

# Cómo explicamos... que tenemos que elegir bien las amistades

“Quien tiene un amigo tiene un tesoro”. Por eso los padres queremos grandes amigos para nuestros hijos y, aunque no podemos elegir por ellos, sí podemos transmitirles la importancia de elegir bien. Para ello es necesario hacerles ver desde muy pronto la belleza y grandeza de la amistad.

**E**n griego, amistad se dice *philia*, que significa “querer”. Para Aristóteles la amistad era querer el bien para el amigo, y se basaba en la virtud, pues sólo así podía ser duradera. En *Ética a Nicómaco*, Aristóteles dice que la amistad no sólo es noble y hermosa, sino absolutamente necesaria para vivir una vida feliz. La amistad constituye la realización más plena de la sociabilidad y la forma más satisfactoria de la convivencia.

Aristóteles habla de tres tipos de amistad: la amistad de placer, la amistad de utilidad y la amistad virtuosa. En las dos primeras, los amigos lo son o porque pasan un buen rato juntos o por lo que cada uno obtiene del otro. No son amistades malas, pueden ser incluso positivas, pero lo que las distingue de la amistad virtuosa es que su objeto no es la otra persona en sí misma ni su bien, sino algo distinto. Son frecuentes en la infancia. Una amistad virtuosa requiere de una cierta madurez en la persona, la capacidad de darse a sí mismo y buscar el bien del otro.

Por otra parte los amigos no se ‘encuentran’. La amistad es un proceso largo y difícil que hay que construir y en el que, desde luego, es importante la persona que se escoge.

Los padres no solo tenemos que enseñar a nuestros hijos a ‘elegir’ a aquellas personas de las que se harán buenos amigos, sino, sobre todo, debemos enseñarles a ellos a ‘ser’ buenos amigos: a ser leales, honestos, valientes, justos y generosos. Sin esas virtudes la verdadera amistad es imposible.

Una idea clave para entender la amistad es saber que tendemos a volvernos semejantes a aquellos a quienes amamos. Elegir bien es por ello fundamental.

El verdadero amigo es un modelo, un referente a quien queremos parecernos, en lo pequeño y en lo grande.

Los padres podemos proponerles modelos que encontramos en libros o colecciones adaptadas a su edad. En las vidas de santos también pueden encontrar buenos referentes. La lectura sobre la amistad es imprescindible.

Para aconsejar bien a nuestros hijos, tenemos que situarnos en el contexto en el que ellos se mueven, donde las relaciones se desarrollan, a través de las redes sociales, a gran velocidad. Mientras que antes la configuración de una amistad era un proceso lento, hoy lo que llaman ‘amistad’ es un proceso rápido, en el que muchas veces bastan las redes sociales para encontrar ‘amigos’. Pero nuestros hijos deben entender que un verdadero amigo es mucho más que un contacto de Facebook o de Instagram. Encontrar a alguien con el que pasar el rato suele ser fácil, lo difícil es construir una buena amistad. Y el principio de esa buena amistad se apoya sobre la elección inicial de la persona, del amigo.

La amistad también pasa por distintas fases. Entre los 2 y los 6 años, aparecen los primeros amigos. A estas edades, los niños empiezan a ir a colegio y a relacionarse con sus compañeros de clase. Las amistades en esta etapa no suelen durar mucho tiempo, pero son importantes para el desarrollo sano del niño. La relación con los iguales enseña y entrena las habilidades sociales, como la comunicación o la solución de problemas. Los padres debemos intervenir lo menos posible, aunque para ayudarles a relacionarse podemos organizar planes en los que estén con otros niños de su edad.

Después, entre los 7 y los 12 años los lazos se fortalecen y aparecen los amigos íntimos. “Es mi mejor amigo” es una frase que los padres escuchamos con frecuencia. En esta etapa, los amigos empiezan a tener un papel importante y proporcionan otro tipo de seguridad diferente de la que se encuentra en la familia.

Entre los 12 y los 14 años, los preadolescentes se sienten cómodos con sus iguales, que experimentan los



Los padres no solo tenemos que enseñar a nuestros hijos a "elegir" a aquellas personas de las que se harán buenos amigos, sino, sobre todo, debemos enseñarles a ellos a "ser" buenos amigos

mismos cambios físicos y psicológicos que ellos. La relación con los amigos les ayuda a conocerse a sí mismos y a descubrir formas diferentes de ver la vida.

No obstante, en esta etapa los padres también tienen que respetar la búsqueda de independencia de sus hijos y, al mismo tiempo, encontrar temas comunes y actividades compartidas que unan como familia. Asimismo, también ayudará el fomento de la comunicación desde la escucha activa y empática, para conocer, querer y aceptar a los hijos tal como son.

Una preocupación recurrente de los padres con hijos de estas edades es saber con quiénes salen sus hijos, por lo que es recomendable conocer a sus amigos. Sin embargo, los amigos hoy también están en la pantalla, por lo que hay que cuidar el uso que hacen de Internet y de las redes sociales.

Otra idea importante es ayudarles a saber quiénes son y qué es lo que quieren, para que no se dejen llevar por los demás y sepan decir "no" cuando sea necesario. Algo que les será muy útil entre los 14 y los 18 años, cuando les gusta salir en grupo. Esto suscita en los padres la eterna pregunta de a qué edad pueden salir, dónde y con quién. Para poder dar una respuesta es importante que tengamos muy claros los criterios sin olvidar que cada hijo es diferente y tiene unos ritmos de maduración distintos.

A esta edad, ya tienen criterio para distinguir y decidir con quién salen, dónde salen y para qué salen y son conscientes de las personas, lugares y situaciones que les hacen sentir incómodos. Aun así, es importante preguntarles, escucharles y demostrarles el interés que tenemos por ello.

También les ayudará conocer ejemplos de verdadero amor. No hay mejor garantía para que ellos sean a su vez capaces de reconocerlo y así puedan escoger bien a sus amigos.

Los amigos, como los tesoros, se pueden encontrar, pero nadie dejaría al azar una de las cosas más importantes en la vida. Por eso yo cambiaría ligeramente la célebre frase: "quien hace un amigo, hace un tesoro".

**Paloma DE CENDRA**

Psicóloga y terapeuta

[palomadecendra.wordpress.com](http://palomadecendra.wordpress.com)

[lapovedaformacionydesarrollo.es](http://lapovedaformacionydesarrollo.es)

#### IDEAS PARA EXPLICAR A LOS HIJOS CÓMO ACERTAR EN LA ELECCIÓN DE UN BUEN AMIGO:

- La amistad no es una relación de utilidad o de placer, basada en lo que yo quiero hacer u obtener del otro.
- Un amigo es aquel que saca lo mejor de ti mismo, que te pregunta, escucha, comprende, anima y ayuda. Es aquel que te conoce, acepta y quiere tal y como eres.
- La amistad es recíproca. En una relación de amistad, las dos personas dan y reciben, crecen juntas.
- Ayuda que los amigos tengan un interés común, de lo contrario es fácil que caigan en una amistad meramente emotiva pero sin un propósito común que les ayude a crecer.
- En una buena amistad son necesarias la confianza, la comunicación y el respeto.
- A los amigos hay que cuidarlos y para eso hacer falta dedicarles tiempo.