**Desarrollo Social**

Presentador: Hoy tenemos a la Dra. Erin Olufs con nosotros. Es una profesora asistente clínica en el departamento de psiquiatría de los Hospitales y Clínicas de la Universidad de Iowa. Vi el video de su perfil en la página web de la universidad que es bastante encantador. En el video, usted dijo que tiene interés en los adolescentes que padecen de enfermedades o dolor crónico, y además trabaja con niños que padecen de un diagnóstico reciente de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD, en inglés). Dra. Olufs, usted también dirige una clínica para el ADHD con el Dr. Gunderson y dirige grupos de Terapia de Comportamiento Conductual para jóvenes. Gracias por acompañarnos hoy. Hemos tenido algunas discusiones anteriores con el Dr. Kopelman sobre el desarrollo infantil y también estamos emocionados de escuchar sus pensamientos con respecto al desarrollo social.

Erin Olufs: Gracias. Como humanos, somos criaturas muy sociales. Creo que a veces como adultos damos por dado que los niños se desarrollarán socialmente. Puede ser difícil para nosotros describir cómo es que se verá. Tenemos la sensación de que a medida que los niños crecen y entienden el lenguaje, harán amigos, algún día formarán relaciones románticas y tendrán sus propias vidas.

Presentador: ¿Son diferentes las amistades en las diferentes edades en términos de cómo se comunican o cómo juegan?

Erin Olufs: ¡Sí! Podemos pensar que los niños se desarrollan en sus relaciones sociales a lo largo del tiempo. Las relaciones de los niños a menudo se ven diferentes a las relaciones adultas a medida que aprenden a como ser amigos. Las amistades pasan de ser de una forma de juego y conexión centrada en sí mismos, a ser relaciones más duraderas centradas en el sentimiento compartido de amistad y ser más considerados con respecto a la otra persona. Cuando los niños están en la edad preescolar, sus amistades se basan en divertirse y hacer cosas que son fáciles. Los niños de esta edad a menudo asumen que sus amigos piensan igual y se molestan cuando este no es el caso. Puede ser común escuchar a un niño decirle a su amigo que no son amigos hoy. A medida que los niños ingresan a la escuela primaria, esas amistades se vuelven más estables en todas las actividades, pero siguen siendo prácticas y egocéntricas.

Los niños ven a los amigos como esos que hacen cosas bonitas, pero pueden usar la amistad como fichas de negociación para obtener lo que quieren. A menudo se pueden escuchar decir cosas como "seré tu amigo si haces esto" y "¡No seré tu amigo si haces eso!". En la escuela primaria, los niños comienzan a ver las amistades como una responsabilidad compartida. Las amistades se centran en reglas y la justicia, y los niños pueden comenzar a preocuparse por ser exactamente igual que los demás. A medida que los niños van terminando la escuela primaria y van empezando la secundaria, sus amistades se vuelven más íntimas. Los amigos se preocupan y comparten unos con otros, se ayudan unos a otros y confían unos con otros. Las amistades van más allá de simplemente llevar la cuenta sino a hacer cosas amables por los demás porque se cuidan unos a otros.

A veces, sin embargo, pueden estar celosos de amigos que pasan tiempo con otros amigos. Finalmente, a medida que los niños ingresan a la escuela secundaria y la preparatoria, comienzan a desarrollar amistades maduras. Realmente valoran la cercanía emocional con los amigos. Son más capaces de aceptar diferencias mientras siguen siendo amigos y se sienten menos amenazados por otras amistades. Estas amistades enfatizan la confianza, el apoyo y mantienen cercanía en tiempos de lucha.

Erin Olufs: Esa es una maravillosa descripción de los cambios sociales que ocurren durante la niñez y la adolescencia. Me trae a la mente aquellas historias donde se llega a la mayoría de edad que son populares para ese grupo de edad. ¿Es normal que los adolescentes pasen tanto tiempo socializando con sus compañeros? ¿Por qué no simplemente pueden socializar con sus hermanos?

Erin Olufs: ¡Es muy común que los adolescentes pasen la mayor parte de su tiempo con sus amigos! Los adolescentes pasaron alrededor del 30% de su tiempo despiertos con sus amistades, lo que significa que pasan alrededor de 4 a 6 horas por día con ellos. El tiempo que los niños pasan con sus amigos es mayor en la escuela secundaria y preparatoria. Alrededor del 80% a 90% de los adolescentes tienen mejores amigos mutuos, por lo general 1 a 2 mejores amigos y también varios buenos amigos. ¡Así que no está sólo! A menudo, los adolescentes quieren pasar tiempo con sus amigos., y dadas las diferencias de edad entre ellos y sus hermanos, puede que no están en el mismo lugar de desarrollo, en términos de amistades.

Presentador: Eso tiene un poco más sentido basado en dónde se encuentran en términos de su crecimiento emocional y social. Sin embargo, ¿deberían los niños tener un cierto número de amigos? A veces los padres expresan preocupación de que su hijo sólo tiene un máximo de uno o dos amigos.

Erin Olufs: En realidad, no hay un número de amigos que los niños deberían tener. El número de amigos que tienen los niños es en realidad a menudo menor de lo que los padres esperan. Antes de la escuela primaria, los niños tienen un promedio de 2 amigos, mientras que las niñas tienen una amiga. Cuando los niños entran a la primaria, el número de mejores amigos que tiene un niño varía de 3 a 5. Para cuando los niños ingresan a la escuela secundaria y la preparatoria, a menudo tienen 1 a 2 mejores amigos y también varios buenos amigos. Una vez más, ¡estos son sólo promedios! El número de amigos que tienen los niños puede variar mucho, pero no es raro que la mayoría de los niños tengan un pequeño grupo de amigos cercanos.

Presentador: Me sorprende un poco que los chicos tengan más amigos que las niñas antes de empezar la escuela. A menudo, cuando hablamos de las diferencias entre niños y niñas, describimos a las niñas como más conocedores de la sociedad. Por otra parte, también suena como que esta diferencia de género se hace menos después de que comienza la escuela. Para los padres, ¿debería ser preocupante si el grupo de compañeros de su hijo cambia?

Erin Olufs: No necesariamente. Las amistades se ven muy afectadas por la situación en la que se encuentran los niños y pueden cambiar con el tiempo, los intereses compartidos y la ubicación. Donde asisten a la escuela y participan en actividades es importante. La mayoría de los niños identificarán a un mejor amigo diferente durante el año en que se mudan de la escuela primaria a la escuela secundaria, y la mayoría de los mejores amigos asisten a la misma escuela. Cuando los niños son más pequeños, es común que los amigos cambien con el tiempo. Realmente no es hasta que los niños son mayores que sus amistades comienzan a seguir siendo las mismas. Sin embargo, incluso entonces cosas como moverse, cambiar de escuela, cambiar de actividades, cambiar intereses y otros eventos pueden resultar en el cambio de grupos de amigos.

Presentador: ¿Qué pasa si cuentan a los amigos imaginarios como parte de su círculo de amistad?

Erin Olufs: Tener amigos imaginarios es muy común para los niños, e incluso los niños en la escuela primaria y la escuela preparatoria tienen amigos y compañeros imaginarios. Realmente es visto como una forma saludable de juego fingido, y para los niños en la edad preescolar tiende a estar ligado a cosas positivas como la buena capacidad de ver las cosas desde los puntos de vista de los demás, buenas habilidades del lenguaje, y la capacidad de llevarse bien con los demás. Para los niños en la escuela secundaria, tener un amigo imaginario está asociado con el uso de estrategias de afrontamiento más positivas según unos estudios. Encontramos que los adolescentes socialmente competentes y creativos con buenas habilidades de afrontamiento son más propensos a crear "amigos especiales". Encontramos que ambos los niños y niñas tienen amigos imaginarios, aunque pueden ser más comunes en las niñas. Tanto los niños como las niñas inventan personajes imaginarios, aunque los chicos tienden a hacerse pasar por sus personajes imaginarios, mientras que las chicas tienden a tratarlos como amigas.

A menudo encontramos niños que desarrollan amigos imaginarios entre los 3 y los 6 años, alcanzando su punto máximo alrededor de los 4 años. La presencia de amigos imaginarios oscila entre el 20% y el 50%, y alrededor del 28% de los niños en edad escolar de 7 a 12 años tienen amigos imaginarios. Cuando miramos a los adolescentes que escriben en un diario, alrededor del 40% dirigen esos diarios a amigos imaginarios. Por lo tanto, la presencia de amigos imaginarios es común en niños y adolescentes; creemos que simplemente aprenden a dejar de hablar de sus amigos imaginarios debido a las presiones sociales y parentales.

Presentador: Eso es reconfortante saber. Me aseguraré de que mi amigo imaginario sepa que es perfectamente normal. Pensar en los padres que sólo quieren asegurarse de que sus hijos están creciendo bien y bien apoyados. ¿Qué pueden hacer los padres para apoyar a sus hijos si les cuesta trabajo hacer amigos? Parece que tener un amigo es protector de alguna manera. También creo que es un deseo común para los padres no querer que sus hijos se sientan solos.

Erin Olufs: Tiene razón en que las amistades son protectoras para los niños. Los niños con amigos tienden a tener mejores actitudes hacia la escuela y una mejor autoestima y sensación de bienestar como adultos. Un grupo de amigos realmente puede ser útil para proteger a los niños del impacto del acoso escolar, más que tener un sólo mejor amigo. Esto se debe a que un grupo de amigos puede disminuir la probabilidad de acoso y permite que un niño que es acosado pase tiempo con alguien que los escuche y los ayude. La creencia de tener apoyo es importante en las amistades, y los niños realmente se benefician de sentir que sus amistades son mutuas y que son queridos por sus amigos.

Primero, es importante estar allí para escuchar a su hijo cuando está teniendo dificultades socialmente. Las amistades pasan por etapas, y pueden estar teniendo dificultades en ese momento, pero estarán bien en general.

Presentador: ¿Entonces, estaría bien simplemente escucharlos y validar sus sentimientos señalando que la están pasando mal, pero que este momento no durará para siempre?

Erin Olufs: Si su hijo es más joven, usted puede trabajar con ellos en habilidades que sabemos están relacionadas con tener amigos. Esto puede implicar organizar juegos, usar declaraciones de "Vamos" como "vamos a jugar con los coches", compartir con otros, ayudar a otros y dar elogios a otros niños. Si su hijo es mayor, usted puede pensar en su capacidad para interactuar con otros niños con los que podrían hacerse amigos. Por ejemplo, haga que se unan a actividades de grupos tal como clubes y deportes. Usted puede ayudar a que se unan a clubes y actividades donde hay interacciones estructuradas. Una buena opción para los niños puede ser deportes donde son parte de un equipo, pero están compitiendo contra sí mismos. Buenos ejemplos pueden ser correr, nadar, tenis, artes marciales y otros. Sean cuales sean los intereses de su hijo, encuentre maneras de involucrarlos con otros niños con intereses similares. Para algunos de nuestros adolescentes, disfrutan juegas juegos de mesa en grupos, y se pueden unir a ellos a través de tiendas de historietas o comics local. ¡Hay muchas oportunidades para involucrarlo en las actividades que prefieran!

Presentador: ¡Genial! Tengo la esperanza de que esto le dará idea a los padres algunas ideas de lo que puede tener sentido para sus propios hijos y su familia. Sin embargo, me gustaría hablar de un tema un poco más delicado. He tenido algunos casos en mi clínica donde los niños han participado en algunos comportamientos sexuales y sus padres no saben qué hacer. ¿Hay alguna una mentalidad diferente en cómo abordar los comportamientos sexuales en los niños pequeños comparados con los niños de edad escolar? ¿Qué consejo les daría a los padres?

1. Los comportamientos sexuales que parecen ocurrir con mayor frecuencia incluyen comportamientos de autoestimulación, quitarse la ropa y comportamientos relacionados con establecer límites personales. Los comportamientos que suceden con menos frecuencia tienden a ser los comportamientos que implican entrar en el espacio personal de otra persona. A medida que los niños crecen, son menos propensos a participar en estos comportamientos sexuales no deseados. Se puede pensar en estos comportamientos como si estuvieran relacionados con su desarrollo y dentro de los límites normales (Pediatrics, 1998)
2. El juego sexual con otros niños generalmente tiene los siguientes rasgos
   1. Alegres y espontáneos: los niños se ríen y se divierten
   2. El juego es entre niños de aproximadamente el mismo tamaño, edad y desarrollo
   3. El juego es parte de las relaciones/amistades de juego continuas y mutuamente agradables
   4. Cuando los adultos establecen límites, los niños pueden seguir las reglas
3. Lo que los padres pueden hacer:
   1. Mantener la calma cuando hablan con los niños acerca de los comportamientos sexuales. Esto es un comportamiento normal, así que evite criticar o avergonzar a los niños por su comportamiento.
   2. Establecer límites y reglas claras en torno al comportamiento sexual con respecto a los límites personales, privacidad y comportamientos apropiados (es decir, usar ropa en la guardería, tocarse a sí mismo sólo en la privacidad de su habitación, respetar el derecho a la privacidad de los demás, necesitar consentimiento)
   3. Crear un ambiente familiar que no exponga los niños a comportamientos, conversaciones o materiales sexuales.
   4. Proporcionar información actualizada sobre el desarrollo sexual y la reproducción
   5. Discutir comportamientos de relaciones saludables, incluyendo la importancia del consentimiento
   6. Buscar ayuda si su comportamiento es preocupante

Presentador: Muchas gracias por hablar más de eso. Sé que puede ser difícil abordar estos temas más sensibles, pero también es parte del desarrollo. Solo tengo unas preguntas más para usted Dra. Olufs, ya que está aquí. ¿Hay ciertas áreas que le preocuparían más si un niño está teniendo problemas con comportamientos sociales? ¿Hay recursos que recomendaría o ciertos lugares que los padres pueden recurrir primero?

Erin Olufs: Me preocuparía más si el niño tiene sigue teniendo dificultades para hacer amigos. Si tienen dificultades para entender las relaciones sociales o con el compartir o considerar los sentimientos de los demás. Me preocuparía si el niño afirma que se siente solo, no tiene amigos o está siendo acosado en la escuela. Si les cuesta trabajo jugar con otros niños de ida y vuelta. Yo recomendaría hablar con la escuela del niño primero. Son un gran recurso para obtener información sobre cómo un niño está en clase y a menudo las escuelas tienen programas de apoyo entre compañeros. Un padre también puede hablar con el pediatra de su hijo acerca de sus preocupaciones.

Presentador: Por último, con las preocupaciones actuales de salud mundial en torno al COVID-19, nuestra sociedad en general ha experimentado varios cambios que han cambiado la forma en que nos socializamos. Se ha aumentado el uso de la tecnología para la educación y la comunicación general, junto con medidas de distanciamiento social para limitar la propagación de la infección. ¿Cree que esto tendrá un impacto duradero en el desarrollo social de los niños?

Erin Olufs: No está claro el impacto duradero en el desarrollo social. Los padres pueden ayudar a los niños a sobre salir al enfocarse en el presente. Muchos niños están acostumbrados a interactuar con sus amigos por el internet, ya sea a través de las redes sociales, facetime, o videojuegos, y otras actividades comunes. Algo clave que recordar es que los niños se desarrollan con el tiempo, y sus habilidades sociales se desarrollan a lo largo de su vida. Esto es uno a dos años de tiempo, lo cual en general es un pequeño porcentaje de sus vidas. Tuvieron tiempo antes de la pandemia para desarrollarse socialmente, y lo harán también después. Los padres pueden seguir ayudando a sus hijos ayudándoles a pasar tiempo con amigos de una manera segura y animando a que sus hijos participen en juegos imaginativos en casa. Los padres también pueden ayudar a involucrar a sus hijos en actividades sociales que se enfoquen en compartir, ayudar a otros e involucrar a otras personas en juegos no electrónicos. Recuerde, los padres siguen siendo importantes para demostrar habilidades sociales y el desarrollo de relaciones. Los padres pueden fomentar estas habilidades con sus hijos para ayudar durante este tiempo.

Presentador: Bueno, gracias por compartir su tiempo y conocimiento con nosotros Dra. Olufs. Espero que vuelva a acompañarnos otra vez en el futuro.