



*Cómo ayudar a nuestros hijos a cultivar y cuidar la amistad*

***¡Qué bien se está con los amigos! ¡Conforta llamar a alguien solo para hablar, mantener un contacto, oír su voz! Hay ocasiones en las que el deseo de ayudar a un amigo nos mantiene con la mente ocupada, hace que nos hagamos los enconradizos, y enriquece nuestra creatividad.***

La amistad es un bien del que podemos disfrutar todos; una elección. A veces, algo premeditado. Con frecuencia, surge sin más y decidimos cultivarla. La química funciona: Hay personas con las que nos unimos, hablamos, hacemos planes y... va bien.

**Están los amigos de toda la vida, otros que vamos encontrando en el camino, y, algunos que son sólo fruto de una experiencia.** Las amistades nos hacen sentirnos bien. Olvidar los problemas o afrontarlos en compañía... pero sobre todo quien tiene amigos, aprende pronto el lenguaje del querer.

La decisión de tener amigos, es también una decisión de ser virtuoso. Atraemos por nuestro modo de ser y éste, con los años puede ir mejorando y acercándonos a las personas. Nuestros hijos, si les ayudamos, pueden decidirse a ser buenos amigos y optar por los buenos amigos.

### **Enseñar el valor de la amistad**

La amistad es el primer compromiso libre que adquieren nuestros hijos. Es grato, da alegría, **hace que el corazón se agrande**. Ellos cultivarán esto tan necesario, si nosotros también lo hacemos: ¿Tenemos amigos? Personas con las que hablamos por teléfono y se nos oye reír o llorar, gente a la que dedicamos tiempo, hacemos favores...

**La amistad llena el alma.** Es una necesidad, un alivio: Gente que siente con nosotros, vienen si les pedimos ayuda, o sin solicitarles nada, acuden por intuición. Personas que están a sus anchas en nuestra casa, nos dan buenos consejos, sonríen al vernos y se paran con nosotros cuando es necesario.

El otro día iba por el colegio, y una niña muy pequeña, de cuatro años, llena de orgullo me dijo: “¿A que tú eres amiga de mi madre?”. Le daba una alegría enorme saber que yo quería a su madre.

### **¿Amigos o estrés?**

La vida que llevamos hace complicado el cultivo de las amistades, sin embargo, no está de más que hagamos un esfuerzo. **A los amigos hay que cuidarlos:** “Vente a casa a tomar un café”: tiempo, conversaciones, favores. **Tenemos un solo corazón y éste necesita cultivar todos los amores; el de la amistad es uno importante.**

**Preocupación, ingenio, interés.** A los amigos se les pide consejo y se les da; Con ellos estamos a las duras y a las maduras; En su compañía, opinamos con naturalidad de lo que queremos, sabiendo que el modo de pensar distinto no tiene que fracturar amistades.

En los amigos se confía, y con ellos no es necesaria la frase “no cuentes esto por ahí, porque lo que nos cuentan los amigos se queda en ese ámbito: *No se ventila.*”

Caben en el propio corazón las preocupaciones de los amigos además de las nuestras. Es cómoda la independencia y el no implicarse, “porque bastantes cosas tiene ya mi vida”, pero la verdad es que ayudar a los demás en lo que les pesa, es maravilloso. ¿Se acaba la amistad? Es difícil. Hay rachas. Es una pena perder una relación porque aquello se enfría, porque al final no nos dijimos lo que pensábamos... o porque no cuidamos aquello.

También con naturalidad, somos capaces de admitir que aquella amistad no funcionó, o que un malentendido nos hizo caminar por lugares distintos. No pasa nada; no todo el mundo se siente bien con nosotros. Conviene aceptarlo.

### **Quien se decide por la amistad, se decide por las virtudes**

Nuestros hijos, al igual que nosotros, **deben aprender el lenguaje de la amistad,** y saber que algunas virtudes y actitudes son imprescindibles para disfrutar de ella.

- **Lealtad:** No se habla mal de los amigos. Lo que pensamos de

ellos, se les dice a la cara, con franqueza y cariño. Es bastante importante la sinceridad.

- **Respeto:** No somos amigos sólo de quien piensa como nosotros. Los amigos son libres y, no nos obsesiona llevarlos a nuestro terreno. Además tratamos de cultivar la amabilidad evitando que un exceso de confianza nos lleve a la falta de respeto.
- **Conocimiento:** Es difícil querer a quien no se conoce: defectos, virtudes; lo que humilla y lo que divierte. Sus reacciones ante el dolor. Los admiramos y nos alegra que la vida les vaya bien. Enseguida nos damos cuenta de que sus modos de solucionar los asuntos no son como los nuestros, por eso nos enriquece tanto la convivencia.
- **Ceder:** Hoy tu plan y mañana el mío. Y... a veces, a tus planes no me uno porque no me hacen bien, pero eso no significa que te desprecie, sólo es que esto, no lo hacemos juntos. Los amigos no deben “obligarnos” a sus costumbres.

**Es bueno hablar con los hijos sobre sus amigos y los nuestros.** Compartir pensamientos, orientar... Siempre en tono alentador y valorando el sentido de la amistad. Hay sugerencias que ayudan: “¿Por qué no invitas hoy a esta amiga a comer?”, “Podrías ir a ver esta película con tu amigo”. “Vamos a hacer una excursión, si quieres dile a alguna amiga que se venga”. “Puede que tu amigo necesite que hoy lo llames después de lo que ha pasado”.

### **Los amigos de nuestros hijos**

Nosotros no elegimos a los amigos de nuestros hijos. **Los eligen ellos.** En nuestra mano está, transmitirles el buen sentido de la amistad.

Puede pasar que los hijos se sienten atraídos hacia personas que nosotros pensamos que no les hacen ningún bien. ¿Qué hacer entonces?: No emitir juicios, ayudarles a descubrir quiénes son de verdad buenos amigos, acompañarles en el proceso y mantenernos serenos.

**El camino de las amistades de los hijos es largo.** Hay circunstancias un poco abrumadoras porque se sienten solos, despreciados o alejados del grupo. Momentos en los que son muy aceptados y veces en las que -porque no son perfectos- algunos rechazan su amistad. También puede pasar que ellos no se portan bien con alguien y deben rectificar.

Al final, nuestra aspiración es ayudarles en las lecciones de la vida y no asustarnos cuando pasen por lo que todos pasamos. Los buenos amigos se encuentran, cuando uno cultiva virtudes y está decidido a no

traicionar.

La amistad no tiene edad y, un buen propósito podría ser **hacernos amigos de los amigos de nuestros hijos**, además de mejorar cada día en nuestro trato con los amigos.

Mostrarles que la buena amistad va acompañada de una estupenda libertad; no debemos someternos al querer de los otros. Evitarles caer en la tiranía y en el sometimiento. Hacerles pensar. **Los buenos amigos nos mejoran**: hay que saber cómo ayudar a nuestro hijo a que esté cerca de todos, pero no condicionado por nadie.

### *Cada edad tiene sus metas*

**Infantil:** Dejar que actúe la naturaleza y se unan a quien quieran. Están aprendiendo a sociabilizarse. Es bueno que aprendan a jugar con los demás, aunque tiendan a jugar solos. Es bonito cuando un pequeño experimenta que lo pasa mejor con un compañero.

**Primaria:** Ayudar a hacer cosas por los amigos. Detalles. Y principalmente que acompañen a quien está más solo. Ayudarles de modo práctico a integrar a gente en su grupo y a no hacer daño nunca. Es el momento de romper con el egoísmo al que podemos tender.

**Secundaria:** Conocer y querer a los amigos de los hijos. Hablar con ellos, hacernos los encontradizos, invitarlos a casa estando nosotros. Si los mayores somos buenos amigos, los hijos aprenderán este estupendo lenguaje que tanto llena el corazón.

**Mariam Sánchez, en [educaciondefuturo.es](http://educaciondefuturo.es).**