

#AMIGOS

Guía para acompañar a tu hijo cuando pierde un amigo

Por etapa de desarrollo

Perder una amistad duele — literalmente. El rechazo social activa el mismo circuito neurológico que el dolor físico. Esta guía te ayuda a acompañar ese dolor por etapa de desarrollo.

Qué procesa el cerebro del niño (por edad)

3-6 años

El niño siente el rechazo pero no puede nombrarlo. Puede regresar a conductas más pequeñas (berrinches, apego excesivo). Necesita presencia más que palabras.

7-10 años

Ya entiende el concepto de exclusión. Puede sentir vergüenza pública. La pregunta que más le ronda es: '¿Qué hice mal?'. Raramente la respuesta es nada.

11+ años

La identidad empieza a construirse en grupos de pares. Perder un amigo puede sentirse como perder parte de sí mismo. Necesita que valides que es una pérdida real.

Lo que NO decir (y por qué cierra el proceso)

- **'Ya vas a hacer nuevos amigos'** — descarta el dolor presente por una promesa futura que no consuela.
- **'Eso no es una amistad real si te trató así'** — puede ser verdad, pero el niño no está listo para escucharlo todavía.
- **'¿Qué hiciste tú?'** — dicho de entrada, lo convierte en culpable antes de que pueda procesar.
- **'A mí también me pasó'** — cambia el foco a tu experiencia cuando el niño necesita que el foco sea él.

Preguntas que abren el duelo de amistad

- '¿Qué es lo que más extrañas de estar con él/ella?'
- '¿Hay algo que te quedó sin decirle?'
- '¿Qué crees que cambió?' (sin juzgar la respuesta)
- '¿Qué necesitas de mí ahora mismo — que te escuche, que te deje solo/a, o que hagamos algo juntos?'

Señales de que el dolor se prolonga más de lo esperado

- Evita el colegio o lugares donde podría encontrarse con esa persona.
- No quiere hablar con nadie más — aislamiento por más de dos semanas.
- Cambios en el sueño, el apetito o el rendimiento escolar sostenidos.
- Dice que 'nadie lo/la quiere' o generaliza la pérdida a todas las relaciones.

Si aparecen varias de estas señales juntas y persisten, considera hablar con un profesional. El duelo de amistad es real y merece ser acompañado con la misma seriedad que cualquier otra pérdida.



¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años — todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)