# La importancia de saber escoger a las amigas y amigos

escrito por Susana Gómez | 14 de junio de 2024



**La importancia de que las niñas y los niños tengan una vida rica en relaciones de amistad con personas que les acompañen en los momentos más importantes es crucial.** Contar con amistades para compartir tanto los momentos de alegría como los difíciles de afrontar, que les muestren su apoyo y solidaridad, que les contagien y compartan su felicidad, ha sido evidenciada por la investigación en numerosas ocasiones. DF cuenta con anteriores publicaciones en las que se reflexiona en torno a este tema y cómo la amistad **se identifica como un factor de protección frente al acoso y la violencia** o **puede promover acciones solidarias que impulsan transformaciones en diferentes contextos**.

**En ocasiones, desde las escuelas, y siempre pensando que es lo mejor para el alumnado, se lanzan mensajes como que "hay que ser amigo o amiga de todo el mundo". Pero, sin abrir espacios de diálogo en los que reflexionar sobre la amistad y sin garantizar espacios seguros, en los que haya tolerancia cero a la violencia, solo se provoca confusión y revictimización, ya que aquellos niños o niñas que no están siendo bien tratados por otros acaban desarrollando tolerancia y quienes no tratan bien, viendo como sus**

**actitudes dan éxito, no las cambian.**

Contar con una gran amistad (o varias) nos proporciona sentido de pertenencia, identidad; nos enseña la importancia de valores como la lealtad; contribuye a aumentar la confianza, a medida que crecemos, en nosotros y nosotras mismas y también en la agencia humana. Las amistades son fuente de experiencias y tener amistades nos proporciona múltiples vivencias. En materia de salud y desarrollo del bienestar, las investigaciones son contundentes en cuanto a la importancia de cultivar el sentimiento de amistad, de que **las niñas y los niños se desenvuelvan en espacios seguros donde puedan construir las mejores relaciones de cara a prevenir futuros problemas y enfermedades** y cómo ***las relaciones tóxicas pueden deteriorar el desarrollo físico y mental***.

Más allá de la amabilidad y el respeto hacia los demás, la amistad es un sentimiento profundo en base al cual construimos relaciones con personas cuya elección no debería quedar sujeta al azar, sin filtro, sino que es crucial dotar a las niñas y los niños de criterio para que dichas elecciones sean siempre las mejores. Es importante que sepan y tengan claro que **la amistad, principalmente y por encima de todo, excluye la violencia y se basa en el respeto, la tolerancia y la libertad**, y que los amigos y las amigas son aquellas personas con quienes podemos dialogar, compartir, quienes nos dan fuerza para alcanzar las ilusiones, hacer frente a las incertidumbres. La amistad nos permite desarrollar, en base a la discusión de significados, la confianza y la seguridad necesarias para superar nuestros propios límites y avanzar en los diferentes proyectos personales y colectivos, dotando de sentido nuestras vidas.

Ello pasa por vivenciar la amistad como algo inherente a

nuestra actividad diaria, pero también por abrir esos espacios de diálogo en los que se pueda hablar sobre qué es o qué no es, en base a los mejores valores y principios de la humanidad, y que los chicos y las chicas lo puedan hacer consciente.

Tener ese espíritu crítico les ayudará a ser más libres y a elegir realmente con argumentos sólidos quiénes serán sus amigos y sus amigas y por qué. Así lograrán amistades sinceras, profundas, con las que andar su camino de manera incondicional, que les ayudarán a ser mejores personas.

**[Este artículo fue publicado por primera vez en Diario Feminista el 20 de mayo de 2019]**

**[Imagen: Freepik]**