



Helping Kids Make Friends

These days, it can be hard to escape news that children are increasingly isolated. A recent survey found 1 in 5 parents say their child has no or not enough friends.¹

As caregivers, we know how important friendships are to our children's mental health. Friends can provide:

- Protection from mental health problems²
- Higher levels of self-esteem⁴
- Happiness and emotional stability³
- And improved academic performance⁵

How can we help our children foster friendships? Here are a few tips:

- **Discuss what makes a good friend:** What qualities do good friends have? These may include qualities such as kindness, empathy, loyalty and more. In addition to discussing attributes, talk about the good deeds friends do for each other (such as listening well to problems or offering to share). These concrete examples can help children make stronger connections to what a good friend looks like.
- **Discuss what good friends don't do:** Just as important as the good qualities, it's important your child knows when someone isn't treating them nicely or acting like a friend. They should be reminded that friends should not lie, tease, put you down or push you to do things you don't want to do.
- **Lead by example:** Show your child what a good friend looks like through your own example. In your own interactions with others, remember your child is always watching and learning, so model good behavior.
- **Offer tips for conflict:** Reassure your child that conflict is normal, not always a friendship-ending event. Learning how to resolve conflict is part of learning how to be a good friend. Talk about the importance of taking a pause before reacting, and letting the other person know how you feel with I-statements ("I feel ... when this happened. I wish we...") Talk about compromise in conflict, as well as the option to walk away. Emphasize the option to come talk to an adult when things get difficult.

¹ C.S. Mott Children's Hospital, University of Michigan, "Mott Poll Report, September 16, 2024": <https://mottpoll.org/reports/facilitating-friendships-parents-role>
² "Bullying, mental health and friendship in Australian primary school children," The Association for Child and Adolescent Mental Health Journal, 31 January 2018
³ "Daily Affect and Self-Esteem in Early Adolescence: Correlates of Mean Levels and Within-Person Variability," Psychologica Belgica, 18 February 2019
⁴ "Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: a systematic review," BMC Public Health, 23 December 2022
⁵ "The Benefits of Friendships in Academic Settings: A Systematic Review and Meta-Analysis," Cureus, 22 December 2023f

[Learn more about helping kids make friends and coaching them through friendship conflict.](#)



For More on Children's Mental Health

At The Kids Mental Health Foundation, we envision a world where mental health is part of every child's upbringing. That's why we're working with your child's teacher to send out monthly mental wellness resources.

If you'd like to learn more about children and mental wellness, feel free to check out our website at KidsMentalHealthFoundation.org and sign up for our newsletter at KidsMentalHealthFoundation.org/Sign-Up.



Ayudando a los niños a hacer amigos

Hoy en día es difícil no escuchar noticias donde los niños se sienten cada vez más aislados. En una encuesta reciente, 1 de cada 5 padres dijo que su hijo no tiene amigos o no tiene suficientes amigos.

Como padres y familiares, sabemos lo importantes que son las amistades para la salud mental de nuestros hijos. Los amigos pueden ofrecer:

- Protección frente a problemas de salud mental
- Niveles más altos de autoestima
- Felicidad y estabilidad emocional
- Mejor desempeño académico

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a fomentar amistades? Aquí tienes algunas ideas:

- **Hablen sobre qué hace a un buen amigo:** ¿Qué cualidades tienen los buenos amigos? Pueden incluir cosas como la amabilidad, la empatía, la lealtad y más. Además de hablar de estas características, platiquen sobre las cosas buenas que los amigos hacen entre sí (como escuchar con atención cuando hay un problema o ofrecer compartir algo). Estos ejemplos concretos ayudan a los niños a entender mejor cómo se ve un buen amigo.
- **Hablen sobre lo que los buenos amigos no hacen:** Tan importante como las buenas cualidades es que tu hijo sepa cuándo alguien no lo está tratando bien o no está actuando como un amigo. Recuérdale que los amigos no deben mentir, burlarse, hacerte sentir menos ni presionarte para hacer cosas que no quieres hacer.
- **Da el ejemplo:** Muéstrale a tu hijo cómo se ve un buen amigo con tu propio comportamiento. En tus interacciones con otras personas, recuerda que tu hijo siempre está observando y aprendiendo, así que procura modelar buenas conductas.
- **Ofrécele estrategias para manejar los conflictos:** Recuérdale a tu hijo que el conflicto es normal y que no siempre significa que la amistad se terminó. Aprender a resolver conflictos es parte de aprender a ser un buen amigo. Hablen sobre la importancia de hacer una pausa antes de reaccionar y de decirle a la otra persona cómo se siente usando frases que empiezan con “yo” (“Yo me siento... cuando pasó esto. Me gustaría que...”). Hablen sobre el valor de llegar a un punto medio (compromiso) en un conflicto, así como la opción de alejarse. Recuérdale que siempre puede acudir con un adulto.

[Aprende más sobre cómo ayudar a los niños a hacer amigos y cómo apoyarlos cuando tienen conflictos con sus amistades.](#)



Para más sobre la salud mental de los niños

En The Kids Mental Health Foundation imaginamos un mundo donde la salud mental es una parte fundamental en la crianza de cada niño. Por eso, estamos trabajando con el maestro de tu hijo para enviar recursos mensuales sobre el bienestar mental.

Si deseas obtener más información sobre los niños y el bienestar mental, visita nuestro sitio web en KidsMentalHealthFoundation.org/es.