

* Cartwheel

Parent Guide Series

Friendships, Fitting In, and Big Feelings

Helping your child navigate friendship challenges
and social stress



Friendships, Fitting In, and Big Feelings

Helping your child navigate friendship challenges and social stress

Friendships are an important part of growing up—and they can also be one of the biggest sources of stress. Whether your child is starting a new school, adjusting to a different class, navigating changing friend groups, or working through conflict with a close friend, these experiences can bring excitement, uncertainty, and sometimes big feelings.

Learning to make friends, work through conflict, cope with disappointment, and find where you belong are all important parts of growing up. While many friendship ups and downs are a normal part of development, some children need extra support as they build confidence and navigate social challenges.

The good news is that, with support and practice, children can develop the skills to build healthy relationships, cope with setbacks, and strengthen their sense of belonging over time.

What you might be noticing

- Your child is worried about being left out or not fitting in.
- Friendship conflicts are affecting their mood.
- Your child seems unusually focused on what peers think of them.
- Your child seems reluctant to participate in school or activities because of social concerns.
- Your child comes home from school upset after social interactions.

What it might mean

Friendships naturally change as children grow. As children get older, friendships often become a bigger part of how they see themselves and where they feel they belong. Because of this, social experiences can have a significant impact on their emotions and confidence.

New schools, changing friend groups, growing independence, and learning to navigate conflict are all a normal part of development. While these experiences can be difficult, they're also opportunities for children to build communication skills, resilience, and healthy relationships over time.

What helps at home



Start by listening

Resist the urge to immediately solve the problem. Instead, focus on helping your child feel heard and understood. Try:

- *"That sounds really hard."*
- *"I'm glad you told me."*
- *"Tell me more about what happened."*

Feeling understood helps children process difficult emotions and makes it more likely they'll continue coming to you.



Get curious before offering advice

Ask open-ended questions to better understand what your child is experiencing.

For example:

- *"How did that make you feel?"*
- *"What do you think was going on?"*
- *"What do you wish had happened differently?"*

Sometimes children need someone to listen more than someone to fix the situation.



Help build perspective

Friendship challenges can feel all-consuming in the moment. Without minimizing your child's feelings, remind them that friendships often change over time and that one difficult day or disagreement doesn't define who they are or where they belong.



Focus on skills, not just solutions

Rather than solving every problem, help your child build skills they can use throughout life.

Practice:

- Starting conversations
- Including others
- Working through disagreements respectfully
- Managing disappointment when things don't go as planned
- Asking for help when they need it

These skills help children become more confident and resilient over time.



Know when to step in

Many friendship challenges are a normal part of growing up and can help children build resilience, communication skills, and confidence.

If concerns involve bullying, ongoing exclusion, significant emotional distress, or begin affecting your child's mood, confidence, school attendance, or daily life, consider partnering with your child's school and seeking additional support.



Talk about healthy friendships

Help your child think about what makes someone a good friend. Healthy friendships are built on:

- Kindness
- Respect
- Trust
- Feeling accepted for who you are

These conversations can help children develop healthy expectations for relationships. And remember, friendships aren't the only relationships that matter. One caring, supportive relationship with a trusted adult—such as a teacher, coach, school counselor, or family member—can make a meaningful difference, especially during challenging times.

Try This Tonight

- Ask your child about one positive interaction they had today.
- Listen without immediately trying to solve the problem.
- Ask your child to think of one small step they could take to strengthen a friendship or make a new connection.
- Remind them that finding where you belong often takes time.

FAQs

What if my child says they don't have any friends?

Take their feelings seriously. Continue encouraging opportunities for connection, ask questions to better understand what's happening, and reach out to the school if concerns persist or your child seems increasingly isolated.

Should I step in or let my child work it out?

Think of your role as a coach more than a problem-solver. Listen, ask questions, and help your child think through possible next steps. If there are concerns about bullying, safety, or ongoing exclusion, it may be appropriate to involve the school or other trusted adults.

When to seek extra support

- Social stress is significantly affecting your child's mood or confidence.
- Your child is withdrawing from friends or activities they previously enjoyed.
- Friendship concerns are contributing to school avoidance or frequent distress.
- You notice persistent loneliness, anxiety, or sadness.
- You feel unsure how to best support your child.

Support can help children build confidence, strengthen coping skills, and navigate friendships and social challenges in healthy ways.

*This guide is part of **Cartwheel's Parent Guide series**—practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child's mental health.*



Cartwheel partners with school districts to provide mental health support for students and families. For children whose big feelings are becoming a persistent challenge—at school or at home — our Big Behaviors, Big Feelings Program offers added support, including targeted screening and optional caregiver sessions focused on understanding what's driving these moments and how to respond. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.com/families](https://www.cartwheel.com/families).**

Amistades, pertenencia y grandes emociones

Cómo ayudar a su hijo/a a enfrentar los retos de
las amistades y el estrés social



Amistades, pertenencia y grandes emociones

Cómo ayudar a su hijo/a a enfrentar los retos de las amistades y el estrés social

Las amistades son una parte importante de crecer, y también pueden ser una de las mayores fuentes de estrés. Ya sea que su hijo/a esté comenzando en una nueva escuela, adaptándose a una clase diferente, enfrentando cambios en su grupo de amigos, o resolviendo un conflicto con un buen amigo, estas experiencias pueden traer emoción, incertidumbre y, a veces, grandes emociones.

Aprender a hacer amigos, resolver conflictos, manejar la decepción y encontrar un sentido de pertenencia son partes importantes de crecer. Aunque muchos altibajos en las amistades son una parte normal del desarrollo, algunos niños necesitan apoyo adicional para ganar confianza y enfrentar los retos sociales.

La buena noticia es que, con apoyo y práctica, los niños pueden desarrollar las habilidades para formar relaciones sanas, superar contratiempos y fortalecer su sentido de pertenencia con el tiempo.

Lo que usted podría estar notando

- Su hijo/a está preocupado/a por sentirse excluido/a o no encajar.
- Los conflictos con sus amigos están afectando su estado de ánimo.
- Su hijo/a parece estar muy pendiente de lo que piensan sus compañeros de él o ella.
- Su hijo/a parece no querer participar en la escuela o en actividades por preocupaciones sociales.
- Su hijo/a llega a casa molesto/a o triste después de convivir con otros en la escuela.

Qué puede significar esto

Las amistades cambian de forma natural a medida que los niños crecen. Conforme crecen, las amistades suelen ser una parte más importante de cómo se ven a sí mismos y de dónde sienten que pertenecen. Por eso, las experiencias sociales pueden afectar mucho sus emociones y su confianza.

Cambiar de escuela, tener nuevos grupos de amigos, ganar independencia y aprender a manejar conflictos son partes normales del desarrollo. Aunque estas experiencias pueden ser difíciles, también son oportunidades para que los niños desarrollen habilidades de comunicación, resiliencia y relaciones sanas con el tiempo.

Qué ayuda en casa



Empiece por escuchar

Resista el impulso de resolver el problema de inmediato. En cambio, enfóquese en hacer que su hijo/a se sienta escuchado/a y comprendido/a. Puede decir:

- "Eso suena muy difícil."
- "Me alegra que me lo hayas contado."
- "Cuéntame más sobre lo que pasó."

Sentirse comprendidos ayuda a los niños a procesar emociones difíciles y hace que sea más probable que sigan acudiendo a usted.



Muestre curiosidad antes de dar consejos

Haga preguntas abiertas para entender mejor lo que su hijo/a está viviendo. Por ejemplo:

- "¿Cómo te hizo sentir eso?"
- "¿Qué crees que estaba pasando?"
- "¿Qué te hubiera gustado que pasara diferente?"

A veces los niños necesitan que alguien los escuche más que alguien que resuelva la situación.



Ayude a tener otra perspectiva

Los problemas de amistad pueden sentirse abrumadores en el momento. Sin minimizar los sentimientos de su hijo/a, recuérdale que las amistades suelen cambiar con el tiempo y que un mal día o un desacuerdo no define quién es ni dónde pertenece.



Enfóquese en las habilidades, no solo en las soluciones

En lugar de resolver cada problema, ayude a su hijo/a a desarrollar habilidades que pueda usar toda la vida. Practiquen juntos:

- Iniciar conversaciones
- Incluir a otros
- Resolver desacuerdos con respeto
- Manejar la decepción cuando las cosas no salen como se esperaba
- Pedir ayuda cuando la necesitan

Estas habilidades ayudan a los niños a ganar más confianza y resiliencia con el tiempo.



Sepa cuándo intervenir

Muchos problemas de amistad son parte normal de crecer y pueden ayudar a los niños a desarrollar resiliencia, habilidades de comunicación y confianza.

Si le preocupa que haya acoso escolar, exclusión constante, angustia emocional importante, o si esto empieza a afectar el estado de ánimo, la confianza, la asistencia escolar o la vida diaria de su hijo/a, considere hablar con la escuela y buscar apoyo adicional.



Hable sobre las amistades sanas

Ayude a su hijo/a a pensar en qué hace que alguien sea un buen amigo. Las amistades sanas se basan en:

- Amabilidad
- Respeto
- Confianza
- Sentirse aceptado/a tal como se es

Estas conversaciones pueden ayudar a los niños a tener expectativas sanas sobre las relaciones. Y recuerde, las amistades no son las únicas relaciones importantes. Tener una relación cercana y de apoyo con un adulto de confianza—como un maestro, entrenador, consejero/a escolar o familiar— puede marcar una gran diferencia, especialmente en momentos difíciles.

Pruebe esto esta noche

- Pregúntele a su hijo/a sobre una interacción positiva que tuvo hoy.
- Escuche sin tratar de resolver el problema de inmediato.
- Pídale a su hijo/a que piense en un pequeño paso que pueda dar para fortalecer una amistad o hacer una nueva conexión.
- Recuérdele que encontrar dónde pertenece muchas veces toma tiempo.

Preguntas frecuentes

¿Qué pasa si mi hijo/a dice que no tiene amigos?

Tome en serio sus sentimientos. Siga fomentando oportunidades para conectar con otros, haga preguntas para entender mejor lo que está pasando, y comuníquese con la escuela si el problema continúa o si su hijo/a parece cada vez más aislado/a.

¿Debo intervenir o dejar que mi hijo/a lo resuelva solo/a?

Piense en su papel más como el de un entrenador que el de alguien que resuelve problemas. Escuche, haga preguntas y ayude a su hijo/a a pensar en los siguientes pasos posibles. Si hay preocupaciones sobre acoso escolar, seguridad o exclusión constante, puede ser conveniente involucrar a la escuela u otros adultos de confianza.

Cuándo buscar apoyo adicional

- El estrés social está afectando mucho el estado de ánimo o la confianza de su hijo/a.
- Su hijo/a se está alejando de amigos o actividades que antes disfrutaba.
- Los problemas de amistad están contribuyendo al rechazo escolar o a angustia frecuente.
- Usted nota soledad, ansiedad o tristeza que no desaparece.
- Usted no está seguro/a de cómo apoyar mejor a su hijo/a.

El apoyo puede ayudar a los niños a ganar confianza, fortalecer sus habilidades para manejar emociones, y enfrentar de forma sana los retos de las amistades y la vida social.

*Esta guía es parte de **la serie de guías para padres de Cartwheel**—recursos prácticos, basados en la experiencia de expertos, diseñados para ayudar a los padres y cuidadores a enfrentar desafíos comunes y apoyar la salud mental de sus hijos.*



Cartwheel colabora con distritos escolares para ofrecer apoyo de salud mental a estudiantes y familias. Para los niños cuyas grandes emociones se están convirtiendo en un reto constante—en la escuela o en casa—nuestro programa **Big Behaviors, Big Feelings** ofrece apoyo adicional, incluyendo evaluaciones específicas y sesiones opcionales para cuidadores, enfocadas en entender qué está causando estos momentos y cómo responder. **Para aprender más o saber si Cartwheel colabora con la escuela de su hijo/a, visite [cartwheel.com/families](https://www.cartwheel.com/families).**