



HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE

1. Verano de 2016: Boletín informativo: La importancia de las amistades sanas
2. Cómo hacer nuevos amigos
3. La amistad: 10 cosas que debe saber
4. Ficha de trabajo ¿Qué me gusta hacer?
5. Artículo: La importancia de las amistades sanas
6. Video: ¡Qué bueno es tener amigos!

**No disponible en este paquete. Visite DDS SafetyNet para ver estos videos.*

INFORMACIÓN GENERAL

Las Herramientas de Aprendizaje SafetyNet están diseñadas para ofrecer información sobre un tema determinado y para ser utilizadas en una amplia variedad de entornos de aprendizaje. Estas Herramientas de Aprendizaje pueden utilizarse durante conversaciones individuales o con grupos grandes y pequeños.

Antes de comenzar una sesión de aprendizaje, el presentador debe revisar todas las Herramientas de Aprendizaje SafetyNet acerca del tema en cuestión. El capacitador puede encontrar material adicional en los enlaces que se ofrecen en el artículo y en el boletín informativo de SafetyNet.

ANTES DE LA CAPACITACIÓN

El presentador debe realizar lo siguiente:

- Elegir un momento adecuado y un espacio cómodo donde llevar a cabo la capacitación y la charla.
- Buscar todo el equipamiento necesario, por ejemplo, una laptop y un proyector.
- Instalar todo el equipamiento necesario.
- Imprimir o fotocopiar materiales suficientes para que cada persona tenga su propia copia.

CAPACITACIÓN

El presentador:

- Muestra los videos.
- Lidera el debate sobre los contenidos y fomenta un intercambio abierto.
- Revisa y analiza información sobre cada uno de los temas.
- Formula preguntas para corroborar la comprensión.
- Incorpora revisiones o debates adicionales, de ser necesarios.
- Ofrece capacitación en múltiples sesiones para garantizar una cobertura adecuada y una comprensión más profunda del tema.



La importancia de las amistades



¿Por qué son importantes las relaciones de amistad?

Las amistades duraderas son importantes para todos. La mayoría de nosotros tiene amigos con quienes puede: conversar, divertirse y sentirse apoyado.

Los amigos están el uno para el otro (y esperan que esto sea así para siempre). Si una persona no tiene amigos, puede sentirse deprimida y sola.

Como miembro del personal de respaldo, puede desarrollar una estrecha amistad con una de las personas que cuida. Sin embargo, debe recordar que su trabajo puede cambiar con el tiempo. En algún momento, es posible que ya no esté disponible para ayudar a esa persona.

Una parte importante de su trabajo es ayudar a las personas que cuida a cultivar amistades que perduren con el tiempo. Gracias a ello, las personas pueden llevar una vida más plena y feliz. Cuando una persona tiene amigos y familiares, ¡todos se ven beneficiados!

¿Qué es una amistad sana?

El primer paso para ayudar a una persona a tener amigos es explicar las características de una amistad sana.

Un verdadero amigo siempre está cuando se lo necesita.

Nos escucha siempre y nos acompaña en las buenas y en las malas.

Explique cómo reconocer a un verdadero amigo, basándose en su apariencia, sus palabras y sus actitudes. Por ejemplo, los amigos conversan y se escuchan mutuamente. Demuestran empatía y comprensión cuando es necesario. Asimismo, hacen comentarios agradables. Todas estas características sirven para generar confianza y fortalecer una amistad.

Ayude a la persona que cuida a entender qué significa una amistad sana. Por lo general, significa sentirse bien, seguro y apoyado. Es posible que haya desacuerdos en una amistad. En una amistad sana, las personas conversan y solucionan el problema.

Los sentimientos persistentes de tristeza, enojo o miedo pueden ser una señal de una amistad dañina. Asegúrese de que las personas que cuida sepan a dónde ir y con quién hablar cuando experimenten este sentimiento.

Vea el video “¡Es maravilloso tener amigos!” y utilice la *lista de recomendaciones* complementaria “La amistad: 10 puntos que debe saber” para iniciar una conversación sobre amistades sanas. Los puede encontrar aquí:
<http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships>



Amistades (continuación)



¿Cómo ayudar a la persona que cuida a hacer nuevos amigos?

No hay recetas para iniciar una amistad. Las relaciones de amistad suelen afianzarse a partir de actividades e intereses compartidos. Aquí le mostramos algunas ideas para ayudar a una persona a conocer a posibles nuevos amigos.

1. **Hable con la persona que cuida sobre las actividades que le gusta hacer.** Puede utilizar la ficha de trabajo *¿Qué me gusta hacer?* para obtener ideas. Trabajen juntos para elegir uno o dos intereses o actividades favoritas.
2. **Identifique estas actividades como oportunidades para conocer nuevas personas y hacer amigos.** Por ejemplo, una persona puede estar interesada en la jardinería. ¿Se dictan clases de jardinería en el vivero local?
3. **Explore juntos su comunidad.** Consulte en grupos comunales, institutos terciarios, escuelas para adultos o bibliotecas por actividades que coincidan con los intereses de la persona.
4. **Comuníquese con sus conocidos dentro de la comunidad.** Dedique un tiempo de las reuniones de personal para pensar en todos los contactos que usted y sus compañeros de trabajo tienen en la comunidad. Algunas de estas ideas podrán coincidir con los intereses de las personas a las que cuida y representar una oportunidad de generar nuevas amistades.

5. **Ofrezca motivación y ayuda para que la persona que cuida asista a la actividad, especialmente las primeras veces.** Es probable que deba encargarse del transporte o coordinar los traslados. Asimismo, la persona que cuida puede necesitar su ayuda para aprender a hacer nuevos amigos.

¿Qué consejos puede darle acerca de cómo hacer nuevos amigos?

Muchas personas pueden sentir timidez o inseguridad a la hora de acercarse a alguien que no conocen. Es probable que no tengan confianza en sí mismos porque no saben qué hacer ni qué decir. **Puede colaborar compartiendo y realizando interpretaciones de estos consejos para conocer a otras personas.**

Cuando una persona conoce a alguien por primera vez, debe **acercarse a la persona de manera amigable**. Si observan que ambos comparten los mismos intereses, pueden seguir conversando al respecto. Esto puede ser una oportunidad para volver a reunirse y salir a almorzar o a tomar un café. Esto les permitirá conocerse mejor.

Como personal de respaldo, puede ayudar a la persona que cuida a tener confianza en sí misma. Antes de que se dé cuenta, ¡ya habrá hecho un nuevo amigo! Es probable que deba seguir ayudando para que la amistad crezca con el tiempo.

Otros recursos sobre la amistad

En la página web de SafetyNet, podrá encontrar material adicional. **Estas recomendaciones lo ayudarán a ofrecer apoyo a las personas que cuida para poder desarrollar amistades y establecer contactos dentro de la comunidad:**

La amistad: 10 puntos que debe saber
Ficha de trabajo "¿Qué me gusta hacer?"

Obtenga estas fichas de recomendaciones en DDS SafetyNet: <http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships>

Cómo hacer nuevos amigos



Paso 1: Piense qué le gusta hacer.

Elabore una lista de las cosas que le gustan. Para obtener ideas, puede utilizar la ficha *¿Qué me gusta hacer?* que se encuentra en <http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/what-do-i-do>.

Pida ayuda a las personas que lo conozcan.

Recopile diferentes ideas.

Identifique al menos uno o dos intereses o actividades favoritas.

Paso 2: Averigüe dónde y cuándo se pueden realizar las actividades que le gustan.

Si le gusta la jardinería: ¿se dictan clases de jardinería en el vivero local? ¿Algún vecino tiene un jardín? ¿Conoce a alguien que lo pueda ayudar a organizar un jardín?

Si le gusta caminar: ¿conoce a alguien que también disfrute de esa actividad? ¿Hay algún club de caminata?

Pídale ayuda a un miembro del personal de respaldo para buscar actividades que coincidan con sus intereses. Elija actividades en las que pueda participar.

Paso 3: Averigüe otros lugares en los que pueda conocer nuevas personas. Consulte en grupos comunales, institutos terciarios, escuelas para adultos o bibliotecas. ¿Sabe si se organizan algunas de las siguientes actividades en su comunidad?:

Reuniones (por ejemplo, People First).

Bailes y otras actividades en centros recreativos locales.

Voluntariados en parques, teatros y museos.

Paso 4: ¡Anímese!

¿Por dónde le gustaría comenzar? ¿Asistir a un club? ¿A un nuevo lugar al que nunca ha ido? ¿A un evento deportivo? ¿Necesita algún tipo de ayuda, como alguien que le ofrezca traslado o que lo ayude a completar un formulario? ¡Solicite ayuda!

¿Desea que alguien lo acompañe? ¡Solicite ayuda! Ahora, ¡anímesese!

Paso 5: ¿Qué sucede si conozco a alguien con quien me gustaría iniciar una amistad?

¡Sonría! No se muestre aburrido. Dígale su nombre. Pregúntele cómo se llama. Intente recordar su nombre. Siempre es una buena opción hablar sobre el clima si desea iniciar una conversación. “¡Qué lindo día!” Continúe con una pregunta. “¿Te gusta el clima cálido?”. Hable acerca de algo que disfruta. Hágale preguntas. Sepa escuchar atentamente.

Si ambos comparten los mismos intereses, este es un buen tema de conversación. Propóngale salir a almorzar o a tomar un café. Esto les permitirá conversar y conocerse mejor.

CALIFORNIA DEPARTMENT OF DEVELOPMENTAL SERVICES





La amistad: 10 cosas que debe saber

Un verdadero amigo siempre está cuando se lo necesita.

Permanece a nuestro lado y nos escucha siempre, en las buenas y en las malas.

Conversar y escucharnos los unos a los otros, mostrar empatía y comprensión cuando sea necesario, hacer cosas por los demás y hacer un comentario agradable son características muy importantes para mantener una amistad. Uno espera determinadas actitudes o acciones por parte de los amigos. Y, a su vez, los amigos esperan ciertas actitudes o acciones por parte nuestra. Tenga en cuenta estos 10 aspectos clave acerca de la amistad:

1. Escuche a sus amigos. Interactúe: escuche y converse.
2. Confíe en sus amigos y gánese su confianza.
3. Demuestre a sus amigos empatía y comprensión cuando lo necesiten.
4. Apoye a sus amigos. Si un amigo le plantea un problema, muestre interés.
5. Sea atento con ellos sin que se lo pidan.
6. Defienda a sus amigos cuando no estén presentes. No divulgue rumores ni hable mal de sus amigos.
7. Cuando tenga la oportunidad, ¡hágales comentarios agradables! A todos nos gusta recibir cumplidos.
8. Si siente que algo no anda bien, dígaselos. Intente resolver el problema.
9. Si experimenta sentimientos persistentes de tristeza, enojo o miedo al estar con alguien, puede ser una señal de una amistad dañina.
10. Asegúrese de saber qué hacer (a dónde ir y con quién hablar) si experimenta este sentimiento.

¿Qué más cree que es importante saber acerca de la amistad?

¿Qué me gusta hacer?

Esta ficha lo ayudará a descubrir qué le gusta hacer para divertirse y le dará ideas sobre las actividades que podría realizar. También encontrará consejos útiles para buscar estas actividades.

Pregúntese lo siguiente:	Entonces puede:
¿Me gusta caminar?	Asociarse a un club de caminata. Realizar caminatas mensuales con sus amigos o familiares.
¿Me gusta la jardinería?	Participar en un jardín comunitario. Encontrar un vecino con quien pueda realizar actividades de jardinería.
¿Me gustan los deportes?	Participar en un programa de deportes local. Inscribirse a una YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes) o a un gimnasio. Tomar una clase de gimnasia. Asistir a eventos deportivos locales.
¿Me gustan las actividades artesanales?	Tomar una clase de dibujo. Participar en un grupo de tejido. Armar un álbum de recortes.
¿Tengo aptitudes artísticas?	Participar en un grupo de canto local. Presentarse en una audición para interpretar un personaje en una obra de teatro o en un musical de la comunidad.
¿Me gusta asistir a eventos artísticos?	Incorporarse a un grupo que asista a conciertos sinfónicos locales. Ofrecerse como voluntario para colaborar en un teatro local, por ejemplo, como acomodador o asistente de escenario.
¿Quiero conocer más sobre mi propia cultura o sobre otras culturas?	Visitar una exposición en un museo. Asistir a un festival cultural local. Probar comidas de diversas culturas.



Pregúntese lo siguiente:	Entonces puede:
<p>¿Quiero conversar con otras personas que compartan mis creencias religiosas?</p>	<p>Participar en grupo de interés religioso en el que pueda conversar sobre sus creencias con otras personas. Ofrecerse para realizar trabajos voluntarios en una congregación religiosa local.</p>
<p>¿Quiero adquirir nuevas habilidades profesionales?</p>	<p>Tomar clases en una escuela para adultos o en un instituto terciario local. Tomar clases en una escuela para adultos o en uno de los Centros y Programas Ocupacionales Regionales (ROCP, por sus siglas en inglés).</p>
<p>¿Quiero aprender cosas nuevas?</p>	<p>Buscar una clase o una actividad que le resulte interesante, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocina • Idiomas • Arte • Fotografía • Danza • Otras actividades
<p>¿Quiero dedicar mi tiempo a ayudar a mi comunidad?</p>	<p>Ayudar a limpiar el parque de su comunidad. Apoyar una causa noble participando en una caminata de caridad. Colaborar en la sede local de una asociación protectora de animales (por ejemplo, Humane Society). Encontrar una actividad o un grupo de voluntariado que disfrute.</p>
<p>¿Quiero hablar con otras personas con experiencias y condiciones similares a las mías?</p>	<p>Participar en un grupo de apoyo.</p>
<p>¿Comparto un interés con mis amigos actuales?</p>	<p>Formar su propio grupo o club. (Por ejemplo, si a usted y a sus amigos les gusta el mismo programa de TV, puede armar un club que se reúna todas las semanas para ver ese programa).</p>
<p>¿Qué otras actividades me interesan?</p>	<p>¡Arme una lista con sus ideas!</p>



SafetyNet: Verano de 2016

La importancia de las amistades sanas

Contenido

¿Por qué son importantes las relaciones de amistad?

¿Cómo reconocer una amistad sana?

¿Cómo ayudar a la persona que cuida a hacer nuevos amigos?

¿Qué consejos puede darle acerca de cómo hacer nuevos amigos?

¿Qué significa tener amigos?

¿Qué otros recursos se pueden emplear?



¿Por qué son importantes las relaciones de amistad?

Las amistades duraderas son importantes para todos. La mayoría de nosotros tiene amigos con quienes puede:

- conversar,
- divertirse
- y sentirse apoyado.

Los amigos están el uno para el otro (y esperan que esto sea así para siempre). Si una persona no tiene amigos, puede sentirse deprimida y sola.

Como miembro del personal de respaldo, puede desarrollar una estrecha amistad con una de las personas que cuida. Sin embargo, debe recordar que su trabajo puede cambiar con el tiempo. En algún momento, es posible que ya no esté disponible para ayudar a esa persona.

Una parte importante de su trabajo es ayudar a las personas que cuida a cultivar amistades que perduren con el tiempo. Gracias a ello, las personas pueden llevar una vida más plena y feliz. Cuando una persona tiene amigos y familiares, ¡todos se ven beneficiados!



¿Cómo reconocer una amistad sana?

El primer paso para ayudar a una persona a tener amigos es explicar las características de una amistad sana.

***Un verdadero amigo siempre está cuando se lo necesita.
 Permanece a nuestro lado
 y nos escucha siempre,
 en las buenas y en las malas.***

Explique cómo reconocer a un verdadero amigo, basándose en su apariencia, sus palabras y sus actitudes. Por ejemplo, los amigos conversan y se escuchan mutuamente. Demuestran empatía y comprensión cuando es necesario. También hacen comentarios agradables. Todas estas características sirven para generar confianza y fortalecer una amistad.

Ayude a la persona que cuida a entender qué significa una amistad sana. Por lo general, significa sentirse bien, seguro y apoyado. Es posible que haya desacuerdos en una amistad. En una amistad sana, las personas conversan y solucionan el problema.

Los sentimientos persistentes de tristeza, enojo o miedo pueden ser una señal de una amistad dañina. Asegúrese de que las personas que cuida sepan a dónde ir y con quién hablar cuando experimenten este sentimiento.

Vea el video *¡Es maravilloso tener amigos!* (<http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/video-its-great-have-friends>) y utilice la *lista de recomendaciones* complementaria “La amistad: 10 cosas que debe saber” (<http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/friendship-10-things-know>) que lo ayudará a conversar acerca de las amistades sanas.



¿Cómo ayudar a la persona que cuida a hacer nuevos amigos?

No hay recetas para iniciar una amistad. Las relaciones de amistad suelen afianzarse a partir de actividades e intereses compartidos. Aquí le mostramos algunas ideas para ayudar a una persona a conocer a posibles nuevos amigos.

1. **Hable con la persona que cuida (o con sus allegados) sobre las actividades que le gusta hacer.** Utilice la ficha *¿Qué me gusta hacer?* (<http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/what-do-i-do>) para obtener ideas. Trabajen juntos para elegir uno o dos intereses o actividades favoritas.
2. **Identifique estas actividades como oportunidades para conocer nuevas personas y hacer amigos.** Por ejemplo, una persona puede estar interesada en la jardinería. ¿Se dictan clases de jardinería en el vivero local? ¿Algún vecino tiene un jardín? ¿Conoce a algún experto en jardinería que pueda ayudar a organizar un jardín?
3. **Exploreen juntos su comunidad.** Consulte en grupos comunales, institutos terciarios, escuelas para adultos o bibliotecas por actividades que coincidan con los intereses de la persona.
4. **Comuníquese con sus conocidos dentro de la comunidad.** Dedique un tiempo de las reuniones de personal para pensar en todos los contactos que usted y sus compañeros de trabajo tienen en la comunidad. Algunas de estas ideas podrían coincidir con los intereses de las personas a las que cuida y representar una oportunidad para generar nuevas amistades.
5. **Ofrezca motivación y ayuda para que la persona que cuida asista a la actividad, especialmente las primeras veces.** Es probable que deba encargarse del transporte o coordinar los traslados. Asimismo, la persona que cuida puede necesitar su ayuda para aprender a hacer nuevos amigos.



¿Qué consejos puede darle acerca de cómo hacer nuevos amigos?

Muchas personas pueden sentir timidez o inseguridad a la hora de acercarse a alguien que no conocen. Es probable que no tengan confianza en sí mismos porque no saben qué hacer ni qué decir. **Puede colaborar compartiendo y realizando interpretaciones de estos consejos para conocer a otras personas.** Aquí le mostramos cómo puede ayudar a las personas que cuida a **acercarse a nuevas personas de forma amigable:**

1. ¡Sonría! No se muestre aburrido ni desinteresado.
2. Diga su nombre y pregunte los nombres de las demás personas. Intente recordar sus nombres.
3. Siempre es una buena opción hablar sobre el clima si desea iniciar una conversación.
“¡Qué hermoso e increíble día soleado!”
 Continúe con una pregunta.
“¿Te gusta el clima cálido?”
 O haga un cumplido.
“Me gusta tu chaqueta. ¿Dónde la has comprado?”
4. Hable acerca de algo que disfruta.
“Me gusta el béisbol. ¿A ti también?”
5. Haga preguntas personales. Sepa escuchar atentamente.
“¿Qué te gusta hacer?”

Si observan que ambos comparten los mismos intereses, pueden seguir conversando al respecto. Esto puede ser una oportunidad para volver a reunirse. Propóngales salir a almorzar o a tomar un café. Esto les permitirá conocerse mejor. Para ello, puede decir lo siguiente:

“Me tengo que ir, pero si alguna vez tienes ganas de que salgamos a almorzar o a tomar un café, te dejo mi número de teléfono/mi dirección de correo electrónico”.

Como personal de respaldo, puede ayudar a la persona que cuida a tener confianza en sí misma. Antes de que se dé cuenta, ¡ya habrá hecho un nuevo amigo! Es probable que deba seguir ayudando para que la amistad crezca con el tiempo.



¿Qué significa tener amigos? Preste atención a las declaraciones de una persona acerca de la importancia de la amistad en su vida:

Tengo muchos amigos.

Me gustan las personas extrovertidas.

Me gusta que mis amigos sepan escuchar.

Mis amigos me ayudan a tener una vida más plena dentro de la comunidad.

Realizo muchas actividades con mis amigos. Me gusta visitarlos para cenar, practicar yoga, tocar instrumentos, ir a tomar café y pasar tiempo con sus hijos.

Me siento feliz cuando estoy con mis amigos. Me hace feliz disfrutar de mis amigos cercanos.

Soy muy sociable y me gusta estar con otras personas. Entablo conversaciones con nuevas personas que considero simpáticas y amigables. Y algunas veces nos hacemos amigos.

Karen Lord (Extraído de *Friends and Inclusion, Five Approaches to Building Relationships [Amigos e inclusión: cinco enfoques para entablar relaciones]*)



¿Qué otros recursos se pueden emplear?

Si desea saber más acerca de cómo conectar a las personas con sus comunidades, puede consultar *Friends, Connecting People With Disabilities and Community Members (Amigos: cómo conectar a las personas con discapacidades y a los miembros de la comunidad)* de Angela Novak Amado, Ph.D. de la Universidad de Minnesota: *Friends, Connecting People With Disabilities and Community Members*.

http://rtc.umn.edu/docs/Friends_Connecting_people_with_disabilities_and_community_members.pdf

Para obtener más información acerca de cómo entablar relaciones, puede consultar *Friends and Inclusion, Five Approaches to Building Relationships (Amigos e inclusión: cinco enfoques para entablar relaciones)* de Peggy Hutchison, John Lord y Karen Lord: www.inclusion.com/friends

Para saber más acerca de la función del personal de respaldo, puede consultar *You Just Don't Do That! Drawing the Line Between Direct Support Staff and People with Disabilities (¡No lo haga! Límites entre el personal de respaldo directo y las personas con discapacidades)* por Stephanie Ioannou, editado por David Hinsburger, Vita Community Living Services y Angie Nethercott, The Family Help Network.

<http://vitacls.org/pdf/boundaries-direct-care.pdf>

En la página web de SafetyNet, podrá encontrar material adicional. **Estas recomendaciones lo ayudarán a ofrecer apoyo a las personas que cuida para poder desarrollar amistades y establecer contactos dentro de la comunidad:**

- La amistad: 10 puntos que debe saber
- Cómo hacer nuevos amigos
- Ficha de trabajo “¿Qué debo hacer?”

Obtenga estas recomendaciones en DDS SafetyNet:

<http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships>