

## Apoyando Amistades Saludables

Una parte importante de ayudar a las personas que apoya a hacer amigos es hablar sobre cómo son las amistades saludables con el tiempo. Las amistades ayudan a las personas a llevar una vida mucho más plena y placentera. Cuando la gente tiene amigos, ¡todo es mejor!

**Hable sobre cómo se ve, suena y actúa un verdadero amigo. Por ejemplo, los amigos hablan y se escuchan. También muestran empatía y comprensión cuando es necesario.**



**Ayude al individuo a comprender lo que significa una amistad saludable. Por lo general, significa sentirse bien, seguro y apoyado. En una amistad sana, la gente habla y puede resolver sus diferencias.**



**Los sentimientos continuos de tristeza, enojo o miedo pueden ser un signo de una amistad poco saludable. Asegúrese de que las personas sepan a dónde ir y con quién hablar cuando tengan estos sentimientos.**



Icon made by Darius Dan from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)



## Apoyando Amistades Saludables

Una parte importante de su trabajo es ayudar a las personas que apoya a hacer amistades que perdurarán con el tiempo. Esto ayuda a las personas a llevar una vida mucho más plena y placentera. Cuando tienen amigos y familiares en sus vidas, ¡todos ganan! Lo primero que debe hacer para ayudar a un individuo a hacer amigos es hablar sobre cómo se ve una amistad saludable.

**Hable sobre cómo se ve, suena y actúa un verdadero amigo. Por ejemplo, los amigos hablan y se escuchan. También muestran simpatía y comprensión cuando es necesario.**



**Ayude al individuo a comprender lo que significa una amistad saludable. Por lo general, significa sentirse bien, sentirse seguro y sentirse apoyado. En una amistad sana, la gente habla y resuelve las cosas.**



**Los sentimientos continuos de tristeza, enojo o miedo pueden ser un signo de una amistad poco saludable. Asegúrese de que las personas sepan a dónde ir y con quién hablar cuando tengan estos sentimientos.**



Icon made by Darius Dan from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

