

Cinco pasos para hacer nuevos amigos

Esta hoja de consejos presenta cinco pasos sencillos para hacer amigos, y se puede entregar a los Profesionales de Apoyo Directo (DSP) para que puedan discutir estos pasos con las personas a las que apoyan.

Paso 1: Piensa qué te gusta hacer.

- Haz una lista de cosas que te gusta hacer. Para obtener ideas, usa la herramienta de "¿Qué me gusta hacer?".
- Pídeles a las personas que te conocen bien que te ayuden. *Recopila muchas ideas.*
- Identifica al menos dos de tus actividades o intereses favoritos.



Paso 2: Averigua dónde y cómo las personas hacen las mismas cosas que a ti te gusta hacer.

- Si te gusta la jardinería, ¿hay alguna clase a la que puedas asistir? ¿Tienes un vecino que tenga jardín? ¿Sabes de alguien que podría ayudarte a planificar qué hacer con un jardín?
- Si te gusta salir a caminar, ¿sabes de alguien más a quien le guste? ¿Hay un club de caminatas?
- Pídele a alguna de tus personas de apoyo que te ayude a buscar eventos que se ajusten a tus intereses. Elige actividades en las que te gustaría participar.



Paso 3: Averigua en qué otros lugares puedes conocer personas. Revisa los grupos cívicos locales, los colegios comunitarios, las escuelas para adultos o las bibliotecas. En ellas puede haber:

- Actividades para conocer gente en tu comunidad
- Bailes y actividades en centros de recreación locales
- Oportunidades de trabajar como voluntario en parques, teatros o museos



Paso 4: Haz cosas que TE HAGAN FELIZ A TI.

- ¿Qué te gustaría probar primero? ¿Un club? ¿Un lugar al que no has ido? ¿Un evento deportivo?
- ¿Necesitas ayuda (como que te lleven o te ayuden a llenar un formulario)? ¡Pídele a alguien que te ayude!
- ¿Quieres que alguien vaya contigo? ¡Pídele que te acompañe!

Paso 5: ¿Qué hago si conozco a alguien que quisiera que sea mi amigo?

- ¡Sonríe! Preséntate y sé tú mismo.
- El clima siempre ayuda a iniciar una conversación. "¡Hoy hace muy buen tiempo!"
- Habla de algo que disfrutes. Haz preguntas y escucha a la otra persona.

Si a ambos les gustan las mismas cosas, haz más preguntas. Tal vez puedes invitar a la persona a almorzar o a tomar un café contigo. Así tendrán la oportunidad de hablar y de conocerse un poco mejor.