

## Cómo hacer nuevos amigos

---

Cuanto más oportunidades tenga una persona de conocer a otras personas, mayor será la posibilidad de que se forme una amistad. Muchas personas son tímidas o no están seguras de cómo acercarse a alguien nuevo. Puede que no tengan la suficiente seguridad, porque no saben qué hacer o decir. Los profesionales de apoyo directo (DSP) pueden utilizar esta actividad de dramatización con las personas a las que apoyan para practicar cómo acercarse a nuevas personas y así fomentar su autoestima. Los DSP pueden seguir ofreciendo cierto apoyo a las personas para ayudar a fomentar las amistades a lo largo del tiempo.

Cada uno de los papeles está señalado con líneas **rojas** y **verdes**.

**Preséntate:** Es más fácil aprender el nombre de alguien si uno lo escucha.

**“Hola, me llamo \_\_\_\_\_ . ¿Cómo te llamas tú?”**

**“¡Mucho gusto, \_\_\_\_\_ ! Yo me llamo \_\_\_\_\_ .”**

**“Es un placer conocerte, \_\_\_\_\_ .”**

**Hablar sobre el clima:** Puedes hablar del clima para encontrar un punto en común con alguien con quien estés hablando.

**“¡Qué soleado está el día!”**

**“¡Sí, hace muy buen tiempo!”**

**“¿Te gusta el clima cálido?”**

O

**“Hace mucho frío hoy.”**

**“Sí, ¡está helado!”**

**Prueba hacer un cumplido:** A la gente le gusta oír a los demás expresar elogios o admiración por ellos.

**“Me gusta mucho tu abrigo. ¿Dónde lo compraste?”**

**“¡Gracias! Lo compré en \_\_\_\_\_ .”**

O

**“Me gustan tus zapatos.”**

**“¡Gracias!”**

**Habla de algo que te guste:** ¿Qué tipo de actividades te gustan? ¿Hay algo de lo que podrías hablar con alguien nuevo?

**“Me gusta el béisbol. ¿A ti te gusta?”**

**“Sí, me gusta el béisbol. Le voy a los Giants, ¿y tú? ¿Qué equipo te gusta?”**

**Puedes preguntarles a los demás cosas sobre sí mismos:** Preguntar sobre el fin de semana de alguien puede ser una buena manera de iniciar una conversación.

**“¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?”**

**“Me gusta ver películas. ¿A ti te gusta ver películas?”**

O

**“¿Qué tal estuvo tu fin de semana? ¿Hiciste algo divertido?”**

**“Fui a dar un paseo por el parque. ¿Y tú?”**

**Cuando descubras que tienen intereses en común:** sugiere la posibilidad de juntarse. Tal vez pueden hacer planes para ir a almorzar o a tomar un café.

**“Bueno, me tengo que ir, pero si alguna vez quieres quedar para almorzar o tomar un café, o algo así, y seguir hablando, déjame darte mi número de teléfono/email.”**

## **Recursos adicionales:**

- Amistades en personas con discapacidades intelectuales:  
[https://shriver.umassmed.edu/sites/shriver.umassmed.edu/files/QINA%20Friendship\\_final\\_web2.pdf](https://shriver.umassmed.edu/sites/shriver.umassmed.edu/files/QINA%20Friendship_final_web2.pdf)
- Amigos: Uniendo a las personas con las discapacidades y los miembros de la comunidad (del Centro de Investigación y Entrenamiento sobre la Vida Comunitaria de la Universidad de Minnesota):  
[https://rtc.umn.edu/docs/Friends\\_Connecting\\_people\\_with\\_disabilities\\_and\\_community\\_members.pdf](https://rtc.umn.edu/docs/Friends_Connecting_people_with_disabilities_and_community_members.pdf)