

Cómo mantener amistades saludables

¿Por qué son importantes las amistades?

- Los buenos amigos pueden ayudarte a celebrar los buenos momentos y apoyarte en los malos
- Las amistades pueden ayudar:
 - A mejorar tu sensación de integración y de propósito
 - A mejorar el ánimo y aliviar el estrés
 - A mejorar el autoestima
 - A superar traumas como enfermedades graves, perder tu trabajo o la muerte de un ser querido
 - A ayudarte a cambiar o evitar hábitos dañinos como beber de más o no hacer ejercicio



Es Bueno tener amigos

- Los amigos se apoyan mutuamente, con suerte durante mucho tiempo
- Las personas solamente necesitan unos pocos amigos muy cercanos para ayudarles a superar las dificultades de la vida
- Los amigos se ayudan mutuamente para vivir una vida más plena y agradable
- Cuando la gente tiene amigos, itodo es mejor!

Amistades y las personas a las que apoyamos

- Como personal de apoyo, puedes desarrollar una relación cercana con alguien a quien apoyas
 - Es importante recordar que, con el tiempo, es posible que tu trabajo cambie
 - En algún momento, es posible que ya no estés ahí para esa persona
- Una parte importante de tu trabajo consiste en ayudar a las personas a las que apoyas a hacer amistades duraderas
 - Esto ayuda a las personas a llevar una vida mucho más plena y agradable
 - Cuando tienen amigos y familiares en sus vidas, ¡todos ganan!

¿Qué es una amistad saludable?

- Los DSP pueden ayudar a las personas a las que apoyan a hacer amigos hablando de cómo son las amistades saludables
 - Los amigos de verdad no vienen y van
 - Los amigos de verdad siguen en contacto
 - Los amigos de verdad te escuchan hablar de lo que te preocupa
 - Los amigos de verdad están contigo en las buenas y en las malas



Habla sobre amistades saludables con la persona a la que das apoyo

- Habla sobre cómo es, cómo suena y cómo actúa un amigo de verdad
 - Por ejemplo, los amigos conversan y se escuchan mutuamente
 - También demuestran empatía y comprensión cuando es necesario
 - Se dicen cosas bonitas unos a otros
- Todas estas cosas sirven para fomentar la confianza y fortalecer una amistad

Ayuda a la persona a la que apoyas a entender qué son las amistades saludables

- Generalmente significa sentirse bien, a salvo y apoyados
- En cualquier amistad puede haber desacuerdos
- En una amistad saludable, las personas hablan y resuelven las cosas



Ayuda a las personas a las que apoyas a entender lo que son las amistades no saludables

- Algunos indicios de una amistad no saludable son:
 - Miedo
 - Tristeza
 - Ira
- Asegúrate de que las personas sepan a dónde ir y con quién hablar cuando se sientan así



Recursos adicionales

- Estilo de vida saludable y salud de los adultos:
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>
- Amistades en personas con discapacidades intelectuales:
https://shriver.umassmed.edu/sites/shriver.umassmed.edu/files/QINA%20Friendship_final_web2.pdf
- Cómo hacer amistades en el lugar donde vives. Herramientas para hacer amigos: <http://thearcofmass.org/wp-content/uploads/2018/08/FRIENDSHIP-TOOLKIT-WHERE-YOU-LIVE-2018-online.pdf>