

Cómo mantener amistades saludables

Esta hoja de consejos para Profesionales de Apoyo Directo (DSP) es parte de la presentación "Cómo mantener amistades saludables".

¿Cuál es la importancia de 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



Los amigos se apoyan mutuamente, con suerte durante mucho tiempo. Las personas que apoyas pueden necesitar tu ayuda para mantener amistades duraderas.

Hacer amigos y fortalecer las amistades existentes puede fomentar una mejor salud física y mental, que bien vale la pena el esfuerzo. Las personas solamente necesitan unos pocos amigos muy cercanos para ayudarles a superar las dificultades de la vida. Los amigos se ayudan entre sí 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, itodos 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 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 cómo es, cómo suena y cómo actúa un amigo de verdad.

Por ejemplo, los amigos 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 las personas a entender lo que son las amistades saludables.

Los amigos nos hacen sentir felices, seguros y apoyados. Como en cualquier relación, puede haber discusiones. En las amistades sanas, la gente puede solucionar las cosas.

Los sentimientos continuos de tristeza, rabia o miedo pueden ser un signo de una amistad no saludable.

Asegúrate de que las personas sepan a dónde ir y con quién hablar cuando se sienten 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>