

Fortalezca sus relaciones de amistad



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarla a llevarse mejor con sus amigos?

- ▶ Comparta sus propias experiencias. ¿Qué ha aprendido? ¿Qué errores ha cometido?
- ▶ Recuérdele que es normal no estar de acuerdo todo el tiempo. Cómo se expresa el desacuerdo es lo que marca la diferencia.
- ▶ Pregúntele si le gustaría escuchar algunos comentarios útiles. Si lo desea, háblele sobre lo que ha observado.
 - ▶ ¿Conoce ella sus límites? ¿Respeto los de los demás?
 - ▶ ¿Qué tan bien escucha a otros? ¿Qué podría mejorar?
- ▶ Ofrezcale desempeñar roles con ella antes de que hable con un amigo o amiga, en especial si está triste o enojada.
 - ▶ Ayúdela a practicar cómo decir lo que desea y lo que siente utilizando enunciados con “Yo”, sin expresar demasiado sentimiento.
 - ▶ Intente ayudarla a entender el punto de vista de su amigo o amiga.

Ella hace todo lo que su amigo/a dice, aunque no sea bueno para ella. ¿Qué debo hacer?

- ▶ Hable con ella sobre los motivos por los que siempre sigue la corriente.
 - ▶ ¿Tiene miedo de que su amigo/a se disguste con ella?
 - ▶ ¿Tiene miedo de lo que podría hacer su amigo si no le sigue la corriente?
 - ▶ ¿Tiene miedo de perder a este amigo o amiga?
 - ▶ ¿Es simplemente más fácil seguir la corriente?
 - ▶ ¿No tiene claro cuáles deben ser sus límites personales? ¿Respecto a cuándo está bien decir “no”?
- ▶ Recuérdele que los amigos no tienen que hacer todo juntos. Ser diferentes es lo que hace interesante la amistad. Eso puede fortalecerlos.
- ▶ Anímela a invitar a un amigo o amiga a hacer algunas cosas que sean divertidas y saludables.
- ▶ Enséñele a ser firme.

Recursos adicionales

- ▶ Use habilidades para escuchar activamente y apoyo social: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 18
- ▶ Use habilidades de comunicación eficaces: Memorándum magnético, Capítulo 17

Actividad sugerida

Ayúdela a desempeñar roles para representar un desacuerdo que haya tenido con un amigo recientemente. Ayúdela a identificar lo que hizo bien y lo que podría hacer diferente la próxima vez.

Mis notas

1 Limitar los alimentos ROJOS 2 Aumentar la actividad física 3 Hacer reuniones familiares 4 Llevar un registro del peso

