

Construya un círculo de amigos

Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarlo a construir un círculo de amigos?

- ▶ Ofrézcale ánimo. A veces, llegar a conocer personas no es tan fácil para los jóvenes como lo es para los adultos. A menudo no se sienten tan seguros como a nosotros nos gustaría.
- ▶ Busque oportunidades de señalar sus cualidades, talentos e intereses positivos.
- ▶ Haga algunas sugerencias. Por ejemplo:
 - ▶ Actividades que quizá quiera probar y lugares donde podría hacerlas.
 - ▶ Personas con las que podría pasar tiempo. Háblele de personas con rasgos de carácter positivos, especialmente si tienen cosas en común con él. Podrían ser personas que él ya conozca.
 - ▶ Temas de los que podría hablar. Ayudarlo a identificar algunas cosas de las que puede hablar lo puede hacer sentir más seguro. Algunos ejemplos son:
 - ▶ Experiencias que haya tenido
 - ▶ Sucesos de las noticias
 - ▶ Música, películas o deportes
 - ▶ Proyectos académicos
 - ▶ Eventos familiares
- ▶ Practique algunas conversaciones con él. Anímelo a comenzar haciendo preguntas o sacando un tema.
- ▶ Ayúdelo a programar actividades.
- ▶ Proporcione transporte u otro tipo de apoyo cuando sea necesario.
- ▶ Demuestre interés cuando pase tiempo con nuevos amigos.
 - ▶ Pregúntele qué hizo y qué dijo.
 - ▶ Pregúntele lo que aprendió sobre sí mismo y sobre las personas con las que estuvo.
 - ▶ Busque una buena oportunidad para hablar sobre eso. Y déle el espacio para responder.
- ▶ Ayúdelo a usar el proceso para resolver problemas cuando surjan obstáculos.

Recursos adicionales

- ▶ Sea un ejemplo sano para su hijo: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 12
- ▶ Cómo apoyar a su hijo en las nuevas actividades: Memorándum magnético, Capítulo 5

Actividad sugerida

Hable con él sobre cómo hacer amigos y cómo conocerlos mejor. Anímelo y hágale sugerencias.

Mis notas