

Consejos para adolescentes y jóvenes



AMISTADES: construir una linda vida



Entablas amistades con personas...

- ... que quieren pasar tiempo contigo.
- ... en las que puedes confiar.
- ... que te ayudan a ser tu mejor versión.
- ... que te aceptan por quien eres.

Entablas amistades con personas....

- ... que te muestran respeto y te dan tranquilidad.
- ... que te escuchan.
- ... que te hacen sentir que perteneces.
- ... que te dan confianza para probar cosas nuevas.

No entablas amistades con personas...

- ... que te piden que hagas cosas vergonzosas.
- ... que se enojan si pasas tiempo con otras personas.
- ... que te hacen sentir incomodidad cuando estás cerca de ellas.
- ... que dicen: "si eres mi amiga/o, deberías...".

Barreras y desafíos para hacer nuevas amistades

➤ **Falta de oportunidades para construir un tejido social**

Las personas jóvenes que dependen de las adultas para que les organicen actividades o para que intervengan en sus comunicaciones suelen tener menos oportunidades sociales. Las personas jóvenes que son separadas de sus pares habituales en la escuela tienen menos oportunidades de construir su red.

➤ **Miedo al rechazo**

Las/os adolescentes no siempre son amables entre sí, y sus sentimientos se ven lastimados. El miedo al rechazo puede provocar que se comporten de manera esquiva, incluso cuando intentan conectar con sus pares.

➤ **Miedo a lo desconocido**

Las situaciones o personas nuevas te pueden hacer sentir nervios o incomodidad. El miedo puede hacer que te abstengas de entablar relaciones.

➤ **Es necesario desarrollar habilidades**

Las habilidades sociales no se desarrollan naturalmente. Las personas adultas de confianza pueden ayudarte a desarrollar buenas habilidades sociales, como hacer preguntas, compartir información, resolver conflictos y mostrar empatía.

Es normal tener miedos y necesitar desarrollar nuevas habilidades. ¡Deja que ese miedo te motive a avanzar!

¿Qué puedo hacer para superar los obstáculos?

➤ **Crea un sistema de apoyo** de mentores que puedan ayudarte a desarrollar tu competencia y confianza para encontrar y generar conexiones.

➤ **Busca lugares donde encontrar nuevas amistades** y ve hacia ellas! Pídele a tu sistema de apoyo ideas sobre lugares donde conocer nuevas personas. Pide ayuda con el transporte, las habilidades sociales y con las emociones. No tengas miedo de pasar tiempo con personas distintas a ti.

➤ **Identifica y hazles frente a tus miedos** a desarrollar amistades: pídele ayuda a tu sistema de apoyo para reconocer y lidiar con tus emociones.

➤ **Construye habilidades** que puedas utilizar para convertir personas conocidas en amistades, como formas de comenzar una conversación, mecanismos para afrontar situaciones difíciles y para comprender los pensamientos y las emociones de otras personas.

¡Respira profundamente y piensa en positivo!

¿Qué pueden hacer las personas adolescentes y jóvenes?

ELEMENTO 1: Actividades compartidas

Un paso importante para encontrar amistades es pasar tiempo con las personas para poder conocerse.

¿En qué lugares puedes encontrarte habitualmente con personas que compartan tus intereses y actividades?



Ideas de JÓVENES LÍDERES

- Deportes (tanto ir a verlos como participar)
- Trabajo remunerado o voluntario, y actividades con tus compañeras/os de trabajo.
- Escuela (clases, grupos de estudio, clubs, actividades o eventos después de la escuela).
- Tu barrio con tu familia, amistades y vecinas/os.
- Iglesia/templo.
- Gimnasio local, clases de entrenamiento, yoga.

AMISTAD



¿Qué pueden hacer las personas adolescentes y jóvenes?

ELEMENTO 2: Intereses comunes



Las amistades pueden surgir cuando las personas encuentran algo en común para compartir, pasan tiempos juntas y se conocen mejor.

¿Cuáles son tus intereses?



Ideas de JÓVENES LÍDERES

- Hablan de cosas en común, eventos próximos, películas para ver, la música que les gusta.
- Comparte tus intereses en grupo con otras personas y pregúntales sobre los suyos.
- Compartan el sentido del humor y ríanse juntas/os.
- Invita a otras personas a ir contigo a algún evento o simplemente a pasar tiempo.
- Utiliza las redes sociales para estar en contacto.
- Una vez que sientas comodidad con alguien en la escuela, trabajo o club, invítala/o a estar en contacto fuera de ese contexto específico; puedes sugerirle ir a comer algo o agregarse en las redes sociales.

Una de las cualidades más bellas de la verdadera amistad es comprender y ser comprendida/o.
~Lucius Annaeus Seneca

¿Qué pueden hacer las personas adolescentes y jóvenes?

ELEMENTO 3: Roles valorados por todas las personas

Todas las personas quieren ser valoradas y respetadas. Todas las personas tenemos habilidades y talentos para compartir.

¿Qué dirían quienes te conocen sobre tus habilidades y talentos?



Ideas de **JÓVENES LÍDERES**

- Comprende y acepta las diferencias de las demás personas.
- Trata a las personas como te gustaría que te traten.
- Ayuda a otras personas y acepta su ayuda.
- Dales tiempo a todas las personas para compartir sus ideas.
- Sé clara/o sobre la diferencia entre entablar una amistad y tener una relación romántica o una cita.
- Conéctate con los sentimientos de las demás personas y comparte los tuyos.
- Sé líder: exprésate si tienes una idea para hacer que las personas se unan.
- Haz un voluntariado para ayudar con algún proyecto o actividad.



¿Qué pueden hacer las personas adolescentes y jóvenes?

ELEMENTO 4: Compartir información con otras personas



A medida que pasas más tiempo con un grupo de personas, pregúntales sobre su familia, escuela, trabajo.

¿Qué tipo de información deberías compartir cuando estás conociendo a alguien?



Ideas de **JÓVENES LÍDERES**

- Comienza por sonreír, decir “hola” y ser amigable desde el comienzo.
- Primero conoce a las personas (escucha y aprende) y luego habla.
- Haz que la conversación sea divertida, por ejemplo, pueden tomar turnos para hablar y aprender sobre la otra persona.
- No compartas información personal, como tu número de celular o dirección, con personas que no sean de tu familia o tus adultas/os de confianza.
- Habla sobre lo que te gusta y lo que te disgusta, y pregúntales lo mismo a otras personas.
- Asegúrate de establecer límites claros. Si una conversación comienza a hacerte sentir incomodidad o se vuelve muy personal, está bien cambiar de tema o terminar la conversación.
- No te apresures a compartir detalles personales o privados con alguien, con la esperanza de que esa persona se convierta en una pareja romántica.

¿Qué pueden hacer las personas adolescentes y jóvenes?

ELEMENTO 5: Solo el apoyo justo de las/os adultas/os

Tus necesidades de apoyo cambian a medida que te vuelves más independiente, pero las personas adultas de confianza seguirán estando disponibles para orientarte y apoyarte. **TODAS LAS PERSONAS necesitan apoyarse en otras por momentos.**

¿Qué tipo de apoyo necesitas de tus personas adultas de confianza?



Ideas de JÓVENES LÍDERES

- Pídeles orientación a las personas adultas si te preocupa una publicación en redes sociales.
- Pídeles a las personas adultas que te ayuden con tus necesidades de transporte.
- Pídeles a las personas adultas que te ayuden a sentir seguridad mientras aprendes a confiar en ti misma/o y en otras personas.
- Si estás tratando de entablar nuevas amistades y sientes que no funciona, pídele a alguna persona adulta de confianza que te ayude a pensar qué cosas podrías hacer mejor.
- Las familias y las personas adultas de confianza pueden ser ejemplos de cómo es la amistad. Observa cómo las personas adultas de tu entorno tratan a sus amistades y colegas.

¿Qué pueden hacer las personas adolescentes y jóvenes?

ELEMENTO 6: Reflexión

Las amistades no suceden mágicamente: llevan tiempo y esfuerzo. Es mejor planificar con atención cuando estás desarrollando amistades. Es importante que tus amistades sean bondadosas, respetuosas y contenedoras.

¿Estoy haciendo un esfuerzo para llegar a otras personas o solo estoy esperando que la amistad ocurra mágicamente?



Ideas de JÓVENES LÍDERES

- ¿Estoy mostrando positivismo y tratando a las personas con respeto?
- ¿Les estoy dando a las demás personas tiempo para hablar y compartir sus ideas?
- ¿Sé la diferencia entre ser amigable y estar buscando una relación?
- ¿Sé cómo pedirles a otras personas que me acompañen a alguna actividad fuera de la escuela o el trabajo?
- ¿Les he pedido ayuda a otras personas?
- ¿Sé en qué momentos debería estrechar la mano, abrazar o darle un beso a alguien? ¿Soy muy amigable demasiado rápido?

Cómo mantener una amistad en desarrollo

Una vez que sientas que una amistad se está desarrollando, tómatelo con calma...

- No hagas sentir incómodas a las personas visitándolas o frecuentándolas muy seguido.
- Está bien que la otra persona no quiera pasar tiempo juntas/os.
- Muéstrale respeto y aceptación a tu nueva/o amiga/o.
- Tomen decisiones en conjunto sobre cómo les gustaría compartir el tiempo.
- No compartas sus conversaciones privadas con otras personas, ni hables de tu amiga/o cuando no está presente.
- No importa cuántas ganas tengas de que una persona sea tu amiga; si hay algo que no te hace sentir bien, simplemente no lo hagas.
- Préstale atención al lenguaje corporal cuando estás junto a tu amiga o amigo.
- Si comienza el conflicto, trabaja para afrontarlo.
- No todas las personas que son amables o te hablan quieren ser tu pareja romántica. Hay una diferencia muy grande entre las amistades y las parejas. Hablen entre ustedes con claridad y honestidad, y respeten sus límites.



Adaptado de: https://m.wikihow.com/Love-Somebody#Loving_a_Friend, p 8-12, recuperado el 25 de abril de 2018

En reconocimiento a Ceil Belasco por su trabajo de creación y recopilación del enriquecedor contenido de esta publicación.