

Ampliando el Círculo, Caminos hacia la Amistad:

Estrategias para que los Profesionales de Apoyo Directo promuevan la amistad entre las personas que apoyan y las personas no remuneradas y sin discapacidades que viven en la comunidad

Por Mary Ann Brennen & Jim Ross

Muchas personas con discapacidades intelectuales y de desarrollo viven todavía en un mundo en el que están congregadas entre sí y segregadas de sus compañeros sin discapacidades. Los niños con discapacidades puede que sean enviados a escuelas especializadas lejos de su vecindario. Incluso, si van a su escuela pública local, puede que estén en aulas sustancialmente separadas. Las oportunidades recreativas pueden limitarse a actividades con otros niños con discapacidades. Los adultos puede que vivan en hogares grupales o hasta en instituciones. El lugar de trabajo puede que sea en programas diurnos (*Dayhabs*), talleres o en áreas donde tienen poco o ningún contacto con otras personas de su comunidad.

Quizás su responsabilidad más importante como Profesional de Apoyo Directo (DSP, por sus siglas en inglés) es facilitar las relaciones entre las personas a las que usted le brinda apoyo y las personas sin discapacidades que viven en la comunidad y que no son remuneradas. Debido a lo ajetreado de su trabajo, usted puede sentir que ayudar a las personas a hacer estas importantes conexiones es muy complicado, pero hay algunas cosas que USTED puede hacer para aumentar las posibilidades de que los individuos hagan amistades y de que las mantengan a través del tiempo:

1. No subestime la influencia que usted puede tener sobre las personas a las que apoya. Sea un buen modelo a seguir en la manera en que se le percibe y actúa.
2. Su relación con las personas a las que apoya es importante, tal vez crítica, pero no “confunda” su relación con ser amigos. Las verdaderas amistades no se remuneran. Si usted se considera a sí mismo como “el amigo”, es menos probable que ayude a la persona a buscar conexiones con otros en la comunidad. Por supuesto, sea amigable y muestre otros elementos que son inherentes a la amistad, como lo son la confianza y el afecto. Construya una relación sólida que le permita ser un buen constructor de vínculos para que otros en la comunidad puedan hacer amistad libremente.
3. Conozca muy bien a la persona a la que usted apoya. Enumere el tipo de actividades que le gusta hacer, y también lo que le gustaría intentar hacer. Es útil tener una variedad de intereses que atraigan a los demás, ya sea en términos más amplios (como ser fanáticos de los *Patriots*) o más singulares (como cultivar calabazas gigantes).
4. Lea los periódicos locales, recorra su ciudad, haga un mapa de su comunidad, hable con las personas para descubrir lugares donde el individuo pueda participar en actividades que quiere hacer con otros individuos sin discapacidades en la comunidad. Trate de involucrarse en espacios comunes como: bibliotecas, centros de recreación, grupos de ejercicios y pasatiempos (*hobbies*), etc.
5. Al ser usted la persona que quizás mejor conozca al individuo, es posible que pueda abogar en el Plan de Apoyo Individual (ISP, por sus siglas en inglés) -así como en otros lugares- para que se establezcan objetivos sociales, así como para establecer relaciones que coincidan con los intereses de la persona. Incluya un “factor de relación” dentro de otros objetivos, en vez de enumerarlo por separado. Por ejemplo, si perder peso es uno de los objetivos de la persona, existen algunas formas de hacerlo que también tienen claros beneficios sociales (consulte los números 9 y 10 a continuación).
6. Haga una encuesta entre sus compañeros de trabajo, los miembros de la Junta de su organización, su familia, amigos y vecinos para encontrar personas que compartan los intereses del individuo. Consiga a alguien que esté dispuesto a presentar al individuo en esa actividad y apoyarlo para que participe. (Su organización puede que requiera algunos trámites, como completar un Cotejo del Expediente Criminal o CORI, por sus siglas en inglés).

7. Ayude al individuo para que se presente lo más atractivo posible mediante un buen aseo e higiene, así como a vestirse con ropa limpia y que le quede bien. La apariencia física puede ser "juzgada" a través de varios lentes culturales, así que esté atento a este detalle.

8. Apoye a la persona para que actúe de la manera más “apropiada socialmente” posible. Pero NUNCA piense que el dominio de las sutilezas sociales es un requisito previo para ayudar a alguien a encontrar amigos. De hecho, entablar una amistad es a menudo la mejor manera para que alguien practique esas destrezas.

9. Apoye a la persona para que participe regularmente en sus actividades favoritas. Somos criaturas de costumbres. Si la persona a la que usted apoya está intentando adelgazar y pertenece a un gimnasio, acuda también allí los mismos días y a las mismas horas. Ser un "regular" hace que sea mucho más probable que el individuo empiece a conocer a otras personas y, a la misma vez, que empiece a ser conocido por los otros.

10. Ayude a la persona a participar en las actividades, de manera que tenga la mayor posibilidad de establecer conexiones con los demás. Si la persona va al gimnasio para perder peso, podría hacerlo en una de las máquinas para caminar, pero es probable que las personas a su alrededor se concentren únicamente en hacer ejercicio, con los auriculares puestos y sin interés en interactuar con los demás. Pero en una clase de "spinning" (ejercicio en bicicleta estacionaria), durante los mismos días y horarios cada semana, puede ser una buena manera para perder peso e interactuar con otros “spinnners”. O en una clase de Zumba... o de yoga...

11. Cuando la persona a la que usted apoya tiene una amistad, puede requerir algo de trabajo que la mantenga. La “reciprocidad” es importante en cualquier amistad. Ayude a la persona a iniciar algunas actividades en lugar de esperar siempre una invitación. Vivir en una casa que es acogedora para invitados puede ser muy útil. Si la persona a la que apoya es un aficionado a los deportes, y si tiene un televisor de pantalla grande y una excelente receta de alitas de pollo picantes, puede que no sea demasiado difícil atraer a otros aficionados a los deportes para pasar una tarde juntos.

12. Si más de una organización apoya a la persona, trate de conocer a las personas de la otra organización. Es probable que sea necesario coordinar sus esfuerzos en la medida que las nuevas amistades se extienden a través de los límites artificiales del sistema de servicio.

Para obtener más información sobre cómo apoyar amistades en donde la persona vive, consulte este grupo de herramientas:

<https://thearcofmass.org/toolkit-live/>

Si usted trabaja en un ambiente laboral, puede haber otras maneras para ayudar a las personas a hacer (y mantener) amigos en el trabajo:

1. Asegúrese de incorporar metas relacionadas con el Plan Laboral Centralizado en la Persona (*Person-Centered Career Plan*, en inglés).

2. Ayude a la persona a comprender y participar en la cultura del lugar de trabajo, incluyendo: conocer las rutinas para comer, saber dónde y cuándo se reúnen los trabajadores durante los descansos, cuáles son los temas populares de las "conversaciones de pasillo", averiguar si los compañeros de trabajo celebran cumpleaños o si tienen días especiales (por ejemplo, los viernes casuales), etc.

3. De ser posible, busque que la persona viaje al trabajo en un carro con un compañero de labores, en vez de usar la camioneta de la agencia.

4. Trate de pasar, lo antes posible, de ser el entrenador laboral de su organización a ser un apoyo más natural de un compañero de trabajo.

Para obtener más información sobre cómo apoyar amistades en el trabajo, consulte este grupo de herramientas:

<https://thearcofmass.org/toolkit-work/>

Sabemos que no es fácil ayudar a las personas a construir relaciones y amistades. Pero sin duda, vale la pena el intento. Las personas con amigos son más felices, saludables y seguras. Y todos queremos esto para las personas a las que apoyamos.

Para obtener un análisis más amplio del tema, puede leer el último resumen de La Calidad no es Accidental (*"Quality is No Accident"*, en inglés) en:

Amistades y Relaciones (*"Friendships/Relationships"*, en inglés), que puede encontrar en <http://www.mass.gov/eohhs/consumer/disability-services/services-by-type/intellectual-disability/newsroom/quality-assurance/developmental-services-quality-is-no-accident.html>, al cual contribuyó Ampliando el Círculo (*Widening the Circle*, en inglés).