

# Sección II. Estrategias generales para apoyar las amistades entre personas con y sin discapacidades

No importa dónde viva una persona, los siguientes consejos pueden ser útiles:

## 1. Conoce bien a la persona a la que apoyas:

Asegúrese de cavar profundamente para encontrar fuera de lo que al individuo le gusta hacer o quiere probar o aprender. (Ver "Inventario de interés comunitario" en la Sección IV.) Obtener el apoyo de un equipo. La entrada siempre es útil. Considere un equipo de personal, el equipo de ISP, un equipo de red familiar, defensores o un Círculo de Apoyo o un-Grupo de Planificación Centrado en la Persona más formal.

## 2. Conozca bien los lugares de la comunidad:

¿Dónde están los lugares en el comunidad que la persona a la que apoyas puede explorar sus intereses con otras personas que comparten el mismo interés o pasión? Hay varias maneras en que la familia / personal / personas con discapacidades pueden "mapear" sus comunidades con miras a mejorar las posibilidades de amistades. Los ejercicios de exploración pueden abrir nuevas oportunidades para todos.

## 3. Identifique lugares formales e informales de reunión:

Formales, es decir, lugares organizados; podrían incluir grupos de recreación/ocio/deportes, clubes, grupos de apoyo, comunidades religiosas y organizaciones sociales/cívicas con sitios y horarios de reuniones publicados y formas específicas de unirse. También hay reuniones informales como las personas que, por lo general, toman café al mismo tiempo en el restaurante local o en los voluntarios que arreglan los jardines del Parque Memorial cada fin de semana.

## 4. Identifique los lugares donde la persona será aceptada tal como es:

Piensa en el medio ambiente y actividades que funcionan para una persona y aquellos que apreciarán o apoyarán a la persona. El individuo que necesita vocalizar podría no estar tan feliz en un entorno tranquilo, como una biblioteca, pero podría ser muy apreciado animando en un evento deportivo.

## 5. Conozca bien a las personas de la comunidad:

Si alguien quiere unirse al local Garden Club, será mucho más fácil si hay alguien que ya es miembro que ayudará a dar la bienvenida al recién llegado y presentarlo a los miembros. Si "encuesta" a su personal, miembros de la familia extendida, miembros de la Junta y otras personas que conoce, Es probable que encuentres aliados en la comunidad que ya estén involucrados en los tipos de actividades en las que la persona que apoyas está interesada. ¡Úsa a estas personas como conectores!

## 6. Identifique a quién la persona ya conoce y dónde podrían fomentarse o profundizarse las relaciones.

¿Hay relaciones previas que la persona tuvo o le gustaría renovar? ¿Hay ex compañeros de trabajo, personal o vecinos que podrían ser invitados a la vida de una persona? Tal vez el empleado de la tienda de comestibles que siempre saluda a la persona que apoyas cuando vas de compras podría ser receptivo a una invitación para salir a tomar un café o le gustaría visita a la persona en casa y conócela mejor.

**6. (continuación)** Preste atención a las personas actualmente amigables y anímelos a conocer a la persona que apoya. Averigüe sobre las relaciones pasadas y comuníquese con las redes sociales es un excelente recurso para rastrear a las personas que alguna vez estuvieron en nuestras vidas.

### **7. Sea considerado acerca de quién podría apreciar conocer a la persona.**

El DJ de radio local podría disfrutar de la reunión el hombre al que apoyas que conoce todas las estaciones de radio en Nueva Inglaterra. ¿Hay alguna oportunidad de conocer a otros en la estación de radio? Otro artista podría disfrutar conociendo a la mujer que ama pintar e invitarla a una galería, O tal vez pueda ayudar a facilitar oportunidades para pintar juntos.

### **8. Considere quién en la comunidad podría estar buscando una relación con la persona a la que apoya:**

Hay recursos en la comunidad que también están llegando para conectar a las personas en las relaciones. Estos incluyen programas centrados en la discapacidad, como Abogacía Ciudadana y Los Mejores Amigos, y programas comunitarios como comités de bienvenida o cuidado en comunidades religiosas, Programas de Voluntarios Jubilados para Personas Mayores (RSVP) que emparejan a las personas como visitantes amigables, programas de cuidado comunitario y asociaciones de vecinos que promueven que los vecinos conozcan a los vecinos, y así sucesivamente.

### **9. Identifique a las personas que podrían estar alistadas como conectores**

**comunitarios: Algunos programas comunitarios o universitarios proporcionan voluntarios o pasantes que pueden ayudar con la construcción de amistades. Una asignación de roles para un voluntario o pasante podría ser facilitar la construcción de amistades mediante el mapeo de la comunidad, la investigación de lugares que puedan coincidir con los intereses de una persona o el acompañamiento de una persona a una actividad con el**

Responsabilidad de apoyar la conexión con los demás. Estos voluntarios o pasantes generalmente están disponibles solo por un corto período de tiempo, así que no asuma que esta persona se convertirá en un nuevo "amigo".

### **10. Estar "presente":**

Las personas con discapacidades deben ser apoyadas para participar en sus actividades favoritas EN LA COMUNIDAD. Aunque la "presencia" no garantiza que se desarrolle una amistad, es un ingrediente absolutamente necesario. Woody Allen dijo: "El 80% del éxito está apareciendo". Necesitas presentarte para que la gente te conozca.

### **11. "Comunidad" tiene menos que ver con el lugar que con las relaciones:**

Algunas personas, tal vez debido a la ansiedad social o razones de salud, pueden ser incapaces o inicialmente no estar dispuestas a salir de sus hogares o círculos sociales actuales. Considere traer a otras personas a ellos, reuniéndose en el hogar del individuo donde se sientan cómodos y familiares.

### **12. Sea regular y consistente:**

Las personas son criaturas de hábitos. Ir al mismo restaurante / gimnasio / iglesia / etc. En los mismos días y horarios aumentará la posibilidad de que las personas se conozcan.

### **13. Sea persistente:**

Las amistades se desarrollan con el tiempo. Sea paciente y manténgase involucrado a largo plazo. Hay muchos pequeños pasos para desarrollar una amistad.

### **14. Sea "típico":**

Vestirse de manera ordenada y apropiada, estar limpio y bien arreglado, usar transporte "regular", el apoyo del personal "desvanecido" ayudan a que las personas sean más accesibles. Si ayudas a la persona a unirse a un grupo, aprende los rituales del grupo: ¿Cómo se viste la gente? ¿Necesitan traer algo al grupo, como bocadillos? ¿De qué otra manera se prepara? Participar en el coro de la iglesia requiere ropa y preparación diferentes a unirse al grupo de caminatas del sábado por la mañana.

### **15. Trabajar en habilidades sociales:**

Aquellas personas con las mejores habilidades sociales pueden tener más facilidad para hacer y mantener amigos. ¡Pero **NO** mantenga los esfuerzos para apoyar amistades como rehenes del dominio de las habilidades sociales!

### **16. Sea un buen vecino:**

Dar la bienvenida a los nuevos vecinos con galletas caseras, ayudar a los vecinos a rastrillar hojas o palear nieve, invitar a los vecinos a una comida al aire libre en su casa, etc. son buenas maneras de fomentar las relaciones amistosas.

### **17. Practique la**

**reciprocidad:** Apoye al individuo para que se acerque y retribuya. Enviar tarjetas de cumpleaños o días festivos. Reconozca eventos especiales. Extender invitaciones. Ofrézcase a ayudar con el trabajo de jardinería o el proyecto doméstico. Hagan una llamada telefónica amistosa o planifiquen una visita juntos.