

# Las amistades mejoran la salud

Habilidades, sugerencias y herramientas de transición

Hacer amigos



- **Tener amigos es una manera de aprender a respetarte a ti y a los demás.**
- **Tener amigos te da la posibilidad de tener a alguien con quien compartir tus ideas, sentimientos y experiencias.**
- **Es importante saber que las amistades no siempre están de acuerdo con todo.** Algunos amigos son felices y están de acuerdo con casi todo. Otras veces, no están de acuerdo y podrían estar enojados unos con otros.
- **Tus pensamientos y sentimientos sobre tu persona y los demás cambiarán a medida que se vayan conociendo.** Aprenderás más sobre tu persona al explorar qué es lo que te gusta y lo que no te gusta en los demás.
- **IEs bueno tener amigos de diferentes contextos y grupos.** De esta manera, aprendes sobre la diversidad de personas y desarrollas relaciones con personas de capacidades diferentes.
- **A veces, puede ser difícil desarrollar tu identidad.** Que otras personas nos vean y nos respeten es importante. También es muy importante ser fiel a uno mismo y a los propios valores.
- **Unirse a clubes, grupos y equipos en la escuela** es una buena manera de hacer amigos con gustos e intereses en común.
- **Participar en programas escolares y comunitarios inclusivos puede ayudarte a aprender diversas habilidades.**
- **No siempre es fácil conservar la amistad.** Recuerda que los amigos necesitan espacio y tiempo para ellos mismos.
- **Las mejores maneras de hacer nuevos amigos y conservar a los de siempre incluyen saber escuchar, llevarse bien con los demás y ser una persona amigable.**

- **Los programas de recreación especial y los campamentos de verano específicos de una afección médica** son lugares donde los jóvenes con necesidades especiales pueden reunirse y hacer nuevos amigos.
- Antes de salir con alguien, debes pedir consejos sobre citas seguras a tus padres, amigos, consejeros y otros expertos.

**Los recursos más útiles sobre las amistades incluyen los siguientes:**

- **Consejos sobre cómo desarrollar amistades:** [tascc.ca/supporting-youth-with-disabilities/building-friendships/](https://tascc.ca/supporting-youth-with-disabilities/building-friendships/)
- **Amistades después de la escuela secundaria:** [www.navigatelifetexas.org/en/transition-to-adulthood/friendships-after-high-school](http://www.navigatelifetexas.org/en/transition-to-adulthood/friendships-after-high-school)
- **La Asociación Estadounidense sobre Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo** cuenta con una gran variedad de recursos, tales como seminarios web, videoteca y preguntas frecuentes sobre discapacidad intelectual en [www.aaid.org/intellectual-disability/faqs-on-intellectual-disability](http://www.aaid.org/intellectual-disability/faqs-on-intellectual-disability).

**Estamos para ayudarlo.**

Si desea obtener más información sobre los programas y servicios de la División de Atención Especializada para Niños, visite nuestro sitio web en: [dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu)

