

TODO SOBRE LA AMISTAD

¿QUÉ SIGNIFICA SER UN BUEN AMIGO(A)?

Se un buen oyente. Interésate en las cosas que son importantes para ellos, apóyalos cuando necesiten ayuda y ámate por ellos cuando suceda algo bueno.

Se solidario(a) y servicial. Estar ahí para tus amigos cuando te necesiten.

Se leal. Los amigos se mantienen unidos y se defienden el uno al otro incluso cuando es difícil.

Sé honesto(a) y confiable. Di la verdad, no hables mal de tus amigos y sé alguien con quien puedan contar.

PIENSA antes de hablar, enviar un mensaje de texto o publicar. ¿Lo que estás diciendo, enviando mensajes de texto o publicando es cierto, útil, inspirador, necesario y amable? Si no, no lo digas.

Píde ayuda a un adulto de confianza si es necesario. A veces, las situaciones en una amistad o con un amigo pueden ser más de lo que puedes manejar. Comuníquese y pídale ayuda, apoyo y consejo a un adulto de confianza.

DEFENSORES Y LÍDERES

Los defensores hacen lo correcto y se esfuerzan para ayudar a los demás. Los líderes tienen confianza en sí mismos, saben escuchar y no tienen miedo de hacer lo que se debe hacer. Es posible que hayas estado en una situación en la que alguien que conoces está siendo lastimado o intimidado. Es importante recordar que el acoso puede detenerse si contamos con un grupo de defensores y líderes que hacen lo correcto. Recuerda las 3 D's: Directo, Distraer o Delegar, para ayudar cuando alguien está siendo maltratado(a).

¿QUIÉN ESTÁ EN TU EQUIPO DE IDEAL?

¿A quién recurres cuando necesitas ayuda? ¿Quién está en tu equipo ideal? ¿Tus padres, hermanos y otros familiares? ¿Quizás amigos, entrenadores, compañeros de equipo, maestros y otros adultos de confianza en tu vida? El equipo ideal está formado por personas que son una influencia positiva en tu vida, que te apoyan y animan, y a las que puedes acudir en busca de ayuda cuando la necesites. Piensa en las personas positivas que tienes en tu vida. ¿Qué cualidades hacen que estas personas sean modelos positivos a seguir? **¿Son amables, trabajadores, saben escuchar, tienen una mentalidad positiva, toman buenas decisiones?**

Aquí hay algunas otras palabras que podrían describir a las personas en tu equipo ideal:

Cariñoso(a)	Honesto(a)	Dedicado(a)	Inteligente	Lindo(a)	Alentador(a)	Entusiasta
Persistente	Solidario(a)	Un lider	Leal	Fuerte	Único(a)	Amistoso(a)
Gracioso(a)	Confiable	Hábil	Atento(a)	Creativo(a)	Curioso(a)	Paciente
Valiente	Amable	Motivador(a)	Divertido(a)	Determinado(a)	Ingenioso(a)	Agradecido(a)

¿QUÉ DEBES HACER SI TIENES UN PROBLEMA DE AMISTAD?

Todas las relaciones tienen altibajos y requieren trabajo. Si tienes un problema en una amistad:

Mantente calmado(a). Estar calmado(a) te ayuda a pensar con más claridad y a tomar decisiones sobre lo que quieres decir y hacer en lugar de simplemente reaccionar. Toma algunas respiraciones profundas para ayudar a calmarte antes de tratar de resolver un problema.

Habla al respecto. Haz preguntas para tratar de entender el punto de vista de la otra persona. Escucha para comprender. Si sientes que no te entienden, trata de explicarte a ti mismo y tus sentimientos de otra manera.

CONSEJO PROFESIONAL

Las personas con las que te rodeas pueden influir en tu actitud y perspectiva. Toma decisiones sabias no solo en la vida real sino también en línea. Elige sabiamente a quién tienes como "amigos" y "sigues" en las redes sociales.

DIRECTO

Intervenir en el momento para evitar que ocurra un problema.

DISTRAER

Interrumpir la situación sin confrontar directamente a nadie.

DELEGAR

Obtener ayuda de alguien que esté mejor equipado para manejar la situación.



Barrington Committed cuenta con el apoyo de una generosa subvención del Barrington Junior Women's Club

