Mejora tu Juego de Amistad

¿Alguna vez has pensado en lo que significa realmente ser amigo? Ustedes pasan tiempo juntos, se divierten, pero ¿cómo se apoyan mutuamente? ¿Cómo se ayudan a tomar decisiones saludables cuando es difícil? ¿Cómo reaccionan cuando no están de acuerdo?

Todo se reduce a mejorar tu Juego de Amistad. Los amigos de alto nivel crean conexiones donde cada uno se siente seguro de ser quien es, a la vez que comprende que la vida continúa y que crecen juntos.

Actividad n. 1—Mirar hacia adentro: Nombrar tus valores

Un primer paso para mejorar tus relaciones con tus amigos es tomarte el tiempo para comprender tus propios valores.

Clasifícalo: *Revisa la lista de valores y sus descripciones a continuación. Piensa en una persona a la que admires (como un héroe personal) y en un amigo cercano. Luego, clasifica los 5 valores que más te gustan de (1) la persona a la que admiras, (2) tu amigo y (3) tú mismo.*

Valor	Descripción	**Los 5 valores principales:**		
		Hero	Friend	Self
Amable	Tratar a los demás con respeto, consideración y compasión.			
Generoso	Comparte su tiempo, recursos y apoyo			
Humilde	Dispuesto a admitir cuando no sabe algo o cuando está equivocado y a aprender de los demás.			
Cariñoso	Demuestra afecto y aprecio			
Tolerante	Acepta a las personas por lo que son, incluso con sus defectos.			
Paciente	Tomarse el tiempo para apoyar a otros en sus triunfos y dificultades			
Humorístico	Capaz de aligerar el estado de ánimo a través de la risa.			
Espiritual	Sentirse conectado con cosas más allá de uno mismo, como la naturaleza, la cultura o la fe.			
Respetuoso	Valora las opiniones, creencias y límites de los demás			

Valor	Descripción	**Los 5 valores principales:**		
		Hero	Friend	Self
Confiable	Ser confiable y cumplir promesas			
Ingenioso	Encontrar formas de estar presente incluso cuando no es obvio			
Escucha	Centrarse en lo que se comparte sin distraerse			
Considerado	Preocuparse por la comodidad de los demás, ser atento y sensible.			

Escribe sobre ello: *Compara tus clasificaciones. ¿Qué dicen las similitudes y diferencias sobre lo que esperas de las personas que admiras, de tus amigos y de ti mismo?*

Actividad n. 2—Reflexiona: Piensa en como tus valores pueden ayudar en diferentes situaciones

¿Observas cómo cada valor en la tabla anterior representa una acción? Un segundo paso para mejorar tu amistad es usar tus valores para respaldar tus acciones. Los siguientes consejos muestran cómo los valores pueden guiar las acciones y reacciones durante conversaciones más difíciles con amigos.

Consejo	Escenario	Opciones de respuesta	Por qué es importante
Estar ahí (incluso cuando no es fácil) **Los valores:** Amable y confiable	Tu amigo no ha estado mucho últimamente y parece estar deprimido en la escuela. Quieres que sepa que estás ahí para él.	¡No te rindas! Envíales un mensaje, ofrécete a llevarles su refrigerio favorito o pregúntale si puedes sentarte con ellos aunque no quieran hablar.	Aparecer cuando alguien está pasando por un momento difícil le permite saber que no está solo y que lo respaldas.
Escucha a tu amigo sin juzgarlo **Los valores:** Escuchar y ser paciente	Tu amiga tiene una relación muy estrecha con su hermano mayor. Él y sus amigos han estado consumiendo sustancias, y ella admite que siente curiosidad por probarlas. Se pregunta si son tan malas como las pintan.	Deja que tu amiga hable sin interrumpirla ni juzgarla. Ayúdala a entender qué motiva su curiosidad. Hazle preguntas abiertas como: "¿Qué te da curiosidad?", "¿Qué te motiva a querer eso?", "¿Qué podrías hacer para abordar lo que realmente necesitas?"	Crear un espacio seguro donde las personas puedan compartir sus sentimientos es esencial para ayudarlas a comprender por qué se sienten así.
Encuentra recursos y adultos de confianza **El valor:** Humilde y ingenioso	Tu amigo suele llegar tarde a la escuela y falta a los entrenamientos de fútbol. Antes, te contaba que sus padres tenían mucha resaca y que era difícil que lo llevaran. Últimamente, también ha estado faltando a clases y dice que ya no le importa. Sabes que sus	No es necesario que tengas todas las respuestas, solo necesitas saber dónde encontrarlas. Acude a un adulto de confianza o pregunta a tu consejero escolar qué recursos hay disponibles. Comparte lo que aprendas con tu	Ayudar a tu amigo a encontrar recursos, hacer un plan y seguir adelante puede aliviar su carga emocional para que no se sienta solo, confundido o abrumado.

Consejo	Escenario	Opciones de respuesta	Por qué es importante
	notas están bajando y que lo han enviado al banquillo durante los partidos.	amigo y ayúdalo a superarlo.	
Celebra los buenos momentos (¡y los pequeños triunfos!) **Los valores:** Generoso y cariñoso	Tu amiga ha estado decaída últimamente. Está frustrada porque su hermana mayor se drogó el otro día después de solo unas semanas sin consumir, y ahora está empezando de cero.	Hazle saber que está bien sentirse frustrada y que la vida no sigue un camino recto. Recuérdale que su hermana puede empezar de nuevo y que eso requiere mucha fuerza. Anímala a ayudar a su hermana a celebrar que ha vuelto al camino saludable que quiere seguir. Pasen tiempo juntos. Celebren con una película, den un paseo juntos o tomen un helado.	Celebrar los éxitos, grandes y pequeños, ayuda a tu amiga a desarrollar su confianza y su capacidad para seguir adelante pase lo que pase.
Establece límites y respeta los límites de tus amigos. **Los valores:** Respetuoso y considerado	Tú y tu amigo están en una fiesta. Saben que hay posibilidades de que algunos jóvenes consuman sustancias, y quieren ponerse de acuerdo sobre qué harán si se las ofrecen.	No tengas miedo de decir que no y trata de no ofenderte cuando escuches un "no". Simplemente se honesto y quizás sugiere algo más que sea una opción saludable que ambos quieran hacer.	Tus límites son importantes para tu bienestar y ayudan a guiar tu amistad.

Lo más importante...

Sé real. Confía en ti mismo. No intentes ser alguien que no eres. Si no estás seguro de cómo responder o qué decisión tomar, piensa en tus valores y déjate guiar por ellos. ¡Tú puedes!

El valor: Aceptación.

Por qué es importante: Ser tú mismo te ayudará a ser el amigo que quieres tener a tu lado.

Aceptarse mutuamente: recurrir a los valores para mejorar la amistad

Representalo: *Considera la situación que te asignaron, creando primero tu propia respuesta saludable usando los valores que mencionamos antes. Luego, piensa en cómo reaccionaría tu héroe ante esta situación. ¿Cómo reaccionaría tu amigo cercano?*

Una vez que hayas creado tu respuesta saludable, actúala con tu compañero/grupo y platiquen si deberían cambiar algo para ser un amigo

Actividad n.° 3: Ser Unidos: Recurrir a los amigos para tomar decisiones difíciles

Los amigos mejorados se ayudan mutuamente a sentirse menos solos cuando deben hacer elecciones confusas, especialmente cuando enfrentan presión para probar opioides, como el fentanilo y otras sustancias, o cuando intentan descubrir cómo dejar de consumirlos.

Sentir presión para usarlo. Hazle saber a tu amigo que tiene opciones y piensa en otras formas de divertirse o relajarse.

Luchando contra el consumo de sustancias. Escucha a tu amigo e intenta comprender por qué consume sin juzgarlo. Lleva contigo recursos que puedas compartir para ayudarlo a dejar de consumir.

Celebrando elecciones saludables. Celebra los éxitos de tu amigo, incluso si son pequeños, y anímalo a seguir intentándolo cuando cometa errores.

Notas

Notas