# Guía de Amistad de Citizens

## Best Buddies International

¡Felicitaciones por haber sido emparejado en una amistad uno a uno! Tú y tu nuevo amigo están a punto de embarcarse en un emocionante viaje para conocerse y desarrollar una amistad. Esta guía te proporcionará consejos y sugerencias para desarrollar esa amistad a lo largo de los próximos meses.

### Compromiso personal - Uno a Uno

Las parejas de amigos se comprometen a comunicarse cada mes y a reunirse con regularidad. Es importante que las parejas se comuniquen entre sí semanalmente. Pueden hacerlo por teléfono, correo electrónico, redes sociales, etc. Se sugiere que las parejas de amigos se reúnan en persona dos veces al mes durante los primeros seis meses de emparejamiento.

Después de estos seis meses iniciales, las parejas tienen la opción de reunirse durante un periodo de tiempo más largo (cuatro horas o más) una vez al mes. Se espera que cada pareja se comprometa a mantener su amistad durante al menos un año.

### Conoce a tu nuevo amigo

Como en cualquier relación, hay que tener en cuenta que la amistad con tu colega o compañero necesitará tiempo para desarrollarse. No te sientas presionado a convertirte en el mejor amigo de inmediato y prepárate para enfrentar algunas dificultades iniciales. Es normal que al principio se sientan un poco incómodos mientras se van conociendo mutuamente. Estos son algunos consejos para facilitar el inicio de la amistad.

### Comuníquense

Averigua qué tipo de comunicación funciona mejor para ti y tu compañero/a. La comunicación no se limita a llamadas telefónicas ya que muchas personas prefieren métodos de comunicación en línea. Lo importante es determinar los medios de comunicación a los que ambos tienen acceso. Una vez que hayan determinado qué métodos les convienen más, asegúrense de intercambiar sus datos de contacto. Al principio, puede ser útil establecer un horario para la comunicación regular. Por ejemplo, elijan un día de la semana y una hora que les convenga mejor a los dos para conectarse.

### Pasen tiempo juntos

Al iniciar una amistad, se recomienda limitar la duración de los primeros encuentros. A medida que se vayan conociendo, es mejor hacer varias salidas más cortas en lugar de intentar pasar muchas horas juntos de una vez. Por ejemplo, pueden ir a comer juntos o tomar un café en una ocasión y en la siguiente salida ir al cine. El ritmo de las primeras interacciones ayuda a reducir la presión de tener que entablar una conversación y permite conocerse de manera gradual. Cuando ambos se sientan más cómodos el uno con el otro, pueden ir añadiendo más tiempo a sus salidas.

### Empiecen despacio

Cuando comienzas una nueva relación, no es necesario compartir todo sobre ti de inmediato. Es importante tener en cuenta que algunas personas tardan un poco más que otras en abrirse y hablar sobre sí mismas. Una práctica recomendable es compartir información gradualmente cada vez que se reúnan o se comuniquen. Compartir de forma progresiva brinda la oportunidad de generar confianza y irse conociendo de manera más profunda.

### Conozcan las ayudas disponibles

Recuerda que cuentas con diversos recursos al iniciar tu amistad. En la [Universidad Best Buddies](file:////Users/giovannaserrano/Documents/UNIVERSE%20DOCUMENTS/Best%20Buddies%20International/Translations%20June%202023/Best%20Buddies%203/Remember%20the%20supports%20that%20you%20have%20available%20to%20you%20as%20you%20start%20your%20friendship.%20Resources%20are%20available%20on%20Best%20Buddies%20University%20(BBU),%20an%20online%20resource%20library%20for%20Best%20Buddies%20program%20participants.%20You%20can%20also%20reach%20out%20to%20Best%20Buddies%20staff%20at%20any%20time%20if%20you%20have%20questions%20or%20concerns.%20They%20are%20here%20to%20support%20you%20as%20you%20develop%20this%20new%20relationship%20and%20can%20help%20you%20navigate%20any%20challenges.%20Open%20communication%20between%20the%20buddy%20pair%20and%20your%20families%20and%20friends%20can%20also%20help%20to%20strengthen%20your%20friendship.) (BBU) tienes acceso a una biblioteca de recursos en línea para los participantes del programa Best Buddies. También puedes contactar al personal de Best Buddies en cualquier momento si tienes preguntas o dudas. Ellos están aquí para apoyarte mientras desarrollas esta nueva relación y pueden ayudarte a superar cualquier desafío. La comunicación abierta entre la pareja de amigos y sus familiares y amigos también ayudar a fortalecer su amistad.

**1**

# Guía de Amistad de Citizens

## Best Buddies International

### Actividades uno a uno

La base de su amistad uno a uno se construirá a través de las actividades que realicen como pareja de amigos. A continuación, se presentan algunas sugerencias de actividades que pueden ayudarte a establecer una conexión con tu amigo/a. Recuerda tener en cuenta los intereses y la disponibilidad de ambos al planificar sus salidas, así como cualquier adaptación necesaria para garantizar la accesibilidad.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Actividades. Generales** | | | |
| Parque de diversiones | Clases de baile | Día de cambio de imagen/ spa | Fiesta en la calle |
| Acuario | Dar de comer a los patos | Manicura/pedicura | Nadar |
| Museo de arte y ciencia | Pesca | Minigolf | Tomar una clase juntos |
| Andar en bicicleta | Día de fitness | Cine | Grabar un programa de televisión |
| Fiestas de cumpleaños | Volar cometas | Planetario | Visitar una granja |
| Excursión en barco o autobús | Día de juegos | Jugar en la computadora | Visitar un salón de juegos |
| Fogata | Venta de garaje | Hacer deporte | Visitar un huerto |
| Boliche | Ir a un espectáculo | Fiesta en la piscina | Ir a la playa |
| Visita a una fábrica de caramelos | Senderismo | Patinaje | Visitar la ciudad |
| Lavado de coches | Montar a caballo | Compras | Recorrido a pie |
| Concierto | Patinaje sobre hielo | Trineo / Deslizarse en flotador | Caminatas |
| Fiesta de disfraces | Noche de karaoke | Olimpiadas Especiales | Pelea con globos de agua |
| Concurso de baile | Espectáculo de luces | Evento deportivo | Visitar el zoológico |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Actividades relacionadas con la comida/alimentación** | | | |
| Pastelería/Cocina | Cocina por su cuenta | Ir a un restaurante | Hacer helados |
| Barbacoa | Cena y película | Heladería | Comida compartida |
| Preparar cena en casa | Cena entre amigos | Hacer malvaviscos | Tomar una clase de cocina |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividades en vacaciones** | | |
| Villancicos | Hacer decoraciones o tarjetas navideñas | Fiesta de carnaval |
| Decorar calabazas | Hacer adornos | Pintar huevos de Pascua |
| Ir a ver las luces navideñas | Hacer espantapájaros | Manualidades de Acción de Gracias |
| Organizar una fiesta navideña | Ir a un desfile | Paseo en carruaje |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Manualidades** | | |
| Cerámica | Hacer llaveros | Álbum de recortes |
| Decoración de galletas | Hacer fundas de almohada | Costura / Punto de cruz |
| Decorar marcos de fotos | Pintar | Asistir a una clase en una tienda de manualidades |
| Hacer un video | Fotografía | Tomar clases de arte |
| Hacer un mural de visión | Origami | Trabajar la madera |
| Hacer joyas | Bordar o tejer | Teñido de tejidos |

**2**

# A picture containing screenshot, text, colorfulness Description automatically generatedGuía de Amistad de Ciudadanos (Citizens)

## Best Buddies International

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividades de corta duración** | | |
| Tomar helado | Ir al gimnasio | Leer revistas |
| Ir al supermercado | Ir a tomar café / postre | Hacer mandados |
| Ir a un mercado de productores | Practicar el correo electrónico / las redes sociales | Pasear a los perros |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Servicio Comunitario** | | |
| Limpieza de playas | Plantar un huerto comunitario | Recolecta de ositos de peluche o juguetes |
| Recolecta de alimentos enlatados | Plantar árboles | Recoger basura |
| Cestas o tarjetas para las tropas | Ser voluntario en un refugio de animales | Visitar a los residentes de una residencia de ancianos |
| Caminata benéfica | Ayudar a los ancianos | Voluntariado en un centro comunitario |
| Hábitat para la humanidad | Registrarse para votar | Voluntariado en un comedor social |
| Recaudación de fondos para BB | Restaurar un parque | Voluntariado en la biblioteca |

**Actividades de grupo**

Además del tiempo que pase cara a cara con su amigo o compañero, participar en salidas de grupos pequeños, eventos de Ciudadanos y/o eventos estatales de Best Buddies puede facilitar que se conozcan mejor al principio. Las actividades en grupo son una forma excelente de crear una red más amplia de amigos y conectar con otras personas de la comunidad.

### Salidas para grupos pequeños

El personal de Best Buddies puede presentarle a otras parejas de amigos que vivan en su área. Usted y su amigo o compañero pueden reunirse con otras parejas para realizar actividades. Tener un grupo de personas con las que hablar puede reducir la presión de estar los dos solos.

**Eventos del Grupo “Citizens”**

El personal de Best Buddies le informará de los próximos eventos Citizens. Estos eventos son una forma magnífica de conocer a los participantes del programa de todo el estado y otra forma para que usted y su amigo o compañero sigan conociéndose en las primeras etapas de su amistad.

### Eventos estatales y nacionales de Best Buddies

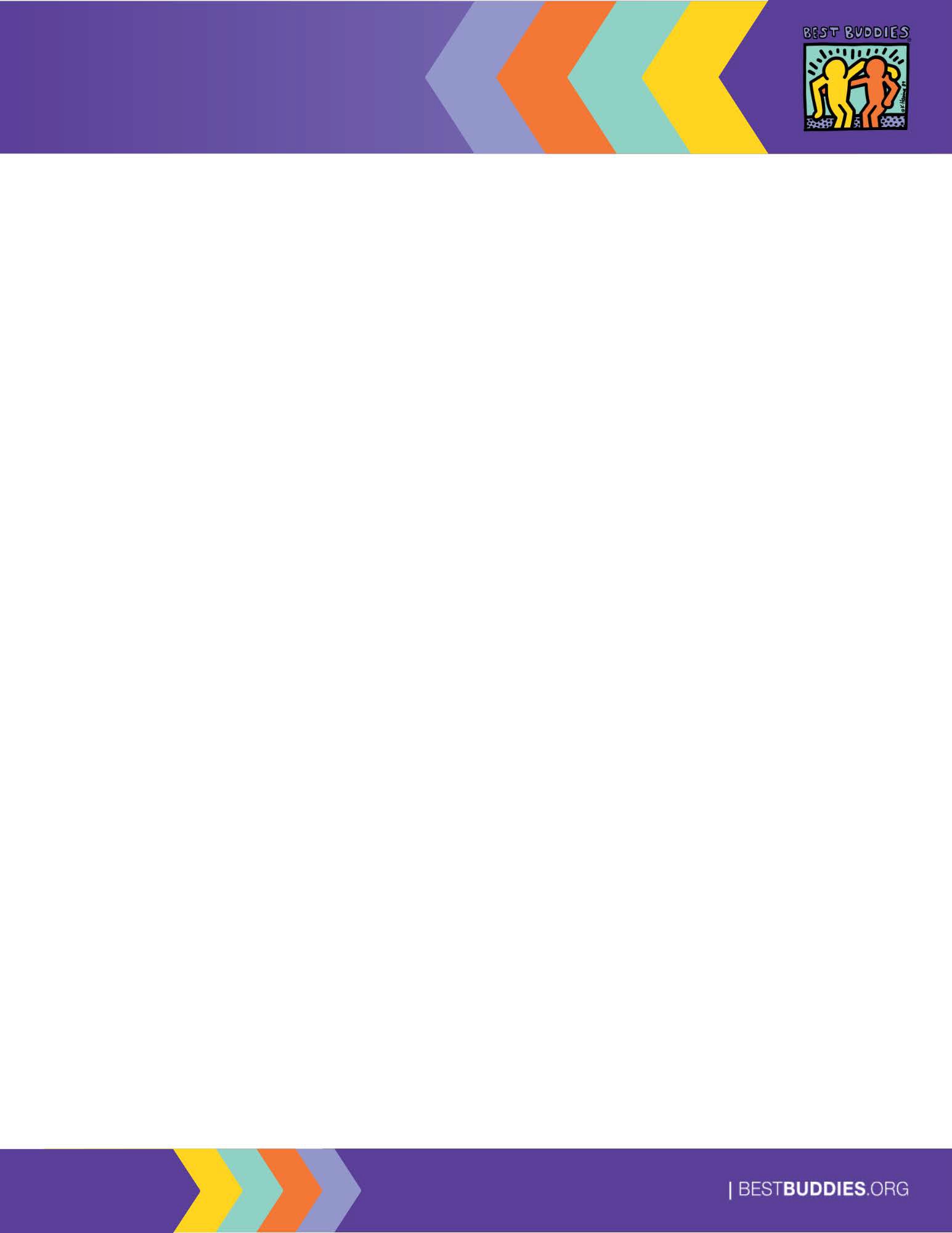
Best Buddies International organiza eventos a lo largo del año tanto a nivel estatal como nacional. Estos eventos varían desde celebraciones programáticas hasta recaudaciones de fondos o cursos de capacitación. Los eventos se anuncian en la oficina local de Best Buddies y en el sitio web de Best Buddies.

Eventos Estatales

Marcha de la Amistad de Best Buddies

Eventos Nacionales

Conferencia anual de líderes de Best Buddies Desafíos Best Buddies



**3**

# Guía de Amistad de Ciudadanos (Citizens)

# Best Buddies International

### Actualización para los miembros

En Best Buddies utilizamos nuestra plataforma en línea [BB360](http://www.bestbuddies.org/bbu/bb360) para supervisar y brindar apoyo a las parejas de amigos. A todos los participantes de Best Buddies se les solicita que compartan su experiencia a través de una breve encuesta, llamada “Actualización para los Miembros”. Esta encuesta puede ser tan simple como un pulgar hacia arriba o hacia abajo, pero también permite compartir cualquier éxito o desafío que hayan experimentado para que el personal les brinde el apoyo adecuado.

### Preguntas Frecuentes del Programa Citizens

Al comenzar tu viaje con Best Buddies Citizens y mientras vas conociendo más a tu nuevo amigo, es normal que surjan preguntas sobre el programa y las expectativas de participación. A continuación se presentan algunos temas y preguntas comunes que pueden surgir a medida que desarrollas tu nueva amistad, junto con algunas ideas útiles para modelar comportamientos y brindar respuestas apropiadas. Recuerda que el personal de Best Buddies está aquí para ayudarte en cualquier momento y asegurarse que tú y tu amigo se sientan apoyados en el crecimiento de su amistad.

### Actividades

¿Qué actividades podemos hacer juntos?

Las salidas deben planearse en torno a sus intereses comunes. Por ejemplo, ir a tomar un café, jugar a los bolos, ver al equipo deportivo local por televisión o dar un paseo por el parque. ¡Las actividades uno a uno de las páginas dos y tres le darán algunas buenas ideas para empezar! Y recuerde que, como en todas las amistades, cuando pasen tiempo como pareja de amigos, se espera que ambas partes contribuyan con su propio dinero a la salida, a menos que se acuerde lo contrario para un fin especial.

¿Cuánto deben durar nuestras salidas?

El tipo de tiempo de calidad que pasan juntos es de gran importancia a medida que van desarrollando los cimientos de su amistad. Al principio, se recomienda que las actividades tengan una duración de entre 45 minutos y un par de horas. A medida que su amistad se fortalezca, pueden planear salidas más largas si ambos están interesados y tienen disponibilidad.

¿Cómo puedo apoyar o ayudar a mi compañero de forma respetuosa?

Es importante preguntar y no asumir que tu amigo o compañero necesita tu apoyo. Si notas que está teniendo dificultades con algo, como usar las escaleras, leer un menú o hacer cambios, es recomendable preguntarles si le gustaría recibir ayuda antes darla.

### Comunicación

¿Puedo preguntarle a mi amigo sobre su discapacidad?

Sí, siempre y cuando se haga con respeto. Es importante tener en cuenta que saber cuál es la discapacidad de una persona no determina su comportamiento ni su personalidad. Cada persona es única y su discapacidad es parte de su singularidad. Si te sientes más cómodo, los familiares de tu compañero también pueden ser una fuente valiosa a la que recurrir para obtener información.

Mi amigo o compañero me llama varias veces al día. ¿Qué debo hacer?

Fijar una hora semanal para comunicarse puede ser beneficioso para establecer una frecuencia de llamadas más adecuada. Habla con tu amigo o compañero y explícale que no puedes hablar todos los días ni varias veces al día, pero que te gustaría acordar una fecha y hora específicas cada semana para conversar. Puedes buscar el apoyo de la familia de tu amigo/compañero o del personal de Best Buddies.

**4**

# Guía de Amistad de Ciudadanos (Citizens)

## Best Buddies International

¿Mi amigo/compañero no responde a mis mensajes o llamadas?

Deja un mensaje pidiendo a tu amigo/compañero que te devuelva la llamada en una fecha determinada, dentro de lo razonable. Cuando logres comunicarte con tu compañero, pregúntale cuál es la mejor manera de mantener el contacto. Si persisten los problemas de comunicación, habla con el director de tu programa y con el padrino o la familia de tu amigo/compañero para que se pongan en contacto contigo en un plazo razonable.

¿Qué hago si mi colega/compañero está molesto con nuestra comunicación?

Como en todas las amistades, la comunicación abierta es fundamental para mantener una relación sana y fuerte. Pregúntale qué es exactamente lo que le molesta y háblalo con el/ella. Si necesitas más ayuda, ponte en contacto con el personal de Best Buddies.

### Desarrollo de amistades

¿Qué puedo hacer si nos cuesta encontrar tiempo en nuestras agendas para reunirnos?

Ten una conversación sincera con tu colega/compañero y dile que te está resultando difícil programar las citas. Intenta determinar si se trata de un momento particularmente ajetreado o si es un problema constante. Juntos traten de planificar con anticipación los momentos en los que ambos estén disponibles. A lo largo del año, pueden surgir situaciones que limiten el tiempo disponible, por lo que es importante que le avises a tu compañero con antelación si vas a estar ocupado en cierto s momentos. Si el problema del horario va a ser constante, por ejemplo, si tú trabajas de día y tu compañero/a trabaja de noche, habla con el personal de Best Buddies sobre esta situación.

Parece que sólo hacemos actividades que le gustan a mi amigo/compañero. ¿Cómo debo manejar eso?

Habla con tu compañero/a. Recuérdale que es importante que haya un equilibrio en una amistad donde ambas personas participen en la selección de actividades. Hazle saber que a ti te gusta hacer cosas que a él/ella le interesan, pero que tienes algunas ideas de salidas que te gustaría probar.

¿Qué hago si mi amigo/compañero hace algo con lo que no me siento cómodo mientras pasamos tiempo juntos?

En primer lugar, identifica qué te hizo sentir incómodo de la acción o el comportamiento en cuestión y habla de ello con tu compañero. Si no te sientes cómodo hablando directamente con tu compañero, contacta al personal de Best Buddies. Recuerda que algunas personas pueden tener menos experiencia en entornos sociales, y al pasar tiempo juntos pueden mostrarle comportamientos más apropiados.

¿Qué hago si mi compañero/a y yo no conectamos?

Desarrollar una amistad requiere tiempo y suele tomar al menos seis meses establecer un ritmo cómodo. Si a pesar de los esfuerzos por construir una amistad sigues teniendo dificultades para que funcione, tú y tu amigo deben reunirse con el personal de Best Buddies para abordar los siguientes pasos de su relación.

### Conclusión

Recuerda que es normal que tú y tu amigo/compañero tengan preguntas o dificultades durante el desarrollo de su amistad. Es algo completamente natural y habitual. Lo importante es mantener una comunicación abierta y honesta. Si en algún momento tienes dudas sobre cómo manejar una situación, habla con el personal de Best Buddies. Ignorar los problemas que puedan surgir podría generar problemas a largo plazo en su amistad. ¡Es mejor contactar a Best Buddies lo antes posible para resolver cualquier problema y así poder seguir desarrollando su amistad!

Gracias por tu dedicación con la misión de Best Buddies y por tu entusiasmo en establecer una nueva amistad. En Best Buddies estamos emocionados por el viaje de inclusión, diversión y amistad que estás a punto de emprender y estaremos aquí para apoyarte en tu papel como miembro de Citizens a lo largo de todo el camino.

**5**