

## Desarrollando una red social fuerte



Nuestros amigos, familiares y personas de confianza son nuestra red social. Nos hacen felices y nos ayudan a tener una buena vida.

Es importante crear una red social fuerte.



Primero, piense en quién está en su red ahora mismo.

- ¿Quién le gusta y en quien confía más?
- ¿Qué le gusta hacer con sus amigos y con la gente que le apoya?
- ¿A quién quiere conocer mejor?
- ¿Hay alguien con quien no quiera pasar tanto tiempo?
- ¿Quiere tener más amigos o personas en su vida?
- ¿Qué tipo de personas quiere conocer?



Sus respuestas pueden ayudarlo a decidir cómo hacer crecer su red social. Pida a las personas de confianza que lo ayuden a hacer un plan para hacerlo realidad. También puede construir su red fortaleciendo sus habilidades sociales.

**A continuación, encontrará algunos pasos que puede tomar para desarrollar buenas habilidades sociales:**



1. Sepa cómo son las relaciones buenas y malas. Lea nuestra hoja sobre "Desarrollando buenas relaciones". Mire nuestro video sobre "Desarrollando buenas relaciones".

2. Preséntese ante personas que ha visto mucho pero no conoce. Estas personas pueden llegar a ser sus amigos algún día.



3. Pida a las personas de confianza que le presenten nuevas personas. Esto puede ayudarlo si es tímido o nervioso.

4. Planifique cómo y dónde puede conocer gente nueva. Solicite ayuda a amigos y familiares si la necesita.



5. Pida consejo si necesita ayuda para hacer o mantener nuevos amigos. Las personas pueden compartir historias de cómo hicieron nuevos amigos. Estas historias pueden ayudarlo a encontrar maneras de conocer gente nueva.



6. No deje de probar nuevas actividades. Puede conocer nuevos amigos mientras prueba nuevas actividades.

**Contáctenos si necesita  
más ayuda.**

[futureplanning@thearc.org](mailto:futureplanning@thearc.org)  
202-617-3268



**The Arc**<sup>®</sup>

*Para las personas con discapacidades  
intelectuales y de desarrollo*