

# EN VERANO... ¡HACER AMIGOS Y DISFRUTARLOS!

**Tema: Salud: Salud Emocional**

**Fecha: Marzo de 2006**

*El verano puede ser una época maravillosa, agotadora, llena de sorpresas, inquietante... ¡divertida o aburrida! Tantos matices como estados de ánimos y planes podamos tener..*

Acabas el curso o tienes vacaciones en el trabajo y empiezas a pensar que hacer con tu tiempo libre. **Existen un montón de posibilidades a tu alcance:** piscina, excursiones, cine o playa para los afortunados que no han dejado colgado nada. Otros y otras han pensado sacarse un poco de pasta en trabajos de verano y esto les obliga a compaginar ocio y trabajo. Algunos tiene incluso tres tareas para el verano: estudiar, trabajar e irse un poco de marcha con los amigos.

Pero esta época puedes vivirla con algo de inquietud cuando los amigos se van de vacaciones y te quedas "colgado" por un tiempo. **Quedarse solo no es un drama si lo enfocas como una aventura de conocer gente nueva** y puede ser una maravillosa oportunidad para ampliar horizontes en el ocio y las relaciones personales. **Si te quedas en casa, el aburrimiento será tu amigo;** si te atreves a salir, encontrarás mucha gente que está en tu situación. Como lo oyes, además de ti hay otras personas que necesitan y quieren ampliar su mundo de relaciones. **Una propuesta para conectarte con gente nueva:** pásate por las Casas de Juventud y consulta que actividades se preparan para este verano o busca en el CIPAJ alguna actividad veraniega que te "cuadre".

Esto si no eres de los que se dicen "tímidos" puede resultar más o menos fácil, pero **si tienes a veces la sensación de inseguridad en los grupos o con personas que no conoces,** se te puede hacer un poco cuesta arriba tomar estas iniciativas. **Si te cuesta "romper el hielo" con los demás, ir a un sitio por primera vez** donde no conoces a nadie y **sueles pensar " todos se conocen menos yo, seguro que ya tienen sus grupos y yo sobro, a lo mejor no les caigo bien, y si no me habla nadie? "**, te *ayudará saber que el ser humano es un ser social y todos necesitamos relacionarnos con los otros, necesitamos que nos tengan en cuenta que nos acojan, y nos respeten como somos y no nos gusta que nos rechacen.*

## PUNTOS A TENER EN CUENTA

Cuando vayas a un sitio por primera vez ten en cuenta:

- **Es normal tener inseguridad en situaciones nuevas,** a los otros también les puede pasar y sienten los mismos deseos que tú de relacionarse.
- **En vez de esperar a que sean ellos los que se acerquen, puedes empezar tú. Lánzate aunque te dé miedo equivocarte** (ellos también pueden sentir miedo).

Da el primer paso, salúdales, pregúntales que hacen allí, comenzando por algo como: " Hola, soy María (ó Carlos, ó Juan ó...) mis amigos están fuera y he venido a ver que se hace por aquí... Cómo os llamáis?.

- **Hay quien piensa que acercarse a otros es rebajarse o dicen que no quieren dar pena por estar solos... ¡ Qué error más grande y que buena manera de seguir solos!. Recuerda que tienes derecho a que te respeten, a tener amigos/as y a hacer cosas para conseguirlos. Confía en que los otros chicos y chicas pueden ser tan considerados, amables y buena gente como tú.**

Estas son algunas cosillas que nos pueden servir para relacionarnos y hacer amigos:

- *Ir al encuentro de los demás*
- *Sonreír antes de hablar*
- *Presentarse uno primero*
- *Hacer preguntas a los otros*
- *Hablar poco de uno mismo*
- *Mostrar cordialidad*
- *Ser tolerante y optimista*
- *Mirar a los demás con interés*
- *Escuchar con atención*
- *Recordar lo que dicen*
- *Hacer proposiciones*
- *Ponerse en el lugar de las otras personas*

Como dice la antropóloga Margaret Mead "**no hay dos personas a quien les agrade la misma gente o las mismas actividades**". Tampoco entre los amigos las coincidencias son totales. Cuando conozcas gente nueva ten esto en cuenta y dales una oportunidad aunque tengan hábitos, opiniones o gustos diferentes.

Si te lanzas a la aventura de conocer gente nueva este verano y superar tus miedos o reticencias, recuerda que los nuevos amigos y amigas no te van a poder ofrecer el mismo nivel de intimidad que tus colegas habituales. **Las relaciones para hacerse profundas necesitan tiempo, dedicación y cuidados.** Sin embargo si conectas con nueva gente este verano y sin ninguna expectativa ni más objetivo que el de pasar un buen rato les das una oportunidad para hablar, ir al cine, o escuchar música juntos **tal vez sin darte cuenta te encontrarás de nuevo en la apasionante aventura de la amistad.**

**Rosana Bellosta y Elisa Múgica**

Asesoras Psicológicas del CIPAJ y la Universidad