



# FACILITAR LAS RELACIONES CON EL ENTORNO

## *Cómo mejorar las relaciones sociales*

El **entorno social** tiene una gran influencia positiva para las personas que necesitan cuidados. Las personas se mueven entre diferentes entornos de naturaleza social: familia, vecinos, y amigos. De manera más general, la sociedad ofrece otros estímulos sociales como son los **medios de comunicación** y las **actividades de ocio**.

Podremos mejorar nuestras relaciones sociales ayudándonos de nuestras habilidades sociales. Practicarlas nos ayudaran a:

- **Escuchar**, iniciar y mantener una conversación, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.
- **Pedir ayuda**, participar, disculparse, convencer a los demás.
- **Expresar los sentimientos propios**, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado del otro, expresar afecto.
- **Pedir permiso**, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas.



*Tomar conciencia de que **no lo sabemos todo**, de que necesitamos consejo y apoyo es un acto de madurez. **Saber pedir ayuda** es ejemplo de un buen manejo de las habilidades sociales.*

## ALGUNAS SUGERENCIAS:

- Ofrece **dos o más actividades** u opciones siempre que sea posible.
- Cuando presentes diferentes alternativas **explica las consecuencias** de elegir una u otra.
- Favorece **la búsqueda y mantenimiento de amigos** y la interacción con otras personas, acudiendo a eventos y lugares de ocio con la persona a la que cuidas.
- **Hazle participe**, en la medida de lo posible, **de las elecciones de ocio y tiempo libre** que hagáis juntos.
- Mantener las aficiones e intereses es una parte importante del proyecto de vida de cada persona. **Es necesario reservar un espacio y un tiempo para las aficiones**, cultivarlas y compartir sus resultados.

