

Ejercicio 9.2. El pequeño ayudante

En este ejercicio los participantes aprenden a presentar sus habilidades para ayudar a otras personas (un vecino o un conocido) a realizar una determinada tarea. Estas tareas son, por ejemplo, ayudar a lavar la ropa a un vecino que está enfermo, pasear al perro de algún vecino/conocido, cuidar las plantas de un vecino que está de vacaciones...

El objetivo de este ejercicio es estimular las posibilidades de interacción social que pueda ser particularmente constructiva para la salud mental y la autoestima de las AAWID y de todas las demás personas involucradas.

Ayudar a alguien a realizar pequeñas tareas puede estimular a los AAWID a estar activos nuevamente. Puede ser un trampolín para realizar otras actividades, como por ejemplo ser voluntario o participar en un grupo o club comunitario (consulta el ejercicio 9.3).

Actividad 1: ¿Cuáles son mis actividades favoritas y cuáles son mis talentos?

Para saber cómo puede convertirse en un "pequeño ayudante" para un vecino o un conocido, echemos un vistazo a las actividades que realmente le gustan y señalemos cuáles son sus talentos.

Como ejemplo, mira el cartel de Pablo.



A Pablo le encanta hablar con la gente y es bueno presentándose a las personas. Es una persona muy amable. A Pablo también le gusta trabajar al aire libre y ha desarrollado un talento para cortar el césped.

Observa las imágenes en las páginas siguientes y selecciona aquellas actividades o pasatiempos que te gusten hacer y que creas que tienes talento.

Ahora haz tu propio póster.

Cuando hayas terminado de hacer el cartel, explica a los demás participantes del grupo lo que has puesto en el cartel (si el ejercicio se hace individualmente, se le puede pedir al participante que se lo explique al educador, a un amigo o a un familiar).

Actividades de ocio

	Asistir a carreras de coches
	Asistir a conciertos
	Asistir a eventos deportivos
	Avistar aves

	Montar en bicicleta
	Hacer puzles
	Hacer crucigramas
	Salir a cenar con amigos

	<p>Pescar</p>
	<p>Caminar</p>
	<p>Escuchar música</p>

	<p>Pintar</p>
	<p>Leer</p>
	<p>Hablar con amigos</p>

	<p>Visitar museos</p>
	<p>Ver la televisión</p>
	<p>Ir al cine</p>

Actividades recreativas

	<p>Jugar al billar</p>
	<p>Jugar a los bolos</p>
	<p>Hacer senderismo</p>

	Acampar
	Jugar al ajedrez
	Bailar
	Jugar al golf

	Jugar a la petanca
	Jugar a las cartas
	Pasear en velero/barco
	Nadar

	<p>Ir al gimnasio</p>
	<p>¿Otros?</p>

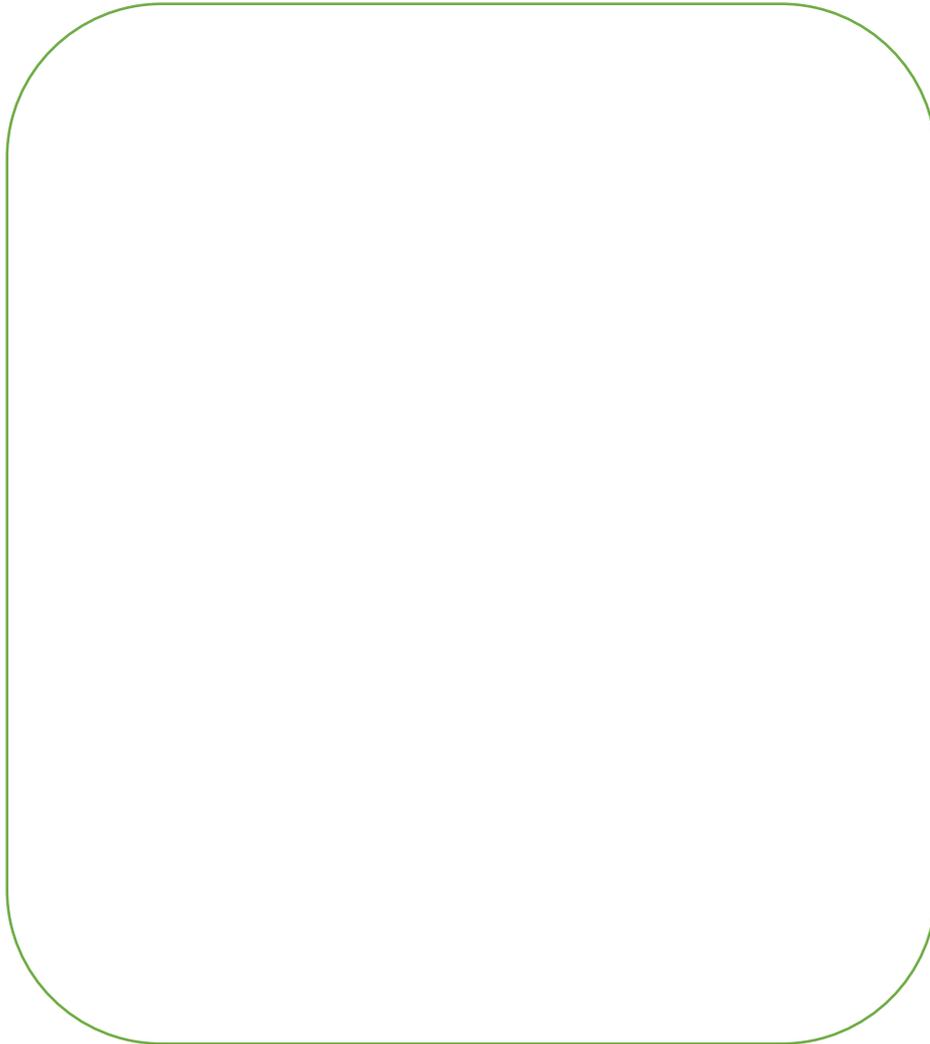
Aficiones

	<p>Artes y manualidades</p>
	<p>Ordenadores</p>
	<p>Hornear/cocinar</p>

	<p>Arreglos florales</p>
	<p>Jardinería</p>
	<p>Modelismo</p>

	<p>Fotografía</p>
	<p>Coser/tejer/bordar</p>
	<p>Cantar</p>

Mi cartel



Actividad 2: ¿Qué tipo de "pequeño ayudante" soy?

En la actividad 1, el participante ha realizado su cartel incluyendo sus talentos y las actividades que le gusta hacer. El objetivo de esta actividad es aprender cómo una persona puede presentar sus talentos a otras personas con el fin de averiguar si puede ser de ayuda para ellos.

Apoya al participante para que piense en formas alternativas en las que puede presentarse. Tal vez quiera hacer un folleto que pueda meter en el buzón del vecino. O podría decidir grabar un mensaje con su teléfono que pueda enviar a sus conocidos. O podría ser más creativo y hacer un collage que le ayude a contar su historia.

Por ejemplo.

Hola mi nombre es Pablo



Soy tu vecino

Me gustaría que supieras que me encantaría poder ayudar en el vecindario. Me encanta trabajar en el jardín. Si puedo ayudarte de vez en cuando, cuenta conmigo! 😊

Puedes contactar conmigo en este número o correo electrónico.

Tu "pequeño ayudante"
Pablo