

AMISTAD EN LA EDAD ADULTA: ¿CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS?



1. Discute con un compañero las siguientes preguntas.

- ¿Crees que es más fácil hacer amigos en la infancia, la adolescencia o la adultez? ¿Por qué?
- ¿Te resulta fácil o difícil conocer nuevas personas? ¿Por qué?
- ¿Qué características valoras más en una amistad?
- ¿Cuándo fue la última vez que hiciste un nuevo amigo? ¿Cómo ocurrió?
- ¿Cuáles crees que son los mayores obstáculos para hacer nuevos amigos en la edad adulta?

2. En pareja, piensa cómo era la amistad en la infancia y cómo es ahora. Añade las principales diferencias alrededor de los círculos.

Antes	Ahora

Piensa en:
el tiempo que pasas con tus amigos
las formas en que te comunicas con ellos
los lugares donde haces nuevos amigos,
etc.



3. Lee el post. ¿Estás de acuerdo con sus ideas?

4. Lee los comentarios. ¿Coincides con alguno?

@maria_145

Estoy de acuerdo con la idea de participar en actividades sociales. Hace poco me uní a un club de lectura, y ha sido una gran forma de conocer a gente nueva. Sin embargo, no creo que sea fácil romper el hielo con desconocidos. A veces me siento incómoda. ¿Algún consejo?

@luis.luis

Para mí, la clave está en compartir intereses. He conocido a mis mejores amigos practicando deportes. Además, creo que es esencial ser un buen oyente para establecer vínculos con los demás.

@ana.feliz

Estoy en desacuerdo con que participar en actividades sea siempre útil. Hay personas que van a estos eventos pero no están interesadas en construir relaciones sólidas. Para mí, lo más importante es encontrar personas auténticas y de confianza.

@carlossss

Pienso que la tecnología es una herramienta subestimada. Hoy en día, las redes sociales son una forma excelente de ampliar el círculo social y mantener el contacto. Aunque no sustituye las interacciones cara a cara, es un buen comienzo.



@mía12_992



☀ Hacer nuevos amigos en la edad adulta: ¿misión imposible? ☀

Dicen que hacer nuevos amigos cuando somos adultos no es tan fácil como cuando éramos niños. Pero no es imposible. Aquí te dejamos algunos consejos:

- 1 Participa en actividades sociales para ampliar tu círculo social.
- 2 Intenta entablar una conversación en eventos o reuniones. Un simple "hola" puede romper el hielo.
- 3 Busca personas que compartan tus intereses. Tal vez un club o un taller sea el lugar ideal.
- 4 Recuerda que para cultivar una amistad, hay que mantener el contacto y ofrecer apoyo emocional.

🔗 ¿Cuál de estas estrategias funciona mejor para ti? ¿Tienes algún consejo extra? ¡Comparte tu experiencia en los comentarios! 💬



AMISTAD EN LA EDAD ADULTA: ¿CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS?



5. Crea conexiones relacionadas con la amistad combinando partes de las frases.

☐	1. ampliar	a. una conversación
☐	2. entablar	b. un buen oyente
☐	3. romper	c. la amistad
☐	4. compartir	d. apoyo emocional
☐	5. cultivar	e. a gente nueva
☐	6. mantener	f. intereses
☐	7. ofrecer	g. vínculos
☐	8. participar	h. el círculo social
☐	9. conocer	i. en actividades sociales
☐	10. ser	j. el hielo
☐	11. establecer	k. relaciones sólidas
☐	12. construir	l. el contacto



6. Descifra las palabras y ponlas en los espacios vacíos de las oraciones.

- Un buen chiste o una anécdota interesante pueden ayudar a romper el _____ (ILEOH) en una reunión.
- A veces, lo más difícil es _____ (BTAAELN) una conversación, pero un simple saludo puede marcar la diferencia.
- Para conocer gente y fortalecer amistades, es útil _____ (RACPRIPTI) en actividades sociales como eventos o reuniones.
- Viajar y asistir a eventos son excelentes maneras de _____ (NCOOERC) a gente nueva con diferentes perspectivas.
- Para _____ (RMLAAIP) el círculo social, es importante salir de la zona de confort y conocer nuevas personas.
- Encontrar personas con las que puedas _____ (MCRPTROAI) intereses hace que la amistad sea más natural y duradera.
- No basta con hacer amigos, también es necesario cuidar una _____ (TSIDAMA) dedicándole tiempo y atención.
- La clave para una buena amistad es establecer _____ (ÍVCSUNLO) basados en la confianza y el respeto.
- Para ser un buen amigo, hay que aprender a ser un buen _____ (TOEYEN) y prestar atención a los sentimientos de los demás.
- Un verdadero amigo siempre está dispuesto a ofrecer _____ (YOPAO) emocional en los momentos difíciles.
- En la era digital, es más fácil que nunca _____ (MEARNTEN) el contacto con amigos a través de las redes sociales.
- A lo largo del tiempo, las experiencias compartidas ayudan a construir relaciones _____ (SDÓLISA) y duraderas.

AMISTAD EN LA EDAD ADULTA: ¿CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS?



5. Crea conexiones relacionadas con la amistad combinando partes de las frases.

h	1. ampliar	a. una conversación
a	2. entablar	b. un buen oyente
j	3. romper	c. la amistad
f	4. compartir	d. apoyo emocional
c	5. cultivar	e. a gente nueva
l	6. mantener	f. intereses
d	7. ofrecer	g. vínculos
i	8. participar	h. el círculo social
e	9. conocer	i. en actividades sociales
b	10. ser	j. el hielo
j	11. establecer	k. relaciones sólidas
k	12. construir	l. el contacto



6. Descifra las palabras y ponlas en los espacios vacíos de las oraciones.

1. Un buen chiste o una anécdota interesante pueden ayudar a romper el **hielo** en una reunión.
2. A veces, lo más difícil es **entablar** una conversación, pero un simple saludo puede marcar la diferencia.
3. Para conocer gente y fortalecer amistades, es útil **participar** en actividades sociales como eventos o reuniones.
4. Viajar y asistir a eventos son excelentes maneras de **conocer** a gente nueva con diferentes perspectivas.
5. Para **ampliar** el círculo social, es importante salir de la zona de confort y conocer nuevas personas.
6. Encontrar personas con las que puedas **compartir** intereses hace que la amistad sea más natural y duradera.
7. No basta con hacer amigos, también es necesario cuidar una **amistad** dedicándole tiempo y atención.
8. La clave para una buena amistad es establecer **vínculo** basados en la confianza y el respeto.
9. Para ser un buen amigo, hay que aprender a ser un buen **oyente** y prestar atención a los sentimientos de los demás.
10. Un verdadero amigo siempre está dispuesto a ofrecer **apoyo** emocional en los momentos difíciles.
11. En la era digital, es más fácil que nunca **mantener** el contacto con amigos a través de las redes sociales.
12. A lo largo del tiempo, las experiencias compartidas ayudan a construir relaciones **sólidas** y duraderas.

AMISTAD EN LA EDAD ADULTA: ¿CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS?



7. Completa el siguiente diálogo utilizando las frases del recuadro.

entablar una conversación | romper el hielo x2 | compartir los intereses | cultivar una amistad | mantener el contacto | ofrecer apoyo emocional | conocer a gente nueva | ser un buen oyente | establecer vínculos | construir relaciones sólidas



Ana: Últimamente me siento un poco sola en la universidad. No conozco a mucha gente.

Sofía: Te entiendo. Una buena idea sería 1 _____ con compañeros de clase. A veces, solo hace falta hacer una pregunta para empezar a hablar.

Ana: Tienes razón, pero soy un poco tímida. No sé cómo 2 _____ sin sentirme incómoda.

Sofía: Puedes empezar con algo simple, como preguntar sobre una asignatura o hacer un comentario sobre el profesor. Eso siempre ayuda a 3 _____.

Ana: ¡Buena idea! También me gustaría 4 _____ y hacer amigos con intereses similares.

Sofía: Puedes unirme a clubes estudiantiles o grupos deportivos. Así tendrás la oportunidad de 5 _____ mientras te diviertes.

Ana: Me gusta la idea. Pero, ¿cómo puedo 6 _____ con las personas que conozca? A veces hablo con alguien una vez y luego perdemos el contacto.

Sofía: Es importante 7 _____, por ejemplo, enviando un mensaje de vez en cuando o proponiendo salir juntos.

Ana: Eso suena bien. También quiero hacer amistades sinceras y 8 _____, no solo conocidos.

Sofía: Para eso, tienes que 9 _____, escuchar a los demás y demostrar que te importan.

Ana: Sí, es cierto. Un buen amigo también debe estar dispuesto a 10 _____ en los momentos difíciles.

Sofía: Exactamente. Si haces eso, con el tiempo lograrás 11 _____ que dure muchos años.

Ana: ¡Gracias por los consejos! Voy a intentarlo.

8. En pareja, crea un diálogo parecido al que acabas de leer para una de las situaciones. Intenta usar las frases de la lección.

Un empleado nuevo en la oficina se siente aislado porque no conoce bien a sus compañeros. Su colega le da consejos sobre cómo entablar una conversación y ampliar su círculo social en el ambiente laboral.

Uno de los amigos se ha mudado a otra ciudad y teme perder el contacto con sus amigos de siempre. ¿Cómo pueden seguir en contacto?

Un estudiante es muy tímido y no sabe cómo empezar una conversación con desconocidos. Su amigo le da consejos sobre cómo romper el hielo.

Un estudiante ha viajado a otro país por estudios o intercambio y se siente solo porque no conoce a nadie. Su compañero de clase le recomienda formas de conocer gente nueva y participar en actividades sociales para integrarse mejor.



AMISTAD EN LA EDAD ADULTA: ¿CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS?



7. Completa el siguiente diálogo utilizando las frases del recuadro.

entablar una conversación | romper el hielo x2 | compartir los intereses | cultivar una amistad | mantener el contacto | ofrecer apoyo emocional | conocer a gente nueva | ser un buen oyente | establecer vínculos | construir relaciones sólidas



Ana: Últimamente me siento un poco sola en la universidad. No conozco a mucha gente.

Sofía: Te entiendo. Una buena idea sería 1 entablar una conversación con compañeros de clase. A veces, solo hace falta hacer una pregunta para empezar a hablar.

Ana: Tienes razón, pero soy un poco tímida. No sé cómo 2 romper el hielo sin sentirme incómoda.

Sofía: Puedes empezar con algo simple, como preguntar sobre una asignatura o hacer un comentario sobre el profesor. Eso siempre ayuda a 3 romper el hielo.

Ana: ¡Buena idea! También me gustaría 4 compartir los intereses y hacer amigos con intereses similares.

Sofía: Puedes unirte a clubes estudiantiles o grupos deportivos. Así tendrás la oportunidad de 5 conocer a gente nueva mientras te diviertes.

Ana: Me gusta la idea. Pero, ¿cómo puedo 6 establecer vínculos con las personas que conozca? A veces hablo con alguien una vez y luego perdemos el contacto.

Sofía: Es importante 7 mantener el contacto, por ejemplo, enviando un mensaje de vez en cuando o proponiendo salir juntos.

Ana: Eso suena bien. También quiero hacer amistades sinceras y 8 construir relaciones sólidas, no solo conocidos.

Sofía: Para eso, tienes que 9 ser un buen oyente, escuchar a los demás y demostrar que te importan.

Ana: Sí, es cierto. Un buen amigo también debe estar dispuesto a 10 ofrecer apoyo emocional en los momentos difíciles.

Sofía: Exactamente. Si haces eso, con el tiempo lograrás 11 cultivar una amistad que duren muchos años.

Ana: ¡Gracias por los consejos! Voy a intentarlo.

8. En pareja, crea un diálogo parecido al que acabas de leer para una de las situaciones. Intenta usar las frases de la lección.

Un empleado nuevo en la oficina se siente aislado porque no conoce bien a sus compañeros. Su colega le da consejos sobre cómo entablar una conversación y ampliar su círculo social en el ambiente laboral.

Uno de los amigos se ha mudado a otra ciudad y teme perder el contacto con sus amigos de siempre. ¿Cómo pueden seguir en contacto?

Un estudiante es muy tímido y no sabe cómo empezar una conversación con desconocidos. Su amigo le da consejos sobre cómo romper el hielo.

Un estudiante ha viajado a otro país por estudios o intercambio y se siente solo porque no conoce a nadie. Su compañero de clase le recomienda formas de conocer gente nueva y participar en actividades sociales para integrarse mejor.



AMISTAD EN LA EDAD ADULTA: ¿CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS?



9. El **juego** puede ser jugado en grupos. Elige una ficha. Tira el dado y el jugador con el número más alto comienza la partida.

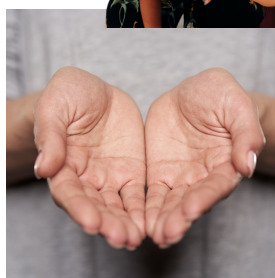
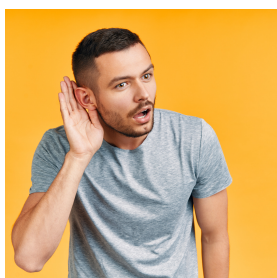
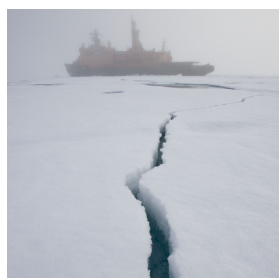
En tu turno, lanza el dado y mueve tu ficha según el número obtenido. En cada casilla, responde una pregunta sobre la amistad en la edad adulta.

Al responder, debes usar al menos 3 frases de la lección. El primer jugador en llegar a la meta gana. ¡Que lo pases bien y mucha suerte!



ESCANEA O HACE CLIC PARA REPRODUCIR

10. Escribe qué frase está cifrada en la imagen.



12. Mira la imagen y encuentra 10 palabras relacionadas con la amistad. Luego, usa esas palabras para crear consejos sobre cómo mantener la amistad y hacer amigos. Puedes usar algunas palabras en la misma oración.

E U Q Q H D M G G H U V N B Y E P V R T
J M H E J R Z G P C M I M U L T L M Z S
E M I L N E X L G V Í N C U L O S K B E
T B E Z F L I S U O P O C P I V J V O I
C N L V Z A Y W A V S Q O A Q R C I T R
I I O F G C F V F W I O N R G J Z T T Y
R X S J T I S D G T W K V T H D B L B A
C E Q D P O G J S U R N E I R F X Q C H
A J P O E N Y G X L C D R C Z I S X Y A
Q U X Y A E F Q K Q M T S I M N C K Y W
F P Y E W S F Y R H A H A P R Z P D P C
Y C Y N S F N H M J P C C A P F O L J A
E B T T A R S T D Z O U I R E O K B S C
C S U E F W D I I H Y L Ó Q L A G Y T J
S C O M P A R T I R O S N Y J V U O H X
G X K I D C P V A F N H U S E D V U X D
N N D J A M I S T A D Z Z T S I P F O Y
X E O G Y P V Z X W J M A N T E N E R O
O Z U Z K L Y B O S S Q W N U M B A U R
T C X A Y E I U L X Z S W G R L A B F Y



AMISTAD EN LA EDAD ADULTA: ¿CÓMO HACER NUEVOS AMIGOS?



9. El **juego** puede ser jugado en grupos. Elige una ficha. Tira el dado y el jugador con el número más alto comienza la partida.

En tu turno, lanza el dado y mueve tu ficha según el número obtenido. En cada casilla, responde una pregunta sobre la amistad en la edad adulta.

Al responder, debes usar al menos 3 frases de la lección. El primer jugador en llegar a la meta gana. ¡Que lo pases bien y mucha suerte!



ESCANEA O HACE CLIC
PARA REPRODUCIR

10. Escribe qué frase está cifrada en la imagen.



romper el hielo



ser un buen oyente



ofrecer apoyo
emocional



participar en
actividades sociales



ampliar el círculo
social

12. Mira la imagen y encuentra 10 palabras relacionadas con la amistad. Luego, usa esas palabras para crear consejos sobre cómo mantener la amistad y hacer amigos. Puedes usar algunas palabras en la misma oración.

EUQQHDMGGHUVNBYPVRT
JMHEJRZGPCMIMULTLMZS
EMILNEXLGVINCULOSKBE
TBEZFLISUOPOCPVJVOI
CNLVZAYWAVSQOQRCITR
IIIOFGCFVFWIONRGJZTTY
RXSJITISDGTWKVTHDBLBA
CEQDPOGJSURNEIRFXQCH
AJPOENYXGLCDRCZISXYA
QUXYAEFQKQMTSIMNCKYW
FPYEWSEFYRHAHAPRZPDC
YCYNSFNHMPCCAPFOLJA
EBTTARSTDZOUIREOKBSC
CSUEFWDIHYL6QLAGYTJ
SCOMPARTIROSNYJVUOHX
GXKIDCPVAFNHUSEDVUXD
NNDJAMISTADZZTSPFOY
XEOGYPVZXWJMANTERO
OZUZKLYBOSQWNUMBAUR
TCXAYEIULXZSWGRLABFY

1. Inicia una conversación honesta y abierta para establecer vínculos con tus amigos.
2. Rompe el hielo con una broma o una anécdota para crear un ambiente más cercano.
3. Compartir tus pensamientos y experiencias es clave para construir relaciones sólidas.
4. La amistad se cultiva al mantener el contacto, incluso con pequeños gestos diarios.
5. Ofrece tu apoyo a tus amigos cuando estén pasando por momentos complicados.
6. Participar en actividades grupales ayuda a establecer los vínculos y crea recuerdos especiales.
7. Ser un buen oyente te permite comprender mejor a tus amigos y sus necesidades.
8. Mantén la amistad viva participando en las celebraciones importantes de tus amigos.



12. Ahora escribe tu propio comentario a ese post.



@mía12_992



☀️ Hacer nuevos amigos en la edad adulta: ¿misión imposible? ☀️

Dicen que hacer nuevos amigos cuando somos adultos no es tan fácil como cuando éramos niños. Pero no es imposible. Aquí te dejamos algunos consejos:

- 1 Participa en actividades sociales para ampliar tu círculo social.
- 2 Intenta entablar una conversación en eventos o reuniones. Un simple "hola" puede romper el hielo.
- 3 Busca personas que compartan tus intereses. Tal vez un club o un taller sea el lugar ideal.
- 4 Recuerda que para cultivar una amistad, hay que mantener el contacto y ofrecer apoyo emocional.

💬 ¿Cuál de estas estrategias funciona mejor para ti? ¿Tienes algún consejo extra? ¡Comparte tu experiencia en los comentarios!



@maria_145

Estoy de acuerdo con la idea de participar en actividades sociales. Hace poco me uní a un club de lectura, y ha sido una gran forma de conocer a gente nueva. Sin embargo, no creo que sea fácil romper el hielo con desconocidos. A veces me siento incómoda. ¿Algún consejo?

@luis.luis

Para mí, la clave está en compartir intereses. He conocido a mis mejores amigos practicando deportes. Además, creo que es esencial ser un buen oyente para establecer vínculos con los demás.

@ana.feliz

Estoy en desacuerdo con que participar en actividades sea siempre útil. Hay personas que van a estos eventos pero no están interesadas en construir relaciones sólidas. Para mí, lo más importante es encontrar personas auténticas y de confianza.

@carlossss

Pienso que la tecnología es una herramienta subestimada. Hoy en día, las redes sociales son una forma excelente de ampliar el círculo social y mantener el contacto. Aunque no sustituye las interacciones cara a cara, es un buen comienzo.

13. Estudiad las palabras y definiciones relacionadas con el tema en [Quizlet](#). Repasad atentamente las palabras y definiciones que habéis aprendido durante la lección.



ESCANEA O HACE CLIC
PARA REPRODUCIR

