

Los círculos de apoyo

Red Multicultural de Apoyo



Los círculos de apoyo son grupos de personas que **se unen para ayudar a impulsar las metas y los intereses de una persona**. Están dedicados a la persona que se encuentra en el centro del círculo: en este caso ¡tú!



Tu círculo de apoyo

Las personas pueden tener relaciones en los cuatro círculos.

Los círculos de apoyo no pueden reemplazar:

- > el papel de la **familia**
- > el papel de los **trabajadores de apoyo**
- > los **cuidados individuales** que recibes todos los días.

A quiénes invitar a tu círculo

Invita a personas que conoces y que son de tu confianza, personas que se interesan genuinamente en ofrecer apoyo.

- > familia y amigos
- > maestros
- > vecinos
- > compañeros de clase/de trabajo
- > personas de grupos deportivos/comunitarios/religiosos/de recreación

Cómo invitar a las personas a tu círculo

Explica de qué manera cada miembro del círculo puede ayudarte:

- > el **propósito** de tu círculo
- > tus **metas**
- > el **apoyo** que necesitas.

Si alguna persona responde que no, no lo tomes como un rechazo personal.

¿Qué finalidad tiene tu círculo?



Reuniones del círculo

- > **Informales o formales** — relajadas o más estructuradas
- > **Reuniones regulares** — cada tantas semanas o cada tantos meses
- > **Acuerdos** — debatir problemas y tomar decisiones
- > **Moderadores** — personas que facilitan las comunicaciones y hacen seguimiento de las metas
- > **Lugar** — comodidad y privacidad, con el uso de tecnología en línea
- > **Horario** — tomar en cuenta las necesidades de todos
- > **Duración** — de una a dos horas — recuerda que las personas son voluntarios

Formular un plan

- > ¿En qué te está yendo bien?
- > ¿Qué te gustaría cambiar en tu vida?
- > ¿Que papel tendrá el círculo para prestarte apoyo ante cualquier cambio?
- > ¿Con qué frecuencia se reunirán?
- > Organiza la fecha de la próxima reunión
- > Define metas o acciones (a corto y largo plazo)
- > Revisión y reflexión