

CIRCULOS DE CONEXIÓN

Instrucciones

Toma un momento para pensar en las personas que son parte de tu vida. ¿Quiénes son las personas importantes en tu vida? ¿Quiénes son las personas con las que sientes una conexión y son cercanas a ti? ¿Quiénes son las personas que te brindan apoyo? Sentir apoyo puede incluir: ayuda con el cuidado tu bebé o de los hijos, escuchar tus miedos y preocupaciones, apoyo financiero, ayuda en cosas cotidianas como hacer las compras y tareas del hogar, pasar tiempo y divertirse, dar un consejo o guía, etc.

Escribe sus nombres y su relación contigo (por ejemplo, Mariana/hermana) en los círculos que se encuentran debajo, poniendo las personas más cercanas a ti en el círculo central y siendo estas las personas más importantes en tu vida.

Ahora que hemos identificado las personas en tus círculos de conexión, podemos identificar una persona con la cual puedes hablar sobre el programa Alma después de leer el folleto.

