Actividad | Red de apoyo

Mi círculo de apoyo

Objetivos

- Que el adolescente identifique a las personas en quienes confía y a quién acudiría en distintas situaciones.
- Que el adulto conozca su red de apoyo y se vuelva parte de ella.

Materiales

- Una hoja y colores o marcadores.

Tiempo sugerido:

- 25 minutos.

Preparación:

- Elige un momento tranquilo y sin pantallas.
- Dibuja tu propio círculo de apoyo para dar el ejemplo.

#CeroHate

Metodología:

Momento 1 | Tres círculos

- Cada uno dibuja tres círculos, uno dentro del otro. En el del centro escribe a las personas en quienes más confía; en el del medio, en las que confía algo menos; en el exterior, a las que conoce pero no siempre acudiría.
- Pueden poner familiares, amigos, docentes y otros adultos.

Momento 2 | ¿A quién acudo?

- Escribe junto a cada situación a quién acudiría: si me va mal en el estudio, si alguien me molesta, si me siento triste, si tengo un problema con un amigo.
- Quien quiera comparte uno o dos ejemplos.

Momento 3 | Conversamos

- Cada uno cuenta qué descubrió. El adulto cuenta también a quién acude él o ella.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No sugieras ni juzgues nombres. No preguntes por qué alguien no está en el círculo.
- Si el adolescente tiene pocas personas, ayúdale a pensar en alguien más (un docente, un familiar) sin presionarlo.
- Aclara que siempre puede contar contigo, incluso si prefiere hablar primero con otra persona.
- Si menciona que alguien que no es de confianza ocupa un lugar importante, no reacciones con alarma. Pregunta con calma por qué.
- Preguntas útiles: ¿Con quién te sientes más cómodo(a) hablando de lo que te preocupa? ¿Y con quién menos? ¿Qué te ayudaría a acudir a alguien antes de que algo se vuelva muy grande? ¿Qué necesitas de mí?