

CIRCULOS DE APOYO

RESUMEN

Tus círculos de apoyo representan a las personas que pueden ayudarte a superar este momento difícil de tu vida y a difundir tu necesidad de un donante de riñón. Es fundamental cultivar y conectar con un sólido sistema de apoyo. Necesitará apoyo a medida que avanzas en los pasos de compartir tu historia, buscar un donante en vida y transitar el proceso de trasplante. Hay cuatro "círculos" básicos de relaciones que debe considerar:

El Círculo de la Intimidad está formado por las personas que amas, con las que te sientes seguro y con las que puedes ser vulnerable. Este círculo suele incluir a familiares y amigos muy cercanos.

El Círculo de la Amistad está formado por personas con las que puede llamar para charlar, tomar un café, ver una película o compartir un interés común. Estas son personas que consideras buenos amigos.

El Círculo de Participación está compuesto por personas de los diversos ámbitos en los que participas, incluyendo compañeros de trabajo o estudios, miembros de un grupo deportivo o compañeros voluntarios en la iglesia. Estas personas suelen considerarse conocidos.

El Círculo de Intercambio incluye a personas a quienes se les paga por estar en tu vida. Por ejemplo, médicos, profesores, trabajadores sociales, peluqueros, etc. Estas relaciones son puramente transaccionales.

Para simplificar, también puedes pensarlo así:

Círculo de Intimidad + Círculo de Amistad = **Círculo Interno**

Círculo de Participación + Círculo de Intercambio = **Círculo Externo**



Made with Inkscape

INSTRUCCIONES

- Utiliza la hoja de trabajo de la página siguiente para generar ideas e identificar a las personas dentro de tus diversos círculos. Luego, completa los círculos en blanco de la última página para crear una representación visual de tus propios círculos de apoyo.
- Intenta pensar en tantas personas y grupos como puedas; pide ayuda a familiares y amigos. Además de las relaciones del mundo real, asegúrate de incluir también las conexiones virtuales.
- Ten en cuenta que, incluso si alguien no puede ser donante, existen otras maneras en que puede ayudar.
- Puede ser útil reflexionar sobre los desafíos de tu vida pasada y pensar en las personas que te brindaron apoyo, recursos, ánimo, etc.
- Piensa no solo en tus contactos personales, sino también en los de otros familiares y amigos (por ejemplo, la hija de tu vecino trabaja en un periódico, el esposo de tu primo diseña páginas web, la hijastra de tu mejor amigo es experta en redes sociales).

LLUVIA DE IDEAS DE CÍRCULOS DE APOYO

¿Quién podría considerar donar, ayudar a compartir su historia o brindar apoyo de otras maneras?

FAMILIA CERCANA	AMIGOS
PARIENTES LEJANOS	VECINOS Y CONOCIDOS
COMPANEROS DE TRABAJO Y RED PROFESIONAL	ESCUELA Y GRUPOS DE EX ALUMNOS
HERMANDAD O FRATERNIDAD	CONEXIONES MILITARES
GRUPOS RELIGIOSOS O ESPIRITUALES	GRUPOS RECREATIVOS O EQUIPOS DE DEPORTE
GRUPOS COMUNITARIOS	VOLUNTARIADO O GRUPOS DE CARIDAD
CLUBS Y GRUPOS CIVILES	GRUPOS DE AFICIONES (HOBBY)
OTROS	

MI CIRCULO DE APOYO

