



Construcción de relaciones entre pares

para jóvenes y adultos jóvenes en el Sistema de Protección de la Infancia

“El trauma se cura en el contexto de una relación; no puede lograrse en soledad.”

(Herman, 1992; Abrams y Shapiro, 2014)

Hemos creado esta guía para ayudar a todos aquellos que estén atravesando un trauma a sentirse menos solos. Estas son algunas sugerencias para que puedas comenzar a buscar una comunidad.

1. **Acepta que eres digno**

Antes de encontrar tu comunidad, debes saber que eres capaz de tener las relaciones que deseas. Ten confianza en ti mismo y afirmate siempre. Suena simple y difícil a la vez, pero tienes que creer en ti mismo. A partir de ahí, puedes cultivar el círculo que mejor se adapte a tus cualidades auténticas.

2. **Define tu círculo**

¿Qué cualidades son importantes para ti en una amistad y una comunidad solidaria? Conocer tus necesidades y qué tipo de amistades valoras te ayudará a identificar cuándo has encontrado la comunidad adecuada.

3. **Di “sí”**

Construir tu círculo de amigos significa salir de tu zona de confort. Debes estar abierto a conocer gente nueva, probar cosas diferentes y explorar conversaciones novedosas. Un simple “sí” puede dar lugar a nuevas posibilidades y experiencias.

4. **Empieza**

Hay muchas formas de empezar a construir tu círculo.

- Empieza por hacer lo que te gusta: unirte a un club, grupo o reunión en torno a un tema, interés o habilidad que te apasione es una forma estupenda de conocer gente nueva. Si el club no existe, ¡encuentra gente con ideas afines y créalo!
- Empieza por hacer lo que te importa: ser voluntario en tu comunidad para causas y personas que te importan es una forma estupenda de entablar relaciones con personas solidarias, compasivas y comprensivas como tú.
- Empieza donde te sientas más cómodo: unirte a foros de chat en línea, grupos de apoyo virtuales y clases en línea es una forma estupenda de entablar relaciones enriquecedoras y divertidas con gente nueva digitalmente. Recuerda tener cuidado: solo usa espacios seguros en línea y no compartas información personal en Internet.

5. **Continúa**

Construir relaciones sanas requiere tiempo y esfuerzo. No pasa nada si a veces te sientes desanimado, pero no te rindas. Todas las conexiones llevan su tiempo. Si necesitas un poco más de apoyo, prueba con el asesoramiento o el apoyo entre pares.