## Tu experiencia de relaciones cálidas y de apoyo

*Usa este formulario para que podamos comprender mejor algunas de las relaciones cálidas y de apoyo que quizá hayas tenido en el pasado y en la actualidad.*

1. ¿Quién, si es que hubo alguien, en tu familia (padres, hermanos, abuelos, tías, tíos, etc.) dirías que te trató con calidez, amabilidad o afecto mientras crecías? ¿Cómo describirías a esas personas a alguien que nunca las haya conocido? ¿Cómo te mostraron que se preocupaban por vos?

2. A medida que creciste, ¿alguna vez tuviste excelentes maestros, mentores o entrenadores que realmente se preocuparon por vos y querían que te fuera bien? Si es así, escribí algo sobre quiénes eran esas personas y la forma en que te trataron.

3. ¿Alguna vez tuviste amigos u otras personas, como vecinos o conocidos, que fueran afectuosas, comprensivas o que te apoyaron? Si es así, describí esas relaciones.

4. ¿Has tenido mascotas u otros animales que amaste y que te querían? ¿Qué se sentía al ser cuidadx por ese animal?

5. ¿Tuviste experiencias religiosas o espirituales con un dios cálido o amoroso u otras experiencias espirituales en las que te sentiste amadx, conectadx o parte de algo más grande que vos? Si es así, describí esas experiencias.

6. ¿Alguna vez tuviste períodos de tu vida o situaciones en las que sentiste que pertenecías o fuiste valoradx, por ejemplo un campamento de verano, en vacaciones, en la iglesia, en un grupo social o durante actividades particulares (como deportes)? Si es así, describí esas experiencias y cómo se sintió el ser parte de esa experiencia.

7. ¿Hubo otras formas en que recibiste sentimientos de calidez, comodidad, amor o seguridad cuando los necesitó?

8. Finalmente, ¿cómo se siente pasar tiempo pensando y reflexionando sobre esas experiencias que quizá hayas tenido? Reflexionando sobre estas experiencias, ¿qué desearías que hubiese sido distinto para vos?