

Se anima a las personas a mostrar abiertamente sus emociones durante su turno.

5



Con la atención cálida de todes, cada quien toma un turno igual, no importa si deciden hablar o no.

Al final de cada turno, quien facilita ayuda a la persona que habló a reconectar con el grupo y el momento presente, como sea necesario.

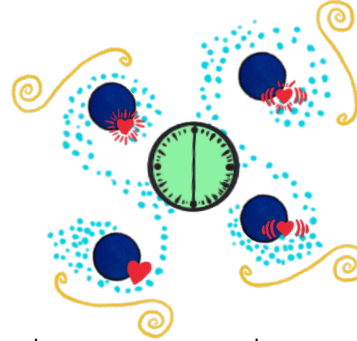
6



Pedir a las personas contestar una pregunta sencilla o graciosa puede funcionar bien para ello.

Una vez que todes, incluyendo a quien facilite, han tomado un turno igual, el círculo se cierra con una ronda breve.

7



Cada persona puede compartir brevemente una cosa que apreció del espacio y algo que les gustó de estar en ese círculo.

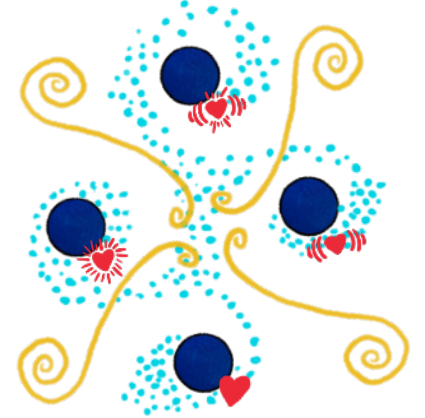
Después de un círculo de escucha, la mayoría de las personas se sienten cariñosas, conectadas, y listas para actuar de una manera poderosa.

8



A todes nos ayuda escuchar de experiencias vividas similares y diferentes. Nos abrimos y vemos que no estamos solos y puede que tenemos comunidades de apoyo.

Círculos de Escucha



Un guía básica para crear apoyo entre pares, en un grupo

Se anima a las personas a mostrar abiertamente sus emociones durante su turno.

5



Con la atención cálida de todes, cada quien toma un turno igual, no importa si deciden hablar o no.

Al final de cada turno, quien facilita ayuda a la persona que habló a reconectar con el grupo y el momento presente, como sea necesario.

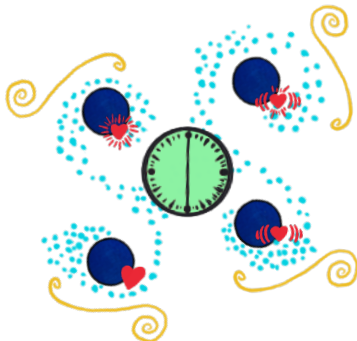
6



Pedir a las personas contestar una pregunta sencilla o graciosa puede funcionar bien para ello.

Una vez que todes, incluyendo a quien facilite, han tomado un turno igual, el círculo se cierra con una ronda breve.

7



Cada persona puede compartir brevemente una cosa que apreció del espacio y algo que les gustó de estar en ese círculo.

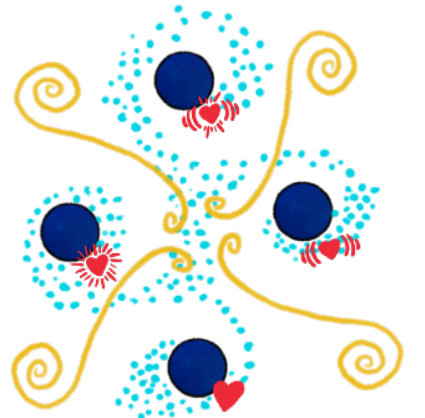
Después de un círculo de escucha, la mayoría de las personas se sienten cariñosas, conectadas, y listas para actuar de una manera poderosa.

8



A todes nos ayuda escuchar de experiencias vividas similares y diferentes. Nos abrimos y vemos que no estamos solos y puede que tenemos comunidades de apoyo.

Círculos de Escucha



Un guía básica para crear apoyo entre pares, en un grupo

Los círculos de escucha son espacios intencionados para quienes acuerdan recibir cuidado y apoyo en colectivo.

1



A listening circle may have three or more people, with or without a specific topic.

Elige una persona que puede facilitar el círculo y asegurarse de que el proceso funcione bien para todes.

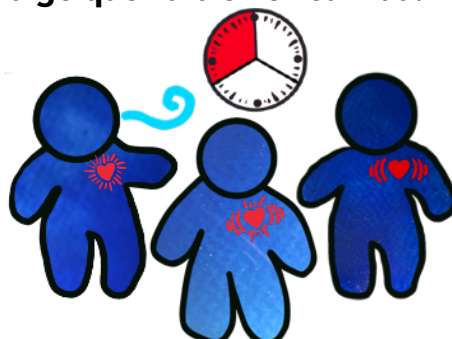
2



- ★ Acuerden la duración total del círculo de escucha.
- ★ Decidan quién llevará el tiempo y anunciará el comienzo y el final de cada turno.

El círculo empieza con presentaciones: cada persona comparte su nombre y algo positivo o algo que va bien en su vida.

3



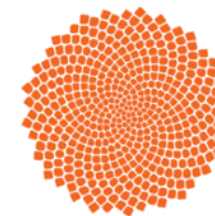
Quien facilite puede empezar compartiendo brevemente algo bueno y nuevo en su vida, para poner el ejemplo al grupo.

Usa las pautas de un intercambio de escucha (vean el zine) sobre cómo crear un espacio de cuidados, confidencial y honesto, absteniéndose de juzgar.

4



Quien facilite puede ofrecer una pregunta en caso de que el círculo de escucha tenga un tema específico.



Sustaining All Life

ofrece apoyo entre pares, herramientas y prácticas para fortalecer organizaciones y movimientos. Trabajamos para poner fin a las políticas destructivas, las opresiones y la emergencia climática.

 SustainingAllLife.org

 Sustain_All_Life

 @SustainAllLife

 fb.com/SustainingAllLife

Los círculos de escucha son espacios intencionados para quienes acuerdan recibir cuidado y apoyo en colectivo.

1



Un círculo de escucha tiene tres personas o más. Puede tener un tema específico o no.

Elige una persona que puede facilitar el círculo y asegurarse de que el proceso funcione bien para todes.

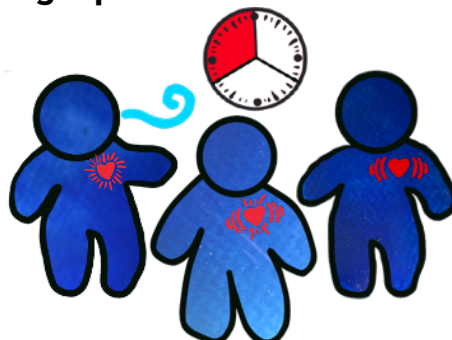
2



- ★ Acuerden la duración total del círculo de escucha.
- ★ Decidan quién llevará el tiempo y anunciará el comienzo y el final de cada turno.

El círculo empieza con presentaciones: cada persona comparte su nombre y algo positivo o algo que va bien en su vida.

3



Quien facilite puede empezar compartiendo brevemente algo bueno y nuevo en su vida, para poner el ejemplo al grupo.

Usa las pautas de un intercambio de escucha (vean el zine) sobre cómo crear un espacio de cuidados, confidencial y honesto, absteniéndose de juzgar.

4



Quien facilite puede ofrecer una pregunta en caso de que el círculo de escucha tenga un tema específico.



Sustaining All Life

ofrece apoyo entre pares, herramientas y prácticas para fortalecer organizaciones y movimientos. Trabajamos para poner fin a las políticas destructivas, las opresiones y la emergencia climática.

 SustainingAllLife.org

 Sustain_All_Life

 @SustainAllLife

 fb.com/SustainingAllLife

Se anima a las personas a mostrar abiertamente sus emociones durante su turno.

5



Con la atención cálida de todes, cada quien toma un turno igual, no importa si deciden hablar o no.

Al final de cada turno, quien facilita ayuda a la persona que habló a reconectar con el grupo y el momento presente, como sea necesario.

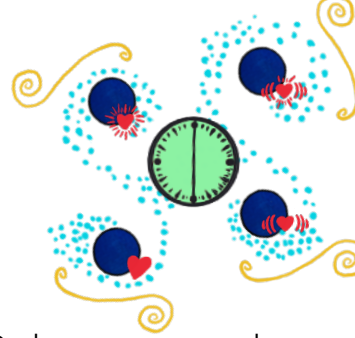
6



Pedir a las personas contestar una pregunta sencilla o graciosa puede funcionar bien para ello.

Una vez que todes, incluyendo a quien facilite, han tomado un turno igual, el círculo se cierra con una ronda breve.

7



Cada persona puede compartir brevemente una cosa que apreció del espacio y algo que les gustó de estar en ese círculo.

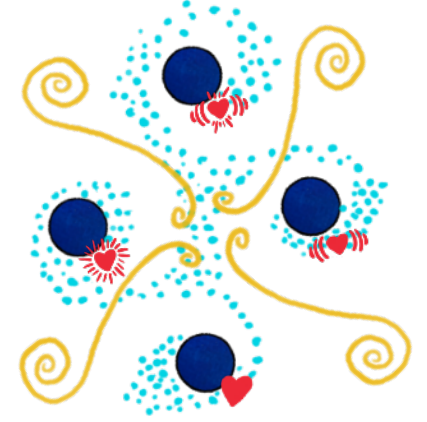
Después de un círculo de escucha, la mayoría de las personas se sienten cariñosas, conectadas, y listas para actuar de una manera poderosa.

8



A todes nos ayuda escuchar de experiencias vividas similares y diferentes. Nos abrimos y vemos que no estamos solos y puede que tenemos comunidades de apoyo.

Círculos de Escucha



Un guía básica para crear apoyo entre pares, en un grupo

Se anima a las personas a mostrar abiertamente sus emociones durante su turno.

5



Con la atención cálida de todes, cada quien toma un turno igual, no importa si deciden hablar o no.

Al final de cada turno, quien facilita ayuda a la persona que habló a reconectar con el grupo y el momento presente, como sea necesario.

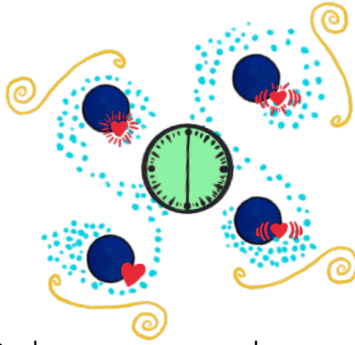
6



Pedir a las personas contestar una pregunta sencilla o graciosa puede funcionar bien para ello.

Una vez que todes, incluyendo a quien facilite, han tomado un turno igual, el círculo se cierra con una ronda breve.

7



Cada persona puede compartir brevemente una cosa que apreció del espacio y algo que les gustó de estar en ese círculo.

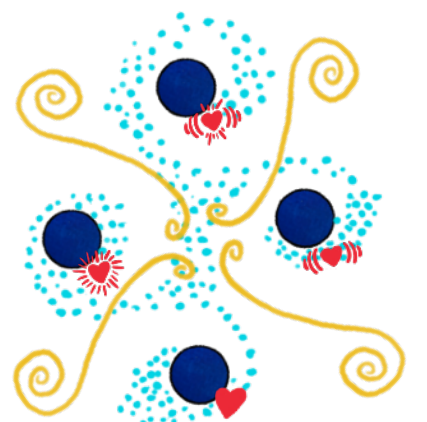
Después de un círculo de escucha, la mayoría de las personas se sienten cariñosas, conectadas, y listas para actuar de una manera poderosa.

8



A todes nos ayuda escuchar de experiencias vividas similares y diferentes. Nos abrimos y vemos que no estamos solos y puede que tenemos comunidades de apoyo.

Círculos de Escucha



Un guía básica para crear apoyo entre pares, en un grupo

Los círculos de escucha son espacios intencionados para quienes acuerdan recibir cuidado y apoyo en colectivo.

1



A listening circle may have three or more people, with or without a specific topic.

Elige una persona que puede facilitar el círculo y asegurarse de que el proceso funcione bien para todes.

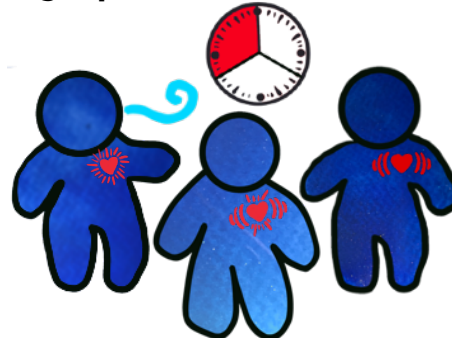
2



- ★ Acuerden la duración total del círculo de escucha.
- ★ Decidan quién llevará el tiempo y anunciará el comienzo y el final de cada turno.

El círculo empieza con presentaciones: cada persona comparte su nombre y algo positivo o algo que va bien en su vida.

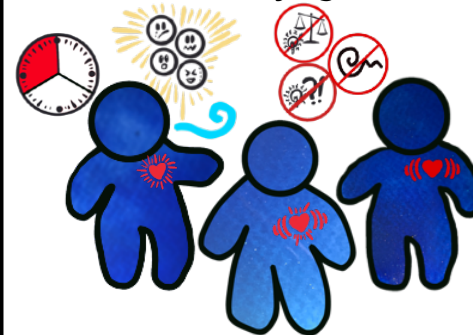
3



Quien facilite puede empezar compartiendo brevemente algo bueno y nuevo en su vida, para poner el ejemplo al grupo.

Usa las pautas de un intercambio de escucha (vean el zine) sobre cómo crear un espacio de cuidados, confidencial y honesto, absteniéndose de juzgar.

4



Quien facilite puede ofrecer una pregunta en caso de que el círculo de escucha tenga un tema específico.



Sustaining All Life

ofrece apoyo entre pares, herramientas y prácticas para fortalecer organizaciones y movimientos. Trabajamos para poner fin a las políticas destructivas, las opresiones y la emergencia climática.

 SustainingAllLife.org

 Sustain_All_Life

 @SustainAllLife

 fb.com/SustainingAllLife

Los círculos de escucha son espacios intencionados para quienes acuerdan recibir cuidado y apoyo en colectivo.

1



Un círculo de escucha tiene tres personas o más. Puede tener un tema específico o no.

Elige una persona que puede facilitar el círculo y asegurarse de que el proceso funcione bien para todes.

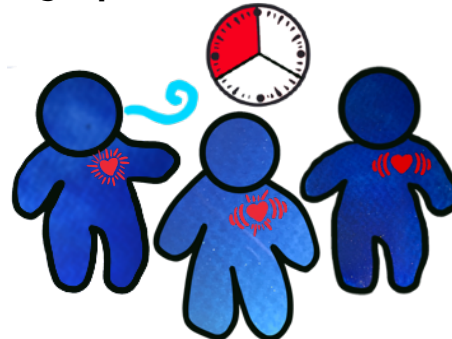
2



- ★ Acuerden la duración total del círculo de escucha.
- ★ Decidan quién llevará el tiempo y anunciará el comienzo y el final de cada turno.

El círculo empieza con presentaciones: cada persona comparte su nombre y algo positivo o algo que va bien en su vida.

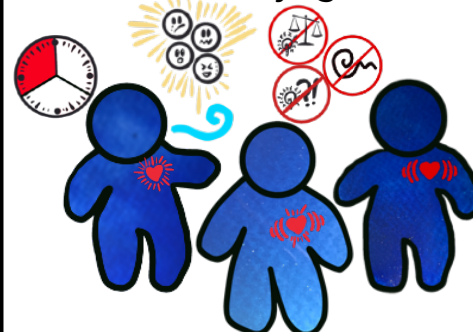
3



Quien facilite puede empezar compartiendo brevemente algo bueno y nuevo en su vida, para poner el ejemplo al grupo.

Usa las pautas de un intercambio de escucha (vean el zine) sobre cómo crear un espacio de cuidados, confidencial y honesto, absteniéndose de juzgar.

4



Quien facilite puede ofrecer una pregunta en caso de que el círculo de escucha tenga un tema específico.



Sustaining All Life

ofrece apoyo entre pares, herramientas y prácticas para fortalecer organizaciones y movimientos. Trabajamos para poner fin a las políticas destructivas, las opresiones y la emergencia climática.

 SustainingAllLife.org

 Sustain_All_Life

 @SustainAllLife

 fb.com/SustainingAllLife