



Seguro de Ser Tú: Creando Pertenencia en 8 Formas



La pertenencia se crea a través de acciones cotidianas que ayudan a las personas a sentirse aceptadas, respetadas y valoradas. Los pequeños momentos de conexión pueden marcar una gran diferencia en si alguien se siente incluido o solo.

1. Da la Bienvenida con Calidez

Un simple saludo, sonrisa o presentación puede ayudar a que los demás se sientan reconocidos e incluidos desde el principio.

2. Practica la Escucha Activa

Brinda toda tu atención durante las conversaciones. Escuchar sin interrumpir ni juzgar ayuda a que las personas se sientan escuchadas y respetadas.

3. Ofrece Ánimo

Reconocer el esfuerzo, las fortalezas o las contribuciones de alguien puede aumentar la confianza y crear un sentido más fuerte de conexión.

4. Incluye a los Demás

Invita a compañeros de trabajo, compañeros de clase o amistades a conversaciones, actividades o decisiones grupales para que todos se sientan parte de la experiencia.

5. Actúa con Empatía

Intenta comprender lo que otros pueden estar viviendo en lugar de hacer suposiciones. La compasión ayuda a crear espacios emocionalmente seguros.

6. Mantente Presente

Guardar el teléfono y las distracciones durante las conversaciones demuestra a las personas que son importantes y valoradas.

7. Respeta las Diferencias

Las personas se sienten más seguras siendo ellas mismas cuando sus antecedentes, perspectivas e identidades son tratadas con respeto.

8. Haz Seguimiento con Frecuencia

Un simple “¿Cómo estás?” puede recordarle a alguien que no está solo. La pertenencia no se construye a través de un solo gran gesto. Crece mediante acciones pequeñas y constantes que les dicen a las personas: *Aquí importas.*