

## CÍRCULOS SOCIALES DE INFLUENCIA POSITIVA



### Características de una amistad saludable (green flags)



Comparte tus intereses y gustos, pero también **deja espacio para que cada quien tenga sus propios intereses individuales.** Apoya tus otros pasatiempos y puede expresar curiosidad por ellos.



Es capaz de comunicarse y resolver conflictos. **Te da seguridad para expresar tus sentimientos, opiniones y necesidades.** Pueden darse espacio mutuamente cuando sea necesario y trabajar en conjunto para llegar a un compromiso.



**Se preocupa por tu seguridad.** No te presiona ni intimida para que asumas riesgos o tomes decisiones negativas. Es respetuoso/a de tus límites y de tu privacidad, no se burla.



**Te ofrece apoyo.** Es una persona dispuesta a escuchar y es receptiva a tus sentimientos. Siempre te ayudará dentro de su capacidad para hacerlo y te ofrecerá consuelo cuando sea apropiado.



**Te escucha siempre que necesitas**



**Te da espacio para amistades individuales y tiempo a solas**



**Acepta tu pasado sin juzgar**



**Admite errores y es capaz de disculparse** cuando está equivocado/a.



**Te anima a ver y pasar tiempo con tus amigos y familiares.**



**Te hace reír y no tiene miedo de reírse de sí mismo/a.**




# Características de una amistad que nos hace daño (red flags)




**Te provoca más estrés**  
que cosas positivas



**Busca tener control** en las cosas que haces



**Te alienta o presiona** para que participes en un comportamiento peligroso o dañino



**Es mala onda**, se burla de ti o te insulta regularmente



**Quiere concentrar toda** tu atención



**Se hace a sí misma la** víctima perpetua



**Te presiona para que** hagas cosas que no quieres hacer



**No respeta tus límites**



**Está celoso/a de tus** otros amigos



**Te sientes atrapado u** obligado a ser su amigo

