

HABLEMOS DE LA IMPORTANCIA DE

LAS REDES DE APOYO

SEGÚN EL CONTEXTO Y/O SITUACIÓN PUEDEN SER:



FAMILIA



COMPAÑEROS
DE TRABAJO



AMIGOS



VECINOS



INSTITUCIONES

¿QUÉ SON?

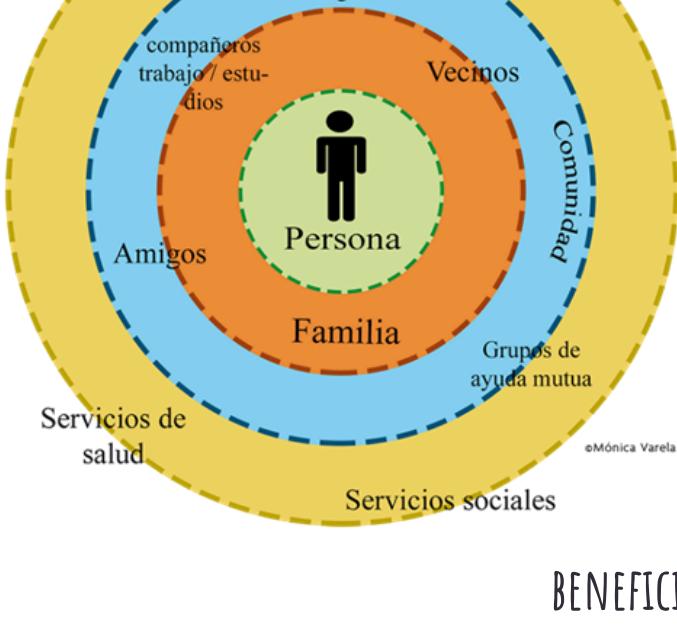
Las redes de apoyo se refieren a un conjunto de personas con las que mantenemos un contacto frecuente y un vínculo social cercano.

Estas personas son emocionalmente significativas y son quienes pueden brindarnos ayuda, tanto de tipo material como emocional.

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE LA RED DE APOYO?

son importantes tanto en la vida diaria como en situaciones de crisis, ya que con el apoyo proporcionado se pueden encontrar soluciones, abrir nuevas posibilidades y disminuir la vulnerabilidad de uno mismo ante problemas físicos, sociales y emocionales.

LAS REDES DE APOYO PUEDEN SER



ENTRE LOS TIPOS DE APOYOS QUE BRINDAN LAS REDES PODEMOS ENCONTRAR LOS SIGUIENTES:

- Emocionales:** afectos, confianza, compañía, empatía, reconocimiento, escucha. Pueden ser a través de visitas, llamadas telefónicas, invitaciones, abrazos, etc.
- Instrumentales.** Ayuda para transportarse, labores del hogar, hacer las compras, el cuidado o acompañamiento.
- Cognitivos.** Intercambio de experiencias, información, consejos que permitan entender o recordar una situación, etc.
- Materiales.** Dinero, alojamiento, comida, ropa, donaciones, etc.

BENEFICIOS DE TENER REDES DE APOYO

- Fortalece el autoestima de todos los involucrados.
- Dan soporte emocional.
- Incentivan seguridad.
- Ayudan a regular los comportamientos sociales.
- Brindan compañía y escucha.
- Orientan y aconsejan en momentos difíciles.
- Fortalecen las habilidades sociales.
- Mejoran tu salud mental y física.
- Ayudan a tomar decisiones.
- Ayudan en situaciones de estrés.

RECORDATORIO

- No tiene nada de malo pedir ayuda, ya que todos necesitamos de todos.
- Vale mucho la pena construir relaciones y reconocer quienes forman parte de nuestras redes de apoyo.
- Resulta más sencillo acudir con la persona indicada en el momento en que sucede alguna situación que pueda rebasar nuestra capacidad de afrontamiento.

TE INVITO A QUE TRABAJAEMOS EN
CREAR TÚ RED DE APOYO.