



## CONSTRUYENDO CONEXIONES PARA APOYO

¡Las fuentes de apoyo son puntos de conexión! Esto es crucial para desarrollar la resiliencia y combatir los desafíos de salud mental. Las fuentes de apoyo brindan oportunidades integradas para sentir esperanza, aprender nuevas habilidades, desarrollar independencia, procesar emociones y prosperar.



### COMO PARECE?

#### Apoyo emocional

Los apoyos emocionales ayudan a los jóvenes a manejar las emociones. Puede ser alguien que escuche, valide y sienta empatía por sus experiencias. También podría ser una canción o un lugar donde los jóvenes se sientan vistos y valorados.

#### Apoyo informativo

El apoyo informativo brinda a los jóvenes información sobre cómo resolver problemas difíciles de manera efectiva. Puede venir en forma de consejo de alguien, de literatura, contenido positivo de las redes sociales o de otro recurso.

#### Apoyo social

Los apoyos sociales ayudan a los jóvenes a sentirse amados, seguros y que tienen un propósito. Estos pueden encontrarse en actividades en equipo y con amigos o adultos afectuosos.

### Algunos ejemplos de apoyos incluyen:



Familia  
Amigos  
Comunidad



Escuela  
Mascotas



Cuidados personales

Habilidades de  
enfrentamiento

Terapia

Religión/Espiritualidad

Naturaleza



Deportes  
Ejercicio

Aficiones

Arte/ Música/ Libros

Expresión creativa



A menudo necesitamos ayudar a los jóvenes a construir sus fuentes de apoyo. Cuanto más podamos reforzar una red de conexiones, más reforzaremos la resiliencia.