MOVILIDADES HUMANAS

¿Cómo reactivar tus redes de apoyo?



1 En este momento difícil...

Puedes estar pasando por momentos de vulnerabilidad al no contar con las conexiones que usualmente nos brindan seguridad emocional.

Ante esa situación es importante que trates de *reactivar tus redes de apoyo comunicándote con las personas que quieres.*

Beneficios de conectarte con tus seres queridos

2

- **Proteger o promover tu bienestar física y mental.**
- **Mantener y fortalecer la confianza.**
- **Disfrutar de un ambiente agradable y sentirse a gusto con las personas cercanas a tí.**
- **Resolver problemas cotidianos.**



¿Cómo puedes hacerlo?



3 Comparte tus sentimientos

Expresa tus sentimientos positivos y negativos, con personas a quienes les tengas confianza. Expresa cuál es tu emoción y menciona la razón por la cual te sientes de esa forma. Ejemplo:

"Me siento triste porque me alejaron de mis seres queridos"

"Me siento intranquila en este lugar que ahora es extraño para mí"

Da y recibe afecto 4

Acercate a tu familia, amistades, pareja o cualquier persona cercana, incluso por medios tecnológicos. Ejemplo:

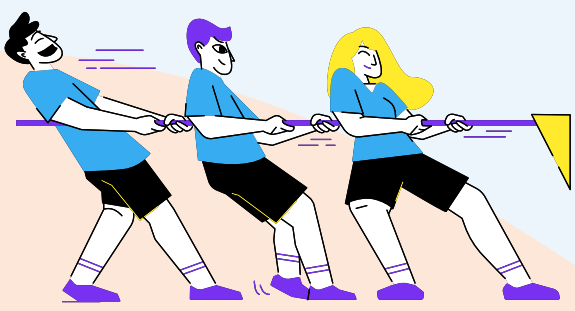
Si viven contigo puedes prepararles el desayuno.

Háblales por *videollamada para mantener el contacto.*

Expresa lo importante que son para ti y cuánto les quieres



5 Establece redes



Establece redes con personas con las que puedas sentir comodidad, comienza realizando actividades agradables . Ejemplo:

Hoy en día existen muchas aplicaciones y plataformas en línea donde puedes encontrar grupos que se alinean con tus intereses.

¿Cómo empezar?

Pon en práctica las estrategias 6

Al inicio puede resultar complicado, ya sea por que no tienes acceso a ellas, o estás aprendiendolas, pero recuerda que al hacerlas te ayudarán a sentirte mejor y crear redes de apoyo.

Hay que practicar estas estrategias las veces que sean necesarias y será cada vez más sencillo.



Elaboró: Psic. Joao Alexis santibáñez Armenta

Referencia: Barragán, L., Flores, A.,Hernández, L., Ramírez, C.,Ramírez, N. & Pérez, N. (2014). Programa de Satisfactores Cotidianos para Usuarios con Dependencia a Sustancias Adictivas: Manual del Terapeuta , México: CONADIC.