



La importancia de las redes de apoyo

Objetivo: Fortalecer el concepto y valor que tienen los estudiantes, padres y familiares sobre las redes de apoyo.

El concepto de redes de apoyo a veces es confundido con redes sociales. Por lo que es necesario definirlo.

¿Qué son las redes de apoyo?

Son grupos de personas, miembros de la familia, amigos y otras personas, capaces de aportar una ayuda y un apoyo tan reales como duraderos a un individuo o a una familia (Speck, 1989).

Puede que conozcamos el concepto y que lo manejemos de manera cotidiana pero...

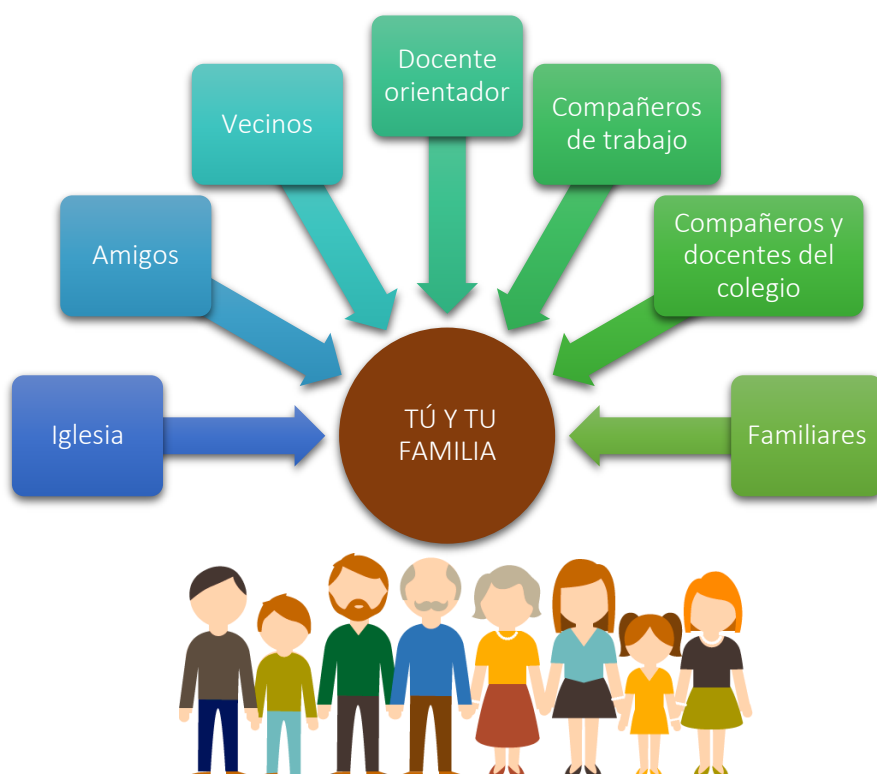


¿Para qué sirve?

Las funciones principales son:

- Compañía social.
- Apoyo emocional.
- Guía cognitiva y consejos.
- Regulación social (advertencia de que te estas equivocando).
- Ayuda material y servicios.

¿Cuáles son las redes de apoyo?





Antes de preguntar a quién acudimos cuando tenemos un problema personal, cabe señalar primero:

¿Sabemos reconocer cuando tenemos un problema?

¿Sabemos reconocer cuando necesitamos ayuda?

Muchas veces la falta de un lazo en nuestra red de apoyo resulta porque **no sabemos reconocer cuándo necesitamos ayuda o pudiéramos llegar a necesitarla**, aislándonos de las personas o no procurando círculos sociales.

Tomemos una pausa y evaluemos nuestra red de apoyo emocional:

¿En quién confío?

¿Quién me apoya?

¿Quién me escucha?

¿A quién pido consejo?



Puede ser que nunca hayamos tenido que hacer uso de ella, pero saber que hay gente que puede estar ahí para mí



FORMAS PARA GENERAR UNA RED DE APOYO:

1. Estar dispuesto a compartir.

Solo tú sabes por lo que estás pasando, no temas hablar sobre tus sentimientos con alguien de tu confianza. Ayuda a generar confianza y respeto.

2. Pedir ayuda.

Algo muchas veces difícil, porque al hacerlo debes admitir que eres vulnerable, pero esto es normal y entendible, a todos nos pasa. No debes sentir pena ni vergüenza por ello. Debes estar seguro que siempre habrá alguien dispuesto a escucharte y ayudarte.

3. Hablar con tu familia y amigos.

Fortalece tus relaciones o lazos con tus seres queridos. La comunicación siempre será fundamental. Comparte más tiempo con ellos.