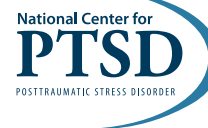


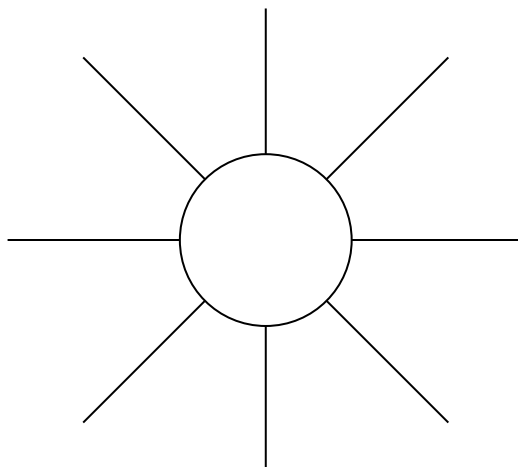
Hojas de trabajo sobre las conexiones sociales



Tener conexiones saludables con la familia, amigos y otras personas es de mucha utilidad para quienes se recuperan después de un desastre. Sin embargo, las personas, con frecuencia, tienen reacciones emocionales y físicas perturbadoras que pueden afectar sus relaciones con sus parientes, amigos y otros cercanos a ellas. El desastre puede que los haya separado físicamente unos a otros, lo que dificulta la comunicación y crea muchos problemas que consumen su tiempo y energía. Puede tomar medidas simples y concretas para restablecer sus conexiones sociales y llegar hasta las personas de su vida en quienes no había pensado como fuentes de apoyo.

1. Elabore un mapa de conexiones sociales

Escriba su nombre en el centro del círculo y luego los nombres de las personas, mascotas, profesionales u organizaciones que forman parte de su red social. Agregue las líneas que sean necesarias.



2. Revise su mapa de conexiones sociales

Parte A: Diferentes personas y relaciones proporcionan tipos distintos de apoyo. Revise su mapa de conexiones sociales para poder responder las siguientes preguntas.

¿Quiénes son sus conexiones más importantes ahora mismo?	_____
¿Con quién puede compartir sus experiencias o sentimientos?	_____
¿Quién puede aconsejarlo para ayudarlo con su recuperación?	_____
¿Con quién desea pasar tiempo socialmente en las próximas dos semanas?	_____
¿Quién pudiera ayudarlo con sus tareas prácticas (diligencias, documentos, tareas)?	_____
¿Quién pudiera necesitar su ayuda o apoyo en este momento?	_____

Parte B: Anote quién o qué falta o se debe cambiar en su red. Para ayudarlo a decidir, pregúntese: ¿Faltan tipos de apoyo? ¿Hay algún ser querido o familiar con quien quiera reconectarse? ¿Con quién desea pasar más o menos tiempo? ¿Existen algunas relaciones que desee mejorar? ¿Quiere ayudar a otros, pero no sabe cómo? ¿Desea tener más actividades sociales? ¿Desea hacer más por otras personas al unirse a un grupo comunitario?

3. Elabore un plan de apoyo social

Ahora proponga un plan concreto sobre lo que hará y cuándo lo hará.

¡Ponga su plan en acción!

No se preocupe mucho si se siente extraño al principio o no resulta tan bien como pensó. Recuerde, puede ser flexible.