

Hoja de trabajo sobre los tipos de apoyo social



Nombre	Descripción	Cómo lo obtiene y lo ofrece	¿Lo necesita?	¿Puede ofrecerlo?
Consuelo	Sentirse “escuchado”, comprendido, aceptado y amado o cuidado	Escuchar (sin aconsejar ni emitir juicios), dar un abrazo u ofrecer un “hombro para llorar”		
Social Pertenece	Sentir que encaja, que pertenece y tiene cosas en común con otras personas	pasar tiempo con amigos y familiares, participar en actividades divertidas o recreativas con otras personas		
Sentirse necesitado	Sentir que es importante y que otras personas lo valoran	Palabras de aprecio o gratitud, mostrarle a alguien que usted disfruta su compañía		
Autoestima	Sentir que es un miembro valioso y apreciado de una familia, grupo u organización y que sus aportes hacen la diferencia	Palabras o actos de aprecio por sus habilidades, conocimientos, talentos y aportes; que le pidan ayuda o participación; comentarios acerca de que ha enfrentado y manejado bien las dificultades		
Confiable Apoyo	Sentir que tiene personas en quien confiar para que lo ayuden si lo necesita	Estar a disposición para ayudar a alguien cuando lo necesite o le pida ayuda		
Consejos, Información y resolución de problemas	Tener a alguien que pueda ofrecer un buen consejo, que le muestre cómo hacer algo, darle información u ofrecerle tutorías	Dar información sobre cómo obtener el servicio o artículos que uno necesita, ayudarlo a pensar sobre las opciones que tiene o las formas de solucionar un problema		
Asistencia física	Tener a alguien que lo ayude a realizar tareas físicas o a hacer diligencias	Ayudar a alguien a hacer algo que necesite, como reparaciones del hogar o del auto, documentos		
Asistencia física	Hacer que la gente le ofrezca asistencia tangible	Ofrecer artículos como alimentos, ropa, medicamentos, material de construcción o un préstamo		