

Tener un sentimiento de comunidad crea una sensación de apoyo y pertenencia, que puede favorecer mejores resultados de salud mental y reducir los sentimientos de aislamiento. La conexión con los demás puede existir de forma presencial, en espacios virtuales o a través de otros medios de comunicación. Utilice esta hoja de trabajo para hacer un seguimiento de su red de apoyo actual y elaborar planes preventivos de conexión y seguridad.

### ¿Lo sabía?

La seguridad comunitaria es algo más que física. La seguridad psicológica consiste en la inclusión y la seguridad para aprender, contribuir y desafiar el estatus quo.

## SEGURIDAD

### ¿DÓNDE SE SIENTE MÁS CÓMODO Y SEGURO?

Ubicación \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_  
Ubicación \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_

### ¿A QUIÉN PUEDE ACUDIR SI NECESITA AYUDA PARA MANTENERSE SEGURO?

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

## CONEXIÓN

### ¿DÓNDE SE SIENTE MÁS CONECTADO A SU CULTURA?

Ubicación \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_  
Ubicación \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_

### ¿A QUIÉN PUEDE DIRIGIRSE PARA SENTIRSE MÁS CONECTADO A SU CULTURA?

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

## APOYO

### ¿QUIÉN FORMA SU SISTEMA DE APOYO HOY EN DÍA?

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

### ¿A QUIÉN PUEDE ACUDIR EN SU COMUNIDAD PARA OBTENER APOYO GENERAL EN MATERIA DE SALUD MENTAL O CUANDO SE SIENTA AISLADO O DISTANCIADO DE LOS DEMÁS?

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

### ¿CUÁLES ESPACIOS VIRTUALES PUEDE ACCEDER PARA SENTIR UNA MAYOR SENSACIÓN DE SEGURIDAD Y CONEXIÓN?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_