

# Cómo Recibir Apoyo Social en Seis Pasos



Deberá planificar cómo aumentar el tiempo que dedica a las personas más importantes que lo apoyan y qué relación tiene con ellas. Aplique estos seis pasos para elegir la mejor forma de pedir apoyo y conectarse con las personas que identificó en el mapa de conexiones sociales.

## 1. Pregúntese: “¿Quiénes son mis conexiones sociales más importantes?”

Decida con quién quiere conectarse usando el mapa de conexiones sociales. Piense en las personas con quienes quiere pasar más (o menos) tiempo.

## 2. Piense: “¿Qué quiero?”

Decida lo que quiere o necesita de sus conexiones sociales. Por ejemplo, a veces tal vez quiera comprensión y otras, consejos. Encare el tema de dos maneras:

- A. **Busque en su Exterior.** ¿Qué tipo de problema tengo? ¿Qué tipo de apoyo me ayudará a sobrellevarlo? ¿Tengo que tomar una decisión importante (y necesito buenos consejos)? ¿Necesito que alguien me ayude a hacer algo? ¿Necesito algo de alguien?
- B. **Busque en su Interior.** ¿Qué siento por dentro? ¿Qué tipo de apoyo me ayudará a sobrellevar el problema? ¿Quiero que alguien me escuche y entienda lo que me pasa? ¿Quiero que alguien me abrace o me sostenga? ¿Quiero aliento para sobrellevar una situación difícil? ¿Quiero que alguien me ayude a olvidar mis problemas?

## 3. Elija: “¿A quién debo preguntar?”

¿Quién sería un buen recurso para lo que quiero? En el pasado, ¿quién me dio este tipo de apoyo? ¿De quién puedo depender para este tipo de apoyo? ¿Con quién quiero estar?

## 4. Planifique: “¿Cuándo es el momento correcto? ¿Dónde es el lugar correcto?”

Como hablará de un tema importante para usted, es importante que la otra persona tenga tiempo suficiente para escuchar. Pregunte cuándo sería el mejor momento y dígame que espera por lo menos una hora. Fíjese que el lugar de encuentro sea cómodo, seguro y privado.

## 5. Pida con un mensaje en primera persona.

Una vez que decidió qué tipo de apoyo quiere y a quién se lo pedirá y que encontró un buen momento para hablar, emplee un mensaje en primera persona para decir cómo se siente, cuál es su situación y qué puede hacer la otra persona para ayudarlo. Por ejemplo, puede decir: “Estoy muy enojado (alterado, frustrado, triste) por lo que pasó en la escuela hoy y quisiera hablar sobre eso”.

## 6. Agradezca a la otra persona.

Termine la conversación agradeciendo a la otra persona por escucharlo o por su ayuda. Diga exactamente lo que hizo que usted valora para que sepa cómo ayudarlo en el futuro.