



# HEALTHY RELATIONSHIPS INITIATIVE

## Conjunto de Herramientas Para Familias de Niños Pequeños

### Hoja de Consejos # 6: Construcción de un Sistema de Apoyo

Ya sea que actualmente tiene un sistema de soporte en su lugar o simplemente está empezando, los siguientes consejos son cosas que considerar al pensar en quién incluir en su red.

1. **Identifique con qué necesita ayuda.** Tómese el tiempo para reflexionar sobre qué áreas de su vida necesita apoyo. Identificar estas necesidades le informará sobre de quién debe buscar ayuda.
  - El **apoyo informativo** es cuando usted necesita ayuda para obtener información en cualquier área de su vida en que no tenga conocimiento. Llamar al servicio 2-1-1 de United Way para obtener información sobre agencias de la comunidad local en su área es un ejemplo de apoyo informativo. La lectura de esta hoja de consejos y el acceso a otras partes del sitio web de Healthy Relationships Initiative para obtener información es otro ejemplo.
  - El **apoyo práctico** es cuando se necesita ayuda física o material. Necesitar de alguien para proporcionar servicios de cuidado infantil o cubrir los costos de cuidado infantil es un ejemplo de apoyo práctico.
  - **Apoyo emocional** es cuando usted necesita a alguien para estar allí con usted emocionalmente. Si necesita a alguien con quien hablar o alguien con quien hacer ejercicios, decide a quién le gustaría incluir en este sistema.
2. **Haga una lluvia de ideas.** Puede que le resulte difícil pensar con quién quiere pedir ayuda. Escriba a todos a quien venga a su mente. La lluvia de ideas implica que deje que sus ideas fluyan sin juzgarlas. Usted tendrá tiempo después para evaluar si esas ideas se resolverán. Trate de pensar con una mente abierta para generar ideas. Cuantas más ideas tenga, más probable es que encuentre a alguien para satisfacer sus necesidades.
3. **Repase sus ideas.** Después de haber hecho una lluvia de ideas de una lista, pase tiempo identificando cuales ideas son realistas sobre la base de los recursos disponibles para usted. Asegúrese de que todos en su lista sean de confianza y quien desea tener en su sistema de apoyo. Cree una lista de personas que usted y su familia se sientan cómodos en tener.
4. **Pida ayuda.** Muchas veces tenemos que superar nuestros propios juicios y dudas antes de que podamos reunir el esfuerzo para pedir ayuda. Recuerde, buscar ayuda de otros no es una debilidad, es una fuerza. Sea optimista en su petición, sabiendo que todos no serán capaz de decir "Sí" para ayudarlo. Trate de no forzar situaciones y use su mejor juicio sobre sus decisiones finales.

Trate y establezca la red de apoyo que funciona para usted. No se desanime por los problemas que puede enfrentar en el camino y dele tiempo para reunirse. Pueda que no suceda de inmediato, pero al buscar apoyo de otros, surgirán oportunidades que le ayudarán en su camino.