

¿TIENES UNA RED DE APOYO?

Conoce qué es y por qué la necesitas



Una red de apoyo son las personas y recursos que te brindan soporte emocional, práctico e informativo en tu vida

HAY MUCHOS TIPOS...

 Emocional Cuando te escuchan y acompañan	 Práctico Cuando te ayudan con tareas y recursos
 Informativo Cuando te dan consejos y orientación	 Comunitario Cuando te incluyen y ayudan a ser tú mismo

APRENDE A CONSTRUIR TU RED DE APOYO EN POCOS PASOS:

1. Identifica a las personas que te rodean.
2. Evalúa qué apoyo te ofrecen.
3. Amplía tu círculo (grupos, comunidades, voluntariados).
4. Sé recíproco: da y recibe apoyo.
5. Mantén el contacto.
6. Establece límites saludables

Y ES IMPORTANTE QUE LA TENGAS PORQUE TENDRÁS...



Menos estrés



Más confianza



Mejor salud



Más oportunidades



Mejor bienestar mental

NO OLVIDES...

Rodearte de personas que te impulsen, pedir apoyo cuando lo necesites y fortalecer los vínculos que realmente importan.

BIENESTAR UNIVERSITARIO

Acreditada Institucionalmente en Alta Calidad por 6 años con lugar de desarrollo en Bogotá D.C