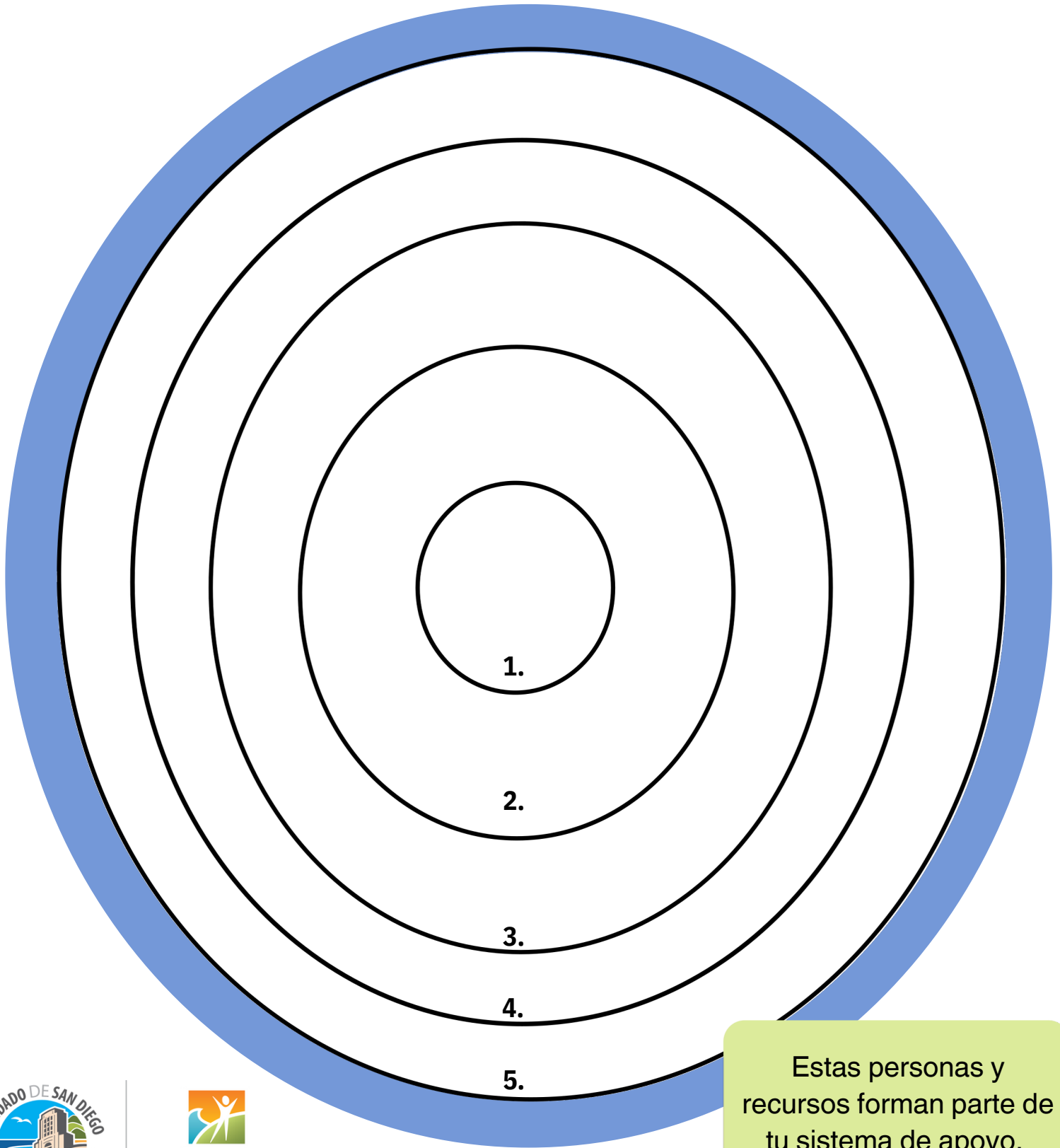


Mapa de mi Sistema de Apoyo

En este ejercicio, crearás un “mapa” visual de tu sistema de apoyo en tu vida. Estarás en el centro de los círculos (1.) y escribirás los nombres de otras personas o recursos en los anillos que aumentan en distancia desde el centro (2-5).



Estas personas y recursos forman parte de tu sistema de apoyo.

Mapa de mi Sistema de Apoyo

Consideraciones:

1. **Mí mismo:** Estás en el centro de tu mapa de sistema personal.
2. **Conexiones íntimas:** Tu familia nuclear, mejores amigos, personas que te sienten como anclas.
3. **Amigos y familia extendida:** Padrinos/madrinas, comadres.
4. **Comunidad:** Gente con la que te relacionas en actividades fuera de casa como en la iglesia.
5. **Profesionales:** Profesores, consejeros escolares, terapeutas, entrenadores, médicos.

Sugerencias:

- **Clasifica el apoyo:** Puedes utilizar diferentes colores o símbolos para mostrar qué tipo de apoyo proporciona cada persona: emocional, práctico o informativo.
- **Reflexiona sobre las relaciones:** Este mapa te ayuda a ver qué tan conectado estás y dónde podrías querer fortalecer tu red de apoyo.
- **Utilízalo como una herramienta:** Puede servirte como recordatorio de tus recursos y animarte a acercarte a ellos cuando necesites ayuda.
- *En general, esta es una forma de visualizar y apreciar a las personas y los recursos que te apoyan en tu vida.*



En este ejemplo, la persona identificó dos personas que forman parte de su sistema de apoyo.