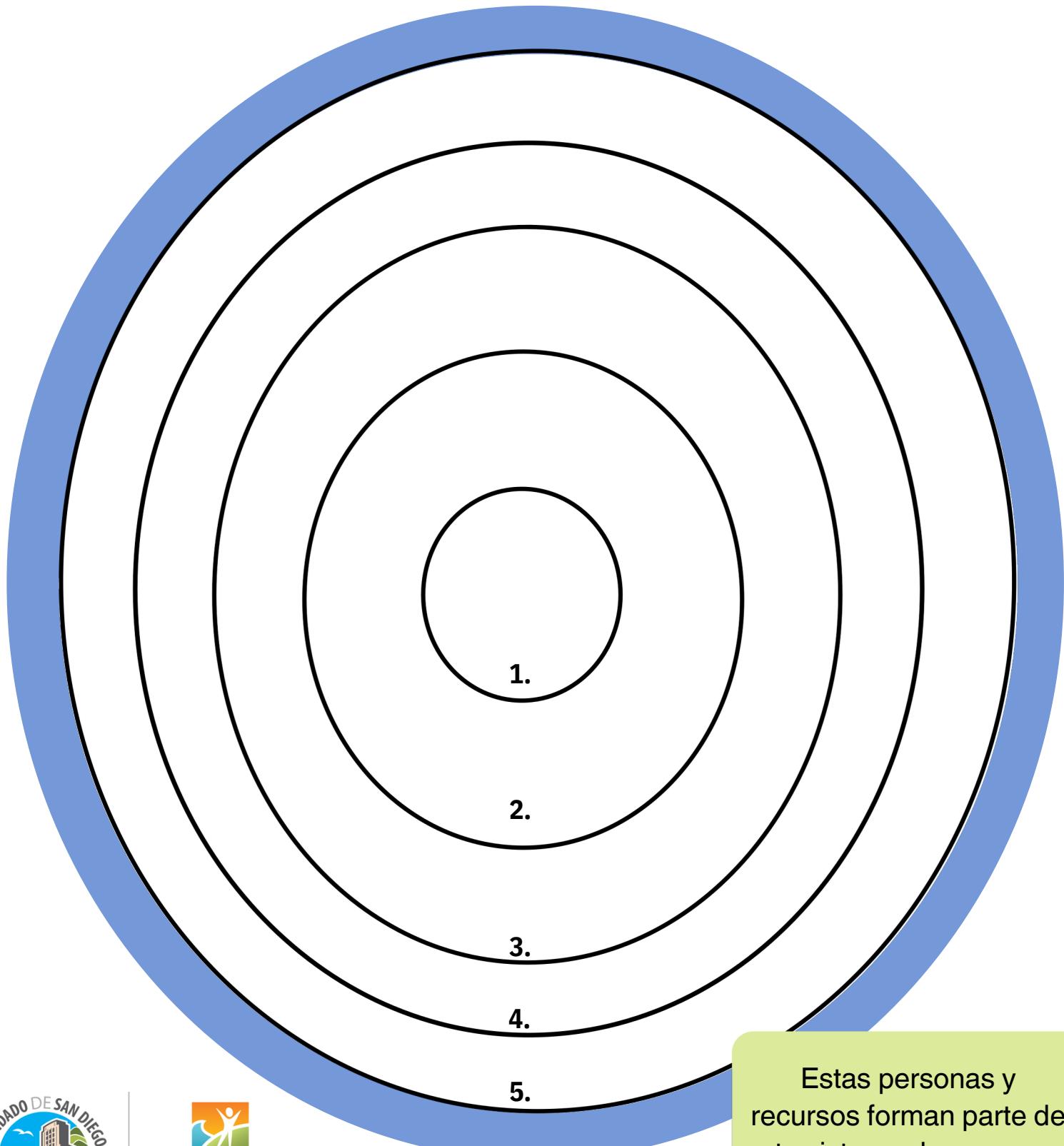


Mapa de mi Sistema de Apoyo

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).



Mapa de mi Sistema de Apoyo

Consideraciones:

- Mí mismo:** Estás en el centro de tu mapa de sistema personal.
- Conexiones íntimas:** Tu familia nuclear, mejores amigos, personas que te sienten como anclas.
- Amigos y familia extendida:** Padrinos/madrinas, comadres.
- Comunidad:** Gente con la que te relacionas en actividades fuera de casa como en la iglesia.
- 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.