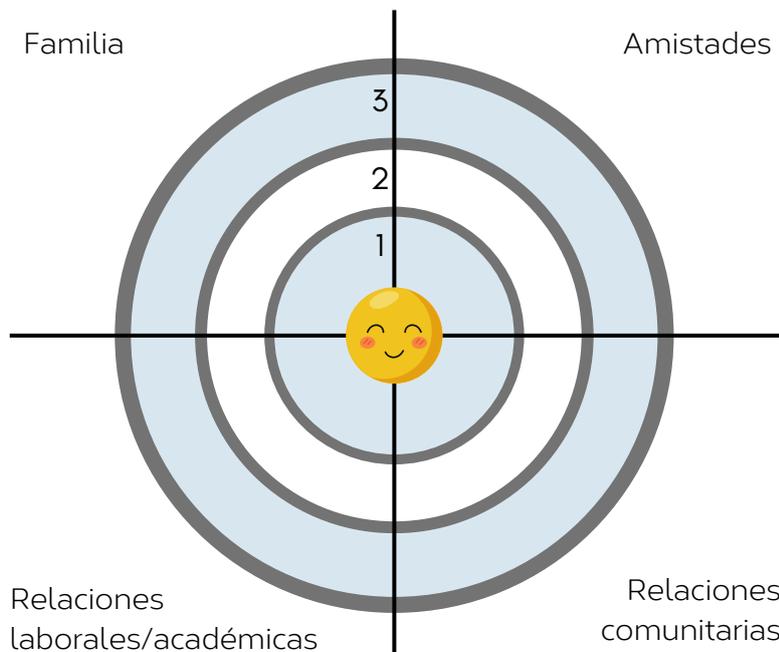


¿Quiénes me apoyan?

Las **redes de apoyo** son fundamentales para el bienestar integral de las personas, porque nos pueden ofrecer diferentes perspectivas y consejos valiosos para superar situaciones complejas o tomar decisiones importantes.



Mapa de redes

- Cada círculo define el grado de cercanía, confianza y compromiso con el que identificas a esa persona que forma parte de tu red de apoyo.
- Escribe el nombre de las personas en cada ámbito. Recuerda que el círculo 1 refleja a las personas más importantes para ti.
- Las personas o comunidades en el núcleo son tu red de apoyo primaria.

También es importante que sepas a quiénes puedes acudir en cada situación que enfrentas. Escribe su nombre en la casilla que mejor consideres (puedes repetir).

Personal

Emocional

Económicas

Académicas/profesionales



Las abejas no trabajan solas; colaboran en la colmena para alcanzar un objetivo común. En la vida, rodearte de personas que te apoyen y colaboren contigo puede potenciar tu crecimiento personal.

Notas:

y

Puedes dejar notas personales importantes que te ayuden a tomar la mejor decisión para ti.