

Asistencia Comunitario

Asistencia Comunitario

La comunidad se ve diferente a como era en el pasado, especialmente durante COVID-19. Much@s de nosotr@s nos sentimos aislad@s y anhelando la conexión. Sin embargo, la comunidad puede ser lo que quieras y donde quieras. Puede formar conexiones y relaciones importantes de significado en una gran variedad de formas. Aquí hay algunos consejos para crear, mantener y hacer crecer tu comunidad, sea la que sea!

¿Cómo puedo ayudar a mi comunidad?

Requiere mucho trabajo que una comunidad sea saludable. ¿Se satisfacen las necesidades básicas de las personas? ¿Están las personas a salvo? ¿Alguien necesita un poco más de impulso que los demás? Mira a tu alrededor y escucha. Si alguien en tu vida está pasando por un momento difícil y necesita un/a amig@, ¡tú puedes ser ese/a amig@!

¿Qué es la escucha activa?

La escucha activa puede ser una herramienta increíblemente útil a la hora de cultivar relaciones y amistades. Requiere que el oyente sea paciente, no juzgue y se abstenga de dar consejos.

Ejemplo

Shereen: Oye, estoy teniendo un día muy difícil. Acabo de tener la peor pelea con mi novia.

Damian: Eso suena duro, ¿quieres contarme más sobre lo que pasó?

Shereen: ¡Sí! Estaba siendo ridícula y decía que tengo que centrarme más en ella que bien que en mis amigos. ¡Todo lo que hago es concentrarme en ella!

Damian: Te entiendo. Imagino que ambos se fueron sintiéndose bastante enojados.

Shereen: Shereen: Si. Azoté la puerta furiosamente, lo que no debería haber hecho. Todo ya es demasiado. Estoy estresado en el trabajo y ahora me pasa esto.

Damian: Estás pasando por mucho, es normal sentirse angustiado. ¿Cómo han superado peleas como ésta anteriormente?

Shereen: Normalmente le doy espacio. Tal vez salga a caminar después de esto para aclarar mi mente.

Damian: Parece que normalmente las cosas mejoran. Salir a caminar puede ser una buena manera para pensar en lo que sucedió y ordenar sus pensamientos.

Shereen: Sí, creo que eso es lo que haré. Gracias por escucharme.

Asistencia Comunitario

¿Dónde puedo encontrar una comunidad?

Sé un/a voluntari@. No sólo el voluntariado difunde más alegría y bondad en el mundo, sino que también puedes conocer a otr@s personas mientras lo haces. La mayoría de las veces, conocerás a personas de ideas afines que de otra manera no habrías conocido.

Tu barrio. Aunque es posible que no podamos tener fiestas en el barrio hasta más adelante en el año, aún podemos ayudar a nuestros vecinos. Si notas que alguien necesita ayuda para recoger su basura, cortar el césped o incluso alimentar a sus peces, haz lo que puedas para ayudar. Algo pequeño puede ayudar mucho en la vida de alguien.

La Web. Las redes sociales pueden ser una pérdida de tiempo para much@s, pero también podemos usarlas para nuestro beneficio. Generar conexiones a través de intereses compartidos es muy útil. Ya sean grupos dedicados al amor por los gatos o de personas que sufren la pérdida de un ser querido, realmente hay un lugar para tod@s.

Más recursos:

- **Kindness:** Facilita el intercambio y la realización de actos de bondad, tanto digitales, como en la vida real, para quienes buscan conexión y un mundo más feliz.
- **Strong 365:** Ofrece una comunidad de apoyo para la salud mental a través de chats de apoyo entre pares, información sobre problemas de salud mental (principalmente psicosis), mecanismos de afrontamiento, explicaciones sobre cómo funciona tu cerebro y recursos para encontrar más ayuda.
- **TheTribe Wellness Community:** Conecta a adolescentes y adultos con grupos de apoyo para ayudarlos a enfrentar desafíos de salud mental y / o dinámicas familiares difíciles.
- **Helping Hands Community:** Brinda distribución y apoyo en comunidades durante la pandemia de COVID-19. Permite inscripciones de voluntarios.