

# HOJA DE TRABAJO: CREANDO UN PLAN COMUNITARIO DE SEGURIDAD Y CONEXIÓN

Tener un sentimiento de comunidad crea una sensación de apoyo y pertenencia, que puede favorecer mejores resultados de salud mental y reducir los sentimientos de aislamiento. La conexión con los demás puede existir de forma presencial, en espacios virtuales o a través de otros medios de comunicación. Utilice esta hoja de trabajo para hacer un seguimiento de su red de apoyo actual y elaborar planes preventivos de conexión y seguridad.

## Seguridad

### ¿Dónde se siente más cómodo y seguro?

Ubicación \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_

Ubicación \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_

### ¿A quién puede acudir si necesita ayuda para mantenerse seguro?

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

## Conexión

### ¿Dónde se siente más conectado a su cultura?

Ubicación \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_

Ubicación \_\_\_\_\_ Ubicación \_\_\_\_\_

### ¿A quién puede dirigirse para sentirse más conectado a su cultura?

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

## Apoyo

### ¿Quién forma su sistema de apoyo hoy en día?

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

### ¿A quién puede acudir en su comunidad para obtener apoyo general en materia de salud mental o cuando se sienta aislado o distanciado de los demás?

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Información de contacto \_\_\_\_\_

### ¿Cuáles espacios virtuales puede acceder para sentir una mayor sensación de seguridad y conexión?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_