

# ABRIL: APOYO COMUNITARIO Y SOCIAL

– Lo que los padres y cuidadores necesitan saber –

## Definiciones básicas

**Comunidad:** Sentimiento de compañerismo con los demás, por compartir actitudes, intereses y objetivos comunes que pueden ofrecer ayuda y ánimo.

**Pertenencia:** Sentimiento de que uno tiene el derecho y la capacidad de contribuir, moldear e influir en su comunidad.

**Apoyo social:** Apoyo emocional y práctico proporcionado por amigos, familiares y compañeros.

## ¿Sabías que...?

La percepción de ayuda suele ser más impactante que la ayuda real. La sensación de tener una red de apoyo social sólida puede hacer que los factores estresantes se sientan menos abrumadores y más manejables.

**¡Recuerda!** Formar parte de una comunidad segura y positiva es vital para la salud mental y el bienestar de cada persona. La comunidad puede incluir personas de diferentes grupos, como familiares, amigos, profesores y compañeros de deporte o de estudio. Los niños y adolescentes necesitan *sentirse* queridos y apoyados por sus comunidades, especialmente a medida que continúan creciendo y cambiando.

## Consejos y estrategias

- **Reflexiona sobre las conexiones:** Apoya a los jóvenes para que reflexionen sobre sus comunidades únicas y la salud de sus relaciones.
  - **Explorar:** Pensar en qué ayuda a crear conexiones entre las personas, como intereses en común, cómo compartimos el espacio y con qué frecuencia los vemos.
- **Participa con Recursos Locales:** Explora organizaciones y servicios comunitarios que son gratuitos para el público.
  - **Explorar:** Hacer voluntariado, unirse a un club o planificar una salida a un lugar nuevo.
- **Ampliar las redes de apoyo:** Anima a los jóvenes a estar activos en sus comunidades.
  - **Explorar:** Hablar sobre cómo las comunidades diversas son una fortaleza y explorar las fortalezas e intereses de su hijo para ayudarlo a conectar con otras personas de diversos orígenes.

## Recursos y enlaces

**Love is Respect:** <https://www.loveisrespect.org/>  
Un recurso nacional desarrollado para detener y prevenir relaciones poco saludables y la violencia entre parejas, empoderando a los jóvenes para que adopten hábitos de relación saludables.

**El recurso para familias y cuidadores de NAMI:** <https://www.nami.org/your-journey/family->

[members-and-caregivers/](#) Ofrece consejos y estrategias para apoyar a los seres queridos en las transiciones difíciles de la vida.

**Biblioteca Pública de DC:** <https://www.dclibrary.org/attend-event> La biblioteca de DC organiza eventos como charlas de autores, clubes de lectura, clases de costura

y mucho más para ayudarle a sentirse más involucrado.

**The Trevor Project:**

<https://www.thetrevorproject.org/> Un recurso líder para jóvenes LGBTQ+, que ofrece intervención en crisis, educación y recursos familiares.