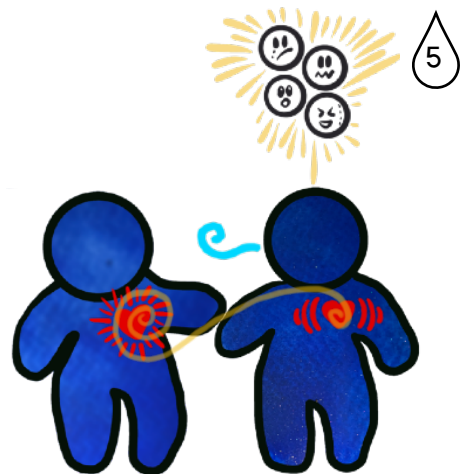
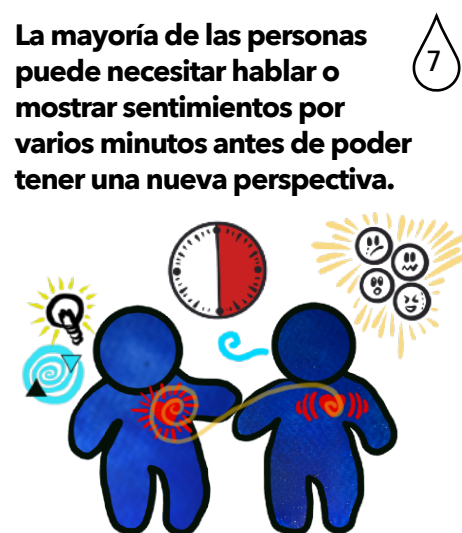




- ★ Haz preguntas para tener un panorama más completo de lo que está pasando.
- ★ Recuerda que mostrar sentimientos es parte del proceso de sanación humano.



- Si alguien está mostrando emociones, pregunta y escucha con atención respetuosa, cuidadosa y consciente:**
- ★ ¿Cómo te sientes?
 - ★ ¿Cómo te puedo ayudar?
 - ★ ¿Puedes decirme cómo empezó esto?
 - ★ Me gustaría saber cómo es esto para ti.

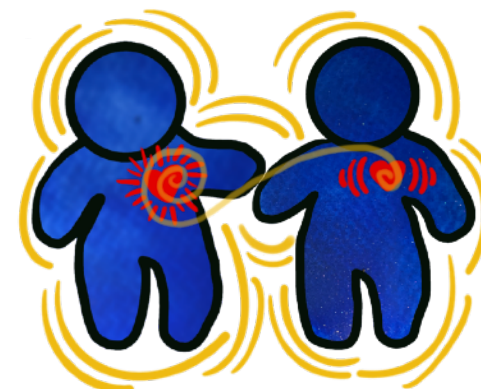


- La mayoría de las personas puede necesitar hablar o mostrar sentimientos por varios minutos antes de poder tener una nueva perspectiva.**
- ★ Si una persona no puede dejar de liberar sus emociones después de un tiempo, podemos considerar pedir ayuda.

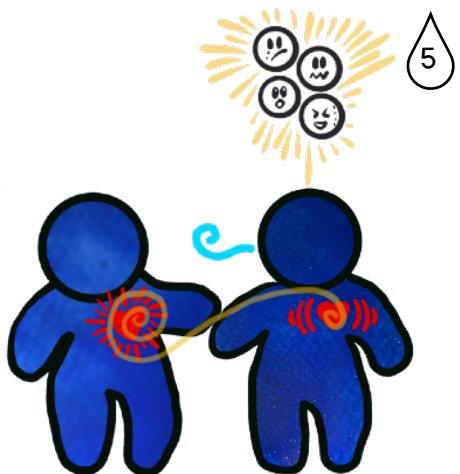


- Después de que una persona libera tensiones emocionales, le podemos ofrecer preguntas que la conecten con nosotros o con el momento presente.**
- ★ Nombra tres cosas azules a nuestro alrededor.
 - ★ ¿Cuál es un recuerdo agradable relacionado con el agua?

Apoyo y Bienestar Emocional



Una Guía Básica para Tener y Ofrecer Apoyo Mutuo



- ★ Haz preguntas para tener un panorama más completo de lo que está pasando.
- ★ Recuerda que mostrar sentimientos es parte del proceso de sanación humano.



- Si alguien está mostrando emociones, pregunta y escucha con atención respetuosa, cuidadosa y consciente:**
- ★ ¿Cómo te sientes?
 - ★ ¿Cómo te puedo ayudar?
 - ★ ¿Puedes decirme cómo empezó esto?
 - ★ Me gustaría saber cómo es esto para ti.

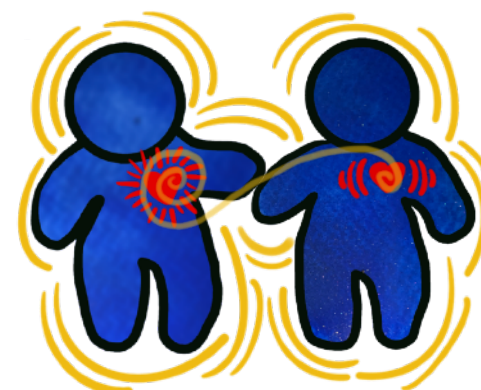


- La mayoría de las personas puede necesitar hablar o mostrar sentimientos por varios minutos antes de poder tener una nueva perspectiva.**
- ★ Si una persona no puede dejar de liberar sus emociones después de un tiempo, podemos considerar pedir ayuda.



- Después de que una persona libera tensiones emocionales, le podemos ofrecer preguntas que la conecten con nosotros o con el momento presente.**
- ★ Nombra tres cosas azules a nuestro alrededor.
 - ★ ¿Cuál es un recuerdo agradable relacionado con el agua?

Apoyo y Bienestar Emocional



Una Guía Básica para Tener y Ofrecer Apoyo Mutuo

Para ofrecer apoyo de manera efectiva se requiere tener buen apoyo para nosotres también.

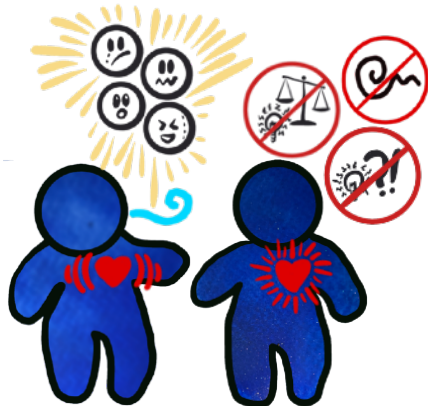
1



- ★ ¿Cómo es nuestro acceso a necesidades físicas básicas como dormir, comida, agua, vivienda y ropa?
- ★ ¿Podríamos tener la capacidad de pensar y actuar de manera cuidadosa y consciente, y hacer que las cosas vayan bien?

★ ¿Tienes gente a quien le ofreces, y de quien recibes, contacto, cuidado, conexión y comunidad?

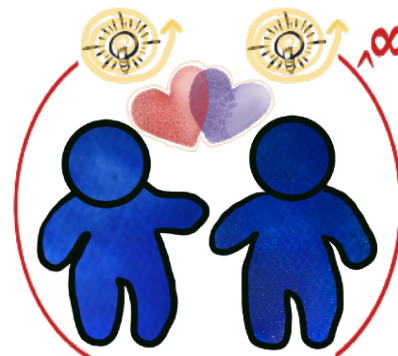
2



- ★ ¿Nos estamos manteniendo en buena condición para escuchar por medio de intercambios en los que escuchamos a otros?

Para construir, expandir y profundizar nuestras comunidades de apoyo mutuo, podemos:

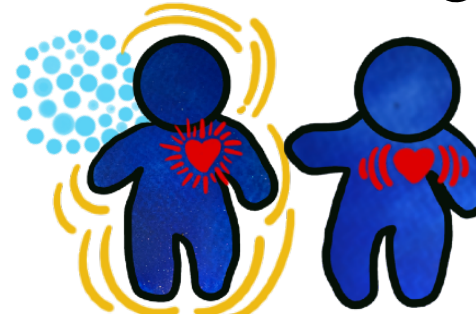
3



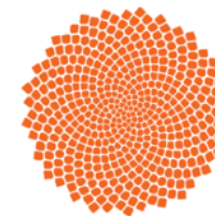
- ★ Enseñar y tener intercambios de escucha con cualquiera.
- ★ Mantenernos en contacto y practicar con Sustaining All Life.

Si alguien nos pide apoyo emocional:

4



- ★ Preguntémonos si somos capaces de ofrecer apoyo. Si no, pide ayuda.
- ★ Pregunta y asegúrate de que la persona no está herida físicamente. Si está lesionada físicamente, llama a los servicios de emergencia. .



Sustaining All Life

ofrece apoyo entre pares, herramientas y prácticas para fortalecer organizaciones y movimientos. Trabajamos para poner fin a las políticas destructivas, las opresiones y la emergencia climática.

- SustainingAllLife.org
- Sustain_All_Life
- @SustainAllLife
- fb.com/SustainingAllLife

Para ofrecer apoyo de manera efectiva se requiere tener buen apoyo para nosotres también.

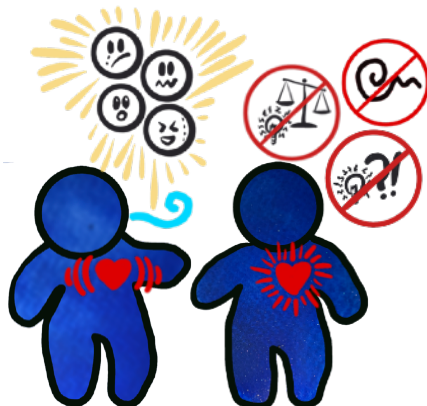
1



- ★ ¿Cómo es nuestro acceso a necesidades físicas básicas como dormir, comida, agua, vivienda y ropa?
- ★ ¿Podríamos tener la capacidad de pensar y actuar de manera cuidadosa y consciente, y hacer que las cosas vayan bien?

★ ¿Tienes gente a quien le ofreces, y de quien recibes, contacto, cuidado, conexión y comunidad?

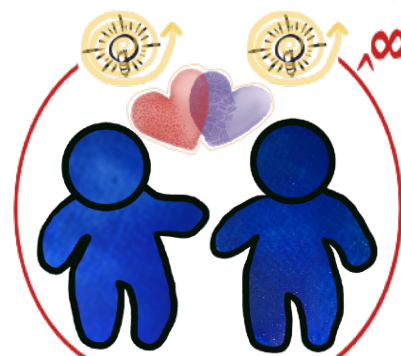
2



- ★ ¿Nos estamos manteniendo en buena condición para escuchar por medio de intercambios en los que escuchamos a otros?

Para construir, expandir y profundizar nuestras comunidades de apoyo mutuo, podemos:

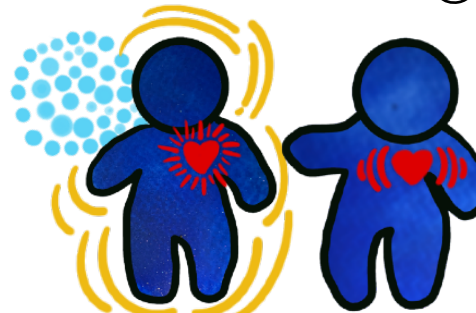
3



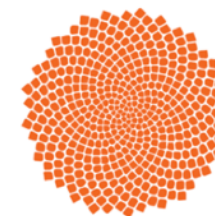
- ★ Enseñar y tener intercambios de escucha con cualquiera.
- ★ Mantenernos en contacto y practicar con Sustaining All Life.

Si alguien nos pide apoyo emocional:

4



- ★ Preguntémonos si somos capaces de ofrecer apoyo. Si no, pide ayuda.
- ★ Pregunta y asegúrate de que la persona no está herida físicamente. Si está lesionada físicamente, llama a los servicios de emergencia. .



Sustaining All Life

ofrece apoyo entre pares, herramientas y prácticas para fortalecer organizaciones y movimientos. Trabajamos para poner fin a las políticas destructivas, las opresiones y la emergencia climática.

- SustainingAllLife.org
- Sustain_All_Life
- @SustainAllLife
- fb.com/SustainingAllLife