

RUTA DE DERIVACIÓN A INSTANCIAS DE APOYO

Detección de casos de riesgo psicosocial en espacios de acompañamiento psicosocial (presencial o virtual) y derivación a instancias de apoyo en el territorio.



Espacio de acompañamiento psicosocial (presencial o virtual)

1 DETECCIÓN DE CASO DE RIESGO PSICOSOCIAL

Identificación de situaciones como:

- estrés elevado
- conflictos familiares
- sobrecarga de responsabilidades
- situaciones de violencia
- malestar emocional significativo

2 BRINDAR INFORMACIÓN SOBRE LAS INSTANCIAS DE APOYO

Informar sobre servicios disponibles en el territorio:

<ul style="list-style-type: none"> CEM: Centro de Emergencia Mujer Centro de Salud CSMC: Centro de Salud Mental Comunitario 	<ul style="list-style-type: none"> DEMUNA Comisaría más cercana Línea 100 Línea 113 opción 5
---	--

3 BRINDAR INFORMACIÓN SOBRE CÓMO ACCEDER A DICHA INSTANCIA

Explicar de manera clara y sencilla:

- dónde se encuentra la institución
- cómo llegar o comunicarse
- si se puede acudir directamente
- qué documentos o datos podría necesitar
- si requiere acompañamiento para el acceso

4 CONTACTAR A LA INSTANCIA PARA DERIVACIÓN DE CASO

Coordinar la derivación con la instancia correspondiente:

- realizar contacto directo con la institución
- orientar a la persona para el acceso
- articular con servicios locales según el caso

5 ASEGURAR QUE EL CASO HAYA BUSCADO ATENCIÓN EN LA INSTANCIA

Dar seguimiento a la derivación:

- confirmar si la persona acudió a la atención
- identificar si tuvo dificultades para acceder
- reforzar la continuidad del apoyo cuando sea necesario

MENSAJE FINAL:
 Buscar apoyo también es una forma de cuidarnos.
No estamos solos, existen servicios que pueden ayudarnos.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

La forma en que hablamos y escuchamos influye en nuestras relaciones y en los resultados que logramos.



Estilos de comunicación

Cada persona se comunica de diferente manera. Reconocer nuestros estilos nos ayuda a mejorar.



Agresiva

Hablo con gritos o groserías, no escucho a los demás y genero conflictos.



Pasiva

Me cuesta expresar lo que pienso o siento, acumulo y me quedo en silencio.



Asertiva

Expreso lo que pienso y siento con respeto, escucho a los demás y buscamos soluciones juntos.

Cómo comunicarnos de manera asertiva



Escuchamos con atención y sin interrumpir.



Hablamos con respeto y amabilidad.



Expresamos lo que pensamos y sentimos de forma clara.



Ponemos límites de manera respetuosa.



“ Cuando me comunico con respeto y escucho a los demás, construyo relaciones más fuertes y logro mejores resultados. ”



Fortaleciendo nuestro bienestar y emprendimiento de economía circular desde la familia.



AUTOCONFIANZA



Cree en ti, valora lo que eres y todo lo que puedes lograr.

¿Qué es la autoconfianza?

Es creer en nuestras capacidades, reconocer nuestro valor y confiar en que podemos aprender, mejorar y alcanzar nuestras metas.



¿Cómo la autoconfianza aporta a tu vida?



Mejora tu bienestar personal



Fortalece tus relaciones familiares



Impulsa tu emprendimiento de economía circular



¿Cómo fortalecer tu autoconfianza cada día?



Valora tus cualidades y reconoce tus logros.

Reconoce lo que haces bien, por pequeño que sea. Cada paso cuenta.



Háblate con respeto y evita compararte con los demás.

Trátate con amabilidad y enfócate en tu propio camino y crecimiento.



Sal de tu zona de confort y atrévete a intentar cosas nuevas.

Cada nuevo desafío te ayuda a crecer, aprender y descubrir de lo que eres capaz.



“ Cuando confías en ti, inspiras a tu familia y haces crecer tu emprendimiento de economía circular. ”



Fortaleciendo nuestro bienestar y emprendimiento de economía circular desde la familia.



LIDERAZGO QUE TRANSFORMA



Liderar no es mandar, es inspirar, motivar y trabajar junto a otras personas para lograr objetivos comunes.



¿Cómo un liderazgo transformador impulsa mi emprendimiento de economía circular?



Motiva a mi equipo

Un buen líder inspira confianza y compromiso, creando un ambiente positivo y de colaboración.



Enfoca en objetivos claros

Define metas y prioridades que guían al equipo y nos mantienen en el camino correcto.



Fomenta la innovación

Escucha ideas, promueve la creatividad y se adapta a los cambios para encontrar nuevas soluciones.



Prácticas de liderazgo que marcan la diferencia



Escucha activamente

Valora las ideas y opiniones de tu equipo.



Comunica con claridad

Comparte información de forma sencilla y transparente.



Reconoce y agradece

Celebra los logros y el esfuerzo de tu equipo.



“ Cuando lidero con propósito y corazón, mi emprendimiento de economía circular crece y transforma vidas. ”



Fortaleciendo nuestro bienestar y emprendimiento de economía circular desde la familia.



ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS



El estrés es una respuesta natural del cuerpo y la mente ante situaciones que nos generan presión o preocupación. Aparece cuando sentimos que tenemos más demandas que recursos para afrontarlas.

Aprendamos a manejarlo mejor.

4 ESTRATEGIAS CLAVE PARA MANEJAR EL ESTRÉS



RESPIRA Y CALMA TU MENTE

Respirar profundo te ayuda a reducir la tensión y pensar con claridad.



ORGANIZA LO MÁS IMPORTANTE

Haz una lista y prioriza lo que realmente importa. Tú puedes con un paso a la vez.



MUÉVETE Y ACTIVA TU CUERPO

La actividad física libera tensión, mejora tu ánimo y te da energía.



HABLA Y PIDE APOYO

Compartir lo que sientes te alivia y te conecta con quienes te quieren.



Pequeños hábitos cada día marcan la diferencia en tu bienestar.



Cuidar de ti no es un lujo, es una necesidad.

Cuando tú estás bien, tu familia y tu emprendimiento de economía circular también crecen.



Fortaleciendo nuestro bienestar y emprendimiento de economía circular desde la familia.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO



Cuidarte no es egoísmo, es la base para tener más energía, mantener el equilibrio y disfrutar de lo que haces en tu familia y en tu emprendimiento.

Pequeñas acciones, grandes cambios.

4 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO



RESPIRA Y CALMA TU MENTE

Respirar profundo te ayuda a reducir la tensión y pensar con claridad.



ORGANIZA LO MÁS IMPORTANTE

Haz una lista y prioriza lo que realmente importa. Tú puedes con un paso a la vez.



MUÉVETE Y ACTIVA TU CUERPO

La actividad física libera tensión, mejora tu ánimo y te da energía.



HABLA Y PIDE APOYO

Compartir lo que sientes te alivia y te conecta con quienes te quieren.



PEQUEÑOS HÁBITOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA CADA DÍA



Dormir bien



Comer saludable



Tomar agua



Salir al aire libre y desconectar



Practicar la gratitud



Cuidar de ti no es un lujo, es una necesidad.

Cuando tú estás bien, tu familia y tu emprendimiento de economía circular también crecen.



Fortaleciendo nuestro bienestar y emprendimiento de economía circular desde la familia.

CORRESPONSABILIDAD EN LA CASA



La corresponsabilidad es compartir y asumir juntos las tareas, decisiones y cuidados.

No es "ayudar", es hacerse cargo de lo que nos toca.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EN CASA?



HOGAR MÁS ORDENADO Y AGRADABLE

Todos podemos mantener los espacios limpios y organizados.



MEJORES RELACIONES

Compartir fortalece el respeto, la empatía y la comunicación.



MÁS TIEMPO PARA LO QUE IMPORTA

Al repartir tareas, tenemos más tiempo para compartir y disfrutar en familia.



APOYA NUESTRO CRECIMIENTO

Aprendemos responsabilidad, organización y trabajo en equipo.



EJEMPLOS DE TAREAS QUE PODEMOS COMPARTIR



LIMPIAR Y ORDENAR



COCINAR Y PREPARAR ALIMENTOS



LAVAR Y TENDER LA ROPA



CUIDAR LAS PLANTAS Y LOS ANIMALES



La corresponsabilidad no es repartir por igual, es asumir juntos lo que nos corresponde.
¡Cuando lo hacemos en casa y en nuestro emprendimiento, todos ganamos y podemos crecer juntos!



Fortaleciendo nuestro bienestar y emprendimiento de economía circular desde la familia.



CORRESPONSABILIDAD EN EL EMPRENDIMIENTO



La corresponsabilidad es trabajar en equipo, compartir responsabilidades y apoyarnos para que nuestro emprendimiento crezca y sea sostenible.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EN EL EMPRENDIMIENTO?



MEJORES RESULTADOS

Cuando compartimos tareas y habilidades, logramos más y mejor.



TRABAJO EN ARMONÍA

El respeto, la comunicación y la confianza fortalecen nuestro equipo.



MÁS EFICIENCIA Y ORGANIZACIÓN

Definir responsabilidades evita confusiones y nos permite cumplir metas.



EMPRENDIMIENTO SOSTENIBLE

Al apoyarnos y compartir, aseguramos el crecimiento y la continuidad.



EJEMPLOS DE CORRESPONSABILIDAD EN EL EMPRENDIMIENTO



PLANIFICAMOS JUNTOS

Definimos metas, actividades y roles en equipo.



COMPARTIMOS TAREAS

Cada persona asume responsabilidades según sus habilidades.



NOS COMUNICAMOS Y ESCUCHAMOS

Hablamos con respeto, escuchamos ideas y tomamos decisiones juntas.



CELEBRAMOS Y APRENDEMOS

Reconocemos los logros y aprendemos de los retos para seguir mejorando.



La corresponsabilidad no es repartir por igual, es asumir juntos lo que nos corresponde.

Cuando trabajamos en equipo, nuestro emprendimiento crece y todos ganamos.



Fortaleciendo nuestro bienestar y emprendimiento de economía circular desde la familia.

