

Loneliness, Belonging and Fitting In

Part 3 of 3

Build Your A-Team

1. Step 1: List Support Buddies—Who Has Your Back?

- 1 Who are the people in your life you have turned to during challenging times in the past? Who do you call on to figure out a project or dilemma?
- 1 Who would come to your side even when it inconvenienced them?
- 1 Who brings out the best in you?
- 1 Who do you trust?
- 1 Generate 5-10 names, if possible.

2. Step 2: Let Your A-Team Know They Are on Your A-Team.

- 1 Make sure you have each other's contact information.
- 1 Consider devising a code word that lets the others know you need support.
- 1 Let them know their #1 job is to show up for one another when you each take turns having a hard time.

3. Step 3: Respond with Empathy and Compassion for One Another.

- 1 Know when additional resources are needed and empower self-care.



Soledad, Pertenencia y Adaptación

Part 3 of 3

Forma Tu Equipo Principal

1. Paso 1: Haz Una Lista de Tus Amigos que te Apoyen ¿En quién confías?

- ¿Quiénes son las personas en tu vida a las que haz recurrido en el pasado en momentos difíciles? ¿A quién recurres para resolver un proyecto o un dilema?
- ¿Quién te ayudaría aunque le incomodara?
- ¿Quién saca lo mejor de ti?
- ¿En quién confías?
- Piensa entre 5 y 10 nombres, si es posible.

2. Paso 2: Déjale Saber a Esas Personas que Son Parte de Tu Equipo Principal.

- Asegúrate de que tienes sus datos de contacto.
- Considera la posibilidad de usar una palabra clave que les permita a los demás saber que necesitas apoyo.
- Déjales saber que su trabajo número uno es apoyarse mutuamente cuando estén pasando un mal rato.

3. Paso 3: Tratar con Empatía y Compasión a Los Demás.

- Saber cuándo necesitas recursos adicionales y promover el cuidado personal.

