

# ENCONTRAR TU COMUNIDAD

**No es necesario que atraveses las cosas difíciles por tu cuenta. Incluso los pequeños momentos de conexión pueden reducir el estrés y la ansiedad, y recordarnos que no estamos solos con nuestros sentimientos.**

## La conexión es una forma de protección

Cuando las cosas se sienten abrumadoras, aislantes o difíciles, la conexión puede ser un salvavidas. Las comunidades de color tienen una larga tradición de apoyarse mutuamente en busca de sabiduría, protección y cuidado. En muchas culturas, el cuidado comunitario siempre ha sido fundamental para la supervivencia. Esto puede consistir en charlar con un vecino, compartir una comida o apoyarse en un grupo de fe. *La comunidad es una herramienta válida y poderosa para la salud mental.*

### El cuidado comunitario es importante por estas razones:

- Rompe el aislamiento. Sentir que te tienen en cuenta y te escuchan puede cambiar tu día.
- Transmite herramientas que las generaciones anteriores han usado para sobrevivir, adaptarse y prosperar.
- Nos recuerda que la sanación es un proceso colectivo, no un viaje solitario.

### Ejemplos de cuidado comunitario en apoyo de la salud mental:

- cocinar para alguien que está agobiado o que te preparen algo para comer cuando tú lo estás
- recibir un mensaje de texto que diga: "Solo quería saber cómo estás. ¿Cómo te sientes, realmente?"
- reírte con tu primo o prima hasta que te duela el estómago
- estar en un grupo de chat que comparte afirmaciones o consejos de afrontamiento
- hablar con tu peluquero, estilista o sacerdote o pastor sobre lo que está pasando
- enviarle memes o enlaces de listas de reproducción a alguien que ha tenido una semana difícil
- preguntarle a un amigo: "¿Comiste hoy?" o "¿Quieres salir a caminar?"
- participar en una reunión vecinal espontánea en la que alguien cuente algo y otra persona responda: "yo me sentí igual"

## ¿Quién está de tu lado?

Tómate un minuto para clasificar tu sistema de apoyo, aunque sea pequeño o no convencional. Tenerlo escrito en algún lado puede ayudarte a actuar rápidamente si sientes que algo te agobia o no puedes pensar con claridad.

Piensa en las personas con las que puedes hablar y los espacios de la comunidad que te hacen sentir seguro, tanto en persona como virtuales.

## Cinco preguntas para ayudarte a encontrar tu comunidad

Si te está resultando difícil organizar tu plan de seguridad y conexión comunitaria, hazte las siguientes preguntas como ayuda para encontrar tu comunidad.



### 1. ¿Con quién ya tienes una conexión, y de qué forma esa conexión te da apoyo?

Podría ser un vecino que siempre te saluda, un compañero de trabajo que se preocupa por ti o alguien con quien hayas tenido una conversación sincera, aunque sea una vez. Un pequeño vínculo puede ser el inicio de algo mayor.



### 2. ¿En qué lugar se reúnen o se juntan las personas de tu comunidad?

Piensa en bibliotecas, parques, centros recreativos, espacios culturales, iglesias, salones de belleza, barberías y cafeterías. A veces, solo estar en un lugar es suficiente para que surjan relaciones significativas.



### 3. ¿Cómo te gustaría estar presente para los demás?

Ser voluntario, ir a una reunión o unirse a un grupo son acciones que pueden acercarte a personas que comparten tus intereses.



### 4. ¿Qué te gusta hacer o te gustaría intentar?

Unirse a otras personas por un interés en común (por ejemplo, bailar, hacer jardinería, participar en juegos de preguntas, caminar, tejer o cocinar) puede permitir que te conectes de forma más natural.



### 5. Si el espacio que necesitas para una conexión real aún no existe, ¿cómo sería?

Tienes derecho a soñarlo. Probablemente, hay otra persona que desea lo mismo: quizás seas tú quien pueda ayudar a crearlo.

*La comunidad puede ser un grupo de cinco personas, un grupo de chat, una comida los domingos o una lista de reproducción compartida. Como sea que comience, todo se trata de la conexión— la clase de vínculo que hace que una persona te vea y diga: “no tienes que cargar con esto en solitario”.*

Visite [mhanational.org/recursos](https://mhanational.org/recursos) para obtener más información sobre la salud mental en las comunidades BIPOC.