

REDES DE APOYO COMUNITARIAS

La comunidad es un espacio vital de convivencia y apoyo mutuo que mejora directamente el bienestar de las personas. Sin embargo, el aislamiento y la soledad son un reto creciente en Euskadi, afectando a diversos grupos (mayores, jóvenes, personas con problemas de salud mental, personas con discapacidad, migrantes, etc.). Frente a esta realidad, el enfoque comunitario es la clave para construir entornos más humanos, seguros y conectados.

Cuando alguien carece de red familiar, amistades o apoyos cotidianos, la comunidad se convierte en un recurso esencial para...

- prevenir la soledad no deseada
- promover la autonomía
- fortalecer la salud física, emocional y social



¿Qué hace que una comunidad sea un buen lugar para vivir?



Vecindarios que se organizan para cuidarse

Participación y voluntariado que conectan

Espacios que invitan a encontrarse

Sensibilización para tratar a todas las personas con respeto e igualdad

¿Qué puede hacer cada persona?

- ▶ Un saludo también es apoyo.
- ▶ Escuchar y acompañar, cambia vidas.
- ▶ Participar en el barrio o en tu municipio fortalece la comunidad.
- ▶ Prestar atención a posibles situaciones de soledad.

Recuperación y bienestar emocional

Una red comunitaria cercana facilita el acceso temprano a recursos, la adquisición de hábitos saludables y el acompañamiento en procesos de recuperación. La comunidad, cuando es inclusiva, reduce el estigma y promueve la igualdad de oportunidades.

Participación y pertenencia

Participar en actividades comunitarias (culturales, deportivas, educativas, solidarias...) ayuda a mantener rutinas, desarrollar habilidades sociales y sentirse parte de un grupo. Este sentimiento de pertenencia es un factor protector para la salud mental.

Reducción de la soledad

Formar parte de una comunidad, aunque sea a través de pequeños contactos cotidianos, disminuye el aislamiento y favorece el bienestar emocional.

Autonomía y seguridad

Para las personas que viven solas, la comunidad puede ser un apoyo fundamental en tareas del día a día: acceder a recursos, acompañar en gestiones, alertar ante situaciones de riesgo o simplemente ofrecer presencia cercana. Sentir que "formas parte" de una comunidad aporta seguridad y tranquilidad.

CONSTRUIR COMUNIDAD ES CONSTRUIR SALUD

Las redes de apoyo nos hacen más fuertes, a nivel individual y colectivo.

Contenido federación Salud Mental Euskadi y sus asociaciones:

Institución:

Diseño:

