

# Community Conversations

Mental Health and Well-being Resources

## Guía de Discusión

Esta guía de discusión lo ayudará a usted y a su comunidad a tener conversaciones importantes sobre el dolor, la pérdida y la salud mental durante tiempos difíciles. Estas conversaciones ayudan a desarrollar la resiliencia y brindan una oportunidad para que las personas o los grupos comunitarios desarrollen un plan para apoyar su bienestar.

Cuando se lo indique el video complementario, pause la grabación y dedique algún tiempo a revisar cada pregunta a continuación.

### Guía de Discusión #1

1. ¿Qué te trae por aquí hoy?
2. ¿Qué significa el dolor para ti?

### Preguntas a considerar durante tiempos difíciles

1. ¿Qué estoy perdiendo como individuo o como colectivo?
2. ¿Cuáles son mis puntos fuertes y cómo puedo utilizarlos durante este tiempo?
3. ¿Qué otras transiciones desafiantes he atravesado? ¿Cómo me curé antes y puedo usar esas mismas estrategias ahora?

### Guía de Discusión # 2

1. ¿Qué resonó contigo en esta presentación?
2. ¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo te las arreglas en tiempos difíciles? ¿Tienes prácticas culturales que le ayuden a lidiar con situaciones dolorosas?
3. ¿Cómo podemos apoyarnos unos a otros?

### Conclusión

1. ¿Cuáles son los próximos pasos a tomar para mantenerse saludable?
2. ¿Hay algún próximo paso que le gustaría ver en su comunidad para apoyar el bienestar?

