

COMO AYUDAR

Tres formas de apoyo para dar o buscar ayuda

Instrucciones: Esta herramienta fue diseñada para personas con lupus y sus cuidadores. Llenenla juntos o por separado. Háganse las preguntas que se enumeran a continuación y agreguen sus ideas en el espacio provisto. Si se queda atorado(a), puede usar los ejemplos de abajo para ayudarle. Cuando termine, úselo para hablar sobre formas de conseguir y brindar apoyo.

¿Qué puedo hacer para ayudar?		Instrumental Support
EJEMPLOS <ul style="list-style-type: none">- cocinar o hacer otras tareas domésticas- llenar recetas- llevarte a las citas- ayudar con las reclamaciones de seguros, papeleo y llamadas	AGREGA SUS IDEAS AQUÍ	
¿Cómo puedo ayudarte a sentirte apoyado(a)?		Apoyo Emocional
EJEMPLOS <ul style="list-style-type: none">- escuchar y hablar sobre tus sentimientos- ofrecerte un abrazo- recordarte de tu fuerza interior- acompañarte a las citas médicas	AGREGA SUS IDEAS AQUÍ	
¿Hay información que pueda darte o ayudarte a encontrar?		Informational Support
EJEMPLOS <ul style="list-style-type: none">- encontrar información acerca del lupus- ponerte en contacto con una educadora de salud que pueda ayudar- hacer una lista de preguntas que hacer durante una cita médica	AGREGA SUS IDEAS AQUÍ	