

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

- cocinar o hacer otras tareas domésticas
- llenar recetas
- llevarte a las citas
- ayudar con las reclamaciones de seguros, papeleo y llamadas

AGREGE SUS IDEAS AQUÍ

¿Cómo puedo ayudarte a sentirte apoyado(a)?

Apoyo Emocional

EJEMPLOS

- escuchar y hablar sobre tus sentimientos
- ofrecerte un abrazo
- recordarte de tu fuerza interior
- acompañarte a las citas médicas

AGREGE SUS IDEAS AQUÍ

¿Hay información que pueda darte o ayudarte a encontrar?

Informational Support

EJEMPLOS

- 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

AGREGE SUS IDEAS AQUÍ