

COMO OBTENER EL APOYO QUE NECESITA

Desarrollando Su Red De Apoyo Social

Instrucciones: Cuando vive con lupus, querrá una red de personas que puedan apoyarlo(a). Esta herramienta le ayudará a reflexionar sobre sus necesidades e identificar a las personas que puedan brindarle apoyo.

PRIMER PASO: PIENSE EN LO QUE NECESITA

EJEMPLOS

- _ Un defensor(a) en una próxima cita con el médico
- _ Ayuda con documentos de la aseguranza
- _ Cuidado infantil

AGREGUE SUS NECESIDADES AQUÍ

SEGUNDO PASO: IDENTIFIQUE PERSONAS QUE LE PUEDAN AYUDAR

EJEMPLOS

- _ Su cónyuge o pareja, su mejor amigo(a), su hermano(a)
- _ Un amigo(a) con experiencia en temas de seguros
- _ Otra mamá de la escuela de su hijo(a), un vecino(a)

AGREGUE LOS NOMBRES DE LAS PERSONAS AQUÍ

COMO OBTENER EL APOYO QUE NECESITA

Desarrollando Su Red De Apoyo

TERCER PASO: CUANDO PIDA AYUDA, SEA ESPECÍFICO(A)

EJEMPLOS

_ Le gustaría tener una cita médica más satisfactoria

_ Tiene una pila de formularios de seguro de un viaje reciente a la sala de emergencias

_ Su hijo tiene práctica deportiva después de la escuela

AGREGUE EJEMPLOS DE SUS PETICIONES AQUÍ

Estaba frustrada después de la última visita a mi médico porque realmente no entiendo el nuevo plan de tratamiento. ¿Podrías acompañarme a mi cita el próximo viernes y ser un segundo par de ojos y oídos?

Me siento abrumada por el papeleo que ha llegado desde mi emergencia médica el mes pasado. ¿Tendrías tiempo de sentarte conmigo el sábado durante una hora, para ayudarme a resolverlo?

Creo que nuestros hijos juegan en el mismo equipo de béisbol. ¿Podrías llevarlo a casa después de la práctica de béisbol el miércoles por la tarde?