

HOJA DE EJERCICIOS 8.2: PERSONAS QUE FORMAN PARTE DE MI VIDA Y CÓMO ME APOYAN

Instrucciones:

Cada cuadro representa un tipo diferente de apoyo que las personas le pueden ofrecer. Piense en las personas que forman parte de su vida, quién encaja en cada cuadro y escriba sus nombres en ellos. La misma persona puede aparecer en más de un cuadro.

APOYO PRÁCTICO	CONSEJO O INFORMACIÓN
<p>¿A quién le pedirá que:</p> <ul style="list-style-type: none">• la lleve al hospital?• le preste algo que necesite? <hr/> <hr/>  <hr/> <hr/>	<p>¿A quién le pedirá consejo/información:</p> <ul style="list-style-type: none">• cuando no se sienta bien?• cuando no entienda cómo hacer algo? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
COMPAÑÍA	APOYO EMOCIONAL
<p>¿Quién:</p> <ul style="list-style-type: none">• la acompañará en un paseo por el parque?• pasará la tarde con usted? <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>¿A quién buscará para:</p> <ul style="list-style-type: none">• recibir aliento?• buscar comprensión?• recibir ayuda cuando se sienta deprimida? <hr/> <hr/>  <hr/> <hr/>