

## HOJA DE EJERCICIOS 10.2: LAS PERSONAS QUE ESTÁN EN MI VIDA Y CÓMO ME OFRECEN APOYO

**INSTRUCCIONES:** Las preguntas en cada cuadro se refieren a las diferentes clases de apoyo que usted. Piense en personas que corresponderían a cada categoría y escriba sus nombres. Una misma persona puede estar en más de un cuadro.



APOYO PRÁCTICO	CONSEJO O INFORMACIÓN
<p><b>¿A quién le pide usted:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...que le haga el favor de traerle al hospital?</li> <li>• ...que le preste algo que necesita?</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>¿A quién le pide consejo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...cuando no se siente bien?</li> <li>• ...cuando no entiende cómo hacer algo?</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
COMPAÑÍA	APOYO EMOCIONAL
<p><b>¿Quién:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...camina por el parque con usted?</li> <li>• ...pasa la tarde con usted?</li> <li>• ...le ayuda con sus quehaceres?</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p><b>¿A quién recurre usted para:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...recibir apoyo y comprensión?</li> <li>• ...compartir sus pensamientos y sentimientos?</li> <li>• ...mejorar su estado de ánimo?</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

(Adapted from Brugh's Preparing for Parenthood manual, 1998)