

CLAVE DE BIENESTAR 1 HERRAMIENTAS

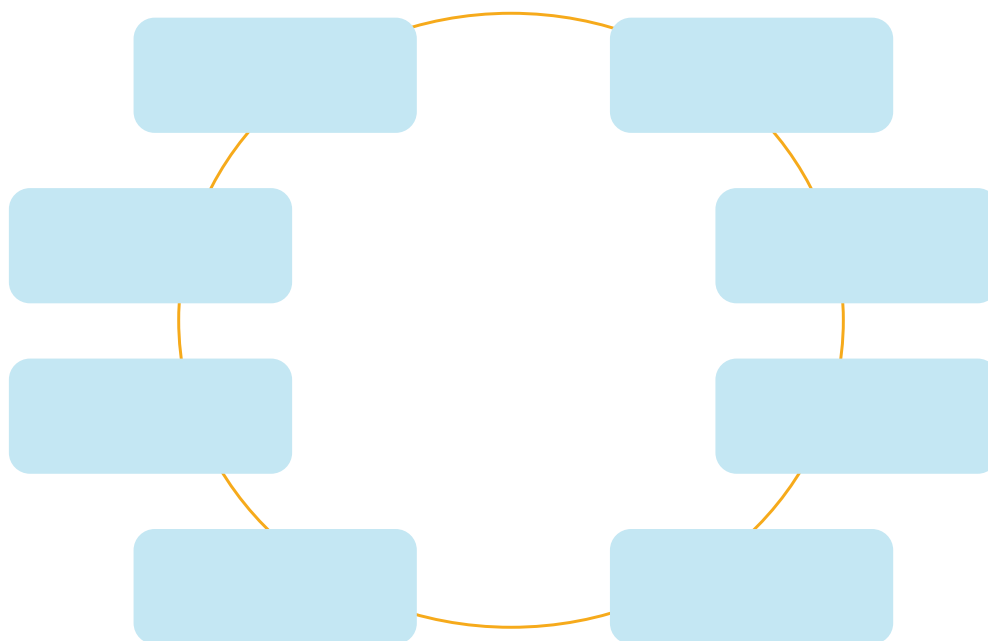
Hoja de trabajo *Mi círculo de apoyo*

Crear un círculo de apoyo puede ayudarle a usted y a su ser querido con Parkinson a cubrir necesidades importantes y a sentirse más conectados. Este círculo puede incluir una combinación de personas conocidas (familiares, amigos íntimos, vecinos) y organizaciones o profesionales de confianza. Para saber quién forma parte de su círculo, responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué debo hacer solo? ¿En qué tareas podría ayudar otra persona?

2. ¿Hay algún día de la semana o momento del día en que necesite más ayuda?

3. ¿Quién puede ayudar con las tareas diarias? Utilice los espacios del círculo para escribir sus nombres. Añada más nombres fuera del círculo si necesita más espacio.



Para imprimir copias adicionales, visite Parkinson.org/Hojas.