



# Componentes de Apoyo

Estas son algunas de las maneras en que la gente da y recibe apoyo. Piensa en las personas de tu vida que te apoyan. ¿Necesitas ayuda adicional en relación con tu cuidado de la diabetes?



En cada cuadro, nombra a una persona de apoyo que se adapte a esa categoría y situación o situaciones en la(s) que pueda(n) apoyarte (por ejemplo, cuando te sientas abrumado)

Apoyo Emocional

Apoyo social

Apoyo Instrumental

Apoyo Informativo

Apoyo Afirmativo

**Apoyo Emocional:** Alguien que escucha tus pensamientos y sentimientos, como cuando tienes un mal día o algo bueno sucede en el trabajo

**Apoyo social:** Alguien que esté allí cuando se quiere pasar el rato, ya sea en tu casa o afuera.

**Apoyo Instrumental:** Alguien con quien puedas contar en necesidad de bienes materiales, como dinero, un lugar para quedarte, o alguien que te lleve a un hospital en caso de emergencia.

**Apoyo Informativo:** Alguien que provee consejo o información en la que confías cuando te enfrentas a una gran decisión.

**Apoyo Afirmativo:** Alguien que te aclama cuando te sientes deprimido o necesitas consuelo.