

Usted también debe cuidarse



Manténgase en contacto: Complete esta hoja para tener a su alcance los contactos de su grupo de apoyo, acudir a ellos, mantenerse en comunicación con su familia, pedir ayuda y protegerse.



INFORMACIÓN DE CONTACTOS:



INFORMACIÓN DE CONTACTOS MÉDICOS:



CUANDO NECESITO COMUNICARME CON OTROS ADULTOS PUEDO LLAMAR A:



CUANDO NECESITO ESTAR SOLA EN UN LUGAR TRANQUILO PUEDO IR A:



CUIDADORES DE NIÑOS:



VECINOS



RECURSOS EN EL INTERNET:



INFORMACIÓN DE MIEMBROS DE OTROS GRUPOS:



ACTIVIDADES FAMILIARES USUALES:



NUEVA TRADICIÓN FAMILIAR:
