



Apoyo Social para Mejorar su Salud

Es importante encontrar gente y recursos que le apoyen con su salud.
¿Qué tipo de apoyo le puede ayudar más a mejorar su salud?

3 tipos de apoyo social



Emocional

Le ayuda a sentirse mejor, al darle ánimo, apoyo, amor, etc.



Informativo

Le da conocimiento para ayudarlo a tomar buenas decisiones.



Práctico

Le da apoyo con el cuidado de niños, los quehaceres, lo económico.

¿Qué o quién puede darle cada tipo de apoyo?

Pasos para
conectarse
con el apoyo social



1

¿QUÉ tipo de apoyo social necesita?

2

¿QUIÉN puede darle ese apoyo?

3

¿CÓMO le pueden apoyar?

4

¿CUÁNDO pedirá apoyo?



Colorado
Heart Healthy Solutions
Keep the Beat



Colorado Heart Healthy Solutions and CHARLAR are CPC Community Health programs. Get additional information at CPCCommunityHealth.org. This program is sponsored by the Colorado Department of Public Health and Environment through the Cancer, Cardiovascular and Pulmonary Disease Grants Program.