FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

¿Qué es el apoyo entre pares?

El apoyo entre iguales significa recibir apoyo de alguien que comprende tu situación.

Se basa en:

- experiencia compartida
- escuchando
- comprensión
- apoyo mutuo

No tienes que afrontarlo todo solo.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Esta obra está bajo la licencia CC BY-SA 4.0.

Esta obra está bajo la licencia CC BY-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Apoyo entre pares versus apoyo profesional

apoyo entre pares

- experiencia compartida
- apoyo emocional
- consejos cotidianos

Ambos pueden ayudar

Soporte profesional

- conocimiento experto
- tratamiento
- ayuda formal

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

¿Quién me apoya?

Pensar en:

- ¿Quién entiende por lo que estoy pasando?
- ¿Con quién puedo hablar con sinceridad?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

¿APOYO ENTRE IGUALES O APOYO PROFESIONAL?

PENSEMOS JUNTOS: ¿QUIÉN ESTÁ AYUDANDO AQUÍ?

Un amigo con problemas de salud similares me escucha.

Mi enfermera me explica mi medicación.

Otro beneficiario de los cuidados me cuenta qué le ayudó.

Mi médico me cambia el tratamiento.

Reflexión:

¿Cuándo resulta útil el apoyo entre pares?
¿Cuándo necesito ayuda profesional?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Mi círculo de apoyo

¿Quién puede brindarme apoyo emocional?

¿Quién comprende mis desafíos diarios?

¿Quién puede ayudar con asuntos prácticos?

¿A quién podría contactar con más frecuencia?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Una palabra

"El apoyo entre pares se siente como..."