

Diario para Resolver Problemas Dirigido a los Cuidadores

**Este es un ejemplo de una sección del cuaderno de trabajo.*

Como cuidador de una persona afectada por un derrame cerebral, todos los días se enfrentará a diferentes retos. Puede aprender a superarlos mediante el uso del Método para Resolver Problemas. Este diario fue creado para anotar en él los problemas que vayan surgiendo. Así facilitará el proceso de identificarlos y resolverlos. La información que se ofrece en el diario se debe usar junto con la presentada en el sitio web de RESCUE.

Instrucciones:

- Siga los pasos del 1 al 7 para llevar a término el plan de acción.
- Lea cada paso antes de completar la información de la sección correspondiente del diario.
- Recuerde: use el sitio web de RESCUE para ayudarse a crear el plan de acción: <http://www.stroke.cindrr.research.va.gov/>



Identifique y ordene los problemas según su prioridad

Paso 1: Piense en todos los problemas que está afrontando como cuidador y apúntelos en la columna indicada.

Paso 2: Clasifique los problemas del más agobiante al menos. Comience asignando el 1 al más agobiante. Así será más fácil determinar cuál es el problema de mayor prioridad.

Problema	Prioridad
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Empiece por resolver el problema de mayor prioridad

Paso 3: Marque el problema de mayor prioridad.

Paso 4: Busque en el sitio web de RESCUE información relacionada con ese problema.

Mi problema de mayor prioridad es: _____

Paso 5: Fíjese una meta realista.

Mi Meta es : _____

Paso 6: Haga una lista de todas las posibles soluciones y escoja el **MEJOR** plan de acción.

Posibles soluciones	El mejor plan <input checked="" type="checkbox"/>
1.	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>

Evalúe el plan de acción

Paso 7: Evalúe el plan de acción.

Preguntas	Respuestas
1. ¿Parece que el plan funciona?	
2. ¿Va solucionándose el problema?	
3. ¿Fue suficiente el tiempo transcurrido para comprobar si el plan va dando resultados?	
4. ¿Es necesario hacer alguna modificación al plan?	

Notas: _____

