

Índice

Introducción	5
• ¿Qué voy a encontrar en esta guía?	6
Nos paramos a pensar	9
• Presta atención a las señales de alarma	10
Tomamos conciencia	13
• Autoevaluación	15
• ¿Cuáles son mis actividades agradables?	16
Organizamos nuestra mente y tomamos decisiones	21
• ¿Por dónde empiezo? Cambios en mi rutina diaria	21
• Autoevaluación del estado de ánimo	23
• ¿Por qué nos resulta tan difícil pedir ayuda?	25
• ¿Cómo pedir ayuda? Recomendaciones paso a paso	28
• Ejemplo de caso práctico	30
• Cómo no pedir ayuda	34

Una oportunidad para compartir experiencias: grupos de autoayuda	37
Competencias de las Administraciones Públicas	39
Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia	43
Recursos y servicios a nuestra disposición	47
Direcciones de interés	53
Bibliografía	55