

**HOJAS DE
HABILIDADES
SOCIALES**

Hacer una cita por teléfono con el médico

1. Identifíquese o dé su nombre.
2. Dígale a la persona que desea hacer una cita para ver al médico.
3. Escuche la respuesta de la persona. Esté listo para proporcionar cualquier información que la persona le pida.
4. Repita la hora y fecha de la cita que le dan y luego agradézcale a esa persona por su ayuda.

Hacer preguntas acerca de medicamentos

1. Elija a una persona con quién hablar, como su administrador de caso, una enfermera, un médico o a un familiar.
2. Pregúntele a la persona acerca del medicamento. Sea específico.
3. Si no entendió la respuesta, hágale más preguntas a esa persona.
4. Agradézcale por su ayuda a esa persona.

Hacer preguntas acerca de sus preocupaciones de salud

1. Elija a una persona con quién hablar, como su administrador de caso, una enfermera o un médico.
2. Pregúntele a la persona.
3. Si no se siente cómodo con la respuesta de la persona o si no entendió, haga más preguntas.
4. Agradézcale por su ayuda a esa persona.

Quejarse de los efectos secundarios de los medicamentos

1. Elija a una persona con quien hablar como un miembro del personal, una enfermera, un médico o un familiar.
2. Dígale a la persona que está preocupada porque puede que esté experimentando efectos secundarios de un medicamento.
3. Describa los síntomas que está experimentado. Recuerde ser específico.
4. Si está hablando con el personal médico, pídale consejo de cómo tratar los síntomas. Si está hablando con una persona que no sea personal médico, pídale que le ayude a hacer una cita médica.

Solicitar un cambio en la dosis de su medicamento

1. Elija a una persona adecuada con quién hablar (ej., una enfermera o un médico).
2. Explique por qué quiere cambiar la dosis de su medicamento.
3. Discuta las ventajas y desventajas del cambio en la dosis de su medicamento.
4. Haga preguntas si no entiende lo que se está diciendo.
5. Si no está de acuerdo con el consejo, sugiera llegar a un acuerdo.

Preguntar acerca de un medicamento nuevo del que haya escuchado

1. Dígale a su médico que usted ha escuchado acerca de un nuevo medicamento llamado _____.
2. Pregúntele a su médico si considera que puede serle útil.
3. Discuta los pros y contras de cambiar a un nuevo medicamento.
4. Escuche cuidadosamente lo que el médico le dice.
5. Dígale al médico lo que piensa.

Reportar dolor y otros síntomas físicos

1. Elija a una persona adecuada con quién hablar.
2. Dígale a la persona que no se siente bien.
3. Descríbale los síntomas (ej., dolor, mareo) a esa persona.
4. Escuche la respuesta de esa persona y pídale que le ayude si lo necesita.