



# TIPS DE APOYO A UNA PERSONA BIPOLAR



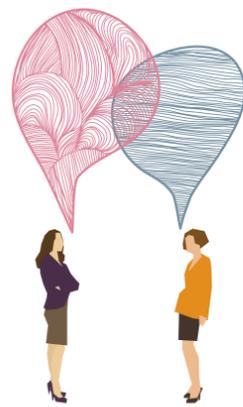
## AYUDALE A ACEPTAR SU TRASTORNO

Valida sus emociones y ayúdale a aceptarlas. Recuérdale que estás para apoyarlo y acompañarlo en todo momento que no esta solo en esto.



## ENTENDER LOS ESTADOS DEPRESIVOS Y MANIACOS

No juzgues, ni trates a la persona como una mala persona o alguien que no merece respeto por tener problemas graves; su conducta responde a una patología orgánica que escapa de su control voluntario.



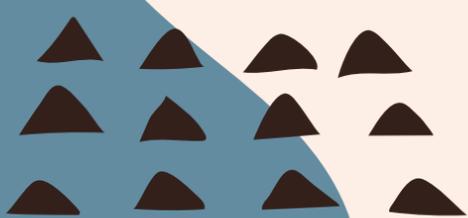
## APRENDER A RECONOCER LAS SEÑALES DE ALERTA

Normalmente, cuando la persona va a tener un cambio de una polaridad a otra, suele presentar algunos indicadores que lo anticipan, por lo tanto, es importante empezar a reconocer esas señales que pueden alertarte.



## ACOMPañARLO EN SUS PROCESOS

Es importante que estemos dispuestos y disponibles para acompañar a la persona a su terapia o su cita médica, ya que podremos ser una fuente de motivación y le brindaremos compañía en sus procesos.





# TIPS DE APOYO A UNA PERSONA BIPOLAR



## AYUDARLE A MONITORIZAR SU MEDICACIÓN

Los pacientes con trastorno bipolar deben estar en control conjuntamente con el psicólogo y el psiquiatra. La medicación es muchas veces fundamental para que haya mayor estabilidad y mejore significativamente su calidad de vida. Así, que apóyalo con el control de su medicación y las instrucciones del medico, de manera amigable y respetando su privacidad.

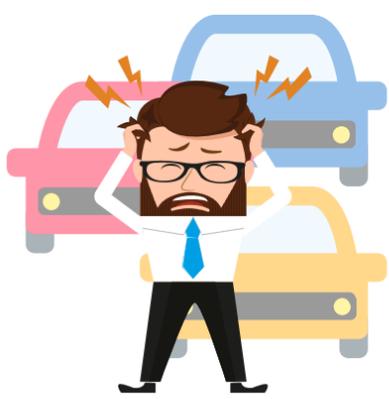
## PASAR TIEMPO DE CALIDAD CON LA PERSONA

Es importante que pasemos tiempo de calidad con la persona y le hagamos más fácil el proceso de relacionarse, evitando de esta manera que se aislen de los demás. Podemos buscar actividades para realizar conjuntamente, en las que interactúen con otras personas y pueda sentir que es capaz de llevar una vida normal.



## EVITAR LAS SITUACIONES TENSAS

Es recomendable que intentemos mantener siempre una actitud de asertividad y respeto con la persona que presentan trastorno bipolar, debido a que los momentos de tensión pueden ser detonantes de conductas maníacas o depresivas.



## DARLE APOYO EN SUS HORARIOS

Apoya a la persona a cumplir con sus horarios, que mantenga organizadas sus actividades, para que de esta forma pueda cumplir sus hábitos y esto evite generar cambios de animo, por falta de sueño o alimentación.

