

Cómo pedir ayuda

Pedir ayuda es una habilidad que se puede preparar. Estos pasos te ayudan a saber qué necesitas, a quién pedirselo y cómo decirlo.

1. Nombra lo que necesitas

Saber qué tipo de ayuda buscas.

1. Piensa qué necesitas de verdad, que te escuchen, un consejo, una mano concreta o compañía.
2. Cuanto más claro lo tengas, más fácil será pedirlo.
3. Sirve para las cosas pequeñas del día y también para las grandes.

2. Elige a quién pedirselo

La persona adecuada según lo que necesitas.

1. Piensa quién suele estar disponible y en quién confías para esto.
2. No todo se le pide a la misma persona, porque cada necesidad puede pedirse a alguien distinto.
3. Si el tema es grande o te supera, un profesional es una buena opción.

3. Prepara qué vas a decir

Poner el pedido en palabras.

1. Nombra la situación en pocas palabras.
2. Di qué necesitas de forma concreta, por ejemplo acompáñame o ayúdame a pensar esto.
3. Está bien decir que te cuesta pedirlo o que estás nervioso.

4. Si te dicen que no

Un rechazo no cierra todas las puertas.

1. Tienes derecho a pedir, aunque a veces la respuesta sea no.
2. Puede que esa persona no pueda ahora; intenta con alguien más.
3. Una línea de ayuda está disponible cuando nadie cercano puede.

Si estás en peligro o con pensamientos de hacerte daño, busca apoyo urgente hoy en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental.

