

## CÓMO PEDIR AYUDA

*“Si precisas una mano, recuerda que yo tengo dos” San Agustín.*

**Pedir ayuda no es sencillo:** a veces puede aparecer **miedo** al anticipar la respuesta de los otros, o aparecer **inseguridad** porque no sabemos cómo hacerlo. Puede aparecer el temor, p. ej., de que, *al pedir ayuda, los otros piensen que somos unos aprovechados, o de que nos rechacen.*

Si nos cuesta pedir ayuda, nos esforzaremos mucho antes de hacerlo, perdiendo fuerzas y tiempo en el camino. Es fácil pensar **“no quiero molestar”**, o **“qué va a pensar si le pido...”**, e incluso actuar como si nos creyéramos capaces de poder con todo. Pero lo cierto es que cuando antes pidamos ayuda, mejor.



*Recuerda: una petición de ayuda no es una exigencia. **Las personas están en su derecho de rechazar nuestra petición.***

*Si la respuesta de la otra persona no es clara, recuerda que **podemos dar más detalles sobre nuestra petición** o pedirle que nos explique sus dudas. Es importante mantener una actitud abierta.*

### RECOMENDACIONES

- ✓ Pide apoyo cuando la actuación del otro **te facilite las cosas.**
- ✓ Es importante **pedir a cada persona lo que realmente nos puede dar.** De lo contrario, puede que no nos ayude o que nos apoye menos de lo que esperábamos.
- ✓ Busca **un lugar tranquilo, en el que estéis a solas y sin interrupciones.** Explica lo que necesitas en un momento en el que esa persona no tenga prisa.
- ✓ **Usa un lenguaje positivo.** Por ejemplo, en lugar de decirle, “tengo un problema para el que necesito tu ayuda”, dile “me gustaría poder contar contigo para que me ayudes a ...”. Mira a la cara de la persona con la que estás mientras hablas y mantén un gesto agradable.
- ✓ **Explica lo que necesitas lo más claramente posible,** qué es lo que esperas o necesitas que la otra persona haga, y cómo eso mejorará tu situación.
- ✓ **Da las gracias,** expresando cómo te sientes cuando alguien te ayuda: “gracias, por tu ayuda, me he sentido muy aliviado”, “gracias a tu ayuda he podido dedicarme un poco de tiempo y estoy mucho más descansado”.

