



## CÓMO PEDIR AYUDA

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

**P**edir ayuda no es sencillo: a veces nos da miedo la respuesta de los otros o nos sentimos inseguros porque no sabemos cómo hacerlo. Podemos temer, por ejemplo, que al pedir ayuda los otros piensen que somos unos aprovechados, o temer 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 “que 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, a lo mejor **podemos dar más detalles sobre nuestra petición** o pedirle que nos explique sus dudas. Es importante mantener una actitud abierta.*

### CÓMO PEDIR AYUDA:

- Valora si **merece la pena pedir ayuda**. Pide apoyo cuando la actuación del otro te facilite las cosas.
- Es importante **pedir a cada persona lo que nos puede dar**. De lo contrario, puede que no nos ayude o que nos apoye menos de lo que esperábamos.
- Busca **un lugar tranquilo y 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.
- **Agradece**, expresando como 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”.

