

Cómo pedir ayuda

cuando estás pasando un momento difícil

Apoyarte en alguien te puede ayudar a afrontar los retos de la vida. Probablemente tienes a alguien a quien puedas recurrir para que te escuche y te apoye. Estas son algunas ideas de lo que puedes decirle para entablar una conversación.

“Últimamente me he sentido muy triste. Creo que tu ayuda me serviría mucho.”

“No me he sentido bien últimamente. ¿Podríamos comer juntos esta semana para hablar de esto?”

“He estado pensando sobre algunas cosas. ¿Te puedo llamar hoy para platicarte?”

“Algunos días siento que ni siquiera puedo levantarme de la cama.”

Consejos para recordar al entablar la conversación

1

Encuentra una forma de sentirte cómodo al pedir ayuda.

Sé directo y hazle saber que necesitas su apoyo.

2

Usa ejemplos concretos.

Proporciona ejemplos detallados para explicar cómo te has estado sintiendo. Los detalles le servirán a la persona que te escucha para entender tu experiencia y a identificarse contigo.

Visita **ApoyateEnTX.org** para conocer más recursos y maneras de obtener ayuda.

Fuentes: Universidad de Texas en Austin; revistas médicas: Health Communication, New York Times, Personality and Social Psychology Bulletin, Frontiers in Psychology, Communication Monographs



TEXAS
Health and Human Services

apóyate