

Caja de herramientas para aprender a pedir o buscar ayuda

¿Qué es pedir o buscar ayuda?

En nuestro día a día, hay situaciones que no logramos resolver solos. Por ejemplo, tenemos muchas tareas y poco tiempo, o nuestras hijas e hijos tienen emociones muy intensas y no sabemos cómo manejarlo. En estas situaciones puede ser muy importante el apoyo que recibamos de otras personas, profesionales o incluso, entidades. Pedir o buscar ayuda implica, entonces, identificar quiénes pueden apoyarnos y dirigirnos a ellos para solicitar directamente esa ayuda que necesitamos.

¿Por qué es importante aprender a buscar o pedir ayuda?

Hay situaciones que no podemos resolver solos o que serían más fáciles de hacer si alguien nos ayuda; sin embargo, no todos somos capaces de buscar o pedir esa ayuda. Hay muchas razones para esto: tal vez no reconocemos que no podemos solos, no sabemos a quién recurrir, nos da pena, o no sabemos cómo comunicar nuestras necesidades. Es por esto que pedir o buscar ayuda no es tan fácil como suena, y a veces es algo que necesitamos aprender para enseñarles a nuestros hijos cómo hacerlo.

¿Cómo puedo yo y mi familia pedir o buscar ayuda?

1

Construya y fortalezca su red de apoyo

Comuníquese continuamente con sus familiares y amigos. Identifique en qué circunstancias las personas a su alrededor lo pueden ayudar. Hable con sus amigos y familiares sobre las cosas que le están afectando en su día a día.

2

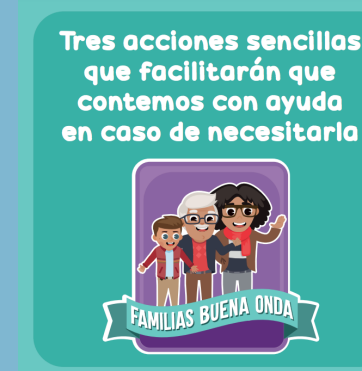
Enséñele a su hijo a pedir o buscar ayuda

Anime a su hijo a realizar actividades que le gusten y en las que pueda conocer nuevas personas (talleres, voluntariados, etc.). Muéstrole a su hijo cómo usted le pide ayuda a él o a alguien más, y lo feliz que se pone cuando recibe esa ayuda. Cuando su hijo tenga algún conflicto o algo que le preocupe, piensen juntos en quién puede ayudarlo (por ejemplo, darle un consejo) y anímelo a pedir esa ayuda.

3

Si es necesario busque ayuda profesional

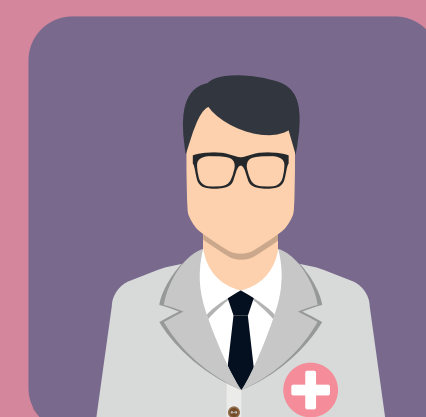
Si hay una situación que no parece mejorar a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de sus familiares y amigos, busque ayuda de un profesional, por ejemplo, un psicólogo o psiquiatra. Para encontrar un psicólogo o psiquiatra, pregúntele a su médico, consulte con el departamento de psicología de una universidad cercana, o pregúnteles a familiares, amigos o compañeros de trabajo.



Tres acciones sencillas que facilitarán que contemos con ayuda en caso de necesitarla



4 maneras de ayudar a su hijo a construir una red de apoyo



En búsqueda de ayuda: cómo elegir un psicoterapeuta