

# ¡AYUDA! ¡Cómo pido ayuda?



¿A quién le podría  
pedir ayuda?

AMIGUES Y  
FAMILIARES

MAESTRES Y  
MENTORES

UN  
CONSEJERO  
ESCOLAR

UN  
EMPLEADOR

¡AUNQUE NO TE PUEDAN  
AYUDAR ES POSIBLE QUE  
PUEDAN AYUDAR A  
ENCONTRAR A ALGUIEN  
QUE PUEDA  
HACERLO!

Es importante pedir ayuda porque  
te ayudará a sentirte más cómodo. Ya  
que estés cómodo trabajando con otras  
personas podrás buscar  
asistencia y evitar la  
posibilidad de  
vencerte.

Una vez que has pedido ayuda, has  
establecido una conexión con otra  
persona. ¡Puedes utilizar esa conexión de  
nuevo para pedir ayuda o esa persona  
te buscará a ti para pedirte  
ayuda con algo!

## CHISTE DEL MES

¿Qué le llamas a un corazón lleno de  
color que ama los libros? ¡Toma un  
corazón de caramelo y cuéntanos!

YOU &  
ME

TRUE  
LOVE

BE  
MINE

¿Sabías que las personas siempre están buscando  
ayudar a alguien y encuentran placer en ayudar? A  
veces no pedimos ayuda porque pensamos que  
estamos molestando a alguien. Pero no les  
molesta si preguntas. ¡adelante!