



Cómo pedir ayuda (incluso cuando es difícil)

Pedir ayuda no significa que seas débil. Significa que eres lo suficientemente fuerte como para defenderte a ti mismo. Ya sea que te sientas abrumado, triste o simplemente no te sientas que eres tú mismo, pedir ayuda es un primer paso muy importante.

Comienza con alguien en quien confías



Todo el mundo necesita ayuda a veces. No es extraño hablar de cómo te sientes. Piensa a quién puedes recurrir.

- Un amigo que te escuche y a quien le importas
- Un padre/tutor o hermano mayor
- Un maestro, consejero escolar, trabajador social escolar o entrenador
- Un líder religioso o mentor en tu comunidad

Cómo prepararte para la conversación



Tener un plan hace que la charla sea menos estresante o incómoda.

- Elige un momento o lugar tranquilo.
- Decide si quieres hablar, enviar mensajes de texto o escribirlo en papel.
- Piensa en una cosa que quieres que la otra persona sepa.
- No tienes que explicarlo todo. Puedes empezar con:

"Estoy pasando por un momento difícil y no sé qué hacer"

"Me he sentido muy triste, pero no sé por qué".

"¿Podemos hablar? Me he sentido muy deprimido".

"Necesito ayuda, pero no estoy seguro por dónde empezar".

Lo que puedes esperar cuando pides ayuda

- Ser escuchado y tomado en serio.
- Que te pongan en contacto con algún recurso de apoyo.
- Empezar a sentirte más seguro.



**¿Necesitas
ayuda
inmediata?**

ESCRIBE, LLAMA O CHATEA

988

Envía en cualquier momento un mensaje de texto, llama o chatea gratis al 988. Los consejeros son amables, capacitados y disponibles para hablar en inglés, español y otros idiomas.

No estás solo. La ayuda esta aquí para ti.



Escanee el código QR o visite
beavertonsd.org/BYM para obtener más información.

BEAVERTON
SCHOOL DISTRICT