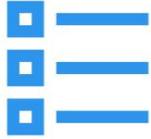


Cómo pedir ayuda

Todo el mundo necesita ayuda. No te avergüences. Todos dependemos unos de otros.



1

Prepararse.

Descubra exactamente con qué necesita ayuda. Se específico. Piense en el "qué, cuándo y dónde". Tenga a mano las cosas que necesitará, como productos de limpieza para la limpieza.



2

Piense en ayudantes.

¿Quién puede ayudarte a resolver este problema? Piensa sólo en personas en las que confías. Piense en la persona adecuada para el trabajo. (Si se trata de un problema médico, llame a su médico).



3

Pregunta cortésmente y da una razón.

Un ayudante querrá ayudar más si eres amable. Toma un respiro. Serás más educado si estás tranquilo. "Se obtiene más con la miel que con el vinagre". Explique por qué necesita ayuda. Un ayudante será más útil si comprende por qué lo necesita. Comience con "Me gustaría pedirle ayuda".



4

Haz un acuerdo y participa.

Asegúrese de que el ayudante sepa lo que necesita. Acuerde claramente qué ayuda recibirá y si quieren algo a cambio.

Si puede, trabaje con el ayudante en lugar de observar cómo lo ayuda.



5

¡Di gracias!

Es más probable que los ayudantes te ayuden nuevamente si saben que aprecias su tiempo y su trabajo. Envía una nota, da un abrazo o simplemente di "Gracias". Explique cómo su ayuda marcó la diferencia para usted.