



Supera los obstáculos para pedir ayuda

La mayoría de los jóvenes no buscan o reciben la ayuda que merecen. Eso se puede cambiar aprendiendo a superar las barreras que existen para pedir ayuda.

Obstáculos comunes:

- Me siento como una carga.
- No quiero decepcionar a nadie.
- Me cuesta reconocer si hay un problema.
- Me siento avergonzado/a.
- No hay esperanza, así que mejor no consigo ayuda.
- Mis problemas no son tan malos como los problemas de otras personas.
- Debería ser capaz de manejar esto por mi cuenta.
- No merezco ayuda ni apoyo.
- La gente ya me ha dicho "Estás bien. Solo ve el lado positivo".
- Tal vez solo estoy siendo dramático/a.

Las investigaciones muestran que tratar de cambiar nuestros pensamientos puede tener un impacto positivo en nuestra salud mental. Los siguientes ejemplos resaltan esto.

Obstáculo	En lugar de pensar:	Intenta pensar de esta manera:
Soy una carga	La gente tiene cosas más importantes de las que ocuparse que yo.	Si alguien estuviera pidiendo ayuda de la misma manera que yo la estoy pidiendo, estaría dispuesto a escucharlo y ayudarlo.
No quiero decepcionar a nadie.	Lo lamento. Sé que te he defraudado y avergonzado. Seré mejor la próxima vez.	Gracias por tu paciencia y por escucharme. ¿Podemos mantener este diálogo abierto?
Mis problemas no son tan malos como los problemas de otras personas.	No voy a acercarme a Leslie. Se acercan los exámenes y está lidiando con el divorcio de sus padres.	Mis sentimientos son válidos y valgo la pena el tiempo y el espacio. Pedir ayuda está bien.



Practica superar los obstáculos para pedir ayuda

Ahora es tu turno. Para cada uno de los obstáculos enumerados a continuación, intenta encontrar una forma más positiva de pensar.

Obstáculo	En lugar de pensar:	Intenta pensar de esta manera:
No hay esperanza, así que mejor ni conseguir ayuda.	Nada va a cambiar.	
La gente me ha dicho "Estás bien. Solo ve el lado positivo", cuando realmente me vendría bien su ayuda.	¿Por qué mencionar algo cuando mis padres solo dicen "no es tan malo como crees" u "otros la pasan peor"?	
Debería ser capaz de manejar esto por mi cuenta.	Nadie entiende por lo que estoy pasando.	
Me siento avergonzado/a.	No quiero que mi entrenador sepa que tengo problemas porque puede que piense que no debería estar en el equipo.	

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.

Si se trata de una emergencia, llama al 911.