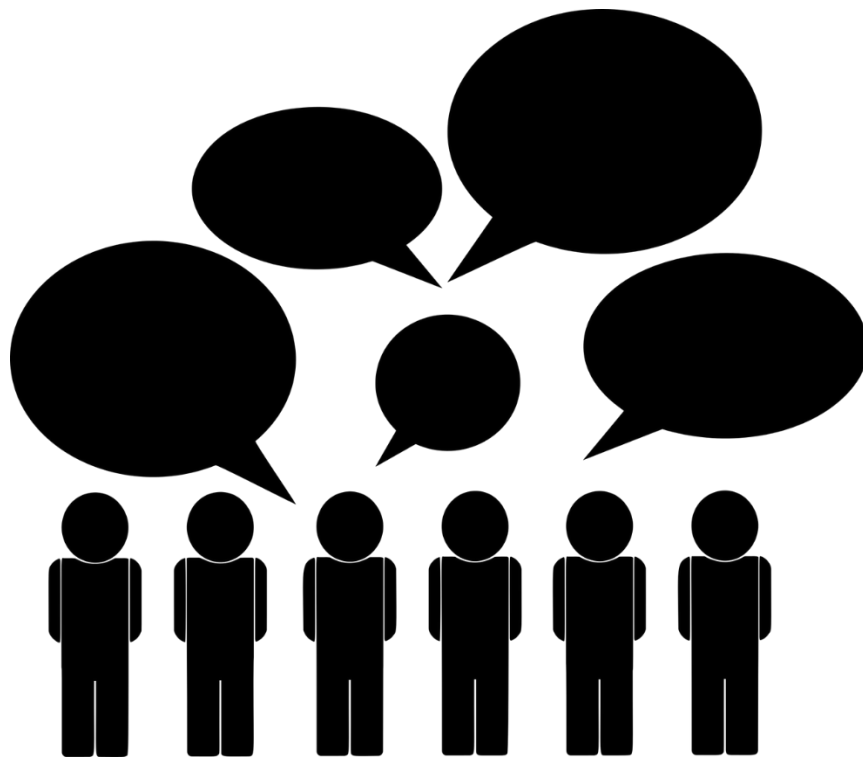


Cómo pedir ayuda a alguien en quien confío





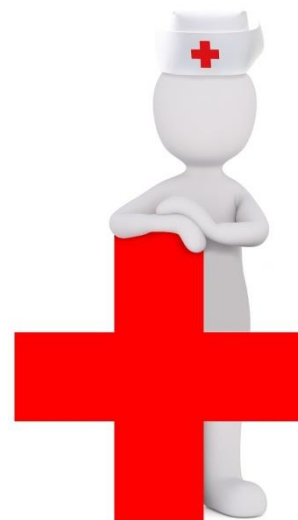
Si necesito ayuda u otra cosa, puedo recurrir a una persona en quien confío. Cuando estoy con mis amigos y familia, puedo pedirles a ellos.

Si no estoy con mis amigos y familia, es importante saber a quién le puedo pedir ayuda en distintas situaciones, como en la escuela, el trabajo o mientras practico mi actividad favorita.

Escuela

En la escuela, hay personas que me pueden ayudar. Es importante saber a quién hacer ciertas preguntas.

- Mi maestra
Mi maestra puede ayudarme si alguien me está tratando mal. También le puedo hacer cualquier pregunta. Si no sabe la respuesta, me puede ayudar a encontrar un adulto que la sepa.
- La enfermera de mi escuela
Si no me siento bien, debo avisar a mis maestros o a un amigo que quiero ver a la enfermera. Le puedo decir a la enfermera qué me está molestando y ella me ayudará.



Aquí puedo escribir los nombres de mi maestra, la enfermera de mi escuela y los amigos en los que puedo confiar.

El nombre de mi maestra es _____.

El nombre de la enfermera de mi escuela es _____.

Algunos de los amigos en los que confío son: _____

_____, y _____.



Trabajo

En el trabajo, puede haber momentos en los que estoy molesto o tengo problemas con algo. Esto es normal.

Necesito asegurarme de no interrumpir a mis compañeros de trabajo. Puedo pedir ayuda a mi jefe o a un compañero de trabajo. Estas son algunas cosas que puedo decir:

- “Disculpe, (el nombre de mi jefe o compañero de trabajo), tengo problemas para realizar esta tarea y necesito ayuda”.
- “Disculpe, (el nombre de mi jefe o compañero de trabajo), estoy molesto por algo. ¿Podemos hablar unos minutos?”
- “Disculpe, (el nombre de mi jefe o compañero de trabajo), tengo una idea respecto a algo del trabajo. ¿La puedo compartir con usted?”

Si tengo una inquietud personal en el trabajo, por ejemplo, si estoy molesto o tengo dolor de estómago, debo decirle a un compañero de trabajo en el que puedo confiar. Debemos encontrar un lugar privado en el que le pueda decir qué anda mal. Mi compañero de trabajo me puede ayudar.

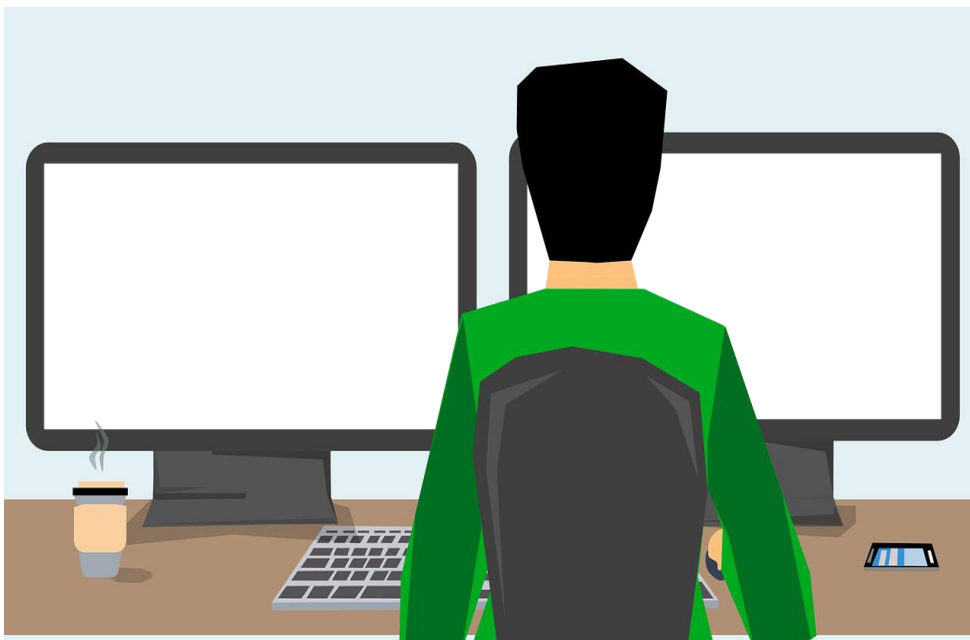
Aquí puedo escribir los nombres de mi jefe y de los compañeros de trabajo en los que puedo confiar.

El nombre de mi jefe es _____.

Algunos de los compañeros de trabajo en los que confío son:

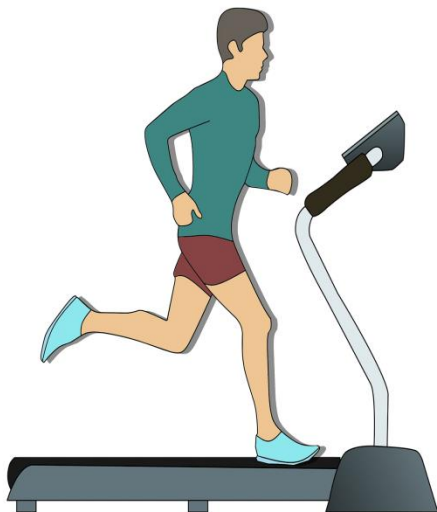
_____, _____, y

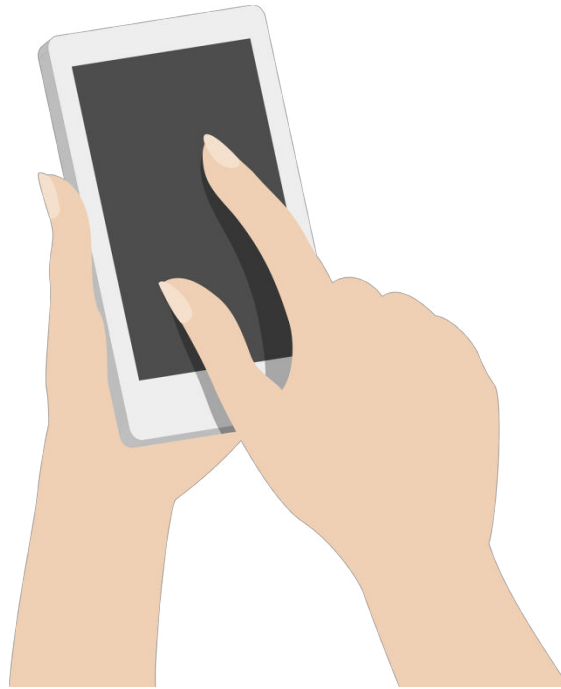
_____.



Mis actividades favoritas

Cuando estoy practicando mis actividades favoritas afuera de la escuela o el trabajo, puedo necesitar la ayuda de un adulto. Durante estas actividades, puedo estar solo, con un amigo o con un miembro de mi familia. Puedo pedir ayuda a mi instructor, un amigo o a un miembro de mi familia en el que confío.





Si estoy solo y mi inquietud no puede esperar, debo disculparme y salir de la habitación. Puedo llamar o enviar un mensaje a un miembro de mi familia u amigo que me pueda ayudar. Puedo decir algo como “Disculpe, (nombre de mi instructor), ¿puedo salir para hacer una llamada?”.

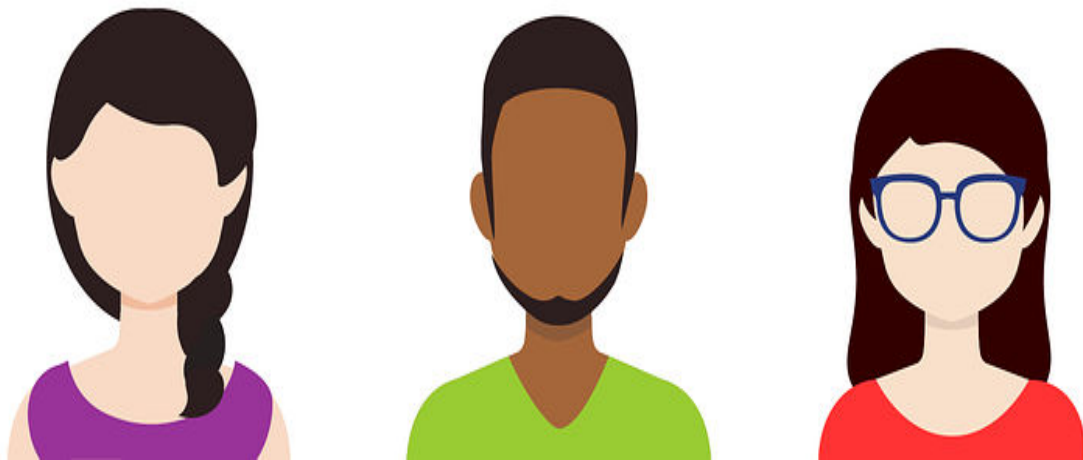
Aquí puedo escribir el nombre del instructor de cada una de mis actividades favoritas. Esto me puede ayudar a recordad a quién puedo pedir ayuda.

Ejemplo: El instructor de yoga es Paul.

El instructor de _____ es _____.
(actividad) (nombre)

El instructor de _____ es _____.
(actividad) (nombre)

El instructor de _____ es _____.
(actividad) (nombre)



Siempre habrá alguien cerca que me pueda ayudar. Cuando pruebo cosas nuevas, puedo pensar en las personas a quienes puedo pedir ayuda. De este modo, estoy preparado para ir a lugares nuevos.

Rev. 10/2017 *Las imágenes son cortesía de Pixabay®.*

Creado por Sierra Weiss

Programa sobre el síndrome de Down

MassGeneral Hospital for Children
55 Fruit Street, Suite 6C
Boston, MA 02116

www.massgeneral.org/downsyndrome

Para obtener más información, llame al

617-643-8912