RECURSO 17 · CABINA

Pedir ayuda sin sentirte débil

Detecta las señales a tiempo

En cabina, un pasajero nervioso casi nunca pide ayuda: se aguanta hasta que explota. Pasa igual en la vida. Aprendí desde chica a no depender de nadie, y por eso me costaba pedir ayuda. Pedirla a tiempo también es fuerza.

SEÑALES TEMPRANAS (SI MARCAS DOS, PIDE AYUDA O DELEGA HOY)

- [ ] No estoy durmiendo bien
- [ ] Me irrito con facilidad
- [ ] Evito tareas simples
- [ ] Todo lo estoy postergando
- [ ] Me estoy aislando

> **FRASE 1**
> *Necesito ayuda con _____. ¿Puedes _____ antes del _____?*

> **FRASE 2**
> *Estoy al límite con _____. ¿Qué parte puedes tomar tú?*

> **FRASE 3**
> *No necesito que lo resuelvas. Necesito que me escuches 10 minutos.*

A quién le pido ayuda hoy:

Qué le pido exactamente: