

Concentrémonos en...

Saber cómo buscar ayuda



Absolutamente todos necesitamos ayuda. La crianza de los hijos involucra tantos cambios inesperados y dificultades imprevistas que los padres necesitan nuevos nexos, recursos y fuentes de apoyo sin cesar.

RECUERDE: Saber cómo encontrar ayuda equivale a apoyos concretos en tiempos de necesidad

Consejos

Formas de pedir ayuda...

Cómo:

- Observe lo que hacen otras personas y hacia dónde se dirigen.
- Escuche cuando otras personas conversen sobre los recursos que usted podría necesitar. A la mayor parte de la gente le gusta compartir lo que sabe.
- Pregunte. Sea persistente. Siga intentando.

Qué:

- Sea claro en cuanto a lo que necesita.
- Sea prudente. Asegúrese de preguntarle a la persona que tiene la capacidad o que puede dar el recurso.
- Sea cortés, pero firme.

Dónde:

- El lugar al que puede acudir depende del tipo de ayuda que necesite.
- Las bibliotecas, los centros de recursos familiares, las organizaciones confesionales y los centros de atención médica son lugares donde puede obtener más información sobre los recursos.

Quién:

- Sus nexos sociales son una fuente importante de ayuda, en particular sus amigos y familiares.
- Los conocidos pueden proporcionar un soporte diferente, pero igual de importante.
- Los profesionales también ofrecen un tipo diferente de asistencia.

Información

[Pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad](#) Michelle Sullivan es una gran contadora de historias cuyas limitaciones físicas la hacen experta en ver la necesidad de ayuda como una fuerza y no una debilidad.

[Cómo pedir ayuda y por qué es genial](#) El video de Mastin Kipp explica el significado de pedir ayuda y por qué usted debería hacerlo.

[Siete formas de pedir \(y obtener\) ayuda](#) Este artículo explica siete formas concretas de pedir ayuda.

Recursos

Centro de Recursos de Well Badger Este sitio web ofrece información sobre salud y servicios de derivación por medio de la misma página web, www.wellbadger.org, así como por teléfono, chat, correo electrónico y mensajes de texto. Entre los tipos de servicios incluidos se cuentan los de salud mental y contra el consumo de sustancias, apoyo para el embarazo y la crianza, cobertura y servicios de atención médica, asistencia financiera y niños con necesidades médicas especiales.

211 Llame a esta línea gratuita de asistencia las 24 horas, los 7 días de la semana, si desea hablar con especialistas capacitados en recursos que pueden ponerlo en contacto con recursos de la comunidad, asistencia médica y servicios humanos.

Agencias de recursos y derivación a guarderías Encuentre listas actualizadas de proveedores de servicios de guardería en sus cercanías con vacantes e información sobre cómo seleccionar calidad y aptitud excelentes para su familia su familia.

Agencias de acción comunitaria: se trata de organizaciones regionales ubicadas en todo el estado que coordinan servicios como la capacitación laboral, la asistencia energética, la distribución de mercancía a los bancos de alimentos, la asistencia para obtener vivienda, la asistencia en servicios de salud, servicios legales y para la prevención de la violencia, educación para padres y remisión a las guarderías.