

# Cómo pedir ayuda familiar y amigos



La familia y las amistades brindan apoyo y consuelo en las buenas y en las malas. Existen investigaciones que han demostrado que las relaciones de apoyo aumentan el bienestar.

**A continuación, se incluyen algunas cosas que puedes hacer para mantenerte en contacto con familiares y amigos para que sepan cómo te encuentras y puedas pedir ayuda cuando sea necesario.**

## TOMA ACCIÓN

### Mantente en contacto con familiares y amigos

Toma la decisión consciente de mantenerte en contacto con los amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo que son una fuerza positiva en tu vida. Reúnete con ellos para tomar un café. Sal con ellos a caminar. Llama para ponerse al día o manda un mensaje de texto rápido para compartir algo que te hizo pensar en ellos. Diles lo importantes que son para ti. Incluso puedes mandar una nota muy sencilla que diga, "¿Cómo estás?" o "Me alegro de que estés en mi vida" porque les hará saber que te preocupas por ellos y mantendrás la conexión al día.

**Las relaciones sólidas y saludables con los seres queridos aumentan nuestro sentido de pertenencia, mejoran nuestra confianza, reducen el estrés y la ansiedad. Mantenerse conectado promueve sentimientos de bienestar, evita los sentimientos de tristeza y soledad, y facilita pedir ayuda.** Diferentes personas pueden brindar diferentes tipos de apoyo, todos los cuales pueden ser útiles.

## TOMA ACCIÓN

### Comparte con tus familiares y amigos cómo te está yendo

Siempre es una buena idea dejar que los amigos y familiares que se interesan por nosotros sepan cómo estamos. Pero para hacerlo, hay que tener valor. Hablar con otras personas sobre nuestros sentimientos puede resultar difícil. Nos preocupamos de que puedan molestarse o cambiar lo que sienten por nosotros. Y cuando no nos sentimos muy bien, es posible que nos den ganas de apartarnos completamente de los demás. **Aun así, compartir nuestros sentimientos con alguien en quien confiamos es el primer paso para sentirnos mejor.**

