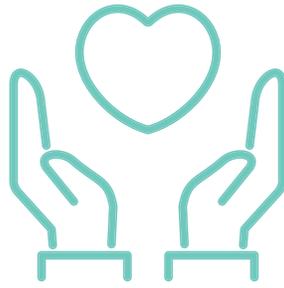




it starts  
within



# Busca apoyo

**Todos necesitamos ayuda de vez en cuando, especialmente los cuidadores.**

Cuando uno cuida de otros, es fácil agotarse. A muchas personas les cuesta pedir ayuda, pero crear un grupo de apoyo es un paso importante para tu bienestar.

**Estos son algunos consejos que te ayudarán a encontrar tu propio grupo de apoyo:**

**Busca una o dos personas** de la comunidad con las que te sentirías cómodo para pedir ayuda. Estas personas podrían ser amigos o familiares.

**Llámalos por teléfono o pídeles reunirte con ellos**

para compartir tus pensamientos. Elige personas que puedan ayudarte de diferentes formas (por ejemplo, alguien que te motive, que pueda ayudarte con las tareas, alguien que pueda cuidar de tu hijo, etc.).

**Si la persona con la que estableciste una conexión no puede ayudarte,** sigue intentándolo hasta que encuentres a alguien que esté dispuesto a ayudarte.

**Considera unirte** a un grupo de apoyo o a una comunidad en línea que sea un espacio seguro. Comunicar lo que te pasa puede ayudarte mucho.



APRENDE MÁS

## COMPARTE EL MENSAJE:

Demuéstrales a los niños que pedir ayuda es un don para la vida. Explora este recurso cuando tengas que dar apoyo a un niño para enseñarle a llamar tu atención y te pida ayuda de forma apropiada.



Connecticut Office  
of Early Childhood