

# CÓMO PEDIR AYUDA

## SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

### CONEXIÓN CON LOS VECINOS

Conéctese con al menos uno de sus vecinos esta semana, aunque solo sea para preguntarle de manera casual cómo está.

## CONSEJOS PARA CUANDO NECESITE PEDIR AYUDA:

### RECONOCER

Cuando se trata de pedir ayuda, cuanto antes lo haga, mejor.

### SER CLARO

Específicamente, ¿con qué necesita ayuda?

### LA PERSONA CORRECTA

Busque la ayuda de alguien que posea las habilidades específicas necesarias para la tarea en cuestión.

### AYUDAR

Ayude a los demás cuando los vea en dificultades. Recuerde siempre obtener el permiso primero.

Proporcionado por

**navigate**



**Gallagher**

Insurance | Risk Management | Consulting

*Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.*