Una frase para pedir ayuda

“Necesito un descanso de verdad. ¿Puedes hacerte cargo de [tarea] de [hora] a [hora], sin que yo tenga que estar pendiente?”

Úsala sólo si quieres. Si no hay una persona segura, no tienes que usar esta frase.

Si es más que cansancio

- Si piensas en hacerte daño, o hay peligro inmediato, busca ayuda hoy: llama a emergencias o ve al hospital más cercano.
- En todoenfamilia.com/ayuda encuentras a quién acudir según tu país.
- Si la tristeza, la desesperanza o la pérdida de interés siguen ahí o te impiden hacer tu vida, busca orientación profesional. En el embarazo o después del parto, consulta cualquier cambio que te preocupe.

Una frase para pedir ayuda

“Necesito un descanso de verdad. ¿Puedes hacerte cargo de [tarea] de [hora] a [hora], sin que yo tenga que estar pendiente?”

Úsala sólo si quieres. Si no hay una persona segura, no tienes que usar esta frase.

Si es más que cansancio

- Si piensas en hacerte daño, o hay peligro inmediato, busca ayuda hoy: llama a emergencias o ve al hospital más cercano.
- En todoenfamilia.com/ayuda encuentras a quién acudir según tu país.
- Si la tristeza, la desesperanza o la pérdida de interés siguen ahí o te impiden hacer tu vida, busca orientación profesional. En el embarazo o después del parto, consulta cualquier cambio que te preocupe.