SERENIA / VIDA SOCIAL / F08

Pedir ayuda sin ceder la decisión



Practicar cómo pedir apoyo concreto manteniendo tus preferencias.

Una situación real o imaginada. 8–10 minutos.

PRACTICA EN TRES PASOS

1. Piensa en algo para lo que te vendría bien compañía o ayuda, como revisar un horario o preparar una cita.

2. Completa dos frases: «Me ayudaría que tú…» y «Quiero decidir yo…». Por ejemplo: «Me ayudaría que buscaras dos horarios. Quiero elegir yo a cuál ir».

3. Lee las frases en voz alta. Comprueba que explican qué necesitas, cuándo y qué parte prefieres hacer por tu cuenta.

A TU RITMO

Si acompañas a otra persona, pregúntale primero qué parte quiere hacer sola y espera su respuesta.

PARA TERMINAR

¿Qué frase deja más claro lo que quieres conservar bajo tu control?