

Pedir ayuda: cuándo, a quién y cómo

Para pedir ayuda

- 1 Si es algo que puedo hacer, lo intento primero.
- 2 Pienso qué necesito exactamente.
- 3 Elijo a quién se lo pido.
- 4 Lo pido con amabilidad: «¿Me ayudas a...?»
- 5 Doy las gracias.



Si hay daño, dolor, peligro o alguien me molesta, pido ayuda a un adulto enseguida.

1 ¿Necesita pedir ayuda? Marca Sí o No.

	Sí	No
Quiere sacar punta al lápiz y tiene su sacapuntas.	☐	☐
Se hace una herida en la rodilla en el recreo.	☐	☐
No entiende la tarea aunque la lee dos veces.	☐	☐
Alguien le dice cosas feas todos los días.	☐	☐

2 Une cada problema con quien puede ayudar mejor.

Me duele mucho la barriga.	• •	Quien cuida la biblioteca.
No sé cómo se juega a un juego nuevo.	• •	Un adulto: la maestra o el maestro.
No encuentro un libro en la biblioteca.	• •	Alguien que sabe jugar.

3 Escribe cómo pedirías ayuda.

No sabes resolver un problema de matemáticas.

Se te cae la caja de lápices de colores y hay lápices por todo el suelo.

Pedir ayuda: cuándo, a quién y cómo

Para pedir ayuda

- 1 Si es algo que puedo hacer, lo intento primero.
- 2 Pienso qué necesito exactamente.
- 3 Elijo a quién se lo pido.
- 4 Lo pido con amabilidad: «¿Me ayudas a...?»
- 5 Doy las gracias.



Si hay daño, dolor, peligro o alguien me molesta, pido ayuda a un adulto enseguida.

1 ¿Necesita pedir ayuda? Marca Sí o No.

	Sí	No
Quiere sacar punta al lápiz y tiene su sacapuntas.	☐	☒
Se hace una herida en la rodilla en el recreo.	☒	☐
No entiende la tarea aunque la lee dos veces.	☒	☐
Alguien le dice cosas feas todos los días.	☒	☐

2 Une cada problema con quien puede ayudar mejor.

Me duele mucho la barriga.		Quien cuida la biblioteca.
No sé cómo se juega a un juego nuevo.		Un adulto: la maestra o el maestro.
No encuentro un libro en la biblioteca.		Alguien que sabe jugar.

3 Escribe cómo pedirías ayuda.

No sabes resolver un problema de matemáticas.

«¿Me explicas cómo empiezo este problema, por favor?»

Se te cae la caja de lápices de colores y hay lápices por todo el suelo.

«¿Me ayudas a recogerlos, por favor?»

Guía para el docente

Pedir ayuda: cuándo, a quién y cómo

Objetivo

Unos 15 minutos

Reconocer cuándo hace falta ayuda, a quién pedirla y cómo hacerlo con amabilidad.

Antes

Representa dos maneras de pedir ayuda: tirando del brazo y gritando «¡Ven!» o acercándote y diciendo «¿Me ayudas a...?». Pregunta cuál funciona mejor y por qué. Deja clara la regla del recuadro: el primer paso («lo intento primero») es solo para tareas que se pueden hacer con seguridad.

Durante

Lee el recuadro y resuelve la primera fila de la tabla con el grupo. Después trabajan solos. La última actividad se puede representar por parejas antes de escribir.

Después

Insiste en las filas de la herida y de quien dice cosas feas: ante daño, dolor, peligro o acoso se pide ayuda a un adulto enseguida, sin intentarlo antes solo. Pega el recuadro de los pasos en la mesa de quien lo necesite.

Preguntas para conversar

- ¿Por qué a veces da vergüenza pedir ayuda?
- ¿Es lo mismo pedir ayuda que pedir que te lo hagan?
- ¿A quién podemos pedir ayuda fuera de la escuela?

Adaptaciones

En Infantil de 5 años, haz la tabla de forma oral con pulgares arriba o abajo. Con alumnado con TEA, una tarjeta de «Necesito ayuda» en la mesa permite pedirla sin hablar.

Para tener en cuenta

Hablar de alguien que nos dice cosas feas es una ocasión para recordar que pedir ayuda no es «chivarse»: es cuidarse. Los pasos sirven para tareas de clase; las situaciones de daño o acoso no esperan.