

# Entonces, necesitas ayuda...

Tal vez cometiste un error. Tal vez necesitas algún consejo sobre algo incómodo. No siempre es fácil acercarse a un adulto en estas situaciones. Esta guía tiene consejos para hablar con un adulto de confianza y cómo navegar por sus respuestas.



## Consejo #1

### Práctica

Practica lo que quieres decir para comenzar la conversación, así como los puntos principales que quieres asegurarse de incluir. Es fácil omitir detalles importantes cuando está nervioso o si una conversación se enfurece. Di las palabras en voz alta. Intenta practicar frente a un espejo.



## Consejo #2

### Sé claro sobre lo que quieres

¿Qué quieres que haga tu adulto de confianza? ¿Dar consejos? ¿Ayudar a hacer un informe? ¿Simplemente escuchar? Sea lo que sea, sé claro sobre cómo pueden ayudarte.



## Consejo #3

### Sea honesto, incluso si es difícil

Usted puede sentirse avergonzado o avergonzado de un error, o preocupado de que si dice la verdad, los adultos se enojarán o que algunas personas se meterán en problemas, pero la honestidad es realmente la mejor política. Exponerlo todo puede incluso significar que el problema se resuelva más rápido porque todos conocen todos los hechos.



## Consejo #4

### Céntrese en el futuro

Responda cualquier pregunta que tenga su adulto de confianza sobre lo sucedido, pero trate de mantener la conversación en movimiento y centrarse en las acciones que usted y su adulto de confianza tomarán a continuación para resolver la situación.



## Consejo #5

### Mantener la calma

Trate de mantener la calma durante toda la conversación. Usted puede sentirse nervioso al principio, alguien puede enojarse en el medio, eso es normal. Si las cosas se ponen demasiado tensas para seguir adelante, está bien tomar un descanso y volver a la conversación. Practicar lo que quieres decir (consejo 1) también te ayudará a mantener la calma durante esta discusión.

Lo más importante es **saber que siempre está bien pedir ayuda**. Puede que no sea fácil, pero valdrá la pena.

- Si el primer adulto de confianza al que vas no puede o no quiere ayudar, **SIGUE INTENTÁNDOLO**.
- No importa con lo que trates, hay alguien que puede ayudar. No estás solo.
- Puedes denunciar el abuso sexual o la explotación sexual en línea a **CyberTipline.org**.
- Puede encontrar más recursos en la **Red Nacional de Estrés Traumático Infantil**.