

¡Ya no necesito ayuda!

Es bueno agradecer a la gente por su ayuda.

Les digo como me pueden ayudar

Les digo por qué necesito ayuda

Yo digo: "¿Me pueden ayudar por favor?"

Hacer contacto visual llamará su atención.

Debería pensar en mi pregunta

Si no puedo encontrar a un adulto que conozca, los adultos en uniforme pueden ayudar

Respirar hondo me calma

Puede ser frustrante o aterrador

Está bien pedir ayuda

A veces, cuando estoy en público, necesito ayuda.