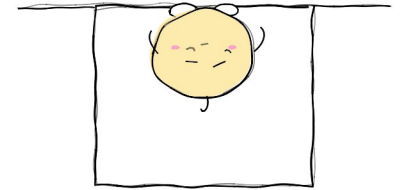


? Te ha pasado? ¿O a alguien que quieres?

Pedir ayuda es lo que más cuesta cuando más la necesitas.

Y justo cuando más ayuda le hacía falta, menos fuerzas tenía para pedirla.



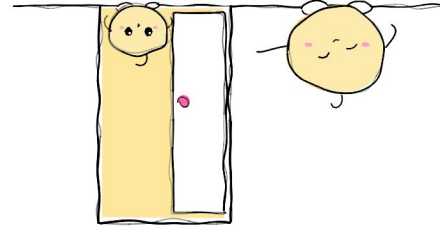
Al bichito le tocó una semana dura.

1 pedir cuesta

? Quién ha pasado por ti sin que se lo pidieras?

Cuando la ayuda llega sola, nadie tiene que juntar fuerzas para pedirla.

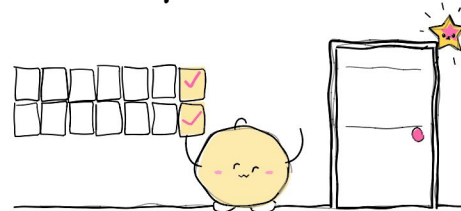
Solo venía a pasar un ratito.



Un día, alguien tocó a la puerta. Nadie lo había llamado.

2 pasar

para llevar



Esta semana, escoge a alguien de tu grupo y ponte un día: «los domingos paso por ti».

Anota solo que pasaste. Y pregunta si prefiere que no.

Que nadie tenga que pedir para que alguien pase.

Pasadita - la ayuda que no hay que pedir

Bogotá - septiembre de 2026 - tarpuu, la que siembra

1 hoja - 1 corte - 8 páginas

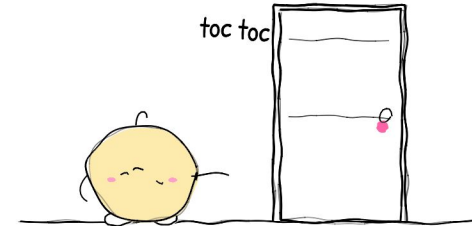
dominio público (CC0) - si haces una, déjala libre como esta

Pasadita

la ayuda que no hay que pedir



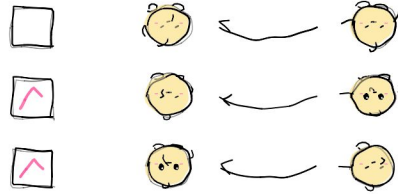
toc toc



nadie la había llamado

Y queda anotado quién cumplió el turno.

No es «alguien pasa»: es «esta semana le toca a esta persona».



En esos grupos nadie pasaba «cuando podía». Cada semana le tocaba a alguien.

3 le toca a alguien

tres trampas

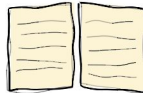
«La visita que vigila.»

La misma ronda sirve para acompañar y para controlar. Fijate quién decide cuál.



«La libreta que crece.»

Anota que pasaste, no lo que te contaron. Si guardas datos de la otra persona, ya no es cuidado.



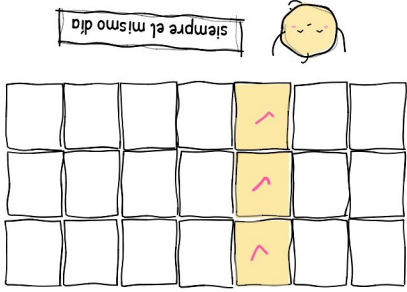
«Pagar por visita.»

Si solo cuenta lo que se puede contar, se borra lo demás que la gente hacía.



Si siempre pasa igual, nadie tiene que preguntarse si hoy sí.

siempre el mismo día



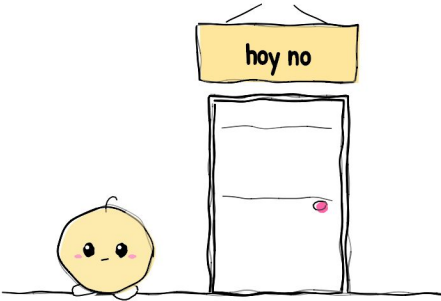
Y pasaba el mismo día, a la misma hora.

4 a la misma hora

5 poder decir no

Pero pasar sin que te llamen también puede ser intrusión.

hoy no



Si el grupo no puede decir «no» sin que le cueste, esto no es cuidado.

tip

Antes de empezar, pregunta: ¿alguien prefiere que no pasemos? Y que decir «no» no cueste nada.