

CUIDARSE IMPLICA  
NO QUEDARSE SOLA O SOLO  
CON EL PROBLEMA.  
ES IMPORTANTE TENER  
UN GRUPO DE GENTE  
QUE APOYE,  
Y NO SÓLO POR INTERNET  
O WHATSAPP



COMPARTIR LAS PENAS ALIVIA,  
Y A VECES TRAE SOLUCIONES.  
HAY QUE SER MUY HUMILDES CON  
NUESTRA FUERZA. TODOS CAEMOS,  
HASTA LOS MÁS FUERTES.  
Y ALGUIEN NOS TENDRÁ QUE  
AYUDAR A LEVANTARNOS.