



Cómo hablarte con empatía

EN LUGAR DE DECIRTE

Todo lo hago mal

INTENTA DECIRTE

Lo hago lo mejor que puedo

HÁBLATE COMO ALGUIEN A QUIEN QUIERES

No quiero sentirme así
No puedo hacerlo
Nada me importa
No debo disfrutar
Yo no importo
Nada tiene sentido
Todo es injusto

Emocionarse es normal
Intentarlo es suficiente
Ahora no es siempre
Vivir es recordarles
Soy importante y querido/a
Cada día es un día más
Puedo ayudar a los demás