



**ESPACIO
EMOCIONAL**
online

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