

Esto es lo que debes hacer si te sientes triste



Es normal tener diferentes tipos de sentimientos.

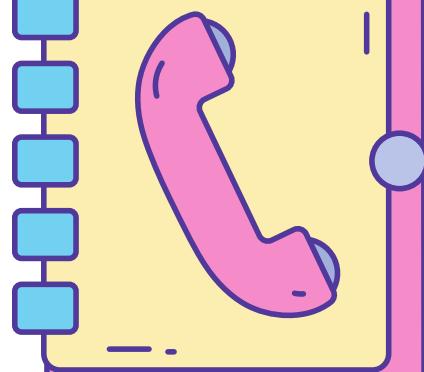
Tómese el tiempo para escribir sobre lo que sientes en un diario o en un cuaderno.



Hable con un adulto sobre cómo te sientes. Puede ser tu padre, abuelo, maestro o adulto de confianza.



No tengas miedo pedir ayuda a un adulto.



promise
to talk

 Providence

Here's what to do if you're feeling sad



It's normal
to have different kinds of
feelings.

Take time to write
about what you feel in a
journal or notebook.



Talk to a grown-up
about how you feel.
It can be
your parent, grandparent,
teacher or trusted adult.

Don't be afraid
to ask a grown-up for help.



promise
to talk

 Providence