

# 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.

