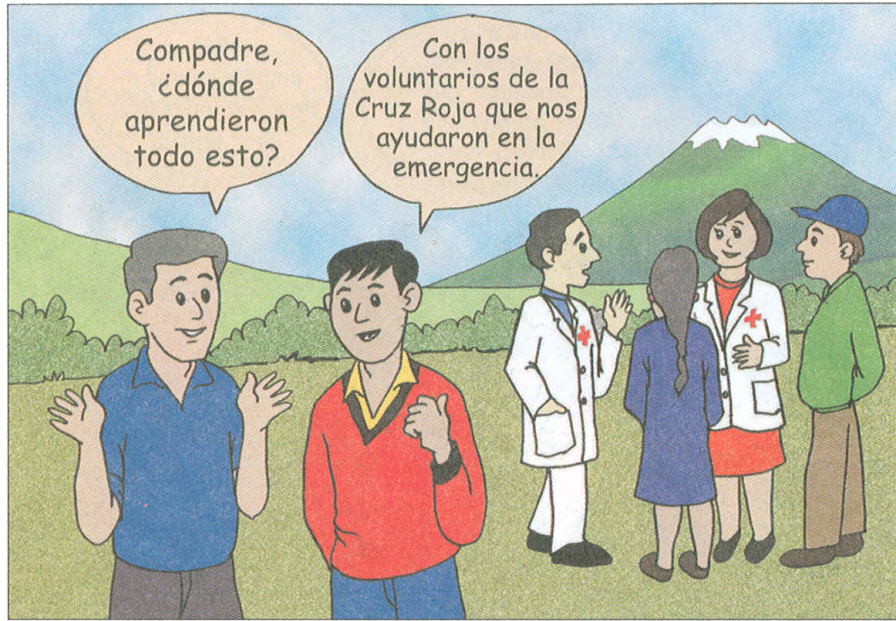




**Para desahogarse sin pelear, busque una persona de confianza. Cuéntele lo que siente y también escuche sus problemas. Usted puede ayudarse, escuchando a otras personas.**



**En momentos de tensión, es importante realizar actividades en grupo que ayuden a superar los problemas para sentirnos mejor.**



En estos momentos difíciles debemos organizarnos y estar unidos. Hablar sinceramente, escuchar y respetar los sentimientos y opiniones de los demás.