

## **No se qué decir o cómo actuar en situaciones difíciles**

¿Te puedo ayudar en algo?

¿Qué necesitas?

¿Qué puedo hacer por ti?

¿Quieres que te deje sol@?

Te escucho

Llorar te aliviará

¿Te importa si te abrazo?

Estoy aquí contigo

Te quiero

Te entiendo

Me importas

Es muy duro por lo que estás pasando

Es normal lo que sientes

## **Evita**

Dar falsas esperanzas

Quitar importancia

Exagerar el problema

Decirle que no llore

Hablarle de otra tema

Forzarle a hablar

Acompañarle si quiere estar sol@

Abrazarle o tocarle si necesita espacio

**No tengas miedo ni sientas  
incomodidad ante los  
silencios que se generen.  
Respétalos.**