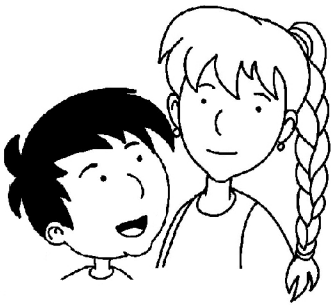


UNA NOTA ESPECIAL PARA NIÑOS Y NIÑAS



Si necesitas sentirte mejor, aquí hay algunas cosas que puedes hacer...



Habla con un adulto en quién confíes



Escribe o dibuja lo que sientes



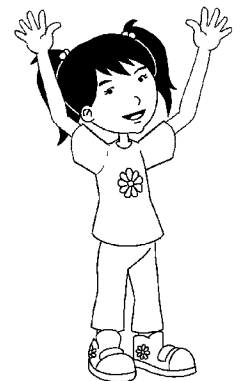
Juega en un lugar seguro



Come un bocadillo o **bebe** un poco de agua



Toma un descanso



Ponte de pie y estírate