

**DILE A ALGUIEN
QUE LO SIENTES.
SI NECESITAS
AYUDA, PÍDELA.
ERES AMADO MÁS ALLÁ
DE LO QUE PUEDAS
IMAGINAR.
AÚN PUEDES CONVERTIR
UNA MANCHA
EN UNA MARIPOSA.
SÉ UN DEFENSOR,
NO UN ESPECTADOR.**



Si tú o alguien que conoces está experimentando pensamientos de suicidio, es imperativo buscar rápidamente ayuda de un adulto confiable o llamar/ enviar un mensaje de texto al 988 sin demora.

