

DE lágrimas A
CANCIONES

No estoy sola

CONSEJO DE SABIOS

www.delagrimasacanciones.com
Social Media: @delagrimasacanciones

CONSEJO DE SABIOS

Necesitas contactar de nuevo con tu red de apoyo. Busca personas que te hagan sentir que está bien ser tú. Piensa en aquellos que han demostrado con hechos evidentes que se interesan por tu bienestar y por lo que te conviene. Sé que en momentos de maltrato puedes llegar a creer que estás sola. Pero créeme, **NO LO ESTÁS**. Eso es una mentira que el agresor te ha hecho creer, porque así puede abusarte más y mejor. Así que te pido que renuncies a esta mentira y reúnas a *tu consejo de sabios, tu tribu, tu red de apoyo*. Y les digas lo siguiente:

“Necesito ayuda”.

Tal cual, sólo son dos palabras. Yo sé que se sienten como el cisma más terrible de tu vida, pero créeme, *sí puedes*.

A continuación te dejo un espacio abierto para que escribas tus pensamientos y ***puedas planear con calma*** tu red de apoyo para momentos de crisis.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DE lágrimas A CANCIONES

Este contenido es creado por y para mujeres en situación de violencia.

Está prohibida su reproducción o venta total o parcial. Si quieres conocer más del tema no olvides visitar nuestra página web

www.delagrimasacanciones.com y seguirnos en

Instagram **[@delagrimasacanciones](https://www.instagram.com/delagrimasacanciones)**.