

**Tres acciones sencillas
que facilitarán que
contemos con ayuda
en caso de necesitarla**



1. Conectémonos permanentemente con amigos y familiares.
2. Organicemos nuestro equipo de apoyo identificando quiénes nos podrían ayudar en diferentes circunstancias.





3. Hablemos con
nuestros jefes
e informemos sobre
cómo nos afecta
la situación que
estamos viviendo.