

# Habla y pide ayuda.

Si las cosas se ponen difíciles, no te presiones. Pídele ayuda a tus padres, ponte en contacto con los profesores o habla con tus compañeros o pide ayuda al Equipo de Apoyo de tu colegio.

Si pides ayuda, siempre habrá alguien dispuesto a prestarla.

