



para cuando estes
enojado



*Matias mi amor se que en
este momentl estas
frustrado y te sientes
impotente pero quiero q
sepas q estoy aqui para
ayudarte y que hay muchas
manetas de expresar el
enojo y estar enojado esta
bien y si tirnes ganas d
llorar, llora.*



para cuando estes
frustrado

*Matias mi niño hermoso
aunque en este momento
estes frustrado y te sientas
la peor persona del mundo
pero quiero q sepas qje eres
valioso y siempre lo seras y
no importa en que te vaya
mal o que haya pasado,
hicuste lo que pudiste..*





para cuando estes triste

matias, mi amor se que en este momento estas pasando por algo difícil y pido que yo no lo entienda pero solo quiero que sepas que sea lo que este pasando yo estare aqui para ti para escy harte NUNCA pero NUNCA vas a ser una carga okay? porque aunq estemos enojados o peleados yo siempre voy a estar al pendiente tuyo

Day 2: Stressed



para cuando estes

ansioso

se que en este momento no puedes controlar lo que sientes pero te voy a dar uno tips
ejercicios de respiracion

coge algo frio ayuda a distraer la ansiedad

abrazame o ve con alguien de confianza

sentir ansiedad es normal asi que no te castigues por eso

Day 1: Hugs



para cuando estes
sobrecargado

mi niño lindo estat
sobrecarhado es
normal asi que si te
seintes asi intenta
hacer algo que te guste
sal juega habla con tus
amigos es normal ask
que no te lo guatdes
liberalo



porque te amo

AL.FINAL DEL DIA MI NIÑO
HERMOSO ECISTEN
DEMASIADAS EMOCIONES
COMO PARA PONERLAS EN UN
TEXTO Y HAY DEMASIADAS
SITUACIONES PERO SOLO
QUIERO QUE SEPAS QUE
AL.LADO TUYA TIENES
PERSONAS QUE TE AMAN Y TE
APOUAN ASI QUE NUNCA
QUIERO QUE TE SIENTAS SOLO
PORQUE TE AML

