

**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.