

¿Cómo puedo ayudar?

**Ser
EMPÁTICO**

**Apoyar
ESTAR**

**Buena comunicación:
Escuchar
SIN juzgar**

**Consultar con un
Profesional y/o grupos
de apoyo**

**Educarse
para detectarlo
precozmente**

**Establecer
Límites**

**Desarrollar un
Plan de Acción**