

---

# 10 FRASES QUE PUEDES DECIRLE A UNA AMIGA QUE TE REVELE

---

1. Yo te creo.
2. Nada sobre esto es tu culpa.
3. No estas sola.
4. ¿Como te puedo apoyar?
5. Estoy aquí si me necesitas.
6. Cualquier cosa que hiciste para sobrevivir fue lo correcto.
7. Lo siento por ti. Estoy agradecida que estas buscando ayuda.
8. Si gustas platicar, estoy aquí para que me compartas cuanto poco o mucho que quieras.
9. Yo te puedo ayudar a buscar recursos si todavía no te haz conectado.
10. Déjame saber si gustas que te acompañe a para apoyarte.

- - -

\*Es amable ofrecer recursos, pero recuerda que la sobrevividora debe hacer sus propias decisiones.

\*El trauma secundario es verdadero. Recuerda de auto-cuidarte.