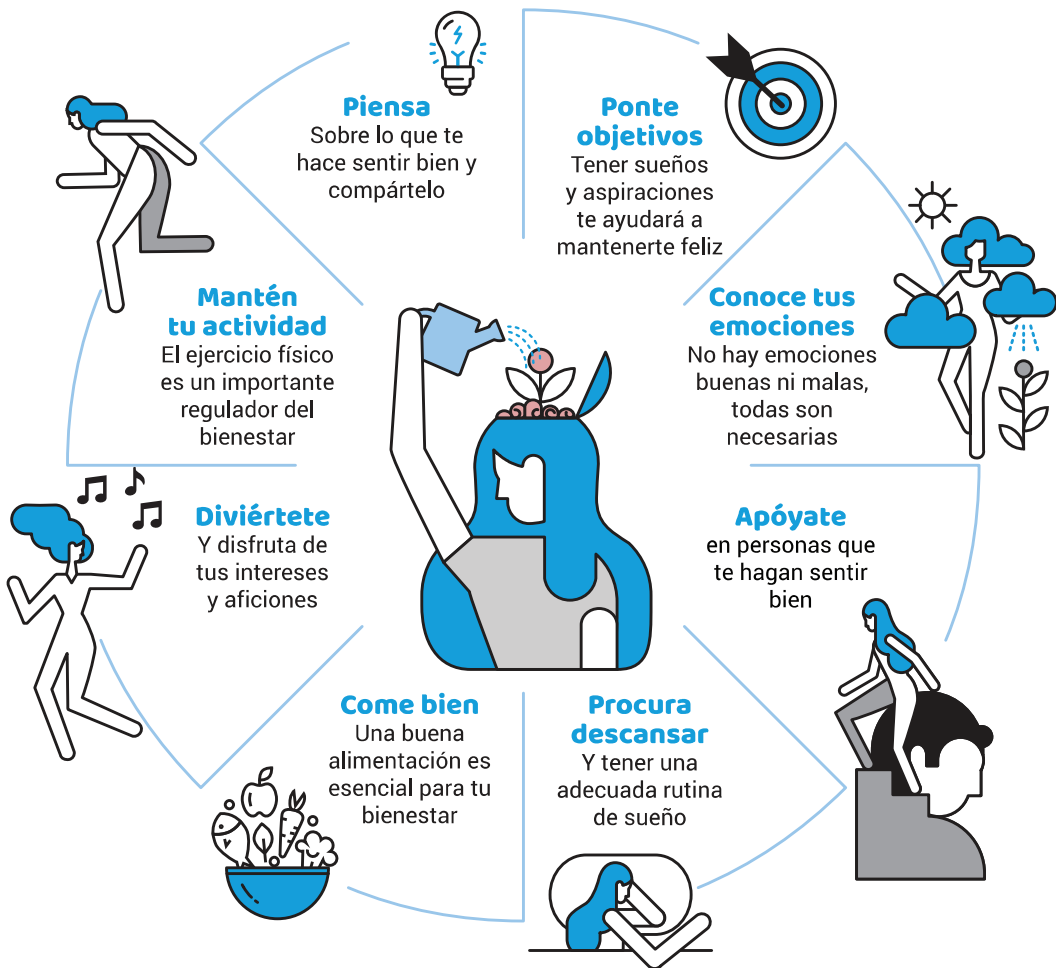


8 CONSEJOS PARA CUIDAR TU BIENESTAR EMOCIONAL



Si algo te está haciendo sentir mal, no dudes en **pedir ayuda** a las personas que te rodean y en las que confías
Pedir ayuda es una señal de **valentía y fortaleza**

1 de cada 100 personas reciben un diagnóstico de **autismo**

4 de cada 5 jóvenes con autismo han experimentado **problemas de salud mental**