



# FORMAS SALUDABLES DE MANEJAR LAS EMOCIONES DE LOS ADOLESCENTES

**"SOY LO PEOR..." "SOY TAN FEO/A..."  
"SOY UN/A IDIOTA..."**

Cuando los adolescentes saben cómo manejar estos sentimientos, es menos probable que busquen un alivio rápido en sustancias riesgosas.

Enséñale a tu hijo/a maneras más saludables de sentirse mejor y mantenerse seguro/a.



**ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA SABER MÁS**

[lanuevadrugtalk.org](http://lanuevadrugtalk.org)