



La gente me pone nervioso. La tarea me pone nervioso. Todo me pone nervioso. Todo el tiempo estoy preocupado por mi mamá... ella me necesita.

## LAS AMISTADES CUENTAN

### Ayuda para combatir el estigma de vivir con ansiedad.

“Puedes pensar que le tengo miedo a todo, y algunas veces tienes razón. En un grupo puedo estar tan temeroso que no puedo decir ni una palabra. Algunos días no voy a la escuela porque el estrés me hace doler mucho la cabeza y el estómago. Hasta puedo cometer errores porque siento tanto temor.

Tomo medicinas y visito a un terapeuta que me ayuda mucho. Otra cosa que puede ayudarme es tener amigos alrededor mío que me ayuden a ver que no debo estar temeroso u obsesivo. Es posible que no puedas convencerme, pero por lo menos estarás tratando de ayudarme y protegerme. Esto realmente me hace sentir mejor.

Quédate conmigo y me ayudarás, no estoy tratando de ser raro. Mis amigos realmente pueden hacerme sentir mejor”

[www.friendshipscount.com](http://www.friendshipscount.com)

