

1

"Exagerás,  
no es para tanto"

2

"No pasa nada, dejá  
de hacer drama."

3

"Tenés que aguantar  
un poco más."

4

"Mostrate más fuerte."

5

"¿Otra vez con  
lo mismo?"

6

"No te quejes, hay  
gente peor."

7

"Si no cumplís, nadie  
te va a tomar en serio."

8

"Arreglate, no podés  
andar así."

9

"Podés pedirme ayuda  
si la necesitás."

10

"Lo que sentís  
importa."

11

"No tenés que  
saber todo ya."

12

"Podemos pensarlo  
juntos/as."

13

"No hace falta  
mostrarte fuerte  
todo el tiempo."

14

"Tu cuerpo merece  
trato respetuoso."

15

"Podés cambiar de  
opinión si algo no te  
hace bien."

16

"Lo que te confunde  
también merece  
ser hablado."

17

"No es tan difícil,  
si querés podés."

18

"No llores  
por pavadas."

19

"Está bien poner  
un límite."

20

"Estás aprendiendo:  
no tenés por qué  
resolverlo solo/a."

21

"No voy a la pileta  
porque estoy gorda/o."

22

"Me saqué cien fotos  
hasta que una zafó."

23

"Hice lo que esperaba  
el resto, aunque  
no quería."

24

"Todos están más  
lindas/os que yo  
en las redes."

25

"Edité la foto porque  
mi cara/cuerpo  
no me gustaba."

26

"Borré lo que subí  
porque pensé que  
daba vergüenza."

27

"Me comparé con un  
filtro y me sentí peor."

28

"Me sentí mal por algo  
que vi sobre 'cómo  
debería ser' mi cuerpo."

29

"Me mostré como no  
quería para encajar."

30

"Me callé porque  
pensé que no me  
iban a creer."

31

"Puse un límite aunque  
me dio miedo."

32

"Elegí cuidarme y  
pedir un apoyo  
cuando lo necesité."

33

"Le dije que no y respetó mi decisión."

34

"No subo nada porque siempre me critican."

35

"Si no gustás en redes, no existís."

36

"No me animé a decir que algo me estaba haciendo mal."

37

"Elegí pedir ayuda antes de quedarme con la angustia."

38

"Dije lo que necesitaba y cambió la situación."

39

"Elegí cuidarme y pedir un apoyo cuando lo necesité."

