




Confiar en mí implica  
saber si confío en lo que  
siento o confío en lo que  
pienso. Los dos caminos llevan  
al mismo lugar, si DECIDIS  
CONTINUARLOS CON INTEGRIDAD.--  
La queta de entada  
es el corazón... busca la  
fuerza.... aquí esta  
el equipo para  
fortalecerlos.

[www.asfavide.uy](http://www.asfavide.uy)

 /Asfavide

 @ASFAVIDE1

 @Asfavide

 /asfavide

[juridica@asfavide.uy](mailto:juridica@asfavide.uy)

[psicologia@asfavide.uy](mailto:psicologia@asfavide.uy)

[social@asfavide.uy](mailto:social@asfavide.uy)

[#SomosAsfavide](https://www.instagram.com/SomosAsfavide)

Semana del  
24 al 28 de  
Setiembre de  
Derecho del Sur  
N°62

"Los científicos dicen  
que estamos hechos de  
átomos pero a mí un  
payaso me contó que  
estamos hechos de  
historias" E. Galeano

EL AMOR SE  
DESCUBRE MEDIANTE  
LA PRÁCTICA  
DE AMAR



## hierbas contra la tristeza

• un manual para sanar juntas •

Es parte de nuestro proceso de sentirnos mejor al regresar a nuestra raíz, a nuestro origen y mirar que en las hierbitas dejemos la sanación de nuestros sentidos.

## ROMERO

Éste lo podemos tener en una macetita cerca de un lugar en el que encontremos calma, puede ser en nuestra habitación, en la sala, en el jardín. El romero nos va a ayudar a escuchar nuestros pensamientos más a fondo, regalémonos un momento para escucharnos. Su aroma va a disminuir la confusión y nos ayudará a adaptarnos mejor a los cambios, porque sin duda después de salir de la tristeza la vida cambia.

## LAVANDA

También podemos utilizar la lavanda. Sentir tristeza deviene de una serie de inseguridades que han plantado en nosotras, sólo nos basta con poner un poquito de lavanda debajo de nuestra almohada cada noche, con ella vamos a aliviar la tensión, esta dificultad para comunicarnos con nosotras mismas y así ir sacando el miedo.