

# está bien...

- 1 Estar enojado por el racismo institucional y la violencia policial hacia las personas de color
- 2 Tómame un descanso en las redes sociales porque estás abrumado
- 3 Prioriza tu bienestar mental
- 4 Hable contra la injusticia en línea y / o simplemente haga cambios dentro de su comunidad
- 5 Practica el cuidado personal