

SENALES DE AVISO Los pensamientos, las imágenes, el estado de ánimo, la situación, el comportamiento que una crisis puede estar desarrollando:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

LO QUE ME PROVOCA Personas, lugares y cosas que me hacen sentir peor:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

MANERAS QUE PUEDO MANEJAR LAS COSAS Cosas que puedo hacer para no pensar en mis problemas sin hacer contacto con otra persona (técnica de relajación, actividades, ejercicio, etc.):

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

PERSONAS Y LUGARES A quien puedo ir o donde puedo ir para no pensar en mis problemas

Nombre / Numero de Telefono: _____

Nombre / Numero de Telefono: _____

Lugar: _____

Lugar: _____

PERSONAS A LAS QUE PUEDO PEDIR AYUDA

Nombre / Numero de Telefono: _____

Nombre / Numero de Telefono: _____

PROFESIONALES O LUGARES QUE PUEDO LLAMAR EN CASO DE CRISIS

Nombre de Terapeuta / Numero de Telefono: _____

Nombre del Programa / Numero de Telefono: _____

Numero de Telefono de AYUDESE: 1(888) 692-9355, #3

Telefono de Ayuda Samaritana: (212) 673-3000

Telefono de Prevencion de Suicidio: 1(800) 273-8255

LO QUE TENGO QUE HACER PARA MEJORAR MI HOGAR SEGURO

1 _____

2 _____

3 _____

LA UNICA COSA MAS IMPORTANTE PARA MI Y POR CUAL VIVIR ES:
