

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:

\_\_\_\_\_