

Plan de bienestar para la ansiedad

Un plan de bienestar para la ansiedad puede ayudarte a entender tus propios signos de advertencia de ansiedad. Estos signos de advertencia son diferentes para cada persona. Un plan de bienestar también puede ayudarte a recibir ayuda antes y recordarte qué te ayuda a sentirte mejor.

- Completa este formulario con tu administrador de cuidados.
- Déjalo en un lugar donde puedas verlo todos los días.
- Si ves que los signos de ansiedad regresan, usa este plan de bienestar.

Nombre del medicamento	Cuánto tomar	Cuándo tomarlo

Mis medicamentos:

Mis signos de advertencia de ansiedad son los siguientes:

- _____
- _____
- _____
- _____

Cosas que me ayudan a sentirme mejor:

- _____
- _____
- _____
- _____

Si me siento peor o tengo alguna pregunta, puedo llamar a:

- Mi médico principal al _____
- Mi proveedor de salud conductual al _____
- La línea directa 1-800-LIFENET o 1-800-543-3638