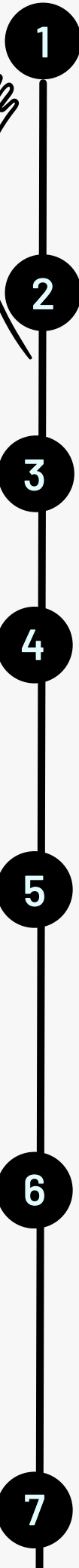


Mi plan seguro



1 Mis señales de advertencia son:

1.*Son pensamientos, emociones o conductas que indican que estás en riesgo.

2

Mis estrategias de afrontamiento son:

*Son las cosas que puedes hacer para mejorar tu estado de ánimo, como meditar o ejercitarte.

3

Mis motivos para seguir adelante son:

4

Personas con las que puedo distraerme:

	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>

5

Personas a las que puedo pedir ayuda:

	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>

6

Pasos que puedo hacer para que mi entorno sea más seguro. Haz una lista:

7

En caso de una crisis:

Llamar a contacto de emergencia n.º 1:

Llamar a servicios de emergencia: 112

Llamar a la línea de atención en crisis: 024

Recuerda: siempre hay ayuda disponible.

