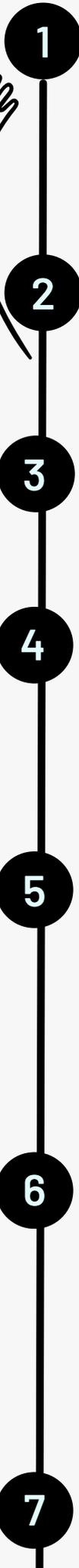


# Mi plan seguro



## 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.

