

Prepare un plan de seguridad

Crear un plan de seguridad le ayudará cuando se siente abrumado o sin esperanza.

1 ¿Qué señales le indican que algo no está bien con usted?

2 ¿Qué hace para manejar sus emociones en situaciones de estrés?

3 ¿Cuáles son sus razones para vivir?

4 ¿Dónde encuentra consuelo y compañía en momentos difíciles?

5 ¿Qué servicios de apoyo de emergencia puede llamar en caso de necesitarlos?

TEL.: _____

TEL.: _____

TEL.: _____

