

El Plan de Seguridad de Su Nombre en Fecha de hoy

Paso 1: Señales de una Crisis

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Paso 2: Cosas Que Puedo Hacer Solo Para Pensar de Otras Cosas

COSAS QUE ME GUSTAN HACER, COMPORTAMIENTOS SALUDABLES, O MIS TALENTOS:

Paso 3: Pensando de Otras Cosas

GENTE CON QUIEN PUEDO HABLAR:

LUGARES DONDE PUEDO IR:

Paso 4: Personas que Puedo Llamar para Pedir Ayuda

NOMBRE:

RELACIÓN:

COMO HACER CONTACTO:

| | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------|-------------------|-------------------|

Paso 5: Maneras en que mi sistema de apoyo me pueden ayudar estar seguro

Paso 6: Puedo llamar a estos números de teléfono para estar seguro

NOMBRE:

INFO. DE CONTACTO:

CUANDO USAR:

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|

VOY A UTILIZAR MI PLAN PORQUE ESTAS SON MIS RAZONES PARA VIVIR

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

