

PLAN DE BIENESTAR Y CUIDADO PERSONAL INVERNAL

3 de mis fortalezas:

-
-
-

Algo que espero con ilusión:

-
-
-
-
-

Mi plan para mantenerme a salvo:

Cuando esto pasa...

-
-
-

Gente segura:

-
-
-

Puedo afrontarlo mediante...

-
-
-

Lugares seguros:

-
-
-

Recursos de seguridad y apoyo:

Línea Nacional de Prevención del Suicidio 988: Llame o envíe un mensaje de texto al 988
1-800-273-8255 (suicidepreventionlifeline.org)

Crisis Text Line: Envía un mensaje de texto con la palabra "Home" al 741741 (crisistextline.org)

Línea directa nacional contra la violencia doméstica: 1-800-799-7233 (thehotline.org)

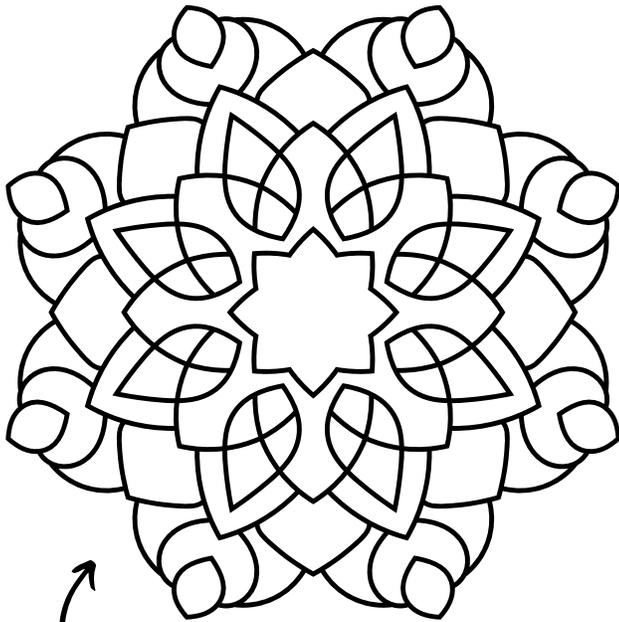
PLAN DE BIENESTAR Y CUIDADO PERSONAL INVERNAL

Lista de deseos

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PERSONAS A VER/LLAMAR

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



(COLORÉAME)

ACTIVIDADES RELAJANTES PARA AYUDAR A DESESTRESARSE

