Mi plan de seguridad

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Ir sobreviviendo por el momento   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Hacer que tu situación sea más segura  . |
|   |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cosas para animarme o calmarme  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cosas para distraerme  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Personas que te pueden apoyar |

Enumera a las personas con quién puedes hablar

si te sientes angustiad@ o piensas en autolesionarte

o suicidarte

.



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  Apoyo profesional de emergencia  |