

Mi plan de seguridad







Mis señales de alerta son...

Indica pensamientos, comportamientos, hábitos... lo que sueles hacer cuando hay una crisis.

Suele ayudarme...

Registra las estrategias que te ayudan en momentos de crisis. Piensa en cosas que ya te funcionan.

Puedo hablar con...

	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>

Puedo tomar precauciones...

¿Qué podrías hacer para que tu ambiente fuese más seguro para ti?

Contactos de emergencia

Emergencias:

Telefono de la esperanza:

Telefono de atención de mi zona: