

## CUANDO ESTOY BIEN

*¿Cómo te sientes cuando las cosas van bien en tu vida?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## MIS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UNA POSIBLE CRISIS

*¿Qué sentimientos, pensamientos o creencias te ayudarían a reconocer que podrías estar empezando a tener una crisis?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## FORMAS DE APOYARME A MI MISMO

*¿Cuáles son algunas estrategias saludables, actividades (pasatiempos, intereses, etc.) que disfrutas y que te ayudan a concentrarte en cuidarte a ti mismo?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

*¿Cuáles son algunas estrategias de afrontamiento positivas para usar en momentos cuando te sientes abrumado o ansioso?*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## PERSONAS O ENTORNOS SOCIALES QUE BRINDAN APOYO

*¿Qué conexiones tienes con familia, amigos, grupos religiosos, comunidades o mascotas? ¿Dónde te sientes seguro y apoyado? ¿Quién(es) es/son la(s) persona(s) y contacto(s) con los que puedes hablar abiertamente sobre tu crisis?*

1. Nombre/Lugar:

\_\_\_\_\_

2. Nombre/Lugar:

\_\_\_\_\_

## CONTACTOS PROFESIONALES O AGENCIAS CON LOS QUE PUEDO COMUNICARME CUANDO ESTOY EN CRISIS

Nombre del profesional/agencia: \_\_\_\_\_

Datos de contacto: \_\_\_\_\_

Departamentos de emergencia locales: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

## FORMAS DE HACER QUE MI ENTORNO SEA SEGURO

*¿Hay cosas que puedas quitar o guardar para mantenerte a salvo?*

---

---

*¿Hay armas de fuego en tu casa? Si es así, ¿están guardadas de forma segura? ¿Hay alguien que pueda apoyarte con esto?*

1. Nombre:

---

2. Nombre:

---

## RECURSOS ADICIONALES

### 988 - Línea de prevención del suicidio y crisis

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

Llama o envía un mensaje de texto al 988

Línea de chat, Visita <https://988lifeline.org/chat/>

### California Peer Run Warmline

Llama o envía un mensaje de texto al 1-855-845-7415

### The Trevor Project

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para jóvenes LGBTQ+

Llama al 1-866-488-7386

Envía un mensaje de texto con la palabra "START" al 678-678

### Crisis Text Line (Línea de ayuda para enviar mensajes de texto en caso de crisis)

Envía un mensaje de texto con la palabra "HOME" al 741741

### Trans Lifeline (Línea de ayuda Trans)

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

Llama al 1-877-565-8860