



TARJETA CONTRAFUEGOS

MIS SEÑALES DE ALARMA

PENSAMIENTOS

SENSACIONES FÍSICAS

EMOCIONES

CONDUCTAS

MIS APOYOS

Les contaré como me siento, compartiré mis pensamientos de la manera más sincera posible e intentaré no estar aislado en ese momento y que alguno de mis apoyos me acompañe

AUTOINSTRUCCIONES

Frases que me pueden apoyar en este momento

KIT DE REGULACIÓN EMOCIONAL DE EMERGENCIA

Actividades que me pueden ayudar a sentirme mejor

NÚMEROS DE EMERGENCIA

En caso de que me siga sintiendo mal puedo llamar a los siguiente recursos de ayuda y en caso de que el plan falle llamaré a emergencias o acudiré a urgencias en el hospital más cercano.