

Eventos estresantes (o desencadenantes)	Lo que puedo hacer para mantener la calma	Personas a las que puedo llamar para pedir apoyo
Señales de que estoy teniendo dificultades (Marque todos los que correspondan) ☐ Aislarme/mantenerme alejado de los demás ☐ No tomar mis medicamentos como me indicaron ☐ Tener cambios en el estado de ánimo ☐ Faltar a las citas ☐ Consumir alcohol o drogas ☐ Tener cambios en el apetito ☐ Tener cambios en el sueño ☐ Pensar en herirme a mí o a otros ☐ No completar las tareas o rutinas diarias Otro: _____	Cuando siento estrés o un desencadenante: Cuando siento inseguridad: Estos son mis lugares seguros: Cosas que la gente puede hacer/decir para ayudarme cuando me siento mal: Cosas que la gente no debe hacer/decir para ayudarme cuando me siento mal:	• Nombre _____ Relación _____ Teléfono _____ • Nombre _____ Relación _____ Teléfono _____ • Nombre _____ Relación _____ Teléfono _____ Apoyo comunitario y otros recursos: • Terapeuta _____ Teléfono _____ • Número del equipo local para crisis _____ • 9-8-8 (Línea para la prevención de crisis y suicidio) • 9-1-1 Sala de emergencias local

Nota: Este formulario está diseñado para ayudar en el tratamiento de un profesional autorizado (pero no para reemplazarlo).