

# PLAN DE CRISIS

Para organizar tu Plan de Crisis diligencia estos TRES pasos.

**1**

## Signos de Alarma

Identifica señales de pensamiento, físicas y comportamentales:

¿Qué siento?

¿Qué pienso?

¿Cómo actuó?

**2**

## Estrategias de autorregulación emocional

Realiza ejercicios de respiración, actividades que disminuyan la tensión.

Mi estrategia es:

**3**

## Definir los apoyos disponibles

Define las personas y, servicios profesionales que puedes contactar.

Mis apoyos son: