

MI PLAN DE SEGURIDAD EMOCIONAL PARA CUIDARME EN MOMENTOS DIFÍCILES

COLEGIO COLOMBIANO DE
PSICÓLOGOS **COL
PSIC**



Mis señales de advertencia:

Apunta en tu plan de seguridad emocional los pensamientos, sentimientos y conductas que indican que estás en riesgo de sentirte muy mal.



Mis estrategias de afrontamiento:

Identifica acciones concretas que ayuden a mejorar tu estado de ánimo, como leer, escuchar música relajante o escribir.



Personas con las que puedo distraerme:

Haz un listado de las personas con las que puedes distraerte, aquellas que te hacen sentir bien y te ayudan a despejar la mente.



Personas a las que puedo pedir ayuda:

Haz un listado de las personas a las que les puedes pedir ayuda, aquellos en quienes confías y te brindan apoyo cuando lo necesitas.

¡Recuerda!

Aprender a pedir ayuda es importante. Escucha sin juzgar, acompaña con respeto y perdónate por sentirte mal.

En Caso de una Crisis

Consulta la lista de números de primeros auxilios psicológicos.

