

Kit de autocuidado en crisis

Piensa y completa el siguiente material para contar de antemano con esta información en caso que te ocurra una crisis emocional:

Anota **3 Hábitos o acciones** que **te ayuden a sentir mejor** y que no te causen daño:



1.- _____

2.- _____

3.- _____

¿Quiénes componen tu **red de apoyo**?
¿A quiénes puedes **acudir en situaciones de crisis**?

 _____  _____

 _____  _____

 _____  _____

