

Mis factores de protección

Cada cuadro es una fuente de protección. Escribe las tuyas, concretas y con nombres cuando puedas. Tenla a mano para los días difíciles.

Personas que me sostienen

quiénes te hacen bien y a quiénes puedes acudir.

Razones para seguir

lo que te da sentido a tus días, aunque sea pequeño.

Lo que me protege

Apoyos a los que puedo recurrir

profesionales, líneas de ayuda, lugares seguros.

Lo que me ayuda a sostenerme

actividades y estrategias que te calman o te dan fuerza.

Tenla a mano y compártela con alguien de confianza. Si aparecen pensamientos de hacerte daño, no esperes; busca ayuda hoy en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental.