

# Registro de hechos

Cuando alguien tuerce una y otra vez lo que pasó hasta hacerte dudar de tu memoria, escribir los hechos apenas ocurren te ayuda a sostener tu propia versión. Anota una fila por episodio, lo antes posible.

| Fecha y hora | Qué pasó de verdad | Qué me dijeron después que pasó | Cómo me sentí |
|--------------|--------------------|---------------------------------|---------------|
|              |                    |                                 |               |
|              |                    |                                 |               |
|              |                    |                                 |               |
|              |                    |                                 |               |
|              |                    |                                 |               |
|              |                    |                                 |               |
|              |                    |                                 |               |

Guarda esta hoja donde solo tú puedas verla. Busca apoyo en [psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental](https://psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental) si existe miedo, control o violencia.

Creado por **psyred.org**