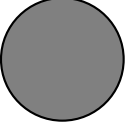
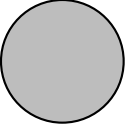
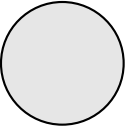


Mi semáforo de alerta temprana

Escribe en cada zona tus propias señales tempranas y tu plan. Conócelas cuando estás estable, para reconocerlas a tiempo. Actuar temprano tiene más respaldo para las señales de subida, y ante las de bajada conviene avisar igual a tu equipo.

	Rojo, crisis Señales de que necesito ayuda ya, como no dormir en varios días, tomar riesgos fuera de lo común o pensamientos de hacerme daño. Mis señales Mi plan
	Amarillo, alerta Señales tempranas de que algo cambia, como dormir menos, ánimo muy alto o muy bajo, irritarme o dejar mi rutina. Mis señales Mi plan
	Verde, estable Estoy en mi base, duermo bien y sigo mi rutina y mi tratamiento. Mis señales Mi plan

Estas zonas no reemplazan tu tratamiento psiquiátrico. Ante señales rojas, contacta hoy a tu equipo de salud o una línea de crisis en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental.