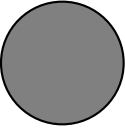
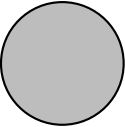
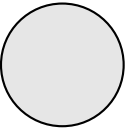


Mi semáforo del contacto cero

Escribe en cada zona tus señales y el paso que te comprometes a dar antes de tomar el teléfono. Esta hoja es para rupturas sin violencia. Si tu expareja te persigue, te amenaza o te ha hecho daño, esto no es un ejercicio de autocontrol, y conviene buscar ayuda especializada, porque el riesgo suele aumentar justo después de dejar la relación.

	1. Estoy por escribirle Tengo el teléfono en la mano y una razón que suena perfecta para romper lo que acordé conmigo. Mis señales Mi paso acordado
	2. La idea vuelve Reviso su perfil, ensayo conversaciones en la cabeza o busco excusas para cruzármelo. Mis señales Mi paso acordado
	3. Sigo con mi día Pienso en la relación de a ratos y puedo volver a lo que estaba haciendo. Mis señales Mi paso acordado

No hay un número de días correcto, y ningún estudio ha medido esta hoja. Si un día no logras sostenerlo, eso no es un fracaso personal. Las líneas de atención de tu país están en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

