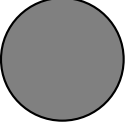
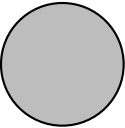
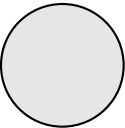


Mi semáforo de situaciones de riesgo

Escribe tus propias situaciones en cada zona, sacadas de lo que ya te ha pasado. La zona roja es un andamio temporal y por eso lleva fecha de revisión, porque con el tiempo la idea es que se acorte, acompañado y sin apuros.

	1. Las evito por ahora Situaciones donde la señal es más fuerte que mis recursos de hoy. Mis situaciones Mi plan o mi paso
	2. Solo con un plan Puedo estar ahí si decidí antes con quién voy, cuánto me quedo y cómo salgo. Mis situaciones Mi plan o mi paso
	3. Mis lugares y personas seguras Dónde y con quién puedo estar sin que aparezca el impulso. Mis situaciones Mi plan o mi paso

Si consumes alcohol o benzodiacepinas, no los dejes de golpe, porque la abstinencia puede causar convulsiones y delirium tremens. Reduce de forma gradual y con supervisión médica. Ponle fecha de revisión a la zona roja.

