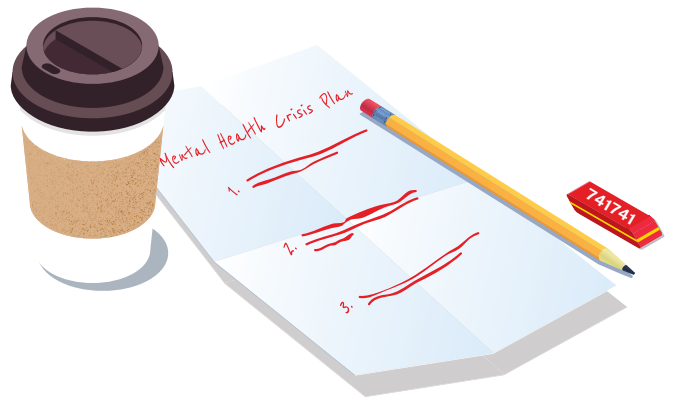


# Crea tu plan de salud mental



Toda persona tiene un componente mental en su salud, y en algún momento dado podría necesitar de recursos o herramientas para lidiar con emociones y situaciones difíciles. Una buena forma de prepararte es creando un plan antes de que sea necesario usarlo.

## Responde lo siguiente para crear tu plan para tiempos de crisis:

**Cuando siento estrés, estas son 3 cosas que me traen calma y serenidad:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Mis 3 actividades más frecuentes de autocuidado son:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Mis tres personas principales a las que puedo contactar si necesito apoyo:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Algunos recursos externos que puedo usar si necesito apoyo:**

1. Envía **CLASES** al **741741**
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Usa estos códigos QR para contactarnos con facilidad**



Añadir Contacto



Póster

CRISIS TEXT LINE |

**Materiales Escolares**   
de salud mental