

Nombre:

Fecha:



Descendentes

Situaciones:

Pensamientos o imágenes:



Emociones:



Sensaciones:

Estretegias internas

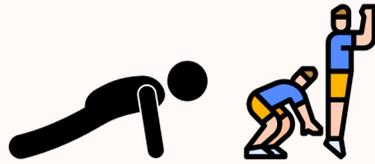
¿Qué puedo hacer yo?:

Cambiar temperatura



- Sumergir cara en agua helada
- Tomar un hielo en cada puño
- Tomar un baño con agua helada
- Arrojar agua fría en pecho y espalda

Ejercicio intenso



Contracciones musculares



Respiraciones diafragmáticas

Estretegias externas

¿Qué actividades externas puedo hacer para distraerme?:

¿A quién le puedo hablar para distraerme?:



Contactos para pedir ayuda

¿A quién le puedo hablar para decirle que estoy en una crisis y necesito ayuda?:



Médico tratante e instituciones

Médico tratante:



Instituto nacional de psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz" Calz México- Xochimilco 101, Huipulco, 14370 Ciudad de México, CDMX. Horario de atención 07:00 a 21:00 horas todos los días.
 Hospital Psiquiátrico "Fray Bernardino Alvarez" San Buena Aventura 2, Tlalpan, 14000 Tlalpan, CDMX. Urgencias las 24 horas del día, todos los días.
 SAPTEL: (55) 5259 8121, servicio las 24 horas.
 UNAM SOS: Tel: 56220127

¿Cómo hacer mi espacio más seguro?



FIRMAS

