

PLAN GENERAL PARA LAS CRISIS

Nombre: _____ **Fecha de Plan** _____

Dirección: _____ **Teléfono:** _____ **Cel:** _____

Contactos de Emergencia:

Nombre	Dirección	Teléfono	Relación
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Si no logras contactarte con tu terapeuta en un tiempo razonable, es más probable que quedes en contacto con las siguientes personas:

Nombre	Dirección	Teléfono	Relación
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Impulsos o comportamientos que haces cuando estás en crisis:

1. _____
2. _____
3. _____

Tipos de situaciones que provocan sensaciones de crisis y comportamientos impulsivos:

1. _____

2.

3.

Cosas que te vuelven vulnerable:

1.

2.

Signos de advertencia de que no puedes manejar efectivamente el malestar:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Cosas que puedes hacer y habilidades que puedes usar para prevenir una crisis:

1.

2.

3.

4.

5.

6.
