



Un Camino Seguro hacia adelante

paso 1 Conozca las señales de advertencia

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

paso 2 Estrategias de afrontamiento interno

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

paso 3 Hacer que el entorno sea seguro

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

paso 4 Preparación para una salida rápida

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

paso 5 Familiares y amigos

NOMBRE

CONTACTO #

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

paso 6 Profesionales / Agencias

NOMBRE

CONTACTO #

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Terapeuta _____

Médico _____

Línea directa nacional:

1-800-799-7233

1-800-787-3224 (TTY)

**Asistencia de emergencia
las 24 horas**

☎ 708.429.SAFE (7233) ☎

www.crisisctr.org

Chat confidencial (en Español):

thehotline.org/blog/get-help-today/

Tratamiento de emergencia las 24 horas:

Llamar al **911**

Ir a la sala de emergencias local

Lista de verificación para una salida rápida

General:

- Llaves de la casa y del automóvil
- Medicamentos
- Objetos de valor
- Dinero/Tarjetas de crédito
- Teléfonos
- Ropa y necesidades de higiene
- Pequeños juguetes/mantas

Documentos legales:

- Identificaciones, tarjetas del Seguro Social, certificados de nacimiento
- Tarjetas de seguro
- Tarjetas de seguro
- Documentos de divorcio/custodia
- Orden de restricción/orden de protección
- VISA/Permiso de trabajo