

# Autocuidado de emergencia

Nombre:

Fecha:

<b>Emergencia Herramientas de autocuidado</b>	<b>Útil (Qué hacer)</b>	<b>Nocivo (Lo que no se debe hacer)</b>
<b>Relajación</b>  ¿Qué le ayuda a relajarse? ¿Qué te altera más?		
<b>Autoconversación</b>  ¿Qué cosas útiles puedes decirte a ti mismo? ¿Qué pensamientos perjudiciales debes evitar?		
<b>Apoyo social</b>  ¿A quién puedes pedir ayuda y apoyo? ¿A quién debes evitar en momentos de estrés?		
<b>Estado de ánimo</b>  ¿Qué actividades puedes hacer para sentirte mejor? ¿Qué deberías evitar hacer?		
<b>Resiliencia</b>  ¿Qué te ayuda a superar los momentos difíciles? ¿Qué te alimenta la negatividad?		