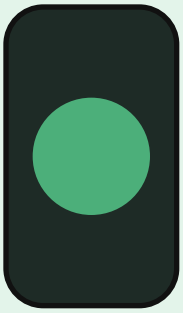
Llama a un amigo/a

HOJA GRATIS

PLAN DE PREVENCIÓN · TÓMALE FOTO

# MI *semáforo*

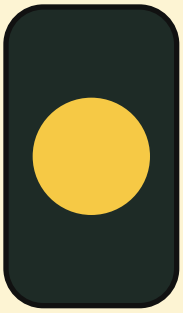
Reconoce las señales a tiempo y ten listo qué hacer en cada color.



## VERDE *Voy bien*

**¿Cómo me veo y me siento cuando voy bien?**

**¿Qué me ayuda a seguir así?**



## AMARILLO *Cuidado*

**Señales de alerta (ej. duermo mal, me aíslo, pienso "solo una")**

**¿Qué hago cuando veo estas señales?**



## ROJO *Alto, pide ayuda*

**Situaciones de alto riesgo (ej. pleitos, fiestas, días de pago)**

**¿A quién llamo y a dónde voy?**

## MIS CONTACTOS DE APOYO

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____



Material educativo gratuito; no sustituye la atención profesional. Crisis: 988 (marca 2 para español) · Emergencia: 911 · SAMHSA 24/7: 1-800-662-4357