



Mapa de apoyo para días difíciles

Algunos días pesan más que otros. No tiene que resolverlo todo hoy. Empiece por notar cómo está, qué necesita y qué apoyo podría ayudarle.

1

Chequeo

¿Cómo me siento hoy?

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Ansiedad | ☐ Distracción |
| ☐ Agobio | ☐ Estrés |
| ☐ Cansancio | ☐ Tristeza |
| ☐ Desconexión | ☐ Otro _____ |

2

Lo que me pesa

¿Qué causa presión ahora?

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Salud | ☐ Mucho por hacer |
| ☐ Familia | ☐ Poco descanso |
| ☐ Trabajo | ☐ Finanzas |
| ☐ Relaciones | ☐ Otro _____ |

3

Lo que necesito

¿Qué me ayudaría?

- | | |
|--|--|
| ☐ Conexión | ☐ Atención médica |
| ☐ Pausa | ☐ Reflexión |
| ☐ Descanso | ☐ Otro _____ |
| ☐ Ánimo | |
| ☐ Apoyo emocional | |

4

Lo que ayuda hoy

¿Qué puedo probar ahora?

- | | |
|--|--|
| ☐ Salir | ☐ Tiempo de calma |
| ☐ Anotar algo | ☐ Orar o meditar |
| ☐ Caminar un poco | ☐ Otro _____ |
| ☐ Beber agua o comer | |
| ☐ Contactar a alguien | |

5

Mis apoyos

Personas de confianza:

Recursos de apoyo

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Médico | ☐ Líder de fe |
| ☐ EAP | ☐ Mentor |
| ☐ Nice Healthcare (si califica) | |

6

Mi próximo paso

Hoy voy a _____

Esta semana voy a _____

Contactaré a:

Cuándo lo haré _____

Ayuda inmediata

Si no se siente a salvo, piensa hacerse daño o necesita apoyo inmediato, llame o envíe un texto al 988, o chatee en 988lifeline.org. En una emergencia, llame al 911.