

Mi plan de Emergencia emocional

Mis señales de alarma

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pautas con antelación

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

En el momento

A quién acudir

A quién NO acudir

Qué hacer

Mi ancla

Nos salimos del redil  para encontrarnos en el rebaño