

Events that are stressful (or trigger me)	What I can do to stay calm	People I can call for support
	When feeling stressed or triggered: When feeling unsafe:	• Name _____ Relationship _____ Phone _____ • Name _____ Relationship _____ Phone _____ • Name _____ Relationship _____ Phone _____
Signs that I am having difficulty (Check all that apply) ☐ Isolating/keeping to myself ☐ Not taking my medications as prescribed ☐ Changes in mood ☐ Missing appointments ☐ Alcohol or drug use ☐ Changes in appetite ☐ Changes in sleep ☐ Thoughts of hurting self or others ☐ Not completing daily tasks/routines Other: _____	These are my safe places: Things people can do/say to help me when I'm upset: Things people should not do/say to help me when I'm upset:	Community support and other resources: • Therapist _____ Phone _____ • Local crisis team number _____ • 9-8-8 (Suicide and Crisis Lifeline) • 9-1-1 Local Emergency Room

Note: This form is designed to aid in (not take the place of) treatment from a licensed professional.

Eventos estresantes (o desencadenantes)	Lo que puedo hacer para mantener la calma	Personas a las que puedo llamar para pedir apoyo
Señales de que estoy teniendo dificultades (Marque todos los que correspondan) ☐ Aislarme/mantenerme alejado de los demás ☐ No tomar mis medicamentos como me indicaron ☐ Tener cambios en el estado de ánimo ☐ Faltar a las citas ☐ Consumir alcohol o drogas ☐ Tener cambios en el apetito ☐ Tener cambios en el sueño ☐ Pensar en herirme a mí o a otros ☐ No completar las tareas o rutinas diarias Otro: _____	Cuando siento estrés o un desencadenante: Cuando siento inseguridad: Estos son mis lugares seguros: Cosas que la gente puede hacer/decir para ayudarme cuando me siento mal: Cosas que la gente no debe hacer/decir para ayudarme cuando me siento mal:	• Nombre _____ Relación _____ Teléfono _____ • Nombre _____ Relación _____ Teléfono _____ • Nombre _____ Relación _____ Teléfono _____ Apoyo comunitario y otros recursos: • Terapeuta _____ Teléfono _____ • Número del equipo local para crisis _____ • 9-8-8 (Línea para la prevención de crisis y suicidio) • 9-1-1 Sala de emergencias local

Nota: Este formulario está diseñado para ayudar en el tratamiento de un profesional autorizado (pero no para reemplazarlo).