



**Els meus símptomes d'alarma**

.....

.....

.....



**Quines coses són importants per a mi?**

.....

.....

.....



**Què puc fer per a que la meua casa sigui un espai segur per a mi?**

.....

.....

.....



**Quines coses puc fer per sentir-me millor?**

.....

.....

.....



**Amb quin puc parlar per sentir-me millor?**

Nom	Telèfon



**Persones a les que puc trucar per demanar ajuda**

Nom	Telèfon



**Persones a les que trucar per a tenir ajuda professional**

Nom	Telèfon