

Círculo de ayuda

¿Con quién cuentas? Llena la información de contacto de los amigos y parientes que te pueden ayudar cuando lo necesites. Mantén esta página en la puerta del refrigerador para que tengas a mano esta información importante.



Si me siento triste, puedo llamar a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Si necesito un consejo, puedo llamar a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Si necesito que cuiden a mi niño, puedo llamar a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Si necesito reírme, puedo llamar a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____

Nombre: _____

Teléfono: _____

Email: _____