

Emotional Wellness plan

Things that bring me
JOY:



People that can offer
support:

How will I know
when I need support?

People/places that
offer distractions:

What does
support look like?

Community Resources:

- Trans Lifeline: 877-565-8860
- Crisis Text Line: Text HOME to 741741
- National Suicide Prevention Hotline:
1-800-273-8255
- Trevor Lifeline: 1-866-488-7386
- Trevor Text: Text START
to 678-678

Name/Pronouns:

Things that make me
feel grounded/safe:

Internal Coping
Strategies:

Professionals I can
contact (therapist/
counselor:

Things to avoid:

Warning Signs I may
be unwell:

Plan de Bienestar Emocional



Cosas que me dan alegría



Personas que pueden ofrecer apoyo:

¿Cómo lo sabré cuando necesito apoyo?

Personas o lugares que ofrecen distracciones:

Nombre y Pronombres:

¿Cómo es el apoyo?

Cosas que me hacen sentir presente y seguro:

Cosas que evitar:

Señales de advertencia, puede que no esté bien:

Estrategias internas de afrontamiento:

Profesionales con que puedo contactar (terapeuta/ consejero)

Recursos Comunitarios

- Trans Lifeline: 877-565-8860
- Crisis Text Line: Text HOME to 741741
- National Suicide Prevention Hotline: 1-800-273-8255
- Trevor Lifeline: 1-866-488-7386
- Trevor Text: Text START to 678-678
