

ESCALA DE CALIFICACIÓN DE TU ESTADO DE ÁNIMO

Encierra en un círculo cómo te sientes hoy.

Feliz	Bien	Triste	Quieres hacerte daño a ti mismo	Pensando en el suicidio
1	3	5	7	10

¡Busca ayuda ahora!

ESCALA DE CALIFICACIÓN DE TU ESTADO DE ÁNIMO

Encierra en un círculo cómo te sientes hoy.

Feliz	Bien	Triste	Quieres hacerte daño a ti mismo	Pensando en el suicidio
1	3	5	7	10

¡Busca ayuda ahora!

ESCALA DE CALIFICACIÓN DE TU ESTADO DE ÁNIMO

Encierra en un círculo cómo te sientes hoy.

Feliz	Bien	Triste	Quieres hacerte daño a ti mismo	Pensando en el suicidio
1	3	5	7	10

¡Busca ayuda ahora!