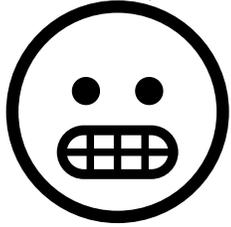


# Autoevaluación

una página para colorear para la familia



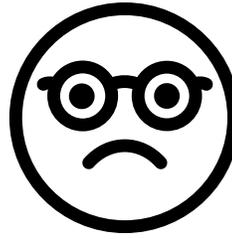
## Primer paso: ¿Cómo te sientes?



ansioso(a)



optimista



triste



cauteloso(a)



con confianza



agotado(a)

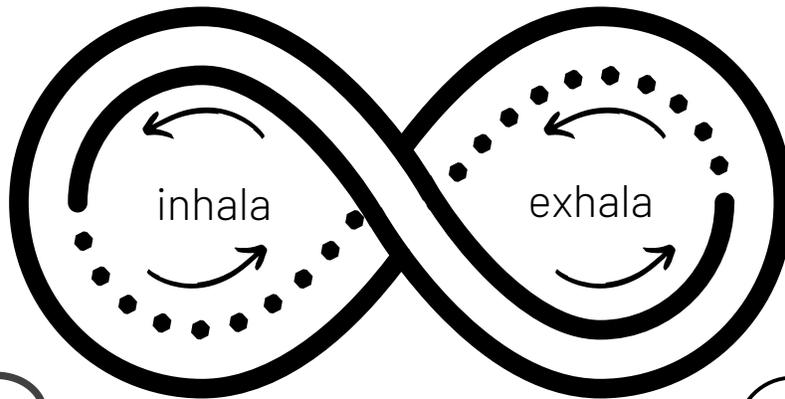


frustrado(a)



feliz

## Segundo paso: Respire



## Tercer paso: Pida ayuda



MOCSA-línea de crisis para la violencia sexual KS: (913) 642-0233 o MO: (816) 531-0233

Línea de crisis del Centro de Salud Mental del condado de Johnson: 913-268-0156

Línea nacional contra la violencia domestica: 1-800-799-7233 o envíe LOVEIS al 22522

Mental Health America of the Heartland: 1-866-927-6327

Red nacional de prevención del suicidio: 1-888-628-9454

Childhelp National Child Abuse Hotline: 1-800-422-4453

Línea de ayuda para recursos locales de United Way: 211

# MOCSA

Metropolitan Organization to Counter Sexual Assault

Esta publicación es apoyada por el acuerdo cooperativo 1NUF2 CE002495-01-00, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o Departamento de Salud y Servicios Humanos y el Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas (KDHE). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representan los puntos de vista oficiales del CDC o el KDHE.