

Plan de seguridad de: _____

Paso 1 Señales de advertencia – Cosas que noto que no estoy haciendo bien:

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 2 Hazlo tú mismo – Hago esto para no sentirme tan mal:

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 3 Cuando no quiero estar solo, busco compañía y distracción en:

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 4 Si quiero hablar con alguien sobre mis problemas, me comunico con:

Nombre _____ Teléfono _____
Nombre _____ Teléfono _____
Nombre _____ Teléfono _____

Paso 5 Trabajadores humanitarios u organizaciones a las que puedo pedir ayuda:

Nombre _____ Teléfono _____ Número de emergencia _____ Hora _____
Nombre _____ Teléfono _____ Número de emergencia _____ Hora _____
Nombre _____ Teléfono _____ Número de emergencia _____ Hora _____
Nombre _____ Teléfono _____ Número de emergencia _____ Hora _____

Paso 6 Cosas que voy a hacer para que mi entorno sea seguro:

1. _____
2. _____

Preguntas adicionales para ayudarle a completar los pasos:

Paso 1

- ¿Cómo puedes saber que no te va bien?
- ¿Qué pensamientos, conductas y/o sentimientos tiene?

Paso 2

- ¿Qué cosas puedes hacer usted mismo para reducir los pensamientos y sentimientos desagradables, o al menos no empeorarlos?
- ¿Qué puedes hacer para buscar una distracción?

Paso 3

- ¿A quién puedes acudir en busca de distracción y compañía sin tener que hablar de tus problemas?
- ¿A qué lugares puedes ir para no estar solo, pero tampoco tener que tener contacto con otros? (Por ejemplo la biblioteca)
- ¿Dónde puedes ir para distraerte de tus pensamientos y sentimientos?

Paso 4

- ¿A quién puedes llamar o enviar un mensaje de texto si quieres hablar de cómo te sientes?
- ¿Quién de tus amigos o familiares puede ayudarte cuando no estás bien?

Paso 5

- ¿A qué trabajadores humanitarios u organizaciones puedes pedir ayuda si ya has probado los pasos 1 a 4?

Paso 6

- ¿Cómo te aseguras de estar y permanecer seguro durante una crisis?
- ¿Cómo te aseguras de que no puedes alcanzar fácilmente las cosas que puedes usar para lastimarte?

Tip

Al completar el plan, considere cuidadosamente si realmente lo hará durante una crisis.

Trate de hacer su plan más realista posible.