

Plan di seguridad di: \_\_\_\_\_

**Paso 1** Señalnan di advertencia – Cosnan cu mi ta ripara cu no ta bayendo bon cu mi:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Paso 2** Haci'e bo mes – Esaki mi ta haci pa mi sinti menos malo:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Paso 3** Si mi no kier ta mi so, mi ta bay pa compania y distraccion na:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Paso 4** Si mi kier papia cu un hende di mi problemanan, mi ta busca contacto cu:

Number \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Number \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_  
Number \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

**Paso 5** Trahado humanitario of organisacion cu mi por pidi ayudo:

Number \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ Number di emergencia \_\_\_\_\_ Ora \_\_\_\_\_  
Number \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ Number di emergencia \_\_\_\_\_ Ora \_\_\_\_\_  
Number \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ Number di emergencia \_\_\_\_\_ Ora \_\_\_\_\_  
Number \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ Number di emergencia \_\_\_\_\_ Ora \_\_\_\_\_

**Paso 6** Cosnan cu mi ta bay haci pa mi alrededor ta mas safe:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## Preguntanan adicional pa yuda bo completa e pasonan:

### Paso 1

- Na kico bo por ripara cu bo ta bayendo menos bon?
- Ki pensamiento, comportacion y/o sentimentonan bo tin e momento ey?

### Paso 2

- Cua cosnan bo mes por haci pa disminui pensamiento y sentimento desagradabel, of en todo caso no laga nan bira pio?
- Kico bo por haci pa busca distraccion?

### Paso 3

- Cerca ken bo por acudi pa distraccion y compania, sin cu bo mester papia di bo problemanan?
- Na cua luganan bo por bay pa bo no ta bo so, pero cu bo no mester tin contacto cu otroonan? (Por ehemplo un biblioteca)
- Unda bo por bay pa distraccion di bo pensamiento y sentimentonan?

### Paso 4

- Ken bo por yama of app si bo kier papia di con ta bayendo cu bo?
- Ken di bo amigonan of famia por yuda bo ora no ta bayendo bon cu bo?

### Paso 5

- Cua trahado humanitario of organisacion bo por pidi ayudo si bo a purba paso 1 te cu 4?

### Paso 6

- Con bo ta percura pa bo ta safe y keda safe durante un crisis?
- Con bo ta percura cu bo no por yega facilmente na cosnan cu bo por uza pa causa daño na bo mes?

### Tip

Ora di e yena e plan aki pensa bon si di berdad bo ta bay haci esaki durante un momento di crisis. Purba di traha bo plan mas realístico cu ta posibel.