

Mi plan de seguridad

Plan de seguridad que tú y tu familia pueden llenar:

Fecha de la última actualización:

Educación y recursos profesionales

Organización	Número de teléfono
Línea Nacional de Prevención del Suicidio	1-800-273-8255
Crisis Text Line	Envía un mensaje que diga "HOME" al 741-741
Siempre deberás llamar al 911 si necesitas ayuda inmediata para mantenerte seguro	

PASO 1: Saber CUÁNDO necesitas ayuda

¿Cuáles son las señales de alarma para saber que no estoy bien (p. ej., empezar a pensar en la muerte o suicidio, sentirme decaído o deprimido)?

1. [Me siento muy triste y solamente quiero dormir]

2.

Paso 2: Saber CÓMO ayudarse

(estrategias de afrontamiento que puedo dirigir yo mismo)

¿Qué cosas puedo hacer por mi cuenta para sentirme mejor?

1. [Salir a caminar y/o escuchar música que me hace sentir bien]

2.

3.

Paso 3: Saber CÓMO otros pueden ayudarte

¿Qué personas o lugares pueden distraerme de mis problemas, al menos por un rato?

1. [Mi mejor amigo(a) y mi abuela]

2.

Paso 4: Saber POR QUÉ estás buscando ayuda

Enumera dos cosas que son muy importantes para ti y por las que vale la pena vivir:

1. [mi familia]

2.

Paso 5: Saber a QUIÉN pedir ayuda

¿A quién puedo contactar para que me ayude en una crisis? (Debe ser mayor de 21 años)

1. [mi mamá y mi papá]

2.

3.

Paso 6: Mitigar el riesgo por medios letales

¿Cómo puedes limitar tu acceso a medios letales y mantenerte a salvo en una crisis en casa, la escuela o la comunidad?

1. [Tomando precauciones, asegurandome de que mi espacio es seguro, y limitando acceso a medios letales]

2.

3.

Consejos:

1. Imprime esta página y colócala en el refrigerador u otro espacio común de la casa.
2. Toma una foto y guárdala en tu teléfono.
3. ¡Comparte con otros tutores o amigos cercanos para obtener apoyo!
4. Asegúrate de revisar y modifica el plan según sea necesario; este es un documento en desarrollo y siempre puede cambiar a medida que colaboremos, pruebes el plan y veas qué funciona y qué no.
5. Asegúrate de que cada paso funcione para cada parte involucrada.