

PLAN DE SEGURIDAD

PASO 1: Debo usar mi plan de seguridad cuando noto estas señales de advertencia (pensamientos, imágenes, estados de ánimo, situaciones, comportamientos):

1.

2.

3.

PASO 2: Estrategias de afrontamiento internas-Cosas que puedo hacer por mí mismo para evitar actuar según cómo me siento (por ejemplo, actividades favoritas, pasatiempos)

1.

2.

3.

¿Qué podría hacer difícil el uso de estas estrategias?

Solución:

PASO 3: Personas y lugares que mejoran mi estado de ánimo y me hacen sentir seguro:

Nombre:

Teléfono:

Nombre:

Teléfono:

Lugar (de día):

Lugar (de noche):

PASO 4: Personas de confianza que pueden ayudarme durante una crisis:

Nombre:

Teléfono:

Nombre:

Teléfono:

Nombre:

Teléfono:

Continue en la proxima pagina...

¿Por qué podría dudar en contactar a una de estas personas cuando necesite ayuda?	
Solución	
¿Cómo les haré saber que necesito su ayuda?	
PASO 5: Recursos profesionales y referencias que debo contactar durante una crisis (disponibles 24/7):	
Nombre del profesional	Teléfono:
Servicios locales de atención urgente: Dirección: Teléfono:	
Llame al 988 si necesita ayuda inmediata para mantenerse seguro.	
Línea Nacional de Prevención del Suicidio: Llame al 988 o a Pacific Clinics al 877-722-2737 (Condado de Santa Clara)	
Centro de Suicidio y Crisis del Condado de Santa Clara: 1-855-278-4204 o envíe un mensaje de texto RENEW al 741741	
PASO 6: Pasos que puedo tomar para mantenerme seguro reduciendo el acceso a medios de daño si enfrento una crisis suicida:	
1.	
2.	
3.	
PASO 7: Las cosas más importantes para mí y por las que vale la pena vivir son...	
1.	
2.	
3.	

Continue en la proxima pagina...

¿Dónde guardaré este plan para poder encontrarlo y usarlo fácilmente en una crisis?

Firma del estudiante:	Fecha:
Firma del padre/madre/tutor:	Fecha:
Firma de persona de apoyo:	Fecha:
Firma del terapeuta/consejero:	Fecha:
Firma del terapeuta/consejero:	Fecha:

Hay aplicaciones móviles para iOS y Android disponibles para crear un plan de seguridad personal. Estas son:

1. Safety Plan App
2. Stanley-Brown Safety Plan

¿En crisis? Escriba cualquier palabra al 741741 para conectarse con la Línea de Mensajes de Crisis, un servicio gratuito de apoyo en salud mental disponible 24/7.

También puede enviar un mensaje de texto o llamar al 988, para conectarse con la Línea de Vida 988 de Suicidio y Crisis, un servicio gratuito y confidencial disponible 24/7 en Estados Unidos.

Referencias:

1. Abbott-Smith S, Ring N, Dougall N, Davey J. [Suicide prevention: What does the evidence show for the effectiveness of safety planning for children and young people? - A systematic scoping review](#). J Psychiatr Ment Health Nurs. 2023 Oct;30(5):899-910. doi: 10.1111/jpm.12928. Epub 2023 Apr 13. PMID: 37052321.
2. [Stanley-Brown Safety Planning Intervention](#)