

Mi plan de seguridad

Paso 1

Mis señales de alerta (imágenes, pensamientos y conductas) que anuncian una crisis

1. _____

2. _____

3. _____

Paso 2

Cosas que puedo hacer para distraerme y aliviarme (dar un paseo, escuchar música, hacer ejercicios de relajación, deporte)

1. _____

2. _____

3. _____

Paso 3

Mis razones para vivir : mis hijos, pareja, padres, amigos

1. _____

2. _____

3. _____

Paso 4

Persona que puedo llamar para pedir ayuda : amigos(as), familiares, Círculo de Apoyo de Pares

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Nombre

Teléfono

Paso 5

Profesionales o instituciones para llamar en Crisis

Psiquiatra

Teléfono

Psicólogo

Teléfono

Facilitador/CAP

Teléfono

Servicio de Urgencia

Teléfono

Salud Responde

Teléfono 600 3607777

Paso 6

Haciendo mi entorno seguro: alejar objetos o situaciones de riesgo

1. _____

2. _____

3. _____