

Mi Plan de Seguridad

Pasos

1

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

1. _____
2. _____
3. _____

2

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

1. _____
2. _____
3. _____

3

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

1. _____
2. _____
3. _____

4

Persona que puedo llamar para pedir ayuda : amigos(as), familiares, grupos de apoyo, vecinos.

1. _____
2. _____
3. _____

5

Profesionales o instituciones para llamar en Crisis

Psiquiatra _____ Teléfono _____

Psicólogo _____ Teléfono _____

Terapeuta _____ Teléfono _____

Servicio de Urgencia _____ Teléfono _____

Salud Responde 600 360 7777 *4141

6

Haciendo mi entorno seguro: alejar objetos o situaciones de riesgo como llaves, objetos corto punzantes, medicamentos

1. _____
2. _____
3. _____