

MI PLAN DE SEGURIDAD

Una herramienta para mantenerme seguro/a cuando aparezcan pensamientos de hacerme daño.

PASO 1: MIS SEÑALES DE ALERTA

¿Qué noto en mí cuando empiezo a estar en crisis? (pensamientos, emociones, conductas, sensaciones físicas)

1.	
2.	
3.	

PASO 2: LO QUE PUEDO HACER YO SOLO/A

Cosas que me ayudan a distraerme o calmarme sin necesitar a nadie:

1.	
2.	
3.	

Lugares donde puedo ir:

1.	
2.	

PASO 3: PERSONAS QUE PUEDEN DISTRAERME

Personas con las que puedo estar (sin necesidad de contarles que estoy en crisis):

Nombre	Teléfono

PASO 4: PERSONAS A LAS QUE PUEDO PEDIR AYUDA

Familiares o amigos de confianza a quienes sí puedo contarles que estoy en crisis:

Nombre	Teléfono	Relación

MIS RAZONES PARA SEGUIR ADELANTE

Las personas, cosas y metas que me importan:

PASO 5: PROFESIONALES Y RECURSOS DE CRISIS

Psiquiatría de guardia

Disponible 24 horas, 7 días a la semana en el servicio de urgencias de cualquier hospital público.

Si estás en crisis y los pasos anteriores no han sido suficientes, acude a urgencias o pide que te lleven.

LÍNEAS DE EMERGENCIA 24H

Línea de Atención a la Conducta Suicida (Ministerio de Sanidad)	024
Teléfono de la Esperanza	717 003 717
Emergencias sanitarias	061
Emergencias generales	112

PASO 6: HACER MI ENTORNO MÁS SEGURO

Medidas que he acordado con mi profesional para reducir el riesgo:

<input type="checkbox"/>	Entregar mis medicamentos a una persona de confianza.
<input type="checkbox"/>	Retirar o guardar bajo llave objetos con los que podría hacerme daño.
<input type="checkbox"/>	Limitar el acceso a alcohol u otras sustancias.
<input type="checkbox"/>	Otra medida: _____

MI COMPROMISO

Cuando tenga pensamientos de hacerme daño, me comprometo a seguir los pasos de este plan en orden, y a contactar con los servicios de emergencia si los pasos anteriores no son suficientes.

Firma del paciente:

Firma del profesional:

Fecha:

Las crisis son temporales. Los sentimientos intensos pasan. Este plan está aquí para ayudarte a mantenerte seguro/a hasta que pase.