Plan de Seguridad

Una guía personalizada paso a paso para ayudarte a navegar momentos de crisis. Completa este plan cuando te sientas tranquilo y mantenlo accesible.

1 SEÑALES DE ADVERTENCIA

Pensamientos, sentimientos o sensaciones físicas que indican que una crisis puede estar desarrollándose.

2 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO INTERNAS

Actividades que puedo hacer solo para distraerme y dejar que la crisis pase.

3 DISTRACCIONES SOCIALES

PERSONAS CON LAS QUE PUEDO ESTAR

LUGARES A LOS QUE PUEDO IR

4 PERSONAS A LAS QUE PUEDO CONTACTAR

Amigos o familiares a los que puedo acudir cuando necesito apoyo.

NOMBRE	NOMBRE	NOMBRE
TELÉFONO	TELÉFONO	TELÉFONO

5 RECURSOS PROFESIONALES

Terapeutas, médicos o consejeros a los que puedo acudir.

NOMBRE	NOMBRE	NOMBRE
TELÉFONO	TELÉFONO	TELÉFONO

6 HACER MI ENTORNO SEGURO

Pasos que tomaré para reducir el acceso a cosas que podría usar para hacerme daño.

Este plan de seguridad es un recurso de apoyo, no un reemplazo de la atención profesional.