

PLAN DE SEGURIDAD INDIVIDUAL (para que complete el joven)

Hacer que el entorno sea seguro: quitar el acceso. Por ejemplo: guardar los medicamentos bajo llave.	1. _____ 2. _____ 3. _____
Señales de alerta y vulnerabilidades: Por ejemplo: no hacer la tarea.	1. _____ 2. _____ 3. _____
Cosas que puedo hacer para distraerme: Por ejemplo: escuchar a mi banda favorita.	1. _____ 2. _____ 3. _____
Personas que pueden ayudarme a distraerme: Por ejemplo: mi hermano.	1. _____ 2. _____ 3. _____
Adultos a quienes puedo pedir ayuda: Por ejemplo: mi padre, madre o vecino.	1. _____ 2. _____ 3. _____
Objetivos a futuro y cosas que espero con ansias:	1. _____ 2. _____ 3. _____

Profesionales a quienes puedo pedir ayuda.:

Mi terapeuta: _____ Teléfono: _____

Mi médico de cabecera: _____ Teléfono: _____

Mi psiquiatra: _____ Teléfono: _____

Si mi proveedor de atención médica no está disponible y quiero suicidarme, llamo a _____ (persona/agencia) al _____ (número) para recibir ayuda de emergencia.

Si siento que no puedo controlar mi comportamiento suicida, voy a la sala de emergencias más cercana o llamo al 911.

Líneas de emergencia para crisis disponibles las 24 horas

- Línea de mensajería de crisis
- Línea de emergencia nacional para prevención del suicidio
- Red Nacional Hopeline

Envíe un mensaje de texto: HOME al 741-741
Teléfono: 1-800-273-TALK (8255)
Teléfono: 1-800-SUICIDE (784-2433)

Sala de emergencias local o llame al 911

Adaptado de: Centro George Mason University para Servicios Psicológicos