

# Plan de seguridad

Es difícil predecir una crisis suicida. Algunas veces, esos pensamientos pueden llegar de repente, pero a menudo se van solos. Crear un plan de seguridad es una manera de ayudarse a estar más consciente de sus sentimientos durante una crisis, para poder actuar lo más rápido posible, reducir la angustia y superar con seguridad la crisis suicida.

## Mis señales de alerta

¿Cuáles pensamientos, estados de ánimo, imágenes, situaciones o comportamientos me dicen que podría ir en camino a una crisis?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Mis estrategias de afrontamiento

¿Qué puedo hacer por mí misma(o) para alejar mi mente de los problemas? (Ejemplos: escribir en un diario, hacer ejercicios)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Quién puede ser una distracción positiva para mí cuando me siento mal? (Nombre/número de teléfono)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

¿Qué lugares o entornos sociales pueden ser una distracción positiva cuando me siento mal?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## Seguridad en mi entorno

Las investigaciones indican que **limitar el acceso a objetos peligrosos salva vidas**.

Por favor, consulte el folleto del Centro de Recursos de Prevención del Suicidio (Suicide Prevention Resource Center) sobre cómo limitar el acceso a medios letales:

<https://www.sprc.org/sites/default/files/Handout-WhatClientsOrFamilies.pdf>

## Mi respuesta a crisis

¿A quién le puedo pedir ayuda para superar una crisis de manera segura? (Nombre/número de teléfono)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Cuál es el nombre y número de teléfono de mi médico, terapeuta o consejero?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son mis razones para vivir?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son algunos recursos de urgencia/ crisis o recursos educativos en caso de que un ser querido o yo los necesitemos?

### Recursos nacionales

- » Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis: llame al **988**
- » Llame o envíe un mensaje de texto a la Línea Nacional de Salud Mental Materna para recibir apoyo gratis y confidencial:  
**1-833-TLC-MAMA** (1-833-852-6262)
- » Línea de asistencia en crisis por mensaje de texto: Envíe por texto la palabra **HOME** al **741741**
- » Centro de Recursos de Prevención del Suicidio: [www.sprc.org](http://www.sprc.org)
- » Institutos Nacionales de Salud: [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- » Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias: [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

Le recomendamos tener su **plan de seguridad** en un lugar **que lo pueda ver** y acceder cuando esté en riesgo de una crisis suicida. Coloque una copia en su casa y tenga otra consigo. Puede tomarle una foto a su plan de seguridad en su teléfono, tener una copia en papel o descargar una aplicación móvil de planificación de seguridad en su celular. Puede buscar "Plan de seguridad" en su tienda de aplicaciones y ver cuáles tienen los componentes de nuestro plan de seguridad recomendado aquí.

**Haga todo lo que sea necesario para mantenerse a salvo y superar la crisis. Usted lo vale.**