

_____ 's plan de seguridad

creado el _____



Children's
of Alabama®

MIS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UNA CRISIS

Pensamientos y respuestas físicas al estrés:

MIS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Actividades que puedo hacer para distraerme de mis problemas, sin recibir ayuda de otra persona:

DISTRACCIONES

Personas que pueden distraerme de mis problemas:

Lugares a donde ir para distraerme de mis problemas:

PERSONAS A LAS QUE LES PUEDO PEDIR AYUDA

NOMBRE:

RELACION:

INFO DE CONTACTO:

TENGO ESTAS RAZONES PARA VIVIR

COMO ME PUEDEN APOYAR

¿Qué necesito? ¿Qué pueden hacer otros para ayudarme?

HACER MI HOGAR SEGURO

- Aumentar la supervisión
- Guardar bajo llave TODOS los objetos punzantes, armas, medicamentos, limpiadores/ solventes peligrosos y armas de fuego
- Buscar en mi habitación al menos una vez a la semana para asegurarme de que no haya obtenido ni escondido artículos peligrosos

SIGUE CONMIGO

Estar presente

comprueba conmigo para asegurarte de que estoy bien

Ayúdame mantener hábitos saludables de alimentación y sueño

Se alentador

Asegúrate de tomar mis medicamentos según las instrucciones

Revisa mi telefono/ cuentas de redes sociales de vez en cuando

ser apoyo

Ayúdame a recordar citas de seguimiento

APOYO EN LA COMUNIDAD

Cuando mis seres queridos y yo luchamos por resolver mi crisis, ¿a quién podemos llamar para pedir ayuda adicional?

NUMEROS IMPORTANTES

Línea Nacional de Prevención de Suicidios	988
Línea del centro de crisis	205-323-7777
Línea de adolescentes	800-852-8336
Línea de ayuda a niños	205-328-5437
Textos para la Línea de crisis	Envía HELLO al 741-741
Servicios de Emergencias	911 o ir la sala de emergencia más cercana



Suicide Safety Plan (12+)
Stay safe during a crisis
Inquiry Health LLC
Designed for iPad
★★★★ 4.5 - 4.9 Ratings
Free

