



PLAN DE SEGURIDAD FRENTE A UN RIESGO SUICIDA

1° PASO: RECONOCER SEÑALES DE ALERTA

Describe al menos 3 señales que pueden indicar un posible intento de suicidio (Ej. tener un plan para un intento suicidio, estar enfocado/a en la muerte, tener comportamientos y estados de ánimo asociados a la depresión, realizar acciones arriesgadas o autodestructivas, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____

2° PASO: DISTRACCIÓN

Anota al menos tres cosas que te ayuden para poder distraer tu atención de tu malestar y que no te causen algún tipo de daño.

1. _____
2. _____
3. _____

3° PASO: PEDIR AYUDA

Nombra al menos tres personas a quienes puedas recurrir cuando te encuentres en crisis

1. _____
2. _____
3. _____

4° PASO: ACUDIR ANTE LA AYUDA DE PROFESIONALES

Escribe el contacto de profesionales o instituciones donde puedas acudir en un momento de crisis.

1. Nombre: _____
Teléfono: _____

2. Nombre: _____
Teléfono: _____

3. SALUD RESPONDE: 600 360 7777

4. Teléfono de asistencia 131

5. Acudir al centro de urgencia más cercano ¿Cuál es? _____