

Plan de Seguridad

Nombre:

Fecha:

1. **¿Cómo puedo darme cuenta de que estoy pasando por una crisis? (ej. Se me acelera el corazón, siento presión en el pecho, ganas de llorar, inquietud, etc)**
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____

2. **¿Qué puedo hacer para evitar llegar a una crisis y/o evitar que la crisis se agrave por mi propia cuenta? (ej. Escribir, técnicas de relajación, hacer deporte, pintar, etc)**
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____

3. **¿Qué actividades puedo realizar por mi mism@ para distraerme y divertirme?**
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____

4. **¿A quienes puedo llamar para distraerme y divertirme, sin necesariamente mencionar que podría estar pasando por una crisis?**
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____

5. **¿A qué adultos responsables puedo llamar para hacerles saber que estoy pasando por una crisis?**
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
 - d. _____

6. **¿De qué forma puedo hacer más seguro mi ambiente?**
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

INFORMACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS
Teléfono Nacional de Prevención de Suicidio: *4141
ChatOnline de Prevención de Suicidio: [quedate.cl](https://www.quedate.cl)
Servicio de Atención Médica de Urgencia (SAMU) 131
Salud Responde **600 360 77 77**
Fono infancia **800 200 818**
Carabineros FonoFamilia **147 y 149**
PDI Cibercrimen (WhatsApp): **+56 9 3459 9762**
Sernameg (Violencia contra la mujer) **1455**
Violencia por identidad de genero **Todomejora.org**