

Plan de Seguridad

Paso 1: Avisos de peligro

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 2: Estrategias para manejar riesgos por mi cuenta – Cosas que puedo hacer sin la ayuda de otros para distraerme de mis problemas:

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 3: Personas y lugares sociales que me puedan distraer:

1. Nombre _____ Número _____
2. Nombre _____ Número _____
3. Lugar _____
4. Lugar _____

Paso 4: Personas a quienes puedo llamar para pedirle ayuda:

1. Nombre _____ Número _____
2. Nombre _____ Número _____
3. Nombre _____ Número _____

Paso 5: Profesionales o agencias que puedo contactar durante una crisis:

1. Nombre del Médico _____ Número _____
Buscapersona del Médico o Contacto de Emergencia # _____
2. Nombre del Médico _____ Número _____
Buscapersona del Médico o Contacto de Emergencia # _____
3. Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454
4. Servicios de Emergencias locales: _____
Dirección del Servicio de Emergencia: _____
Número de Servicio de Emergencia: _____

Como puedo mejorar la seguridad en mi ambiente:

1. _____
2. _____

Reproduced with permission (© 2013 Stanley & Brown). www.suicidesafetyplan.com

Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*, 256-264