

Plan de Seguridad.

¿Cuáles son las señales de advertencia de que puedo estar en crisis? ¿A qué tipos de pensamientos, sentimientos, comportamientos o situaciones debo de prestar atención?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué habilidades efectivas para afrontar problemas (respiración profunda, relajación muscular progresiva, visualización, actividad física intensa) ya sé y puedo usar? _____

2. _____
3. _____

¿Quiénes son las personas en mi vida diaria con las que puedo contactar para obtener ayuda o proporcionar distracción? ¿A qué lugares puedo ir para distraerme??

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

¿Quiénes son los profesionales o agencias a las que puedo llamar o ir si las actividades anteriores no ayudan?

1. Nombre _____ Teléfono _____
2. Nombre del médico _____ Teléfono _____
3. Línea de crisis local _____
4. Departamento de emergencia local (domicilio) _____

¿Cómo puedo hacer mi ambiente seguro?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué es algo que es importante para mí y vale la pena vivir para ello?
