

# Plan de Seguridad (Español)

## PASO 1: SEÑALES DE ADVERTENCIA (PENSAMIENTOS, IMÁGENES, ESTADO DE ÁNIMO, SITUACIÓN, COMPOTAMIENTO) DE QUE PODRIA ESTAR SUFRIENDO UNA CRISIS

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## PASO 2: ESTRATEGIAS INTERNAS PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS: COSAS QUE PUEDO HACER PARA SACAR DE MI MENTE MIS PROBLEMAS SIN TENER QUE ACUDIR A OTRA PERSONA (POR EJEMPLO, ESCUCHAR MÚSICA SUAVE. JUGAR VIDEOJUEGOS. VER TELEVISIÓN):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## PASO 3: PERSONAS Y ENTORNOS SOCIALES QUE SIRVEN PARA DISTRAERME:

- |                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 1. Nombre: _____            | Teléfono: _____  |
| 2. Nombre: _____            | Teléfono: _____  |
| 3. Entornos sociales: _____ | Dirección: _____ |
| 4. Entornos sociales: _____ | Dirección: _____ |

## PASO 4: PERSONAS A LAS QUE PUDEO PEDIR AYUDA:

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. Nombre: _____ | Teléfono: _____ |
| 2. Nombre: _____ | Teléfono: _____ |
| 3. Nombre: _____ | Teléfono: _____ |

## PASO 5: PROFESIONALES U ORGANISMOS QUE PUEDO CONTACTAR DURANTE UNA CRISIS:

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1. Nombre de los Servicios Profesionales: _____                      | Teléfono: _____ |
| Contacto de emergencia: _____  |                 |
| 2. Nombre de los Servicios Profesionales: _____                      | Teléfono: _____ |
| Contacto de emergencia: _____  |                 |
| 3. Servicios de Emergencia Locales: _____                            |                 |
| Dirección del Servicio de Emergencia: _____                          |                 |
| Número de Servicio de Emergencia: _____                              |                 |
| 4. Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (es decir., 988): _____ |                 |

## PASO 6: HACER QUE EL ENTORNO SEA SEGURO (ELIMINAR O RESTRINGIR EL ACCESO A TODOS LOS MEDIOS QUE HE CONSIDERADO UTILIZAR O HE UTILIZADO EN UN INTENTO DE SUICIDIO Y RESTRINGIR EL ACCESO A ARMAS DE FUEGO, YA SEA QUE HAYA PENSADO EN USURIAS O NO):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

The Stanley-Brown Safety Plan is copyrighted by Barbara Stanley, PhD & Gregory K. Brown, PhD (2008, 2021). Individual use of the Stanley-Brown Safety Plan form is permitted. Written permission from the authors is required for any changes to this form or use of this form in the electronic medical record. Additional resources are available from [www.suicidesafetyplan.com](http://www.suicidesafetyplan.com).