

STANLEY-BROWN PLAN DE SEGURIDAD (Español)

PASO 1: SEÑALES DE ADVERTENCIA (PENSAMIENTOS, IMÁGENES, ESTADO DE ÁNIMO, SITUACIÓN, COMPORTAMIENTO) DE QUE PODRÍA 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. Entorno Social: _____ | Dirección: _____ |
| 4. Entorno Social: _____ | Dirección: _____ |

PASO 4: PERSONAS A LAS QUE PUEDO PEDIR AYUDA DURANTE UNA CRISIS:

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

PASO 5: PROFESIONALES O SERVICIOS DE ASISTENCIA 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 del Servicio de Emergencia: _____ | |
| 4. Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (por ejemplo, 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 USARLAS O NO):

1. _____
2. _____