



## Plan de seguridad personal

Utiliza esta plantilla para crear un plan de seguridad personal para que te ayude a guiarte a través de estos tiempos difíciles y a mantenerte seguro.

**Paso 1:** Señales de advertencia (ejemplo: pensamientos, imágenes, estados de ánimo, situaciones, comportamientos, etc.) que te dicen que una crisis podría estar desarrollándose. En tus propias palabras, escribe que señales de advertencia podrías experimentar o de la que quisieras estar al tanto durante una crisis.

---

---

---

**Paso 2:** Las estrategias de afrontamiento son cosas que puedes hacer para afrontar tus sentimientos de forma independiente (por ejemplo: ejercicios de respiración, jugar con tu mascota, caminar al aire libre, etc.). En tus propias palabras, escribe algunas estrategias para afrontar una situación que funcionen para ti.

---

---

---

**Paso 3:** Personas y cosas que pueden brindarte consuelo y distraerte de la crisis.

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

Lugar 1 \_\_\_\_\_ Lugar 2 \_\_\_\_\_

**Paso 4:** Personas que pueden ayudarte, apoyarte y escucharte cuando necesites ayuda.

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

**Paso 5:** Profesionales y agencias que puedes contactar durante una crisis.

- |                                      |       |           |       |
|--------------------------------------|-------|-----------|-------|
| 1. Nombre                            | _____ | Teléfono: | _____ |
| 2. Nombre                            | _____ | Teléfono: | _____ |
| 3. Nombre de la sala de emergencias: | _____ |           |       |
| Teléfono:                            | _____ |           |       |
| Dirección:                           | _____ |           |       |

4. Línea Nacional para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255) (o para español 1-888-628-9454) o por texto a "MN"(MN) o a la línea HOPELINE(WI) al 741741.
5. En caso de emergencia, llama al 911.

**Paso 6:** Acciones que puedo tomar para crear un ambiente seguro.

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

*Este plan de seguridad fue creado con material adaptado de la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio.*