

MI PLAN DE SEGURIDAD

Esta herramienta te ayudará en momentos de especial dificultad. Reflexiona sobre las siguientes 6 preguntas y escribe tus respuestas. Una vez completado, procura llevar siempre una copia o ponerlo en un lugar visible y/o compartirlo con personas de tu confianza. ¡No estás sola o solo!

Escribimos un ejemplo:

Señales de aviso y momentos de riesgo

¿Qué suelo pensar, sentir o hacer antes de empezar a encontrarme peor? ¿En qué situaciones me pasa?

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>Estoy más irritable</i>• <i>Se acerca la fecha de...</i>• <i>Tengo muchas discusiones</i>• <i>Me aísla</i> | <ul style="list-style-type: none">• <i>Fumo más, bebo para no pensar</i>• <i>No consigo dormir</i>• <i>Estoy perdiendo el control</i>• <i>Pienso que no hay salida</i> |
|--|---|

Actividades que me ayudan a sentirme mejor

¿Qué puedo hacer para distraerme y manejar la crisis? ¿Qué estrategias me han funcionado?

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>Voy a pasear o a correr</i>• <i>Practico relajación, respiraciones profundas</i>• <i>Estoy en contacto con la naturaleza, miro las plantas, paseo por la playa</i> | <ul style="list-style-type: none">• <i>Me doy una ducha</i>• <i>Escucho música</i>• <i>Veó mi película preferida</i>• <i>Hago un puzzle</i> |
|---|--|

Personas a las que puedo llamar (y sus teléfonos)

¿A quién llamo cuando siento agobio? ¿Con quién me siento arropado/a? ¿En quién confío?

Llama si te sigues sintiendo mal después de haber realizado alguna actividad del punto anterior. No esperes si ves que no mejoras. Puedes comentárselo para que sepan lo que son importantes para ti.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Ama.123456789• Julián. 987654321 | <ul style="list-style-type: none">• Uxue. 325498761• |
|---|---|

Profesionales o servicios con los que puedo contactar (y sus teléfonos)

Si continúas sintiéndote mal pide ayuda profesional.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>Centro de salud. 999.....</i>• <i>Psiquiatra.6852.....</i>• <i>Hospital cercano.3256.....</i> | <ul style="list-style-type: none">• <i>Teléfono de la esperanza. 717 003 717</i>• <i>Teléfono contra el suicidio: 911 385 385</i>• <i>Teléfono Asociación La Barandilla: 910 380 600</i> |
|--|--|

Buenas razones para seguir adelante

¿Qué me ilusiona? ¿Cuáles son mis motivos para vivir? ¿Qué me ha ayudado otras veces?

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>Mi madre (foto)</i>• <i>Mi hijo (foto)</i>• <i>El nuevo proyecto</i> | <ul style="list-style-type: none">• <i>Ver cómo mi hermana agradece mi ayuda</i>• <i>El concierto de Bruce</i>• <i>Las próximas vacaciones (foto)</i> |
|---|---|

Lograr que mi entorno sea seguro

¿Qué medios peligrosos tengo a mi alcance? ¿Dónde puedo dejarlos para que evitar el riesgo?

Organiza estas medidas para ayudarte en un momento de crisis, también puedes pedir a otra persona para lo haga por ti.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• <i>Meter los cuchillos en el armario con llave</i>• <i>Pedirle a mi pareja que me guarde las pastillas y me de solo lo del día</i>• <i>No conducir</i> | <ul style="list-style-type: none">• <i>No quedar con la cuadrilla porque se me puede ir la mano</i>• <i>No conducir</i>• <i>Bajar la persiana del balcón</i> |
|--|--|

MI PLAN DE SEGURIDAD

Señales de aviso y momentos de riesgo

.
. .
. .
. .

.
. .
. .
. .

Actividades que me ayudan a sentirme mejor

.
. .
. .
. .

.
. .
. .
. .

Personas a las que puedo llamar (y sus teléfonos)

.
. .
. .
. .

.
. .
. .
. .

Profesionales o servicios con los que puedo contactar (y sus teléfonos)

.
. .
. .
. .

.
. .
. .
. .

Buenas razones para seguir adelante

.
. .
. .
. .
. .
. .

Lograr que mi entorno sea seguro

.
. .
. .
. .

.
. .
. .
. .