

PLAN DE SEGURIDAD EN CASO DE CRISIS

Imprima esta hoja y complete todos los campos; déjela en un lugar visible y de fácil acceso.
En caso de crisis, lea cada paso, piense en ellos y siga las instrucciones.

1 – Enumere las señales de advertencia de crisis:

2 - Haga una lista de actividades que puede hacer para calmarse o controlar la situación:

3 – Haga una lista de razones para vivir (personas que ama, cosas que ama hacer, razones para estar agradecido, etc.).

4 – En caso de crisis, llamaré o enviaré un mensaje a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

5 – Si esa persona no contesta, llamaré a:

Nombre: _____

Teléfono: _____

6 – Durante una crisis también llamaré a mi psicólogo o psiquiatra:

Nombre: _____

Teléfono: _____

7 – Durante una crisis buscaré ayuda en los siguientes centros de apoyo:

Teléfono 1: _____

Teléfono 2: _____

Teléfono 3: _____

8 – Lugares que sé que estaré a salvo:

A - _____

B - _____

C - _____

9 – Hospitales y servicios de emergencia más cercanos:

A - _____

B - _____

C - _____

10 – Si siento que no puedo llegar al hospital de manera segura, llamar al servicio de emergencia urgente y pedir ayuda:

Teléfono: _____

Otros números de emergencia: _____