

PLAN DE SEGURIDAD INDIVIDUALIZADO

La finalidad de tener un propio plan de seguridad es reducir el riesgo de cometer un intento de suicidio. El plan de seguridad debes elaborarlo tú mismo, o con ayuda de familiares, amistades o personal sanitario. Éste se debe adaptar a tus necesidades para que así sea efectivo.

Diseña tu tarjeta “corta – fuegos”:

1. Tus señales de alerta. Identifica aquellas señales que te pueden indicar el inicio de pensamientos suicidas.
2. Tus apoyos. Pueden ser familiares, amistades, terapeutas, etc. Son las personas con las que puedes contactar y sentirte segura si comienza la ideación suicida.
3. Tener teléfonos de contacto. Anotar los teléfonos de contacto de las personas de apoyo, con las que puedas hablar cuando tengas pensamientos suicidas.
4. Contacta. Contacta con tus personas de apoyo, acude a ellas y busca su ayuda antes de que la angustia sea mayor.
5. Atención 24 horas. Anota en un listado todos los números de teléfono de los servicios que atienden estas situaciones las 24 horas del día.

En caso de que tu Plan falle y exista un riesgo inminente: LLAMA AL 112 o al Teléfono de la Esperanza o acude a urgencias de tu hospital más cercano.

La tarjeta corta – fuegos tienes que llevarla siempre encima, o en momentos de mayor riesgo es conveniente tenerla en un sitio muy visible.

TARJETA CORTA – FUEGOS

Yo _____ en el momento en que observe mis señales de alarma, que me dicen que estoy empezando con la ideación de suicidio, como son:

1.
2.
3.

Voy a contactar con mis personas de apoyo:

1. Tel:
2. Tel:
3. Tel:
4. Tel:
5. Tel:

En caso de que la situación no mejore y continúe con los mismos pensamientos, puedo llamar a los siguientes recursos de ayuda:

1.
2.
3.
4.

En caso de que mi PLAN falle y exista un riesgo inminente: LLAMARÉ AL 112 o al Teléfono de la Esperanza o acudiré a urgencias del hospital más cercano.