



Mi Plan de Seguridad

Señales de advertencia de que una crisis puede estar desarrollándose (*pueden ser pensamientos, imágenes, estados de ánimo, situación, comportamiento, etc.*)

1. _____
2. _____
3. _____

Cosas que puedo hacer para despejar mi mente de mis problemas sin establecer contacto con otra persona (*técnicas de relajación, actividad física, leer, realizar un pasatiempo, etc.*)

1. _____
2. _____
3. _____

Personas en que puedo confiar y lugares que me proporcionan distracciones:

1. Nombre _____ Teléfono: _____
2. Nombre _____ Teléfono: _____
3. Lugar: _____
4. Lugar: _____

Personas a quien puedo pedir ayuda:

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

Profesionales que puedo contactar durante una crisis:

1. Nombre de mi Doctor/a: _____ Teléfono: _____
2. Nombre de Mi Terapeuta o del Programa de Asistencia de mi Trabajo
(*si es aplicable*): _____ Teléfono: _____
3. Consejero en mi Escuela: _____ Teléfono: _____

Maneras en que puedo hacer mi ambiente (casa, trabajo, etc.) más seguro:

1. _____
2. _____



Lo que es más importante para mí, y por lo que vale la pena seguir viviendo es:

Números de Crisis y Emergencia

Línea Nacional de Crisis y Recursos

Call 211 o visite www.211.org

2-1-1 es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas en los Estados Unidos y en muchas partes de Canadá a encontrar recursos locales que necesitan. Disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Línea de Prevención del Suicidio

1-800-273-8255

Línea de Prevención del Suicidio denominada *Lifeline* o Línea de Vida provee soporte gratuito y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana para personas en riesgo a suicidio, provee recursos de prevención y crisis para usted o sus seres queridos,

Línea de Texto para Crisis

Envíe un texto con la palabra HOME al 741741

Cada mensaje de texto está conectado con un consejero de crisis, entrenado para ayudar a personas en crisis para sobrepasar un momento intenso a la calma.

Línea para Jóvenes LGBT

1-800-246-7743

Línea de conversación para jóvenes lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales (LGBT, por sus siglas en Inglés) ofrece servicios de teléfono, chat privado en línea y soporte por correo electrónico. Disponible de lunes a viernes de 4 pm a 12 am y sábados de 12 a 5 pm.

Línea Nacional para personas LGBT

1-800-843-4564

Línea nacional de personas lesbianas, homosexuales, bisexuales y transexuales (LGBT, por sus siglas en Inglés) brinda servicios de teléfono, chat en línea privado en línea y apoyo por correo electrónico. Disponible de lunes a viernes de 4 pm a 12 am y sábados de 12 a 5 pm.

Línea Nacional de Agresión Sexual

1-800-656-4673

Línea nacional de agresión sexual disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Línea para Personas Transgénero

1-800-565-8860

Línea directa atendida por personas transgénero para personas transgénero disponible 18 horas al día, todos los días de la semana. Horario: 8 a 2 am (Hora del pacífico), 9 a 3 am(hora de la montaña), 10 a 4 am (hora central), 11 a 5 am (hora del este).

9-11

Llame al 911

Línea de emergencia para emergencias que requieren atención inmediata. Una emergencia es cualquier situación que requiera asistencia inmediata de la policía, el departamento de bomberos o la ambulancia. Ejemplos incluyen: un incendio, un crimen, un accidente automovilístico, una emergencia médica.