



Los planes de seguridad funcionan

Hay esperanza.



- 1. Escribe 3 señales de alerta que indiquen que una crisis de salud mental puede estar desarrollándose.**

- 2. Escribe 3 estrategias internas que te ayuden a enfrentar y a dejar de pensar en tus problemas.**

- 3. Escribe el nombre de 3 personas o lugares que te proporcionen distracción.** (Escribe el nombre de la persona o del lugar y los números de teléfono)

_____ Teléfono _____

_____ Teléfono _____

_____ Teléfono _____

- 4. ¿A quién le puedes pedir ayuda?** (Escribe los nombres y los números de teléfono)

_____ Teléfono _____

_____ Teléfono _____

_____ Teléfono _____

- 5. Profesionales o agencias que puedes contactar durante una crisis de salud mental:**

Médico: _____ Teléfono _____

Centro local de atención de urgencias o emergencias:
 Dirección _____ Teléfono _____

Llama o textea al 988 o chatea en 988lineadevida.org

- 6. Escribe un plan para que tu alrededor (social y físico) sea más seguro** (Escribe 2 cosas)

Modificado de Stanley y Brown (2021)

