

# Prevención del suicidio plan de seguridad para adultos

Quando llene este formulario, concéntrese en sus propias necesidades y lo que sería útil para usted en momentos de crisis. Su proveedor de cuidados de la salud quizá revise esta información junto con usted para analizar ideas.

Lo **más importante para mí** y por lo que vale la pena vivir es: \_\_\_\_\_

## Las señales de advertencia

Señales de que puede estar desarrollándose una crisis. ¿Cuáles son los pensamientos, sueños, deseos, etc. que me advierten de algún peligro?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Las estrategias internas para salir adelante

¿Qué es lo que quita los problemas de mi mente? ¿Técnicas de relajación, actividades físicas, pasatiempos, alguna otra cosa?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Personas y ambientes sociales que pueden servirme como distracción

¿A quién puedo recurrir para distraerme? ¿A dónde puedo ir?

- Nombre: \_\_\_\_\_ Telefónico: \_\_\_\_\_
- Nombre: \_\_\_\_\_ Telefónico: \_\_\_\_\_
- Ubicación: \_\_\_\_\_ Ubicación: \_\_\_\_\_

## Personas que me pueden ayudar

¿A quién puedo llamar si necesito ayuda? ¿A amigos, a un familiar o a otra persona?

- Nombre: \_\_\_\_\_ Telefónico: \_\_\_\_\_
- Nombre: \_\_\_\_\_ Telefónico: \_\_\_\_\_
- Nombre: \_\_\_\_\_ Telefónico: \_\_\_\_\_

## Profesionales o agencias con los que me puedo comunicar durante una crisis

¿A quién puedo llamar para pedir ayuda? ¿A mi médico, a algún proveedor de salud mental, a una línea telefónica de emergencia por suicidio?

- Nombre del médico clínico: \_\_\_\_\_ Telefónico: \_\_\_\_\_ Buscapersonas o número de emergencia: \_\_\_\_\_
- Nombre del médico clínico: \_\_\_\_\_ Telefónico: \_\_\_\_\_ Buscapersonas o número de emergencia: \_\_\_\_\_
- Servicios locales de cuidados de urgencia: \_\_\_\_\_ Telefónico: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_
- Servicios locales de cuidados de urgencia: **1-800-273-TALK (8255)**

## Cómo lograr que el entorno sea seguro

¿Cómo puedo hacer mi entorno más seguro? Por ejemplo, ¿puedo retirar los revólveres, los medicamentos y otros artículos?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Suicide Prevention Adult Safety Plan

De Stanley, B. & Brown, G.K. (2011). *Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk.* [Intervención para la planeación de la seguridad: una intervención breve para mitigar el riesgo de suicidio.] *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 256–264. [Suicidesafetyplan.com](http://Suicidesafetyplan.com)

