Material de Apoyo

A-K PLAN SEGURIDAD. MODELO

(Adaptado de Stanley & Brown, 2012).

La elaboración de un plan de seguridad cuyo objetivo principal **es prever y ser consciente de lo que se puede hacer para reducir el riesgo de intento de suicidio**, se puede convertir en un gran factor de protección y prevención del acto suicida.

PASO 1.

SEÑALES DE ALARMA (pensamientos, imágenes, estados de ánimo, situaciones, conductas, personas) que le indican que está empezando a encontrarse peor, que puede desencadenarse una crisis y las ideas de suicidio hacerse más intensas.

1. ----------
2. ----------
3. ----------

PASO 2.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO INDIVIDUALES. Actividades que puedo hacer para distraerme, manejar la crisis y sentirme mejor (técnica de relajación, actividad física, ciertos lugares). Estrategias que otras veces me han ayudado.

1. ----------
2. ----------
3. ----------

PASO 3.

PERSONAS A LAS QUE PUEDO PEDIR AYUDA y hablar de lo que me está pasando:

Nombre: _____Teléfono:_____
Nombre:_____ Teléfono:_____
Nombre: _____Teléfono:_____

PASO 4.

PROFESIONALES A LOS QUE PUEDO PEDIR AYUDA y hablar de lo que me está pasando:

Profesionales o agentes sociales y recursos con los que puedo contactar durante una crisis:
Nombre del profesional:_____Teléfono:_____
Nombre de otro profesional:_____Teléfono:_____
Centro de Salud:_____Teléfono:_____
Centro de Salud Mental:_____Teléfono:_____
Servicio de Emergencias. Teléfono:_____Teléfono de Ayuda :_____

PASO 5.

BUSCAR RAZONES PARA SEGUIR ADELANTE. Qué me ilusiona o me ha ayudado a superar otros momentos difíciles. Lo más importante para mí y por lo que vale la pena vivir es:

1. ----------
2. ----------
3. ----------

PASO 6.

CREAR UN ENTORNO SEGURO. Objetos peligrosos que tengo a mi alcance (medicamentos, elementos cortantes, cuerdas, armas...) y qué hacer para no tener acceso a ellos.

Objetos peligrosos	Qué hago para no acceder a ellos
.....	.....
.....	.....
.....	.....