

# Mi plan de seguridad



## ¿Qué puedo hacer para que mi entorno sea seguro?

Ejemplos: retirar el acceso a las armas de fuego, guardar bajo llave los medicamentos

---

---

---



## ¿Cuáles son las señales de que no estoy bien?

Ejemplos: aislarme, no hacer los deberes

---

---

---



## Cosas que puedo hacer por mi cuenta para distraerme:

Ejemplos: escuchar a mi grupo favorito, pasear a mi perro

---

---

---



## Personas que pueden ayudarme a distraerme:

Ejemplos: Mi hermano, mi mejor amigo

---

---

---



## Adultos a los que puedo pedir ayuda:

Ejemplos: mis padres, un vecino, un profesor

---

---

---



## Mis metas y las cosas que espero con ilusión:

Ejemplos: las vacaciones de primavera, graduarme en el instituto, un concierto que se celebra próximamente

---

---

---



## Profesionales a los que puedo pedir ayuda:

Mi médico: \_\_\_\_\_ N.º de teléfono \_\_\_\_\_

Mi terapeuta: \_\_\_\_\_ N.º de teléfono \_\_\_\_\_



Si mi profesional sanitario no está disponible y necesito ayuda urgente, llamaré a:

Llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para la línea de ayuda para suicidios y crisis, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Chatea con alguien en [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat)

Si siento que no puedo controlar mi comportamiento suicida, iré al servicio de urgencias más cercano o llamaré al 911.



THE UNIVERSITY OF ARIZONA  
COLLEGE OF MEDICINE TUCSON

Arizona Pediatric  
Psychiatry Access Line