

CREANDO SU PLAN DE SEGURIDAD

Paso 1: Identifique qué emociones son las más difíciles de manejar para usted. (Recuerde que a menudo hay otras emociones debajo de lo que parece enojado(a): tristeza, vergüenza, frustración, etc.)

Paso 2: Identifique qué tipos de situaciones es probable que desencadenen la(s) emoción(es) que identificó en el paso uno. (es decir, ser ignorado, pedirle que haga más de lo que le corresponde, etc.)

Paso 3: Identifique las señales que usted o quienes lo rodean pueden notar cuando sus emociones se vuelven abrumadoras. (es decir, llorar, pasearse, moverse nerviosamente, garabatear, etc.)

Paso 4: Identifique las cosas que puede hacer para mantenerse a sí mismo y a quienes lo rodean físicamente, emocionalmente, socialmente y moralmente seguros. Algunas de ellas pueden/deben involucrar a otras personas o dejar el espacio físico en el que te encuentras (recibir un abrazo, llamar a un amigo, preparar té/café, dar un paseo) y al menos dos deberían ser cosas que puedas hacer por tu cuenta y sin salir del espacio físico en el que se encuentra (es decir, respirar profundamente, apretar las manos, contar las baldosas del piso, etc.) Transfiera estas cinco cosas a su tarjeta del plan de seguridad, que usará como un recordatorio físico de cómo sobrellevar la situación ocupando habilidades que funcionan para usted en tiempos difíciles.
