



# Willamette

EDUCATION SERVICE DISTRICT

## PLAN DE ESTUDIANTES

Nombre del estudiante \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_ Fecha del Plan: \_\_\_\_\_

Señales de advertencia de que no estoy a salvo:

- 1.
- 2.
- 3.

Cosas que puedo hacer para mantenerme a salvo (en el caso de que estuviera pensando en suicidarme):

- 1.
- 2.
- 3.

Un adulto con quien puedo hablar en casa cuando siento que sería mejor si no estuviera vivo:

Un adulto con quien puedo hablar en la escuela cuando siento que sería mejor si no estuviera vivo:

Mi plan para reducir o dejar de consumir alcohol/drogas:

- 1.
- 2.
- 3.

Identificar razones para vivir:

- 1.
- 2.
- 3.

Puedo llamar a cualquiera de los números a continuación para obtener asistencia en caso de crisis las 24 horas.

Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio 1-888-628-9454

Línea de Oregón para Jóvenes 1-877-968-8491 o mande mensaje a teen2teen al número 839-863

Línea de Crisis del Condado de Marion: (503) 576-HOPE (4673)

Línea de Crisis del Condado de Polk: (503) 623-9289, 1-800-560-5535 (después del horario normal)

Línea de Crisis de Yamhill: 503-434-7462, 1-800-842-8200 (después del horario normal)

Mi cita de seguimiento es: \_\_\_\_\_ con \_\_\_\_\_