



Creación de tu plan de seguridad personal

Todo el mundo tiene días difíciles. Un plan de seguridad te ayuda a mantenerte conectado a la realidad, recordando lo que funciona para ti cuando las cosas se sienten abrumadoras. No tienes que esperar a que llegue una crisis para hacer un plan. Es una forma de cuidarte y mantenerte conectado con la ayuda.

Paso 1: Conoce tus señales de advertencia

Observa las señales que te indican cuándo es el momento de comunicarlo.

- Sentir que estás atrapado y que las cosas no cambiarán
- Querer estar solo más de lo habitual
- Perder interés en las cosas que normalmente disfrutas
- Pensar en lastimarte

¿Cuáles son tus señales de advertencia personales? Escríbelas.

Paso 2: Enumera tus estrategias de afrontamiento

Aquí hay algunas ideas para sentirte más tranquilo o más en control.

- Crear una lista de reproducción de canciones que te animen
- Dibujar, escribir o escribir un diario
- Ver tu programa favorito o leer
- Jugar con una mascota
- Ejercicios de respiración o atención total al momento presente
- Salir a caminar u otra actividad física
- Hablar con un amigo

¿Qué funciona para ti? Encierra en un círculo las ideas de la lista anterior o escribe las tuyas propias.

Paso 3: Identifica a tus personas de apoyo

No tienes que pasar por cosas difíciles solo. Piensa en quién te hace sentir seguro y escuchado.

- Un amigo que te escucha
- Un padre/tutor o hermano mayor
- Un adulto de confianza en la escuela, como un consejero escolar o un trabajador social escolar
- Un consejero o terapeuta

Anota sus nombres y números de teléfono.

Paso 4: Sabe dónde obtener ayuda

Está bien pedir ayuda. La gente está aquí para ti.

- Llama, envía un mensaje de texto o chatea al 988
- Consejero escolar o trabajador social escolar
- Clínica local de salud mental o programa de apoyo a jóvenes

Añade números de teléfono o enlaces para tenerlos listos.

¿Necesitas ayuda inmediata?

ESCRIBE, LLAMA O CHATEA

988

Envía en cualquier momento un mensaje de texto, llama o chatea gratis al 988. Los consejeros son amables, capacitados y disponibles para hablar en inglés, español y otros idiomas.

No estás solo. La ayuda esta aquí para ti.



Escanee el código QR o visite beavertonsd.org/BYM para obtener más información.

