



# Los planes de seguridad funcionan

Hay esperanza.



- 1. Escribe 3 señales de alerta que indiquen que una crisis de salud mental puede estar desarrollándose.

---



---



---

- 2. Escribe 3 estrategias internas que te ayuden a enfrentar y a dejar de pensar en tus problemas.

---



---



---

- 3. Escribe el nombre de 3 personas o lugares que te proporcionen distracción. (Escribe el nombre de la persona o del lugar y los números de teléfono)

\_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

- 4. ¿A quién le puedes pedir ayuda? (Escribe los nombres y los números de teléfono)

\_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

- 5. Profesionales o agencias que puedes contactar durante una crisis de salud mental:

Médico: \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Centro local de atención de urgencias o emergencias:  
 Dirección \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Llama o textea al 988 o chatea en 988Lifeline.org

- 6. Escribe un plan para que tu alrededor (social y físico) sea más seguro (Escribe 2 cosas)

---



---

Modificado de Stanley y Brown (2021)

