

Plan de seguridad

PASO 1: Saber dónde encontrar ayuda

¿Cuáles son las señales de advertencia que empiezas a bregar con tu problema? Pueden ser pensamientos, emociones, o conducta.

PASO 2: Habilidades de afrontamiento

¿Qué puedes hacer solo/a para distraerte del problema? ¿Cuáles son los obstáculos para usar las habilidades de afrontamiento?

PASO 3: Apoyo social

Si no es posible manejar tu angustia solo/a, contacta a algún miembro de tu familia en quien confías. Ponga los nombres de varias personas en caso de que alguien no está disponible.

Nombre	Información de contacto

PASO 4: Busca ayuda de un profesional

Si tu problema continua, o si tienes pensamientos de suicidarse, utiliza tu sistema de apoyo profesional.

Número local de emergencia:	
Agencia o profesional:	
Línea directa de suicidio de los Estados Unidos:	1-888-628-9454