

# Plan de seguridad

---

## Asegúrese de saber cuándo pedir ayuda

¿Cuáles son las señales de advertencia de que usted está empezando a luchar contra su problema? Pueden ser pensamientos, sentimientos o comportamientos.


## Utilice las habilidades de afrontamiento

¿Qué puede hacer usted mismo para dejar de pensar en el problema? ¿Qué obstáculos puede haber para usar estas habilidades de afrontamiento?


## Busque apoyo social

Si tiene dificultades para resolver el problema por sí solo, hable con personas de confianza.

Nombre	Información de contacto

## Obtenga ayuda profesional

Si el problema persiste o si usted tiene pensamientos suicidas, reciba ayuda profesional.

<b>Teléfono local para emergencias:</b>	
<b>Mi proveedor de salud mental:</b>	
<b>Hable con alguien ahora mismo en los Estados Unidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Llame al <b>988</b> para inglés o al <b>1-888-628-9454</b> para español</li><li>• Si es sordo o tiene problemas de audición, llame al <b>711</b> + al <b>988</b></li><li>• Para chatear en inglés, visite <a href="https://988lifeline.org/chat">https://988lifeline.org/chat</a></li></ul>