

Plan de seguridad para niños - extendido

Nombre _____

Fecha _____

Escribe una declaración que indique tu compromiso para estar seguro: _____

Lo **más importante para mí** y que valga la pena por vivir es: _____

Identifica situaciones y sentimientos del pasado y del presente que provocan síntomas de:

Situaciones

1. _____

2. _____

3. _____

Pensamientos

1. _____

2. _____

3. _____

Personas

1. _____

2. _____

3. _____

Sentimientos

1. _____

2. _____

3. _____

Habilidades para calmar que tu puedes usar para ayudarte a calmarte inmediatamente cuando tienes pensamientos como los mencionados arriba. Para, piensa y usa estas habilidades (respiración profunda, etc)

- Yo puedo/lo haré: _____
- Yo puedo/lo haré: _____
- Yo puedo/lo haré: _____
- Yo puedo/lo haré: _____

Habilidades para enfrentar problemas que tu puedes usar con frecuencia para ayudarte a fortalecerte (llevar un diario, hacer ejercicio, hablar con alguien, etc)

- Yo puedo/lo haré: _____
- Yo puedo/lo haré: _____
- Yo puedo/lo haré: _____
- Yo puedo/lo haré: _____

Sistema de apoyo (ambos padres y el adolescente necesitan estar de acuerdo con las personas en tu lista)

Personas que te apoyarán de una manera positiva y saludable	Números telefónicos

Continuar en la página siguiente →



Plan de seguridad para niños - extendido

(continuación)

Identificar problemas en curso que deberán ser el enfoque del tratamiento después de salir del hospital

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¿Cuál será tu tratamiento después de salir del hospital?

Terapia: _____

Medicamentos: _____

Otros: _____

Contrato de la familia: reglas en el hogar y lo que se espera:

Una parte importante de la seguridad es la supervisión. Tu y tus padres deberán estar de acuerdo en las 4 preguntas a continuación antes de ir a cualquier lugar y deberán acordar una hora de toque de queda:

1. (¿Con quién va a salir?)
2. (¿A dónde van a ir?)
3. (¿Qué van hacer?)
4. (¿Cuándo van a regresar?)

Si hay un cambio en los planes, siempre llama tus padres y déjales saber cual es el cambio.

Toque de queda

Día de la semana:

Fin de semana:

¿Cómo puedes estar más seguro en tu alrededor? (Por ejemplo, tus padres podrían deshacerse de las armas, los medicamentos u otros objetos. etc.)

1. _____
2. _____

Reglas básicas para la familia (reglas que mantienen a la familia segura y demuestran respeto)

1. _____
2. _____
3. _____
5. _____

Continuar en la página siguiente →



Plan de seguridad para niños - extendido

(continuación)

Identifique maneras específicas que tus padres o tutores pueden apoyarte en tu búsqueda hacia una mejor salud.

<p>Identifique señales de advertencia que tu sistema de apoyo puede estar alerta que puedan indicar que está pasando por problemas.</p>	<p>¿Cómo puede tu sistema de apoyo responder de mejor manera en estos momentos?</p>
---	---

Enumere pasos específicos que tomará para seguir las recomendaciones que te ayudarán para continuar a mejorar.

Recursos

Lifeline: 1-800-273 TALK (24/horas, línea gratuita para casos de crisis), www.suicidepreventionlifeline.org

Mensajes de texto para casos de crisis: 741741

National Alliance for Mental Illness (NAMI): 988, www.namiut.org

