

# Plan de Seguridad Personal

## MI PLAN DE SEGURIDAD PERSONAL

**Este plan de seguridad es una herramienta para ayudarme a mantenerme seguro/a cuando tenga pensamientos de hacerme daño. Debo completarlo con mi profesional de salud y llevarlo siempre conmigo.**

---

### PASO 1: Reconocer mis señales de advertencia

**Las señales que me indican que podría estar empezando una crisis son:**

(Ejemplos: pensamientos específicos, imágenes, cambios de humor, comportamientos, situaciones)

1. \_\_\_\_\_ \*\*
2. \_\_\_\_\_ \*\*
3. \_\_\_\_\_ \*\*
4. \_\_\_\_\_ \*\*

---

### PASO 2: Estrategias que puedo usar por mí mismo/a (sin contactar con otras personas)

**Cosas que puedo hacer para distraerme de los pensamientos de hacerme daño:**

(Ejemplos: escuchar música, salir a caminar, hacer ejercicio, ver una película, leer, escribir, dibujar, respirar profundamente, ducharme)

1. \_\_\_\_\_ \*\*
2. \_\_\_\_\_ \*\*
3. \_\_\_\_\_ \*\*
4. \_\_\_\_\_ \*\*

**Lugares donde puedo ir para distraerme:**

(Ejemplos: parque, biblioteca, cafetería, centro comercial, gimnasio)

1. \_\_\_\_\_ \*\*

2. \_\_\_\_\_ \*\*

---

### PASO 3: Personas y lugares sociales que pueden distraerme

#### Personas con las que puedo hablar (sin necesariamente contarles sobre la crisis):

| Nombre | Teléfono |

|-----|-----|

| 1. \_\_\_\_\_ \* | \_\_\_\_\_ | \*

| 2. \_\_\_\_\_ \* | \_\_\_\_\_ | \*

| 3. \_\_\_\_\_ \* | \_\_\_\_\_ | \*

#### Lugares sociales donde puedo estar con otras personas:

(Ejemplos: casa de un familiar o amigo, centro comunitario, lugar de culto)

1. \_\_\_\_\_ \*\*

2. \_\_\_\_\_ \*\*

---

### PASO 4: Personas a las que puedo pedir ayuda

#### Familiares o amigos de confianza a quienes puedo contarles que estoy en crisis:

| Nombre | Teléfono | Relación |

|-----|-----|-----|

| 1. \_\_\_\_\_ \* | \_\_\_\_\_ \*\* | \_\_\_\_\_ | \*

| 2. \_\_\_\_\_ \* | \_\_\_\_\_ \*\* | \_\_\_\_\_ | \*

| 3. \_\_\_\_\_ \* | \_\_\_\_\_ \*\* | \_\_\_\_\_ | \*

---

### PASO 5: Profesionales y servicios a los que puedo contactar durante una crisis

#### Mi profesional de salud mental:

Nombre: \_\_\_\_\_ \*\*

Teléfono: \_\_\_\_\_ \*\*

Horario de atención: \_\_\_\_\_ \*\*

**Mi médico de atención primaria:**

Nombre: \_\_\_\_\_ \*\*

Teléfono: \_\_\_\_\_ \*\*

**Centro de Salud Mental de mi área:**

Nombre: \_\_\_\_\_ \*\*

Teléfono: \_\_\_\_\_ \*\*

Dirección: \_\_\_\_\_ \*\*

---

**RECURSOS DE EMERGENCIA 24 HORAS EN ESPAÑA:**

**LÍNEA 024 - ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA (Ministerio de Sanidad):**

- **Teléfono: 024** (disponible 24 horas, todos los días del año)

La Línea 024 es el servicio oficial del Ministerio de Sanidad para la atención a personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados. Ofrece:

- Contención emocional mediante escucha activa por profesionales especializados
- Recomendación de contacto con servicios sanitarios del Sistema Nacional de Salud
- Derivación al 112 en situaciones de emergencia vital

**Teléfono de la Esperanza (Atención a la crisis suicida):**

- **Teléfono: 717 003 717** (disponible 24 horas)

**Teléfono contra el Suicidio (Cruz Roja):**

- **Teléfono: 900 525 100** (disponible 24 horas)

**Servicio de Urgencias - EN CASO DE EMERGENCIA VITAL INMINENTE:**

- **Teléfono: 112** (emergencias generales)

- **Teléfono: 061** (emergencias sanitarias)

**Servicio de Urgencias del Hospital más cercano:**

Nombre del hospital: \_\_\_\_\_ \*\*

Dirección: \_\_\_\_\_ \*\*

Teléfono: \_\_\_\_\_ \*\*

**Chat de ayuda AIPIS (Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio):**

- Web: [www.telefonodelaesperanza.org](http://www.telefonodelaesperanza.org)

---

**PASO 6: Hacer mi entorno más seguro**

**Para reducir el riesgo de hacerme daño, he acordado lo siguiente:**

☐ Entregar medicamentos a: \_\_\_\_\_ (nombre de persona de confianza)\*

☐ Retirar o asegurar objetos cortantes, cuerdas, u otros objetos que podría usar para hacerme daño

☐ Limitar el acceso a alcohol y drogas

☐ Otra medida acordada:

\_\_\_\_\_ \*\*

**Persona responsable de ayudarme con esto:**

Nombre: \_\_\_\_\_ \*\*

Teléfono: \_\_\_\_\_ \*\*

---

**RAZONES PARA VIVIR**

**Las cosas que son importantes para mí y por las que vale la pena vivir:**

(Ejemplos: familia, amigos, mascotas, metas futuras, valores personales, actividades que disfruto)

1. \_\_\_\_\_ \*\*

2. \_\_\_\_\_ \*\*

3. \_\_\_\_\_ \*\*

4. \_\_\_\_\_ \*\*

5. \_\_\_\_\_ \*\*

---

## COMPROMISO PERSONAL

### **Cuando tenga pensamientos de hacerme daño, me comprometo a:**

1. Seguir los pasos de este plan de seguridad en orden
2. No consumir alcohol ni drogas, ya que pueden empeorar mis pensamientos y reducir mi capacidad de usar este plan
3. Contactar a alguien de mi lista de apoyo o llamar a los servicios de emergencia si los pasos anteriores no funcionan
4. No actuar sobre mis pensamientos de hacerme daño hasta haber seguido todos los pasos de este plan

**Este plan de seguridad NO es un contrato de no suicidio. Es una herramienta colaborativa para ayudarme a mantenerme seguro/a durante momentos difíciles.**

---

**Fecha de elaboración:** \_\_\_\_\_ \*\*

**Firma del paciente:** \_\_\_\_\_ \*\*

**Firma del profesional:** \_\_\_\_\_ \*\*

---

### INSTRUCCIONES IMPORTANTES:

- **Lleva este plan contigo en todo momento** (en tu cartera, bolso, o guárdalo en tu teléfono móvil)
- **Revisa este plan regularmente** con tu profesional de salud mental
- **Actualiza este plan** cuando cambien tus circunstancias o cuando identifiques nuevas estrategias que te ayuden
- **Comparte este plan** con las personas de confianza que has incluido en él
- **Si estás en crisis AHORA:** No esperes. Llama al **024** (Línea de Atención a la Conducta Suicida), al **717 003 717** (Teléfono de la Esperanza), o en caso de emergencia vital inminente al **112**, o acude al servicio de urgencias más cercano

---

**RECUERDA:** Las crisis suicidas son temporales. Los pensamientos y sentimientos intensos pasarán. Este plan te ayudará a mantenerte seguro/a hasta que pase la crisis.

**La Línea 024 está disponible 24 horas, todos los días del año, con profesionales especializados que te escucharán y ayudarán.**