ANEXO 5: Plan de Seguridad (Stanley & Brown, 2012)

PASO 1. Señales de alarma (pensamientos, imágenes, estados de ánimo, situaciones, conductas, personas) que le indican que está empezando a encontrarse peor, que puede desencadenarse una crisis y las ideas de suicidio hacerse más intensas.

1	
2	
3	

PASO 2. Estrategias de afrontamiento individuales. Actividades que puedo hacer para distraerme, manejar la crisis y sentirme mejor (técnica de relajación, actividad física, ciertos lugares,...). Estrategias que otras veces me han ayudado.

1	
2	
3	

PASO 3. Personas a las que puedo pedir ayuda y hablar de lo que me está pasando

Nombre:	Teléfono:
Nombre:	Teléfono:
Nombre:	Teléfono:

PASO 4. Profesionales u otros recursos con los que puedo contactar durante una crisis

Nombre profesional	Teléfono:
Nombre otro profesional	Teléfono:
Centro de Salud	Teléfono:
Unidad de Salud Mental Comunitaria	Teléfono:
Servicio de Emergencia	Teléfono: **112**
Línea atención de la conducta suicida "Llama a la vida"	Teléfono: **024**
ONG Teléfono de la Esperanza	Teléfono: **717003717**
	Teléfono:

PASO 5. Buscar razones para seguir adelante. Qué me ilusiona o me ha ayudado a superar otros momentos difíciles. Lo más importante para mí y por lo que vale la pena vivir es:

1	
2	
3	

PASO 6. Crear un entorno seguro. Objetos peligrosos que tengo a mi alcance (medicamentos, elementos cortantes, cuerdas, armas...) y qué hacer para no tener acceso a ellos.

Objetos peligrosos	Qué hago para no acceder a ellos

Stanley, B., & Brown, G.K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19(2), 256-264. doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.01.001