VOLVER A LA SEGURIDAD

Elegir la seguridad en lugar del suicidio

DIDI HIRSCH | CENTRO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

¿QUÉ ES UN PLAN DE SEGURIDAD?

Un plan de seguridad es una lista escrita de estrategias personalizadas de afrontamiento y recursos que puedes usar para sentirte mejor cuando estés en crisis.

Muchas personas sobrevivientes de intentos de suicidio comparten que, justo antes de su intento, experimentaban un dolor emocional insoportable y veían el suicidio como una forma de aliviar ese dolor.

Un plan de seguridad es una manera de identificar otras opciones para aliviar tu dolor antes de que estés en crisis, cuando puede resultarte difícil pensar en ellas. Al escribirlas con anticipación, siempre tendrás a mano tus estrategias de afrontamiento, incluso si estás alterado o no piensas con claridad. Esto puede ayudarte a disminuir tu dolor y reducir la tentación de actuar según pensamientos de suicidio.

Puedes completar tu plan por tu cuenta o con la ayuda de un consejero, un familiar o un amigo. Este folleto te ayudará a generar ideas para tu plan de seguridad.

Crear un plan de seguridad puede sentirse intimidante al principio, pero no dejes que eso te desanime. Mucha gente se ha sentido nerviosa al usar un plan de seguridad, pero lo ha encontrado muy útil una vez que lo han completado.

> "Una vez que terminé mi plan de seguridad, me respeté mucho más a mí mismo." "
>
> *— Sobreviviente de un intento de suicidio*

RECURSOS

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis Apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para personas en crisis o con pensamientos de suicidio. **Llama o envía un mensaje de texto al 988 o chatea a través de 988lifeline.org/es.**

Teen Line Línea confidencial para adolescentes que buscan apoyo de sus compañeros. **Llama al (800) 852-8336 (6-10 p.m. PST) o envía "TEEN" al 839863 (6-9 p.m. PST).** Línea disponible solo en inglés.

CalHope Warm Line Apoyo en salud mental y recursos para residentes de California durante momentos difíciles o crisis. **Llama al (833) 317-4673 o chatea a través de calhope.org.**

The Trevor Project Apoyo y recursos que salvan vidas para jóvenes LGBTQ+. **Llama al (866) 488-7386, envía "START" al 678678 o chatea a través de thetrevorproject.org.**

CopLine Línea de apoyo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para agentes de las fuerzas del orden y sus familias. **Llama al (800) 267-5463 o visita copline.org.**

Servicios de emergencia Para asistencia médica, de incendios o de seguridad inmediata, llama al **911.**

Para obtener recursos adicionales, escanea el código QR:

Este plan de seguridad ha sido adaptado del Safety Plan Treatment Manual to Reduce Suicide Risk: Veteran Version; Stanley y Brown (2008). Fue desarrollado por el Centro de Prevención del Suicidio de Didi Hirsch

PASO 1: Señales de advertencia / activadores

¿Qué situaciones, pensamientos, emociones, sensaciones físicas o comportamientos te indican que comienzas a pensar en el suicidio? Identificarlos te permite anticiparlos y aplicar estrategias para evitarlos o manejarlos de forma efectiva. ¿Qué activa tus pensamientos suicidas?

PASO 2: Estrategias internas de afrontamientos

Una forma de distraerte de tus pensamientos suicidas es hacer algo que te ayude a sentirte mejor. Acciones pequeñas cuando estás solo pueden ayudar a disminuir esos pensamientos. ¿Qué cosas puedes hacer por ti mismo (leer, hacer ejercicio, jugar con tu mascota, etc.) para distraerte y mejorar tu estado de ánimo?

PASO 3: Distracciones y actividades con otras personas

Otra forma de manejar pensamientos suicidas es distraerte con actividades que involucren a otras personas o ir a lugares que te hagan sentir bien. Estar rodeado de gente que te apoyan o en entornos positivos puede ayudar a que los pensamientos negativos no se intensifiquen. ¿A qué lugares puedes ir o qué cosas puedes hacer con otras personas para mantener tu bienestar?

PASO 4: Red personal de apoyo

Puede ser muy útil contar con alguien con quien te sientas cómodo compartiendo tus pensamientos suicidas. Lo ideal es que sea alguien que conozca tu situación y sepan cómo apoyarte. ¿Quiénes son las personas con las que te sientes cómodo y seguro y que pueden brindarte apoyo sin juzgarte?

PASO 5: Red profesional de apoyo

A veces, es posible que no te sientas capaz de recurrir a tu red de apoyo personal y, a veces, las otras partes de este plan no parecen ayudarte a mantenerte seguro. Haz una lista con nombres, números y/o direcciones de profesionales de salud mental, equipos de crisis y servicios de apoyo a los que puedas recurrir en cualquier momento:

PASO 6: Un entorno más seguro

Si olvidas usar tu plan o este no es suficiente para que te sientas mejor, tener cerca objetos que podrías usar para lastimarte aumenta el riesgo. Es importante retirar los objetos que podrías utilizar de forma impulsiva. ¿Qué objetos tienes cerca que podrías utilizar para hacerte daño y cómo puedes retirarlos de forma segura por el momento?

Cosas que son importantes para mí y me dan esperanza: