

AYUDA PRÁCTICA · PLANTILLA PARA RELLENAR

Mi plan de seguridad personal

Un plan para los momentos difíciles – escrito en un momento más tranquilo. Rellénelo preferiblemente junto con un/a profesional o una persona de confianza. Guárdelo donde lo encuentre rápido: en la cartera, como foto en el móvil, junto a la cama.

Si corre peligro de hacerse daño: llame ahora al 144 o acuda al servicio de urgencias más cercano. No tiene que pasar por esto solo o sola.

1 Mis señales de alarma

¿Qué pensamientos, sentimientos, imágenes o situaciones me indican que se avecina una crisis?

2 Lo que puedo hacer por mí mismo/a

¿Qué me distrae o me calma sin tener que contactar a nadie? (p. ej. moverme, música, una ducha, ejercicio de respiración)

3 Personas y lugares que me distraen

¿Dónde no estoy solo/a sin tener que hablar de la crisis? Nombre y teléfono, o lugar.

4 Personas a las que puedo pedir ayuda

¿A quién puedo contarle cómo estoy de verdad? Nombre y teléfono.

5 Profesionales y servicios

Terapeuta, médico/a de cabecera, urgencias psiquiátricas de mi cantón – con número de teléfono.

6

Cómo hago más seguro mi entorno

¿Qué puedo (con ayuda) guardar bajo llave, entregar o retirar? Medicamentos, armas, otros medios.

7

Por qué vale la pena vivir

Personas, animales, planes, valores – ¿qué me sostiene?

Disponibles las 24 horas

144

Ambulancia

Peligro de muerte, urgencia médica

117

Policía

Peligro para usted u otras personas, violencia, amenaza

112

Número de emergencia europeo

Funciona también sin saldo o con SIM extranjera

143

Die Dargebotene Hand

Hablar las 24 horas, de forma anónima – también para familiares

147

Pro Juventute

Para niños, niñas y jóvenes, las 24 horas

142

Ayuda a víctimas

Tras sufrir violencia – para víctimas y familiares, las 24 horas

145

Tox Info Suisse

Intoxicaciones, también por medicamentos

Urgencias psiquiátricas de su cantón: véase [krisenintervention.ch](https://www.krisenintervention.ch) › Ayuda en su cantón. La estructura de esta plantilla sigue el plan de seguridad de Stanley & Brown, muy extendido a nivel internacional, completado con el paso «Por qué vale la pena vivir». Las líneas de ayuda suizas atienden principalmente en alemán, francés e italiano.