

Mi Plan de Seguridad

El Plan de Seguridad es una herramienta clave para ayudarte a manejar momentos de crisis. Completa los siguientes apartados con ayuda de tu terapeuta.

1. Señales de Alerta

1. _____
2. _____
3. _____

2. Estrategias de Afrontamiento

1. _____
2. _____
3. _____

3. Personas y Escenarios Sociales que me Proporcionan Distracción

Personas:

- | | |
|----------|-----------------|
| 1. _____ | teléfono: _____ |
| 2. _____ | teléfono: _____ |

Lugar 1: _____

Lugar 2: _____

4. Mi Red de Apoyo

 Personas a las que puedo llamar:

- | | |
|----------|-----------------|
| 1. _____ | teléfono: _____ |
| 2. _____ | teléfono: _____ |
| 3. _____ | teléfono: _____ |

4. Creando un Ambiente Seguro

 Acciones para crear un ambiente seguro:

1. _____
2. _____
3. _____