

Crisis Stabilization Plan (Safety Plan)

If you are in crisis and not able to follow the safety plan, call 911 or go to the nearest hospital Emergency Department.

Step 1: Warning signs (urges, emotions, thoughts, behaviors, situations):

1. _____

2. _____

Step 2: Internal coping skills — things I can do to take my mind off my problems without contacting another person:

1. _____

2. _____

Plan de Estabilización en Crisis (Plan de Seguridad)

Si está en crisis y no puede seguir el plan de seguridad, llame al 911 o vaya al departamento de urgencias del hospital más cercano.

Paso 1: Señales de advertencia (impulsos, emociones, pensamientos, comportamientos, situaciones):

1. _____

2. _____

Paso 2: Las habilidades internas para hacerle frente a los problemas — las cosas que puedo hacer para borrar los problemas de mi mente sin ponerme en contacto con otra persona:

1. _____

2. _____

Step 3: People and social settings that provide distraction:

1. Name: _____

Phone number: _____

2. Name: _____

Phone number: _____

3. Place: _____

4. Place: _____

Step 4: People I can ask for help:

1. Name: _____

Phone number: _____

2. Name: _____

Phone number: _____

3. Name: _____

Phone number: _____

Step 5: Professionals or agencies I can contact during a crisis:

During business hours:

1. Provider: _____

Phone number: _____

2. Provider: _____

Phone number: _____

Paso 3: Las personas y entornos sociales que proporcionan distracción:

1. Nombre: _____

Número de teléfono: _____

2. Nombre: _____

Número de teléfono: _____

3. Lugar: _____

4. Lugar: _____

Paso 4: Las personas a las que les puedo pedir ayuda:

1. Nombre: _____

Número de teléfono: _____

2. Nombre: _____

Número de teléfono: _____

3. Nombre: _____

Número de teléfono: _____

Paso 5: Profesionales o agencias con las que me puedo poner en contacto durante una crisis:

Durante horas de trabajo:

1. Proveedor: _____

Número de teléfono: _____

2. Proveedor: _____

Número de teléfono: _____

Anytime:

3. County Crisis Line: _____

4. Suicide Prevention Lifeline:
1-800-273-TALK (8255)

5. Crisis Text Line:
Text **HOME** to 741741
(in the United States)

Making the environment safe:

1. _____

2. _____

The one thing that is most important
to me and worth living for is:

En cualquier momento:

3. Línea de crisis del condado: _____

4. Línea de vida para la prevención del
suicidio: 1-800-273-TALK (8255)

5. Línea de texto para una crisis:
Enviar texto a **HOME** a 741741
(en los Estados Unidos)

Haciendo que el entorno sea seguro:

1. _____

2. _____

Lo que es más importante para mí y por lo
que vale la pena vivir es:

