

Suicide Prevention Safety Plan

As you fill in this form, focus on your own needs and what would be helpful to you in times of crisis. Your healthcare provider may also review with you to discuss ideas.

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

Warning signs

Signs that a crisis might be developing. What are some thoughts, daydreams, wishes, and so on that signal danger for me?

- _____
- _____
- _____

Internal coping strategies

What takes my mind off my problems? Relaxation techniques, physical activity, hobbies, something else?

- _____
- _____
- _____

People and social settings that can distract me

Who can I call on to distract me? Where can I go?

- Name: _____ Phone: _____
- Name: _____ Phone: _____
- Place: _____ Place: _____

People who can help

Who can I call when I need help? Friends, family, someone else?

- Name: _____ Phone: _____
- Name: _____ Phone: _____
- Name: _____ Phone: _____

Professionals or agencies I can contact during a crisis

Who can I call for help? My doctor, a mental health provider, a suicide hotline?

- Clinician name: _____ Phone: _____ Pager or emergency #: _____
- Clinician name: _____ Phone: _____ Pager or emergency #: _____
- Local urgent care services: _____ Phone: _____
Address: _____
- Suicide prevention lifeline phone: **1-800-273-TALK (8255)**

Making the environment safe

How can I make my environment safer? For example, can I remove guns, medications, and other items?

- _____
- _____

Prevención del suicidio plan de seguridad

Cuando llene este formulario, concéntrese en sus propias necesidades y lo que sería útil para usted en momentos de crisis. Su proveedor de cuidados de la salud quizá revise esta información junto con usted para analizar ideas.

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

Las señales de advertencia

Señales de que puede estar desarrollándose una crisis. ¿Cuáles son los pensamientos, sueños, deseos, etc. que me advierten de algún peligro?

- _____
- _____
- _____

Las estrategias internas para salir adelante

¿Qué es lo que quita los problemas de mi mente? ¿Técnicas de relajación, actividades físicas, pasatiempos, alguna otra cosa?

- _____
- _____
- _____

Personas y ambientes sociales que pueden servirme como distracción

¿A quién puedo recurrir para distraerme? ¿A dónde puedo ir?

- Nombre: _____ Telefónico: _____
- Nombre: _____ Telefónico: _____
- Ubicación: _____ Ubicación: _____

Personas que me pueden ayudar

¿A quién puedo llamar si necesito ayuda? ¿A amigos, a un familiar o a otra persona?

- Nombre: _____ Telefónico: _____
- Nombre: _____ Telefónico: _____
- Nombre: _____ Telefónico: _____

Profesionales o agencias con los que me puedo comunicar durante una crisis

¿A quién puedo llamar para pedir ayuda? ¿A mi médico, a algún proveedor de salud mental, a una línea telefónica de emergencia por suicidio?

- Nombre del médico clínico: _____ Telefónico: _____ Buscapersonas o número de emergencia: _____
- Nombre del médico clínico: _____ Telefónico: _____ Buscapersonas o número de emergencia: _____
- Servicios locales de cuidados de urgencia: _____ Telefónico: _____
Dirección: _____
Servicios locales de cuidados de urgencia: **1-800-273-TALK (8255)**

Cómo lograr que el entorno sea seguro

¿Cómo puedo hacer mi entorno más seguro? Por ejemplo, ¿puedo retirar los revólveres, los medicamentos y otros artículos?

- _____
- _____

De Stanley, B. & Brown, G.K. (2011). *Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk.* [Intervención para la planeación de la seguridad: una intervención breve para mitigar el riesgo de suicidio.] *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 256–264. Suicidesafetyplan.com