



Children's
of Alabama®

Previendo una Crisis/ Plan de Seguridad

Este plan esta designado para ayudarme a mí y a mis seres queridos a mantenerme bien y prepararse para tiempos de mucho estrés y/o crisis. Este plan incluye hacer mi ambiente más Seguro, identificar cuando necesito ayuda, maneras para manejar de mejor manera mi situación estresante y recursos de la comunidad.

Haciendo mi hogar seguro	
<input type="checkbox"/>	Coloque bajo llave objetos puntiagudos, armas, medicamentos, artículos que causen asfixia y venenos
<input type="checkbox"/>	Aumente la supervisión
<input type="checkbox"/>	El/ La guardián revisara el cuarto del niño para asegurarse que los artículos inseguros sean retirados
<input type="checkbox"/>	Siga la rutina diaria
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Sabiendo cuando necesito ayuda	
Yo sé que empiezo a sentirme estresado(a) e inseguro cuando esto sucede:	
Pensamientos y Emociones/ Estado de animo	Físicos (cuerpo y acciones)

Habilidades para manejar y resolver problemas		
¿Qué puedo hacer por mí mismo para mejorar esta situación?		
Escuchar música	Escribir en mi diario	Técnicas de relajación
¿Cuándo mis seres queridos notan mis signos de alerta, que pueden hacer para ayudar?		
Escucharme	Darme espacio, ver como estoy	Pasar tiempo uno a uno

Apoyos de familia y amigos	
¿Cuándo mis seres queridos y yo tenemos dificultad para resolver mi crisis, a quien podemos llamar para ayuda adicional?	
Nombre	Teléfono

Relajación/Atención Plena	Aplicación en línea
Meditaciones diarias para ayudar a disminuir el estrés y producir mejor sueño	Breathe
Meditación, guía visualizada, afirmaciones para niños y adolescentes	DreamyKid
Meditación para relajación, sueño y enfoque	Calm
Meditaciones para todos	Headspace

Apoyo en la comunidad (Psiquiatra, Terapeuta, Capellán, Patrocinador)	
¿Cuándo mis seres queridos y yo se nos hace difícil resolver mi crisis, a quien podemos llamar para más ayuda?	
Nombre	Teléfono

- Yo revisaré este plan cuando tenga una crisis.
- Yo revisaré este plan con mis seres queridos.
- Yo revisaré este plan con mis proveedores de salud mental.
- Yo revisaré este plan con alguien en la escuela en quien confío.

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

Recursos Comunitarios Adicionales	
Nombre	Teléfono
Psychiatric Intake Response Center (PIRC)	205-638-7472
Línea Nacional de Prevención de Suicidio	800-273-TALK (8255)
Línea Central de Crisis	205-323-7777
Línea de Adolescentes	205-328-5465
Línea de ayuda de niños	205-328-5437
211	www.211connectsalabama.org
Servicios de Emergencia	911 o sala de Emergencia más cercana

