

Mi plan de seguridad personal

Las ideas de suicidio muchas veces llegan y se van. Contando con un plan de seguridad, se puede ayudar a sí mismo a sobreponerse a momentos difíciles. Este plan puede ayudarle si usted llega a sentir que se quiere hacer daño. Léalo con atención y complete cada paso, para así convertirlo en un plan personal suyo. Compártalo con el médico o terapeuta. Asegúrese de tenerlo a la mano. Y recuerde: **usted no está solo!**

Paso 1: Muchas personas se hacen daño a sí mismas cuando están enojadas o en mal estado mental. Es importante distanciarse de las cosas que podría utilizar para hacerse daño. Así es menos probable que usted actúe basándose en sus ideas suicidas cuando le lleguen. Lo mejor es deshacerse cuanto antes de las cosas que podría utilizar para hacerse daño. Será más difícil hacer algo si está estresado o si se le han ocurrido nociones de acabar con su vida.

Pregúntese: ¿Cómo puedo asegurarme ahora mismo de que mi hogar sea más seguro, antes de que me encuentre en una crisis?

- Deshacerme de todas las pastillas que no necesito; mantener sólo cantidades que no representen ningún peligro. Puedo asesorarme del médico o farmacéuta en este sentido.
- Guardar provisionalmente todas las armas de fuego con un amigo, pariente o en un depósito de armas o una tienda de armas. O pedirle a alguien que me guarde las llaves a los seguros de mis armas o a la caja fuerte donde las guardo.

Otras:

Paso 2: A muchos, las ideas suicidas no les nacen de “sorpresa”. Casi siempre hay señales o algo que las desencadena. Será más fácil salir adelante si nota las señales pronto y toma alguna medida al respecto. Las señales de advertencia pueden ser “internas”, como sentirse triste o tener pensamientos malsanos. También pueden ser “externas” como una disputa o algún evento cotidiano lleno de estrés. Estas señales son advertencias de que le conviene poner en práctica su plan de seguridad.

Pregúntese: ¿Qué desencadenantes o señales de advertencia noto cuando está empezando una crisis?

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Me siento melancólico, triste | <input type="checkbox"/> Eventos negativos de la vida | <input type="checkbox"/> No valgo nada, no tengo esperanzas | <input type="checkbox"/> Me siento adolorido |
| <input type="checkbox"/> Discusiones, rompimientos | <input type="checkbox"/> Bebo alcohol o uso drogas | <input type="checkbox"/> Me siento atrapado | <input type="checkbox"/> Siento ansiedad, agitación |
| <input type="checkbox"/> Me retraigo, me siento aislado | <input type="checkbox"/> Me siento enojado, quiero vengarme | <input type="checkbox"/> Me siento estresado, abrumado | <input type="checkbox"/> Me siento un fracaso, que no hago nada bien |

Otros:

Paso 3: Si se siente decaído o suicida, trate de pensar en algo diferente. Es importante hallar maneras saludables de manejar el mal humor y los momentos desagradables.

Pregúntese: *¿Qué medidas saludables puedo tomar para sentirme mejor?*

- Debo recordar: estas ideas son intensas, pero puedo sobreponerme.
- Hablar con alguien en quien confío
- Salir a caminar, hacer ejercicio
- Escuchar música, ver una película
- Tomar mis medicamentos según la receta
- Ir a un grupo o reunión de apoyo
- Hacer algo bonito para otra persona
- Practicar un pasatiempo o actividad favorita
- Meditar, orar, ir a la iglesia/templo

Otros:

Paso 4: A veces es importante recordarnos de lo que es importante en la vida. Para muchos su familia o sus amistades son importantes. Otros se recuerdan a sí mismos que incluso en épocas malas puede haber crecimiento y cosas de valor.

Pregúntese: *¿Cuáles son las cosas que son más importantes a mí?*

- Mi familia y mis amistades
- Mis creencias religiosas
- Mi trabajo
- El propósito de mi vida
- Mi comunidad
- Mi mascota
- Mis pasatiempos
- Mi salud

Otros:

Paso 5: A veces conviene hablar con alguien de confianza o que pueda distraerlo de sus ideas suicidas. Si no tiene a nadie, a veces pueden ayudarle en un grupo de apoyo. Trate de escoger a personas que sean positivas para su salud.

Pregúntese: *¿Con quién puedo hablar que me haga sentirme mejor?*

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Paso 6: ¡Hay personas que pueden y quieren ayudarle! Incluso si no puede comunicarse con el médico, puede llamar a la línea directa, donde hay personas capacitadas para ayudarle a sobreponerse a su crisis.

Pregúntese: *¿Dónde puedo encontrar ayuda?*

El médico: _____ Teléfono: _____
El consejero/terapeuta: _____ Teléfono: _____
Línea directa (llamada gratuita): _____ 1-800-273- 8255 (1-800-273-TALK)

Si sigue sintiendo que la solución es el suicidio, marque el 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.