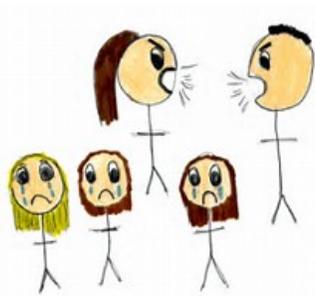




MI PLAN DE SEGURIDAD

Nombre: _____ Fecha De Nacimiento: _____ Fecha: _____

Mis Señales: (Cosas que me molestan, me hacen sentir mal, o me hacen pensar en morir.)



Peleas en casa



Problemas con mis compañeros/amigos



Problemas en la escuela

Describir:

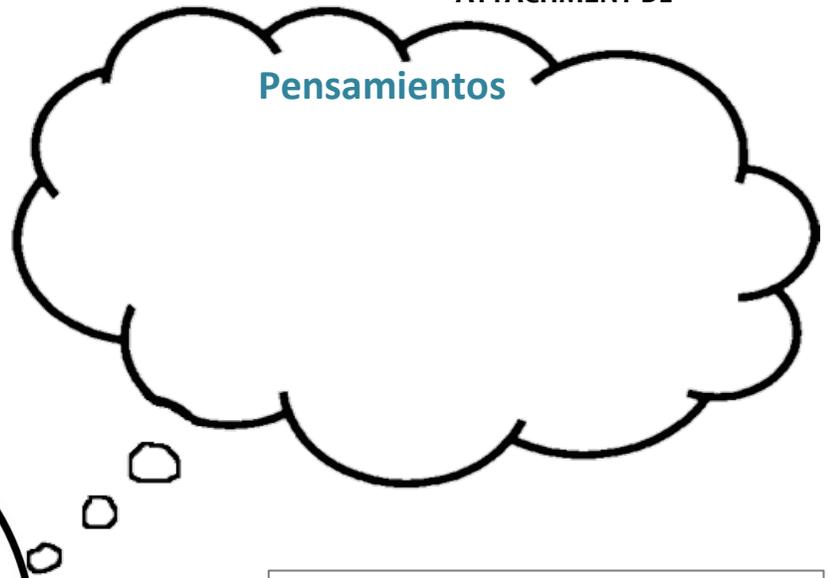
Cuando esto pasa, yo me siento...

 Triste	 Enojado(a)	 Herido(a)	 Asustado(a)
 Solo(a)	 Frustrado(a)	 Preocupado(a)	Crea su propio sentimiento

Mis Señales de Advertencia

¿Qué signos me dicen que estoy empezando a enojarme o sentirme agobiado(a)?

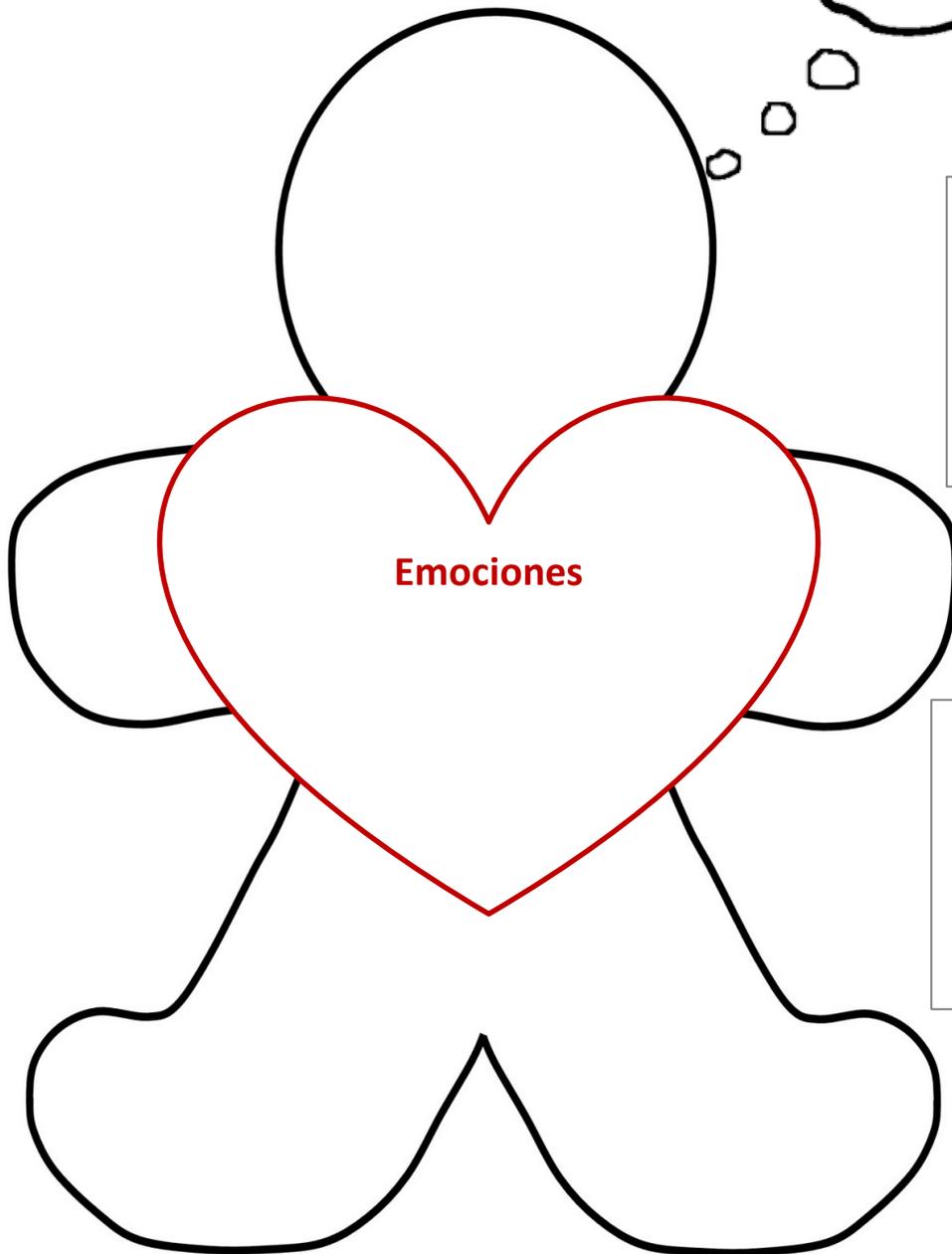
Direcciones: Escriba/dibuje sus signos de advertencia en la imagen.



Sensaciones Corporales

Cuando me enojo siento mí...

- corazón latiendo
- dolor de estomago
- palmas sudorosas
- agregue su propio ejemplo en la imagen de la izquierda



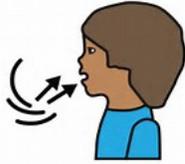
Comportamientos

Cuando me enojo quiero...

- lastimarme
- pelear
- estar solo(a) o aislarme
- agregue su propio ejemplo en la imagen de la izquierda

Mis Habilidades de Afrontamiento/Comportamientos Saludables: (¿Cuales son algunas cosas utiles que me ayudaran a olvidar el problema?)

Respirar profundo



Tecnicas de Relajacion



Jugar con Mi Mascota



Jugar con Mis Amigos



Dibujar/Arte

Identifique sus habilidades de afrontamiento:

1. _____
2. _____
3. _____

Apoyo en la Escuela: Cuando me siento de esta manera en la escuela, puedo ir con...



Maestro(a)



Director(a), Consejero(a)



Otro Personal del la Escuela

Identifique a tres adultos de confianza en la escuela:

1. _____
2. _____
3. _____

***Nota:** Las personas identificadas como adultos de confianza pueden ser notificados y se les puede proporsionar el folleto de *Adulto de Confianza* (Anexo E).

Apoyo en la Casa/Comunidad: Cuando me siento de esta manera en la casa, puedo ir con...



Padres/Tutores, Abuelos, Hermanos Mayores, Tios

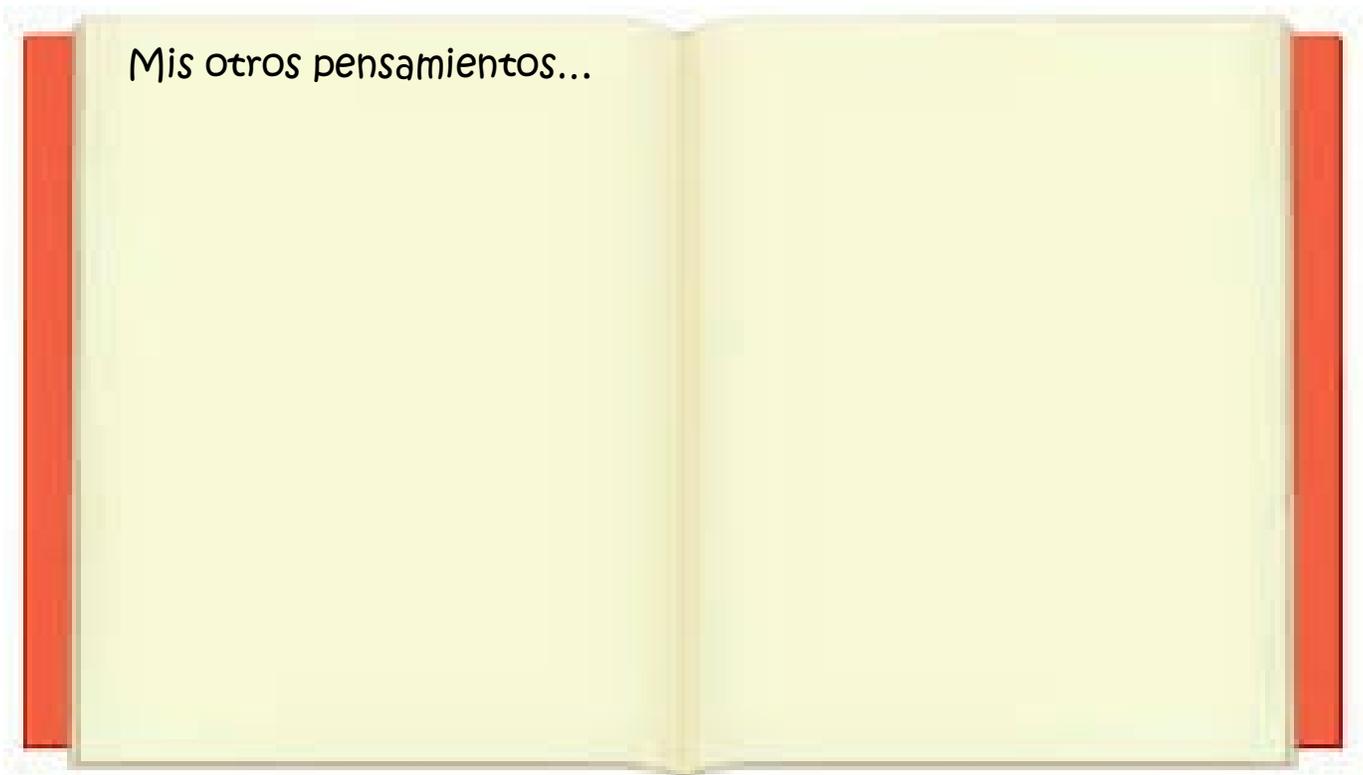


Miembros de la Iglesia, Entrenador, Terapista

Identifique a tres adultos de confianza en su casa o en su comunidad:

1. _____
2. _____
3. _____

Nota: Las personas identificadas como adultos de confianza pueden ser notificados y se les puede proporcionar el folleto de *Adulto de Confianza* (Anexo E).



Mi Plan de Crisis y Recursos

Yo o un adulto de confianza podemos llamar a...

- **911** Para Ayuda Inmediata
- *Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles, ACCESS (800) 854-7771* – 24 horas
- *Línea Nacional de Prevención de Suicidio (888) 628-9454* Español o **(800) 273-8255** Ingles - 24 horas
- *California, Línea de Jóvenes en Crisis (800) 843-5200* - 24 horas, Bilingüe

Recursos en Ingles Solamente

- **TEEN LINE (310) 855-HOPE** o **(800) TLC-TEEN** –Una línea telefónica de adolescente-a- adolescente con servicios de alcance comunitarios, de 6pm a 8pm PST diariamente. Texto, correo electrónico y tablón de mensajes también están disponibles, en horas limitadas. Para obtener más información visite a <http://teenline.org>.
- **The Trevor Project (866) 4-U-TREVOR** o **(866) 488-7386** – Una línea de crisis de 24 horas que proporciona servicios de intervención de crisis y de prevención del suicidio a jóvenes lesbianas, gay, bisexuales, transgéneros y cuestionando (LGTBQ) de 13 a 24 años. Texto y chat también están disponibles en horas limitadas. Para obtener más información viste a www.thetrevorproject.org.

Firmas

Firma del Estudiante

Fecha

Nombre del Padre/Tutor Legal (por favor imprime)

Teléfono

Firma del Padre/Tutor Legal

Fecha

Administrador/Encargado del Caso (por favor imprime)

Titulo

Firma del Administrador/Encargado del Caso

Fecha

(Inicial) Yo, padre/tutor de _____, doy mi consentimiento para la notificación del Adulto de Confianza identificado(s) en la sección Hogar/Comunidad del plan de seguridad de mi hijo(a).