**Mi plan de seguridad**

Entendemos que puede haber ocasiones en donde la vida parece ser abrumadora. Durante estas épocas, las personas a veces se sienten sin esperanza o piensan que las cosas nunca mejorarán. Su seguridad es nuestra mayor prioridad y nuestra meta es ayudarlo a permanecer seguro cuando se presentan estos momentos difíciles. Los puntos que se incluyen a continuación le ayudan a identificar cuándo puede ser que necesite más apoyo y los pasos de acción que puede tomar usted y las personas en su vida para ayudar.

1. Las señales de advertencia temprana que me indican que podría necesitar ayuda son:

2. Las cosas que puedo hacer para ayudarme a mí mismo durante estos momentos son:

3. Las personas que me pueden apoyar (familia, amigos, comunidad, etc.) son (escribir el nombre, filiación y números de teléfono):

**Nombre Filiación Número de teléfono**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

4. Las cosas que pueden hacer las personas que me apoyan para ayudarme son:

5. Los miembros de mi equipo de tratamiento a quien puedo llamar:

**Nombre Filiación Número de teléfono**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

6. Si los recursos anteriores no están disponibles, otros recursos comunitarios disponibles para mí son (marcar todos los que se aplican):

**La línea de Acceso y Crisis marcando al (888) -724-7240.** Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Se cuenta con idiomas disponibles diferentes al inglés. También se cuenta con Chats en Vivo de lunes a viernes de 4:00 p.m.-10:00 p.m. a través de una computadora o Smartphone en [www.optumsandiego.com](http://www.optumsandiego.com) o [www.up2sd.org](http://www.up2sd.org).

**911**. No dude en llamar si siente que se encuentra en un peligro inmediato de emergencia. Pregunte si se cuenta con PERT.

**Unidad Psiquiátrica de Emergencia del Condado de San Diego llamando al 619-692-8200, ubicada en 3853 Rosecrans Street, San Diego, CA 92110.** Disponible para adultos para recibir asistencia psiquiátrica de emergencia.

**Unidad de Selección de Emergencia del Condado de San Diego llamando al 619-876-4502, ubicada en 4309 3rd Ave, San Diego, CA 92103.** Disponible para niños y adolescentes para recibir asistencia psiquiátrica de emergencia.

**Línea de la Coalición de California para Jóvenes en Crisis llamando al 1-800-843-5200.** Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Se cuenta con idiomas disponibles diferentes al inglés. Servicio anónimo y confidencial para aquellos jóvenes y TAY que están luchando con cuestiones de comportamiento. Proporciona recursos comunitario locales para jóvenes y familias. Textos y chats en vivo están disponibles de 4:30 p.m.-8:30 p.m. diariamente a través del sitio [www.calyouth.org](http://www.calyouth.org) o por teléfono llamando al 1-800-843-5200.

**Línea WARM de Consumidor a Consumidor llamando al 1-800-930-9276 (WARM).** A diario: 3:30 p.m.—11:00 p.m.

**Línea Nacional de Asistencia de Prevención del Suicidio llamando al 1-800-273-8255 (TALK).** Línea de asistencia disponible las 24 horas para cualquier persona en crisis.

**Plan de Respuesta ante Emergencias (ERP) de Salud Conductual del Condado de SD.** Este es un documento que tengo que llenar y conservar. Cuenta con información importante que compartir con los equipos de respuesta ante emergencias si son llamados para asistirme. (Si se marcó, esto indica que llené un ERP).

**Otro** (escribir nombre y número de teléfono)

Hospital o Casa de Crisis preferida: (escribir nombre y número de teléfono):

Yo entiendo que el personal está tratando de ayudarme y yo voy a poner mi mejor esfuerzo para mantenerme seguro.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Firma del cliente: |  | Fecha de la firma: |  |
| Firma del padre/tutor: |  | Fecha de la firma: |  |