

Plan de seguridad

Los planes de seguridad están diseñados para proteger a las personas que han intentado hacerse daño o han tenido intenciones de hacerlo. Un plan de seguridad ayuda a reducir la posibilidad de daños o intentos de suicidio.

Cómo diseñar un plan de seguridad

En primer lugar, la persona joven debe trabajar con un clínico en un plan de seguridad. Los cuidadores deben conocer el plan de seguridad y contribuir al mismo.

- > Identificar y esclarecer los desencadenantes, como una discusión, que sean específicos a las crisis de suicidio.
- > Enumerar las señales de alerta (pensamientos, imágenes, sentimientos) que apunten a las situaciones que puedan conllevar a la autolesión.
- > Habilidades individuales de afrontamiento: Se refieren a lo que la persona puede hacer por sí misma para mantenerse a salvo.
- > Apoyos sociales: A quiénes se dirigirá la persona para buscar ayuda si tiene dificultades.
- > Debe incluirse números de teléfono y servicios de mensajería para ayuda en situaciones de crisis.
- > Identificar los posibles obstáculos para el uso del plan de seguridad y pensar en modos de resolverlos.
- > Asegurarse de que aquellos que pasan mucho tiempo con su hijo/a estén al tanto del plan de seguridad.

Recomendaciones de seguridad en el hogar

1. Mantenga un ambiente tranquilo en casa e intente mantener las rutinas lo más regulares posible.

2. Asegure y guarde bajo llave todos los materiales que su hijo/a pudiera usar para intentar suicidarse.

- Medicamentos
- Objetos cortantes como cuchillos y navajas de afeitar
- Objetos que supongan riesgo de estrangulamiento como cinturones, cuerdas y sogas
- Armas de fuego y municiones

3. Continúe siguiendo las reglas habituales de la casa, pero escoja sus batallas de manera adecuada. Por ejemplo:

- Intervenga inmediatamente en conductas agresivas/peligrosas.
- Es aconsejable ignorar las palabras de oposición de su hijo/a.

4. Supervise a su hijo/a en todo momento hasta que se resuelva la crisis.

5. Anime a su hijo/a a seguir asistiendo a la escuela a menos que su profesional médico recomiende lo contrario.

6. Asegúrese de que usted y su hijo/a asistan a la siguiente cita programada con su profesional de salud mental.

7. Administre todo medicamento que su médico o profesional de psiquiatría le haya recetado a su hijo/a.

8. Prevenga el aburrimiento y los pensamientos negativos planificando las actividades para todo el día.

9. En el caso de presentar otra crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o escriba por chat a 988lifeline.org.

El 988 ofrece acceso las 24 horas, los 7 días de la semana, a terapeutas capacitados que pueden ayudar a las personas que presentan pensamientos suicidas o crisis relacionadas con salud mental o uso de sustancias.

El 988 sirve como un punto universal de contacto. Sin importar dónde viva en los Estados Unidos, puede comunicarse con un terapeuta capacitado en atención en crisis que puede ayudarle.



Escanee el código para acceder a una plantilla para un plan de seguridad.