



Servicios de Apoyo Estudiantil

Plan de Seguridad Individual del Estudiante

Este plan es para estudiantes de mediano y alto riesgo

Nombre del (de la) estudiante: _____ Escuela: _____ Fecha: _____

Reconocimiento de Factores de Riesgo

¿Qué cambios notas en mí cuando empiezo a tener pensamientos suicidas o me siento extremadamente angustiado?

Cómo Afrontar y Manejar una Situación y Cuidarme

¿Qué puedo hacer si vuelvo a tener pensamientos suicidas y así evitar no hacerme daño según dichos pensamientos?

Miembros de mi Familia, Amigos o Contacto Sociales que Puedan Distraerme o Ayudarme a Resolver una Crisis

- ¿Quiénes o qué ambientes sociales me ayudan a distraer mis problemas, aunque sea por un período de tiempo corto?
- ¿Quién hace que me sienta mejor cuando hablo con ella/él (persona)? ¿Quién me brinda apoyo? ¿Con quién me siento cómoda(o) hablando sobre mis problemas o situaciones?

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Lugar: _____ Lugar: _____

Otro: _____

Agencias y Profesionales que puedo Contactar si estos pasando un proceso de crisis

- ¿Quiénes son algunos de los profesionales de la salud mental que puedo contactar si estoy teniendo una crisis?
- Si no estoy en la escuela ¿habrá otros recursos disponibles?

Líneas de Ayuda: Alachua County Crisis Center - (352) 264-6789

(Centro de Crisis del Condado de Alachua provee servicios en español)

National Suicide Prevention Lifeline - 1-800-273-TALK (8255)

9-1-1

Trevor Project – 1-866-488-7386 (mensajes de texto: 678678)

(Asistencia en español en todas las organizaciones y/o agencias)

Profesional de la Salud Mental: _____ Teléfono: _____

Profesional de la Salud Mental: _____ Teléfono: _____

Otros Recursos para Contactar:

Entorno Seguro

- ¿Qué puedo hacer para que mi entorno sea seguro?

¿Qué puedo hacer para ayudarme? . . .

HOY _____

MAÑANA _____

ESTA SEMANA _____