**SiS: Modelo de Suicidio en Escuelas**

**Plan de Seguridad Casa - Escuela**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alertas / Señales de advertencia**  Sé que algo anda mal cuando me siento así | | Línea nacional de prevención de suicidio  *988 | 988lifeline.org*  Linea de chat de crisis: *Enviar “start” al 741-741*  Proyecto Trevor: *Enviar “start” al 678-678*  *Teléfono: 866-488-7386*  Línea de vida Trans: *(877) 565-8860* |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |
| **Disparadores** | |
| (Piense en la crisis de suicidio más reciente. Escriba una descripción de una o dos oraciones sobre lo que motivó esa crisis de suicidio.)  Mis disparadores son más prominentes en (*circule todas las que apliquen*): Hogar Escuela Trabajo Otro: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |
| **Cosas que puedo hacer para distraerme en casa** | **Cosas que puedo hacer para distraerme en la escuela** | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
| **Lugares donde puedo en casa / mi comunidad** | **Lugares donde puedo ir en la escuela** | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  | | |
| **Personas con quienes puedo contar para distraerme en casa** | **Personas con quienes puedo contar para distraerme en la escuela** | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
|  |  | |
| **Mi lista** (ordena las cosas que puedes hacer, los lugares a los que puedes ir y las personas con las que puedes contar para la escuela y en casa) | | |
| **Casa** | **Escuela** | |
| 1.  2.  3.  4.  5. | 1.  2.  3.  4.  5. | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Profesionales a quienes puedo contactar en una crísis** (antes o después de trabajar mi plan de seguridad): | | | |
| **Escuela** | | **Casa** | |
| Adulto seguro y confiable: |  | Terapista: |  |
| Servicios estudiantiles: |  | Otros: |  |

|  |
| --- |
| **Pasos que mi familia y yo podemos tomar para hacer que mi entorno sea seguro** |
| 1. Eliminar medios mortales |
|  |

*Si probé todas las estrategias para lidiar enumeradas anteriormente y sigo creyendo que podría hacer algo para terminar con mi vida, iré al departamento de emergencias. [nombre]:* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *o llamaré al 988.*

|  |
| --- |
| **Mis razones para vivir** |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

❑ Hemos completado una versión de este plan en un **aplicativo móvil** [nombre]\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

¿Se compartirá este plan de seguridad (o una parte de él) con los maestros? ❑ Sí ❑ No

Al firmar a continuación, acepto que he sido parte de la creación de este plan de seguridad y que tengo la intención de usarlo para ayudarme a distraerme cuando tenga pensamientos suicidas. Entiendo que mi firma a continuación no hace de este un contrato legal, sino un plan para mi seguridad, bienestar y felicidad continuados.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Estudiante |  | Firma |  | Fecha |
|  |  |  |  |  |
| Personal docente / Credencial |  | Firma |  | Fecha |
|  |  |  |  |  |
| Supervisor/Administrador / Credencial |  | Firma |  | Fecha |
|  |  |  |  |  |
| Padre / Acudiente |  | Firma |  | Fecha |