Mi plan de seguridad

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Ir sobreviviendo por  el momento |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Hacer que tu  situación sea más  segura  . |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cosas para animarme  o calmarme |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cosas para distraerme |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Personas que te pueden  apoyar |

Enumera a las personas con quién puedes hablar

si te sientes angustiad@ o piensas en autolesionarte

o suicidarte

.



Salir fuera para tomar algo de aire fresco

Poner música relajante

Tomar un vaso de agua fría

Contactar a mi mejor amig@ y hacerle saber cómo me siento.

Ir al parque.

Pedirle a alguien que retire la medicación de mi casa.

Compartir mi pasaporte hospitalario con un profesional sanitario/alguien que me apoye

Mirar fotos en mi móvil.

Dar un paseo alrededor del parque.

Llamar/Mandar mensaje a un amigo

Hacer galletas.

Pasear al perro alrededor del parque.

Escuchar mi canción favorita.

Llamar a un amigo al 07777 777777.

Mamá: 07111 111 111 (Todo el día)

Un amigo: 07777 777777 (09:00 a las 22:00)

Samaritans: 116 123 (24/7 [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org))

PAPYRUS : 0800 068 4141 (Laborables de 10:00 a 22:00, fines de semana de 14:00 a 22:00, festivos de 14:00 a 17:00 Ofrece servicio de traducción)

Mind: 0300 123 3393 (de 09:00 a 18:00 horas, de lunes a viernes)

Young Minds: (24 horas al día, 7 días a la semana, envía un mensaje de texto a YoungMinds Crisis Messenger, manda mensaje a YM al 85258)

Fundación LGBT: 0345 3 30 30 30 (de 09:00 a 21:00)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Apoyo profesional de  Teléfono de emergencias del NHS en Inglaterra: 111  Mi médico de cabecera (GP): 01111 111111 (08:00-18:00)  emergencia |