

¿Por qué hacerlo?

El Plan de crisis y seguridad es una herramienta que usted puede utilizar para apoyar a un joven en situación de crisis. Cada crisis es distinta y, aunque algunos aspectos pueden ser parecidos, un poco de planificación será de gran ayuda para comprender y saber qué necesita el joven durante un momento en el que puede ser difícil concentrarse y pensar con calma para usted.

¿Qué información debo compartir?

El propósito del Plan de crisis y seguridad es informar y recordar al joven, a la familia y, a veces, a quienes trabajan con el joven sobre los síntomas, comportamientos y lo que funciona y no funciona para ayudar durante una crisis. Es un sitio para que los padres y el joven compartan información que podría ser útil para reducir la intensidad de una crisis. El Plan de crisis y seguridad está diseñado para que lo elabore el joven con un poco de ayuda externa.

Es posible actualizar el Plan de crisis y seguridad en cualquier momento. Cada vez que el joven aprenda nuevas estrategias para calmarse o tranquilizarse durante el recrudecimiento de una crisis, se deberán agregar al plan. Asimismo, es bueno añadir al plan las intervenciones que no funcionan o las situaciones o las personas que no resultan útiles.

El Plan de crisis y seguridad debe elaborarse en momentos tranquilos, o cuando el joven haya tenido oportunidad de intercambiar impresiones después de una crisis para aportar ideas sobre posibles estrategias de prevención e intervención. La siguiente es una lista de preguntas que vale la pena considerar al redactar el plan:

- ¿Qué persona es más útil para el joven durante una crisis?
- ¿Qué podría necesitar saber un socorrista o paramédico acerca de los apoyos enumerados en caso de que se les pida que se pongan en contacto con usted?
- ¿A quién encuentra más tranquilizador el joven? ¿Convendría llamarlo durante una crisis?
- ¿Existen apoyos profesionales a los que se deba contactar? (terapeutas, trabajadores sociales, médicos)
- ¿Qué cree que podría ser útil para reducir el riesgo de daños y lesiones para el joven y/o la familia?
- ¿Hay estrategias para reducir el riesgo de crisis/daños/lesiones que hayan funcionado en el pasado?
- ¿Hay estrategias que hayan funcionado para ayudar al joven a calmarse durante una crisis? Si es así, ¿cuáles fueron?



Plan de seguridad para crisis juveniles

Plan de seguridad para crisis de _____

Prefiero que me llamen:		Fecha del plan:
Fecha de nacimiento:	Género:	Mi pronombre:
Vivo con:		
Enfermedades:		
Alergias:		
Medicamentos: <i>Incluir medicamentos recetados Y de venta libre</i>		
Cualquier persona que trabaje conmigo debe saber esta información importante sobre mi religión, idioma o cultura:		

Cuando estoy en crisis... Síntomas de crisis, comportamientos y respuesta a la crisis	
Así es como se ve una crisis para mí: <i>Estas son mis palabras, acciones o comportamientos que permiten a los demás saber que estoy en crisis.</i>	Así es como me siento en una crisis: <i>Así es como se siente mi cuerpo cuando estoy en crisis y/o lo que sucede en mi mente durante una crisis.</i>
Cuando estoy realmente molesto o en crisis, a veces puedo ser peligroso de estas maneras:	
Estas son cosas que ayudan a tranquilizarme o formas en que otras personas pueden ayudar a tranquilizarme cuando estoy molesto o en crisis: <i>(esto puede incluir objetos tranquilizadores, comida, bebidas, música y/o personas que te parezcan reconfortantes)</i>	
Esto puede empeorar las cosas cuando estoy molesto o en crisis:	
Estas son personas que pueden apoyarme cuando estoy molesto o en crisis:	Esta es una lista de médicos, terapeutas, ministros religiosos y otras personas que me ayudan cuando estoy en crisis:
Nombre:	Nombre:
Relación conmigo:	Relación conmigo:
Teléfono:	Teléfono:
Cómo quiero que me ayude:	Cómo quiero que me ayude:
Nombre:	Nombre:
Relación conmigo:	Relación conmigo:
Teléfono:	Teléfono:
Cómo quiero que me ayude:	Cómo quiero que me ayude:
Nombre:	Nombre:
Relación conmigo:	Relación conmigo:
Teléfono:	Teléfono:
Cómo quiero que me ayude:	Cómo quiero que me ayude:

Plan de seguridad para crisis de: _____



Plan de seguridad para crisis juveniles

Una vez que pasa la crisis... Recuperación y prevención de una crisis

Este es un lugar seguro donde puedo estar **después de una crisis**:

Estos son objetos reconfortantes que me hacen sentir seguro:

Podría tener hambre o sed después de una crisis; estos son alimentos y/o bebidas que me hacen sentir mejor:

Esta es la persona que me gustaría que me ayudara y cómo puede hacerlo (contacto personal, contacto telefónico, etc.):

Este es mi plan si empiezo a sentir nuevamente las primeras señales o síntomas de una crisis:

Números útiles para tener a la mano

Línea de emergencia:	Línea de prevención del suicidio:
Atención de urgencia local:	Atención primaria:
Psiquiatra:	Terapeuta:

Plan de seguridad para crisis de: _____

Planificación para prevenir crisis en el futuro Señales tempranas de riesgo de crisis e intervención temprana en situaciones de crisis	
Estas son cosas o situaciones que me molestan y podrían provocar una crisis: <i>(Estos son factores de riesgo para mí)</i>	Estas son, para mí, las primeras señales/síntomas de advertencia que conducen a una crisis: <i>(Esto es lo que han observado otras personas)</i>
Según lo que han observado otras personas, estas son las cosas o situaciones que me molestan ; esto podría provocar una crisis: <i>(factores de riesgo)</i>	Estas son, para mí, las primeras señales/síntomas de advertencia que conducen a una crisis: <i>(Así es como se siente mi cuerpo o lo que pasa en mi mente)</i>
Usando mi conocimiento sobre cosas y situaciones que me molestan y conducen a una crisis, y consciente de cuáles son las primeras señales y síntomas de advertencia, puedo seguir estos pasos para aumentar mi capacidad para prevenir crisis futuras: <i>(enumera el factor de riesgo y luego, en "estrategias", enumera una habilidad de afrontamiento que ayude a reducir la angustia).</i>	
Factores de riesgo, primeras señales de advertencia y/o síntomas: <i>Los riesgos a los que me enfrento.</i>	Mis estrategias de afrontamiento: <i>Cosas que me hacen sentir mejor o seguro al inicio de una crisis. (Estas habilidades de afrontamiento funcionan para las personas, dar un paseo, escuchar música, respirar profundamente, llevar un diario, etc.)</i>

Mis fortalezas Cuando estoy bien/Mis mejores días	
Mis talentos y fortalezas:	
Así es mi vida en mis mejores días o cuando estoy bien:	Estas son las cosas que disfruto en mis mejores días o cuando estoy bien:
Esta es la visión de futuro que quiero para mí:	Esto es lo que creo que es necesario para alcanzar mi(s) objetivo(s) para la visión de futuro que deseo para mí:
Estas son cosas de mi vida que disfruto:	Estos son los servicios o apoyos que me han funcionado bien: