

Safety Plan



One thing that requires little to no outside assistance – you can do it by yourself – and causes little to no disturbances or calls little to no attention to yourself. For example, take two deep breaths, count backwards from 10 to 1, look at photos of someone or something you care about on your phone.

1

Two things that DO require another person, place, or thing to complete.
For example, remove yourself from the space, go get some fresh air, get a glass of water, call a trusted friend.

2

3

Plan de seguridad



Algo que requiera poco o nada de ayuda externa (puede hacerlo solo) y provoque poco o nada de alteración o no dirija mucha atención hacia usted. Por ejemplo, respirar profundo dos veces, contar hacia atrás de 10 a 1, mirar fotos en su teléfono de alguien que es importante para usted o algo que le agrada.

1

Dos cosas que requieran la ayuda de otra persona, lugar o cosa para hacerlas.
Por ejemplo, irse del lugar, salir a tomar aire fresco, tomar un vaso de agua,
llamar a un amigo de confianza.

2

3
