

Mi plan de seguridad

Escribe solo lo que te sirva y guarda la hoja donde nadie más la encuentre. Tener las decisiones tomadas de antemano ahorra tiempo cuando hay que actuar rápido.

Señales de que la situación se está agravando

Lo que has aprendido a reconocer antes de que ocurra. Anótalo con tus palabras.

Adónde puedo ir, con la dirección y cómo llegar

Una casa de confianza, un lugar público abierto de noche, una comisaría, un centro de atención.

Qué tengo listo y dónde lo guardo

Documentos de todos, llaves, medicamentos, dinero, cargador, ropa. Mejor fuera de casa si es posible.

Personas de confianza y nuestra palabra clave

Una palabra acordada que signifique "ven" o "llama a la policía", sin tener que explicar nada.

Teléfonos que voy a marcar

Argentina 144 · Colombia 155 · México 911 · Perú 100 · España 016. Chile 1455 atiende de 8:00 a 00:00.

Mi plan de seguridad (continuación)

Qué hago con los niños y quién más lo sabe

Adónde van, quién puede recogerlos, qué se les dice y qué sabe la escuela.

Si decido separarme, qué preparo antes

La separación es un momento de riesgo más alto. Conviene tener el plan armado antes de anunciarla.

Guarda esta hoja donde solo tú la encuentres, o memorízala y destrúyela. Si estás en peligro ahora mismo, llama al número de emergencias de tu país. Más teléfonos en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental-pdf