

Plan de seguridad de

SEÑALES DE
ADVERTENCIA

INCLUIR:

Pensamientos
Sentimientos
Comportamientos
Estados de ánimo



Técnicas de
enfrentamiento

¿Hay algo que te impida
utilizar estas habilidades?

Sí No

Indique si los hay:

PERSONAS A LAS QUE PUEDO PEDIR AYUDA

Nombre: _____
Teléfono: _____

Nombre: _____
Teléfono: _____

Nombre: _____
Teléfono: _____

Nombre: _____
Teléfono: _____

Nombre: _____
Teléfono: _____

Nombre: _____
Teléfono: _____

PROFESIONAL A QUIEN PUEDO CONTACTAR DURANTE UNA CRISIS:

Nombre: _____
Dirección: _____
Correo electrónico: _____
Teléfono: _____

Nombre: _____
Dirección: _____
Correo electrónico: _____
Teléfono: _____

Nombre: _____
Dirección: _____
Correo electrónico: _____
Teléfono: _____

AMBIENTE SEGURO

Menciona personas,
entornos sociales o
acciones

Una cosa más
importante para mí:



Recursos de Salud Mental

.....

TELÉFONOS DE APOYO PARA LA SALUD MENTAL

Suicidio y línea de crisis (y texto)	988
Línea de crisis y suicidio para las personas con dificultades auditivas	711 y luego 988
CA Línea cálida para el consumidor (sin crisis)	(916) 366-4668
Línea de ayuda nacional para casos de violencia doméstica	(800) 799-7233
Línea de crisis para jóvenes de CA	(800) 843-5200
Teenline (línea para adolescentes)	(800) 852-8336
Centro Nacional de Recursos para la Trata de Personas	(888) 373-7888
RAINN - Línea nacional de ayuda por agresión sexual	(800) 656-4673
Línea directa nacional para la comunidad gay y lesbiana	(888) 843-4564
El Proyecto Trevor Prevención del suicidio	(866) 488-7386
Línea de ayuda para el abuso de sustancias (SAMHSA)	(800) 252-6465

CUIDADOS DE CRISIS SIN CITA

Sala de urgencias más cercana:

Crisis Sutter-Yuba (7AM-11PM)

- (530) 673-8255
- 1965 Live Oak Blvd

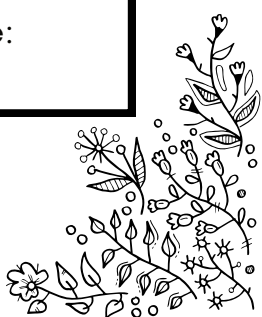

Atención urgente de salud mental de Sac (24 horas/7 días a la semana)

- (916) 520-2460
- 2130 Stockton Blvd Ste 300

Salud Mental del condado de Sutter-Yuba: (530) 822-7200

Salud Mental del condado de Sacramento: (916) 875-1055

Salud Mental de Peach Tree: (530) 749-3242, Opción 2



.....