

Plantilla del Plan de seguridad del Distrito Escolar de Bethel

Estudiante: _____ Escuela: _____ Fecha: _____

Paso 1: Signos de advertencia (pensamientos, imágenes, estado de ánimo, situación, comportamiento) de que se puede estar desarrollando una crisis:

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 2: Estrategias internas de adaptación – Cosas que puedo hacer para distraerme de mis problemas sin tener que contactar a otra persona (técnica de relajación, actividad física):

1. _____
2. _____
3. _____

Paso 3: Entornos sociales que pueden proporcionar distracción:

1. Lugar: _____ 2. Lugar: _____

Paso 4: Personas a las que puedo pedir ayuda (nombre al menos un adulto de confianza):

1. Nombre: _____ Teléfono: _____
2. Nombre: _____ Teléfono: _____
3. Nombre: _____ Teléfono: _____

Paso 5: Profesionales o agencias que puedo contactar durante una crisis:

Emergencias: 911 Cahoots: 541-682-5111 Médico clínico _____

Looking Glass Estación 7: 541-689-3111 Otro: _____

Línea telefónica de prevención de suicidio: 1-800-273-TALK (8255)

CrslsTextLine.org (24 hours, nationwide): text "start" or "help" to 741741

Línea de vida LGBTQ+ Trevor: 1-866-488-7386

Paso 6: Lograr que el medio ambiente sea seguro:

1. _____
2. _____

Lo único importante para mí y por lo que vale la pena vivir es:

Firma del estudiante: _____ Firma del personal: _____

Archivar en el archivo confidencial del consejero, copia al director de servicios especiales
Adaptado de la Plantilla del plan de seguridad ©2008 Barbara Stanley y Gregory K. Brown

Plantilla de apoyo para el Plan de Seguridad del Distrito Escolar de Bethel

Estudiante: _____ Escuela: _____ Fecha: _____



Apoyo familiar: _____

Amigos positivos: _____

Mentores: _____

Actividades saludables: _____

Generosidad: _____

Espiritualidad: _____

Acceso médico: _____

Salud mental: _____

Apoyos adicionales que pueden ser necesarios durante el día escolar:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Cómo sabrá alguien si necesito ayuda?

Firma del estudiante: _____ Firma del personal: _____