

Your Name _____

's Safety Plan on

Today's Date _____

Step 1: My Warning Signs of a Crisis

--	--	--	--

Step 2: Activities I Can Do By Myself to Try to Take my Mind off of Things

THINGS I LIKE TO DO, COPING SKILLS, OR THINGS I'M GOOD AT:

Step 3: Taking My Mind off of Things

PEOPLE WHO CAN DISTRACT ME:

PLACES I CAN GO TO:

Step 4: People I Can Call for Help

NAME OF PERSON:

RELATIONSHIP:

CONTACT INFO:

_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------	-------------------------

Step 5: Ways That Supportive People Can Help Me Stay Safe

Step 6: I Can Call These Very Important Phone Numbers To Stay Safe!

WHO:

CONTACT INFO:

WHEN:

_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

I'M GOING TO USE MY PLAN BECAUSE THESE ARE MY REASONS TO LIVE

--	--	--	--



Safety Plan | Adapted by Social Work Tech (2021) from an original work by Barbara Stanley, Gregory K. Brown (2008)

Document provided for reference only and user(s) assume risks involved with safety planning.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Unported License.



El Plan de Seguridad de Su Nombre en Fecha de hoy

Paso 1: Señales de una Crisis

--	--	--	--

Paso 2: Cosas Que Puedo Hacer Solo Para Pensar de Otras Cosas

COSAS QUE ME GUSTAN HACER, COMPORTAMIENTOS SALUDABLES, O MIS TALENTOS:

Paso 3: Pensando de Otras Cosas

GENTE CON QUIEN PUEDO HABLAR:

LUGARES DONDE PUEDO IR:

Paso 4: Personas que Puedo Llamar para Pedir Ayuda

NOMBRE:

RELACIÓN:

COMO HACER CONTACTO:

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

Paso 5: Maneras en que mi sistema de apoyo me pueden ayudar estar seguro

Paso 6: Puedo llamar a estos números de teléfono para estar seguro

NOMBRE:

INFO. DE CONTACTO:

CUANDO USAR:

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

VOY A UTILIZAR MI PLAN PORQUE ESTAS SON MIS RAZONES PARA VIVIR

--	--	--	--

