**ANEXO 8:** PLAN DE SEGURIDAD DE LA ALUMNA O DEL ALUMNO

### SEÑALES DE ALARMA Y MOMENTOS DE RIESGO:

**¿Qué pensamientos, sentimientos o actitudes suelo tener antes de sentirme mal? ¿Hay situaciones que aumentan ese riesgo?**

(Ej. Estar más nerviosa o nervioso, irritable, tener más ganas de estar sola o solo, sentir desesperanza, insomnio, inquietud, notar que pierdo el control, proximidad de fechas importantes, discusiones con personas relevantes…)

**¿QUÉ ACTIVIDADES ME AYUDAN A SENTIRME MEJOR?**

|  |
| --- |
| **¿Qué cosas puedo hacer para distraerme y gestionar mejor la situación? ¿Qué estrategias me han ayudado otras veces a sentirme mejor?***(Ej. Dar un paseo, hacer deporte, realizar técnicas de relajación, respiraciones profundas, escuchar música…)* |
|  |

### PERSONAS A LAS QUE LLAMAR (Y SUS TELÉFONOS)

|  |
| --- |
| *¿A quiénes puedo acudir para que me ayuden a encontrarme mejor? (familiares, amistades, profesorado …)* |
|  |

**PROFESIONALES O SERVICIOS CON LOS QUE PUEDO CONTACTAR (Y SUS TELÉFONOS)**

|  |
| --- |
| ***¿A qué profesionales o servicios me puedo dirigir para manejar la situación?*** |
|  |

### BUENAS RAZONES PARA SEGUIR ADELANTE

|  |
| --- |
| ¿Qué te ilusiona o te ha ayudado a superar otros momentos difíciles? (Ej. Personas queridas, proyectos de futuro, responsabilidades, amistades…) |
|  |

### LOGRAR QUE MI ENTORNO SEA SEGURO

|  |
| --- |
| **¿Qué medios peligrosos tengo a mi alcance?** (Ej. medicamentos, sustancias tóxicas, productos químicos…)**¿Cómo puedo limitar el acceso a estos medios?****¿Quién puede ayudarme?** |
| **Medios peligrosos** | **¿Cómo limitar el acceso?** |
|  |  |
| **SI TE ENCUENTRAS MAL, INTENTA PONER EN PRÁCTICA ESTAS MEDIDAS LO ANTES POSIBLE** |