

PLAN 2

Para Afrontar Crisis y Conductas de Riesgo

Llévalo siempre contigo, dado que es difícil saber en qué momento enfrentarás una activación emocional que pueda desencadenar o repetir una crisis.

Este plan está conformado por una alternativa inicial que puede ayudarte en los momentos en los que identifiques alguna conducta de riesgo que pueda atentar contra tu vida, tu integridad, o la vida y la integridad de alguna otra persona.

COMPROMISO CON Tu Vida

Recuerda los compromisos que has hecho con tu vida, con tu calidad de vida, y con la terapia. Aléjate de todos aquellos elementos que puedan hacerte daño a ti o a otros: nómbralos.

Mímate

ESTIMULA TUS SENTIDOS

Visión

Admira una flor o la naturaleza que te rodea, camina en una zona bonita y busca formas en las nubes.



Audición

Atiende los sonidos de la naturaleza y el ambiente, escucha música agradable, relajante o excitante y energética y canta tus canciones favoritas.



Olfato

Respira el aroma del ambiente descifra los aromas que percibes, huele las flores, enciende velas perfumadas o aplícate tu loción favorita y concéntrate en su aroma.



Gusto

Compra o prepara tu comida favorita, cómete un postre, tomate una bebida fría o caliente, se consciente del sabor de lo que comes/bebes.



Tacto

Experimenta tocando texturas nuevas, abraza a alguien, abrázate a ti mismo acariciando tu cuerpo, acaricia tu cabello, cepíllalo durante un rato, usa compresas frías en tu frente.



HABLA CON UN(A)

Amig@

Toma un teléfono y marca el número de teléfono de tu amigo(a). Recuerda que su nombre es _____ y te comunicas con él al número de teléfono _____. Coméntale tu estado. No termines la llamada. Si llegase a interrumpirse la comunicación, llámalo@ nuevamente.

HABLA CON TU

Psicólog@

Toma un teléfono y marca su número de teléfono. Recuerda que su nombre es _____ y su número de teléfono es _____. Coméntale tu estado, lo que has hecho hasta el momento. Te ayudará a guiar para encontrar lo que desencadenó la crisis. Si llegase a interrumpirse la comunicación, llámalo(la) nuevamente. Contesta el teléfono en caso de que tu terapeuta/psicólogo(a) te devuelva la llamada.

MEJORA EL MOMENTO

que Vives

Respira profundamente, cambia tu expresión facial sonriendo o haciendo muecas extrañas, enfoca tu atención en las sensaciones físicas inmersas en las tareas que realizas, trata de relajar tus músculos tensándolos y relajándolos, abre tu corazón a una sabiduría superior, a Dios.

Está bien darte un **Respiro**

LLAMA A LA LÍNEA DE EMERGENCIAS

Toma un teléfono fijo o celular y comunícate con el 123 o a la línea 106 orientación y apoyo psicosocial. Comenta al operador tu estado, lo que has hecho hasta el momento, y los pasos que has seguido. Sigue sus instrucciones y no termines la llamada, de interrumpirse la comunicación llama nuevamente y permanece en la línea hasta que la ayuda llegue a ti.



Sandra Guerrero Ps

BE-BIENESTAR