

Plan personal de seguridad y lista de emergencia

Complete esta hoja en un día tranquilo. Guarde una copia en un lugar donde pueda encontrarla rápido — su teléfono, su billetera, su carro, una amiga de confianza.

Si está en peligro inmediato, llame al 911.

Para crisis de suicidio o salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al **988** (24/7, español disponible).

Para violencia doméstica en Massachusetts: **SafeLink: 877-785-2020** (24/7, multilingüe).

1. Mis señales de advertencia

Pensamientos, sentimientos, situaciones o conductas que me avisan que se acerca una crisis.

2. Lo que me ayuda a calmarme por mi cuenta

Caminar, música, oración, respirar, una ducha, una foto especial, una canción — escriba lo que realmente le funciona.

3. Personas a las que puedo llamar (no profesionales)

NOMBRE _____

TELÉFONO _____

NOMBRE _____

TELÉFONO _____

NOMBRE _____

TELÉFONO _____

4. Profesionales y agencias

TERAPEUTA / CONSEJERO _____

TELÉFONO _____

MÉDICO DE CABECERA _____

TELÉFONO _____

ABOGADO / DEFENSOR _____

TELÉFONO _____

5. Números de crisis y apoyo en Massachusetts

911

Peligro inmediato

988

Línea de crisis y suicidio (llamada o texto, español)

833-773-2445

Línea de Salud Conductual de MA, 24/7

877-870-4673

Samaritans Statewide (llamada o texto)

877-785-2020

SafeLink — Violencia doméstica, 24/7, multilingüe

800-632-8188

Línea de Estrés para Padres, 24/7

2-1-1

Mass 2-1-1: vivienda, comida, necesidades

888-244-6843

INTERFACE: ayuda para encontrar terapeuta

básicas

6. Hacer el momento más seguro

Cosas que voy a guardar, mover o entregarle a alguien para estar más segura/o en una crisis (medicamentos, armas, alcohol, llaves del carro, etc.).

7. Mis razones para seguir adelante

Lista para salida de emergencia y documentos

Si es posible que tenga que salir de su casa de repente, reúna esto ahora y guárdelo en un solo lugar — una bolsa en el carro, con una persona de confianza o en un cajón con llave que pueda tomar rápidamente.

Identificación y documentos legales

- Licencia de conducir o identificación estatal (suya y de los niños)
- Pasaportes, actas de nacimiento, tarjetas de Seguro Social
- Documentos de inmigración o residencia
- Acta de matrimonio, divorcio, custodia y plan de crianza
- Órdenes de protección, reportes policiales, papeles del 209A
- Tarjetas de seguro médico, registros de vacunas

Dinero y acceso

- Efectivo en billetes pequeños
- Tarjetas de crédito o débito a su propio nombre
- Chequera, números de cuenta bancaria y ruta
- Llaves de la casa, del carro y de la caja fuerte
- Cargador del teléfono y, si es posible, un teléfono de respaldo
- Lista escrita de números de teléfono (no dependa solo del celular)

Para sus hijos

- Medicinas, inhaladores, EpiPens, recetas
- Objeto de consuelo: cobija, peluche, libro favorito
- Cambio de ropa y artículos básicos de higiene
- Registros escolares, planes IEP / 504

- Fotos recientes y claras de los niños
-

Evidencia y registros

- Copias (papel o USB) de mensajes de texto, correos, mensajes de voz
 - Diario o registro de incidentes con fechas y horas
 - Registros médicos y de terapia
 - Fotos de lesiones o daños a la propiedad
 - Nombres y contactos de testigos
-

Antes de salir

- Avísele a una persona de confianza adónde va
 - Cambie las contraseñas de correo, banco y redes sociales
 - Desactive la ubicación compartida en su teléfono
 - Conozca dos rutas para salir de su casa y de su vecindario
 - Identifique un lugar seguro: amiga, familia, refugio (SafeLink puede ayudarle)
-

Massachusetts Coalition for Family Court Reform — Usted no está sola/o. Esta hoja es informativa y no reemplaza la atención médica, legal o de crisis.

