## Safety Plan An Instruction Manual

DISCLAIMER: This is not to be construed as clinical, legal, or ethical advice. This is tool that I made for my own personal use to promote safety practices with my clients. It is based on the work by Barbara Stanley and Gregory K. Brown (2008). This will not guarantee the safety of your clients. You use this tool at your own risk by downloading and implementing it in your own practice.

#### Step 1: Warning Signs of a Crisis

What are thoughts, images, moods, situations, behaviors, etc. that might show that a crisis might be developing or that you're not doing so well? Let's try to think of 3. We can only think of 2? That's fine. Let's get through the rest and come back to it later.

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

What are 3 activities you can do by yourself to try to take their mind off of things [i.e. distract themselves] without talking to someone else? Again, if you can only think of at least 2, we'll come back later and try to think of a third.

#### Step 3: Taking My Mind off of Things

You're still trying to deal with this crisis by yourself. Try to identify at least 2 people you can call or 2 places that a person can go, without yet asking for help... this is to try to simply distract yourself from the crisis growing bigger and trying to decrease it. We're going to write their name (or you would call them... you would write "mom" instead of "Connie" for your mom), their relationship to you, and their phone number, so that you always have it handy.

#### I Have Great Strengths To Help Me Get By

#### Step 4: People I Can Call for Help

So now, you've tried a bunch of things to shake off the feeling of a crisis. Now this is where you are gonna ask for help. Who's the first person you would call who can help to get you through a crisis? Who else can you think of? Let's write their number down in case you need to call them and you don't have their phone.

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

So what are some things you can do to keep your environment safe? What can your loved ones do to help you stay safe? Are there any weapons in the home? Can they lock them up? What about things like rope? Can they help you get rid of it? Medicine... can they lock it up or can someone be in charge of giving it to you every day?

#### **Step 6:** I Can Call These Very Important Phone Numbers

I've made this typeable so that you can plug in your local suicide prevention hotline, your local hospital, or other important numbers that the person can call if they need to. On the first line, I put my local emergency number: 9-1-1. So these are some important phone numbers that I hope you can call if you need help. If you feel out of control, 9-1-1 can help you. Otherwise, here are some other numbers. What do you think about that?

What are some of the things that have helped you get through other tough times? What are the good things about you that you like about yourself? What has worked in the past to help you get through crisis?

**Safety Plan | Adapted from an original work by Barbara Stanley and Gregory K. Brown** This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

# 

Step 1: Warning Signs of a Crisis		to Take my Mind off of Things
1.		1.
·	Step 5: Ways That Supportive People	
2.	Can Help Me Stay Safe	2.
	1.	
3.	2.	3.
0 0 0 0	3.	
		Step 3: Taking My Mind off of Things
	Step 6: I Can Call These Very	PEOPLE I CAN GO TO:
Step 4: People I Can Call for Help	Important Phone Numbers	I. Dolationshin:
1.	0 0	Relationship:
Relationship:		Phone #:
Phone #:		– <u>2.</u> – Relationship:
2.	I Have Great Strengths	Phone #:
Relationship:	To Help Me Get By	3.
Phone #:	1	Relationship:
3.	···. 2.	<sup>•</sup> Phone #:
Relationship:	3.	PLACES I CAN GO TO:
Phone #:		1.
Safety Plan   Adapted from an original work by Barba	2.	

Safety Plan | Adapted from an original work by Barbara Stanley and Gregory K. Brown (2008) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

Paso 1: Señales de una crisis       Paso 2: Actividades que puedo hacer solo no pensar en cosas         1.       .       .         2.       .       .         3.       .       .         3.       .       .         3.       .       .         2.       .       .         3.       .       .         2.       .       .         3.       .       .         2.       .       .         3.       .       .         2.       .       .         3.       .       .         Paso 4: Personas con quien puedo llamar para buscar ayuda       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       PERSONAS CON QUIEN PUEDO HABL         1.       .       .       .       .         1.       .       .       .       .         1.       .       .       .       .       .         2.       .       .       .       .       .         2.       .       .       .       .       .         2.       .       .       .       .       .       .         2.       .       . <th>El Plan de S</th> <th>eguridad (</th> <th>de</th> <th>Fe</th> <th>cha de hoy:</th>	El Plan de S	eguridad (	de	Fe	cha de hoy:
2.       pueden ayudarme seguir seguro         3.       1.         2.       3.         3.       2.         3.       3.         Paso 4: Personas con quien puedo Ilamar para buscar ayuda       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       Paso 3: Distrayéndome PERSONAS CON QUIEN PUEDO HABL         1.       .       .       .         Relación:       .       .         número de teléfono:       2.       .         2.       Tengo Puntos Fuertes Para Ayudarme Seguir Adelante       3.         3.       .       .         1.       .       .         1.       .       .         2.       .       .         Relación:       .       .         1.       .       .         2.       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .				Paso 2	
2.       pueden ayudarme seguir seguro         3.       1.         2.       3.         3.       2.         3.       3.         Paso 4: Personas con quien puedo Ilamar para buscar ayuda       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       Paso 3: Distrayéndome PERSONAS CON QUIEN PUEDO HABL         1.       .       .       .         Relación:       .       .         número de teléfono:       2.       .         2.       Tengo Puntos Fuertes Para Ayudarme Seguir Adelante       3.         3.       .       .         1.       .       .         1.       .       .         2.       .       .         Relación:       .       .         1.       .       .         2.       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .         .       .       .	l <b>.</b>		• • • • •	•••••	1.
3.       1.       2.       3.         Paso 4: Personas con quien puedo Ilamar para buscar ayuda       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       9.         1.       Relación:       número de teléfono:       2.         2.       Tengo Puntos Fuertes Para Ayudarme Seguir Adelante       3.         3.       1.       Relación:       número de teléfono:         3.       2.       Relación:       número de teléfono:         3.       1.       1.       1.         Relación:       1.       Relación:       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1. <t< td=""><td></td><td>Paso 5</td><td>: Maneras en que gente a</td><td>poyable 📜</td><td>•</td></t<>		Paso 5	: Maneras en que gente a	poyable 📜	•
3.       3.         Paso 4: Personas con quien puedo Ilamar para buscar ayuda       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       Paso 3: Distrayéndome PERSONAS CON QUIEN PUEDO HABL         1.       estos números importantes       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       1.         Relación: número de teléfono:       2.       Relación: número de teléfono:       2.         Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       3.         Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       3.         Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       3.         Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       1.         2.       1.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.       1.         2.       3.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.	<u>∠.</u>		pueden ayudarme segui	ir seguro	2.
3.       3.         Paso 4: Personas con quien puedo Ilamar para buscar ayuda       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       Paso 3: Distrayéndome PERSONAS CON QUIEN PUEDO HABL         1.       estos números importantes       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       1.         Relación: número de teléfono:       2.       Relación: número de teléfono:       2.         Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       3.         Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       3.         Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       3.         Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       1.         2.       1.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.       1.         2.       3.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.         3.       1.       1.       1.       1.	2	1.			
Paso 4: Personas con quien puedo Ilamar para buscar ayuda       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       PERSONAS CON QUIEN PUEDO HABL 1.         1.       Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       1.         2.       Tengo Puntos Fuertes Para Ayudarme Seguir Adelante       2.       Relación: número de teléfono:       3.         3.       1.       2.       Relación: número de teléfono:       3.         4.       2.       Relación: número de teléfono:       1.         3.       2.       Relación: número de teléfono:       1.         3.       2.       Relación: número de teléfono:       1.         4.       2.       Relación: número de teléfono:       1.         3.       3.       1.       1.       1.         4.       2.       1.       1.       1.       1.         4.       2.       1.       1.       1.       1.       1.         4.       3.       3.       1.       1.       1.       1.       1.         4.       3.       3.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.	J	2.		•	3.
Paso 4: Personas con quien puedo Ilamar para buscar ayuda       Paso 6: Puedo Ilamar estos números importantes       PERSONAS CON QUIEN PUEDO HABL 1.         1.       Relación: número de teléfono:       1.       Relación: número de teléfono:       1.         2.       Tengo Puntos Fuertes Para Ayudarme Seguir Adelante       2.       Relación: número de teléfono:       3.         3.       1.       2.       Relación: número de teléfono:       3.         4.       2.       Relación: número de teléfono:       1.         3.       2.       Relación: número de teléfono:       1.         3.       2.       Relación: número de teléfono:       1.         4.       2.       Relación: número de teléfono:       1.         3.       3.       1.       1.       1.         4.       2.       1.       1.       1.       1.         4.       2.       1.       1.       1.       1.       1.         4.       3.       3.       1.       1.       1.       1.       1.         4.       3.       3.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.       1.		3.	v	6	0 0 0
Ilamar para buscar ayuda       estos números importantes       1.         1.       Relación:       número de teléfono:         2.       Tengo Puntos Fuertes Para Ayudarme Seguir Adelante       2.         Relación:       número de teléfono:       3.         1.       1.       Relación:         1.       Relación:       número de teléfono:         2.       Tengo Puntos Fuertes Para Ayudarme Seguir Adelante       3.         1.       1.       Relación:         1.       2.       Relación:         1.       2.       Relación:         1.       2.       Relación:         1.       3.       Relación:         1.       1.       Relación:         1.       1.       Relación:         1.       1.       Relación:         1.       1.       Relación:         1. </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Paso 3: Distrayéndome</td>					Paso 3: Distrayéndome
1.       Relación:       número de teléfono:       número de teléfono:       2.         2.       Tengo Puntos Fuertes Para Ayudarme Seguir Adelante       Relación:       número de teléfono:       3.         3.       1.       .       Relación:       número de teléfono:       3.         Relación:       1.       .       .       .       .         Relación:       1.       .       .       .       .         Relación:       1.       .       .       .       .         Relación:       .       .       .       .       .         Ayudarme Seguir Adelante       .       .       .       .       .         .       .       .       .       .       .       .       .         .       .       .       .       .       .       .       .       .         .       .       .       .       .       .       .       .       .       .       .         . <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td>ortantes</td><td>PERSONAS CON QUIEN PUEDO HABLAR 1.</td></t<>				ortantes	PERSONAS CON QUIEN PUEDO HABLAR 1.
Relación:       2.       Relación:       2.         Relación:       Tengo Puntos Fuertes Para Ayudarme Seguir Adelante       número de teléfono:       3.         3.       1.       Relación:       número de teléfono:         Relación:       1.       Relación:       número de teléfono:         3.       1.       Relación:       número de teléfono:         3.       1.       Relación:       número de teléfono:         3.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1.       1.       1.       1.         1. <td>1</td> <td></td> <td></td> <td>0 0 0</td> <td>Relación:</td>	1			0 0 0	Relación:
número de teléfono:       2.         2.       Tengo Puntos Fuertes Para         número de teléfono:       Ayudarme Seguir Adelante         3.       1.         Relación:       Relación:         1.       Relación:         1.       número de teléfono:         3.       1.         V       2.         Relación:       1.         1.       1. </td <td>n. Relación:</td> <td></td> <td></td> <td>0 0 0</td> <td>número de teléfono:</td>	n. Relación:			0 0 0	número de teléfono:
2.       Tengo Puntos Fuertes Para       número de teléfono:         número de teléfono:       1.       3.         Relación:       1.       Relación:         Numero de teléfono:       1.       Relación:         1.       2.       Relación:         1.       2.       1.         1.       2.       1.         1.       2.       1.         1.       2.       1.         1.       2.       1.         1.       2.       1.         1.       2.       1.         1.       2.       1.         1.       3.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       1.       1.         1.       <					2.
Relación:       Ayudarme Seguir Adelante       3. <u>número de teléfono:</u> 1. <u>Relación:</u> <u>Relación:</u> <u>Relación:</u> <u>Número de teléfono:</u> <u>Construction:</u> <u>1.</u> <u>2.</u> <u>3.</u> <u>Número de teléfono:</u> <u>Construction:</u> <u>3.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>2.</u> <u>3.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>2.</u> <u>3.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>2.</u> <u>3.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>3.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>1.</u> <u>2.</u> <u>3.</u> <u>1.</u> <td>numero de telefono.</td> <td></td> <td>5 9</td> <td>0</td> <td>0</td>	numero de telefono.		5 9	0	0
Ayudarme Seguir Adelante     S.       3.     1.       Relación:     2.       3.     3.	Z. Relación:	*			
3.     1.			Ayudarme Seguir Adela	ante	0
Relación: <u> Relación:</u> <u> Relac</u>		<u> </u>			• • • • • • • • • • • • • • • • • • •
		<u>2.</u>		··· ·	
número de teléfono:		<u> </u>	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	,	LUGARES DONDE PUEDO IR
	número de teléfono:				<u>1.</u>

Plan De Seguridad | Adapted from an original work by Barbara Stanley and Gregory K. Brown (2008) This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.