HERRAMIENTA DE ATENCIÓN COLABORATIVA Y APOYO AL SISTEMA NERVIOSO

Plan de Seguridad para Autolesiones No Suicidas Informado en el Trauma Incorporando Principios de Reducción de Daños: Versión para Adolescentes

KLASEY CONSULTING

> **Un Espacio de Apoyo Libre de Juicios:** Lastimarte sin querer morir suele ser una forma en que tu sistema nervioso intenta sobrellevar sentimientos abrumadores, estrés o entumecimiento emocional, no una señal de que estés roto/a o en problemas **(SAMHSA, 2014)**. Mereces seguridad, respeto y voz en tu propio cuidado. Este plan es tuyo para construirlo a tu propio ritmo, brindándote opciones para atravesar impulsos intensos, reducir el riesgo de lesiones graves y comunicarte con personas seguras cuando las cosas se sientan difíciles **(NCTSN, 2018)**.

Nombre: _____	**Fecha de Creación / Actualización:** _____
Adulto de Confianza / Consejero/a: _____	**Lugar Seguro para Guardar Este Plan:** _____

Paso 1: Notar Mis Primeras Señales de Alerta y Estrés

Identificar a tiempo pequeños cambios en tu cuerpo, estado de ánimo o entorno te ayuda a hacer una pausa y elegir lo que necesitas antes de que los impulsos se vuelvan abrumadores.

Área de Señales	Lo Que Noto Que Me Ocurre
Señales Corporales y Sensoriales (p. ej., corazón acelerado, pecho apretado, entumecimiento, manos inquietas, calor)	
Sentimientos y Pensamientos (p. ej., sentirse rechazado/a, enojado/a, abrumado/a, querer alivio rápido)	
Situaciones, Lugares o Momentos (p. ej., solo/a en el cuarto por la noche, estrés escolar, conflictos en línea, tensión familiar)	

Paso 2: Hacer una Pausa y Probar Alternativas de Enraizamiento

Cuando surge un impulso, darte una pausa de 5 a 15 minutos permite que la ola de estrés suba y comience a calmarse. Marca o escribe las ideas que te parezcan realistas:

Ideas para Reiniciar el Cuerpo y los Sentidos	Mis Ideas Favoritas de Afrontamiento y Lugares Seguros
☐ Sostener un cubo de hielo, salpicar agua fría en la cara o tomar una bebida helada ☐ Dibujar sobre la piel con un marcador lavable rojo/de color o presionar una compresa fría ☐ Romper papel reciclado, apretar masilla/pelota antiestrés o estirar una liga suave ☐ Ponerte audífonos con tu lista de música favorita, serie reconfortante o videojuego ☐ Envolverte en una cobija pesada o abrazar un peluche o mascota reconfortante ☐ Mover el cuerpo (estiramientos, flexiones contra la pared, jugar básquetbol o pasear al perro)	**Las 3 cosas principales que estoy dispuesto/a a intentar primero:** 1. _____ 2. _____ 3. _____ **Lugares en casa, en la escuela o en la comunidad donde me siento más seguro/a:** _____

Paso 3: Reducción de Daños Compasiva y Opciones Más Seguras

No tienes que ser perfecto/a para merecer cuidado **(SAMHSA, 2023)**. Si los impulsos se sienten demasiado fuertes para detenerse de inmediato, estos pasos prácticos ayudan a proteger tu cuerpo de lesiones graves o infecciones:

Enfoque de Reducción de Daños	Pasos Prácticos Que Puedo Elegir
Entorno Más Seguro (Crear espacio y tiempo)	☐ Pedir a un adulto de confianza que guarde objetos filosos/inseguros, o ponerlos en un lugar difícil de alcanzar ☐ Salir de tu habitación y sentarte en un espacio compartido (sala, biblioteca, oficina del consejero escolar) ☐ Alejarte de redes sociales, chats grupales o cuentas que aumenten tu malestar

Enfoque de Reducción de Daños	Pasos Prácticos Que Puedo Elegir
Reducir el Riesgo Físico (Si ocurre autolesión)	☐ Evitar zonas corporales de alto riesgo (cuello, rostro, muñecas, parte interna de los muslos, torso o sobre venas) ☐ Nunca compartir objetos ni usar artículos oxidados, sucios o sin lavar ☐ Detenerte después de una acción mínima y cambiar a una actividad sensorial relajante
Primeros Auxilios y Cuidado Amable (Cuidar tu cuerpo después)	☐ Tener vendajes limpios, gasa estéril y jabón suave en un lugar fácil de alcanzar ☐ Presionar firmemente con un paño limpio para detener el sangrado; lavar suavemente con agua y jabón suave ☐ Tratarte con amabilidad después: toma agua, descansa y evita culparte con dureza
Buscar Ayuda Médica (Cuándo avisar a un adulto/enfermería)	Avisa de inmediato a un adulto de confianza, a la enfermería escolar o a un médico si el sangrado no se detiene tras 10–15 minutos de presión firme, si un corte es profundo o abierto, si sientes entumecimiento/hormigueo, o si una zona se pone caliente, hinchada, muy roja o dolorosa.

Paso 4: Personas Seguras y Apoyo Juvenil Gratuito 24/7

No tienes que explicarlo todo para pedirle a alguien que pase el rato contigo, converse o te ayude a atravesar un momento difícil.

Persona de Apoyo / Recurso	Nombre / Detalles	Teléfono / Texto / Cómo Conectar
Adulto de Confianza en Casa o Familia		
Adulto de Confianza en la Escuela / Comunidad (Consejero/a, entrenador/a, docente, mentor/a)		
Amigo/a o Par Seguro/a (Alguien que me ayuda a sentirme tranquilo/a o distraído/a)		
Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis (Apoyo confidencial y gratuito 24/7; no necesitas tener pensamientos suicidas para comunicarte)	Llamada, Texto o Chat 24/7 (Español e Inglés)	**Llama o Envía Texto al: 988** Chat: 988lifeline.org
Línea de Texto en Crisis (Crisis Text Line) (Apoyo confidencial y gratuito 24/7 por mensaje de texto)	Apoyo por Texto 24/7	**Envía AYUDA al 741741**

Persona de Apoyo / Recurso	Nombre / Detalles	Teléfono / Texto / Cómo Conectar
The Trevor Project (Juventud LGBTQ+)	Apoyo Afirmativo Juvenil 24/7	**Llama al: 1-866-488-7386** **Envía START al 678-678**

Fuentes y Referencias Clínicas

1. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach* (HHS Publication No. SMA 14-4884). U.S. Department of Health and Human Services.
2. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2023). *Harm Reduction Framework*. U.S. Department of Health and Human Services.
3. Stanley, B., & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(2), 256–264. (Adaptado colaborativamente para la planificación de seguridad en autolesiones no suicidas).
4. National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (2018). *Trauma-Informed Care and Self-Regulation Strategies for Youth and Young Adults*. National Center for Child Traumatic Stress / SAMHSA.

Colabore con Klasey Consulting

¿Le interesa recibir capacitaciones clínicas informadas en el trauma, talleres de reducción de daños o consultoría organizacional para su equipo? Contáctenos en **info@klaseyconsulting.com** para conocer más sobre nuestras ofertas de capacitación y consultoría.