PLAN DE REDUCCIÓN DE DAÑOS Y APOYO EN CRISIS CENTRADO EN EL JOVEN

Plan de Seguridad Informado en el Trauma para Adolescentes Que Huyen de Casa

KLASEY CONSULTING

Huir Es una Respuesta de Supervivencia, No una Falla Moral: Los jóvenes dejan su hogar o lugar de acogida por razones reales: conflictos que escalan, sentirse inseguros o rechazados, detonantes de trauma o la necesidad de aliviar un estrés abrumador **(National Runaway Safeline, 2022)**. En lugar de juzgar o sermonear, este plan colaborativo respeta tu dignidad y tu voz **(SAMHSA, 2014)**. Te ayuda a reconocer los primeros impulsos de irte, probar alternativas más seguras para calmarte primero y mantenerte protegido/a ante los peligros de la calle y la explotación si llegas a salir.

Nombre / Pronombres del Joven: _____	**Fecha de Creación / Revisión:** _____
Persona de Apoyo / Rol: _____	**Lugar Seguro Donde Guardo Este Plan:** _____

Paso 1: Reconocer Mis Detonantes de Huida y Señales Tempranas

Notar lo que ocurre justo antes de sentir el impulso de huir te da la oportunidad de hacer una pausa y elegir lo que mejor te mantiene a salvo:

Área de Detonante o Señal	Lo Que Suele Pasar Antes de Que Quiera Irme
Situaciones y Detonantes de Conflicto (p. ej., discusiones en casa/hogar de acogida, no sentirse escuchado/a, rechazo por identidad, estrés escolar)	
Señales del Cuerpo y del Sistema Nervioso (p. ej., corazón acelerado, caminar de un lado a otro, sentirse atrapado/a, temblores, bloqueo/entumecimiento)	
Pensamientos y Emociones (p. ej., "Necesito salir de aquí ahora mismo", "Nadie me quiere aquí", pánico, enojo)	

Paso 2: Alternativas Más Seguras de "Pausa y Calma" Antes de Salir

Cuando tu sistema nervioso está en modo de lucha o huida, tomar un descanso breve y planificado puede darte un respiro sin ponerte en peligro en la calle:

Opciones de Calma y Desescalada	Mi Plan Preacordado para Calmarme
☐ Ir a otra habitación, patio o porche durante 15–30 minutos ☐ Practicar respiración pausada, mojarme la cara con agua fría o usar audífonos con música ☐ Dar una caminata acordada previamente alrededor de la cuadra con el teléfono cargado ☐ Usar una señal o palabra clave con cuidadores/personal que signifique "Necesito espacio, no un sermón" ☐ Llamar o enviar texto a una persona de confianza o al **1-800-RUNAWAY** para hablar sobre opciones	**Mi palabra clave o señal de "Necesito espacio":** _____ **Lugar seguro cercano para calmarme (biblioteca, parque, casa de un familiar):** _____ **Hora a la que acuerdo reportarme:** _____

Paso 3: Reducción de Daños — Si Me Voy, Cómo Me Mantengo Protegido/a

Si de todos modos te vas, tu seguridad importa más que cualquier otra cosa. Los jóvenes lejos de casa enfrentan mayores riesgos de explotación y trata **(NCTSN, 2019)**; usa estos pasos para protegerte:

Área de Protección	Pasos Concretos de Reducción de Daños
Artículos Esenciales para Llevar	☐ Teléfono, cargador o batería portátil y una lista escrita en papel de números seguros ☐ Identificación con foto / credencial escolar, tarjeta de seguro médico y medicamentos recetados esenciales ☐ Ropa abrigada, calzado resistente, botella de agua, refrigerios y dinero o tarjeta de transporte
Límites de Seguridad en la Calle y Ante la Explotación	☐ Evita subir a autos o entrar a cuartos de hotel o casas privadas con desconocidos o personas conocidas en línea ☐ Desconfía de cualquiera que ofrezca vivienda "gratis", dinero, regalos, drogas o protección rápida con condiciones ocultas ☐ Permanece en espacios públicos iluminados y con personal (bibliotecas, centros juveniles, sitios Safe Place) y comparte tu ubicación con una persona de confianza
Acuerdo de Reporte Seguro	Aunque aún no estés listo/a para regresar, enviar un mensaje breve (incluso un emoji o "Estoy a salvo") a una persona de confianza le permite saber que estás bien sin forzar una discusión.

Paso 4: Lugares Seguros, Contactos de Confianza y Líneas Juveniles 24/7

Guarda estos números en tu teléfono y escríbelos en papel por si se descarga tu batería **(ACF / FYSB, 2021)**:

Persona Segura / Recurso Juvenil	Nombre / Ubicación	Teléfono / Texto / Acceso
Adulto/a de Confianza / Familiar / Mentor/a (Alguien que escucha sin juzgar)		
Consejero/a Escolar / Trabajador/a Social / Terapeuta		
Centro Juvenil Local / Sitio Safe Place (Busca los letreros amarillos y negros "Safe Place")		**Envía "SAFE" + tu ubicación al 4HELP (44357)**
National Runaway Safeline (Apoyo confidencial 24/7 en español, refugios y boleto gratuito a casa con el programa Home Free)	Llamada, Texto o Chat 24/7	**Llama o envía texto: 1-800-RUNAWAY (1-800-786-2929)** Chat: 1800runaway.org
The Trevor Project (Jóvenes LGBTQ+) (Apoyo afirmativo en crisis y vivienda 24/7)	Llamada, Texto o Chat 24/7	**Llama: 1-866-488-7386 Envía START al 678-678**
Línea 988 de Prevención del Suicidio | Línea contra la Trata	Apoyo Confidencial Gratuito 24/7	**988:** Llama o envía texto al **988** **Trata:** 1-888-373-7888 / Texto 233733

Paso 5: Acuerdo de Regreso Seguro y Reconexión (Bienvenida Sin Vergüenza)

Lo Que Me Ayuda a Regresar con Seguridad (Acordado con cuidadores/personal: bienvenida tranquila, comida y descanso primero, hablar después)	

Fuentes y Referencias Clínicas

1. National Runaway Safeline (NRS). (2022). *Youth Experiences Survey & Prevention Curriculum: Understanding Why Youth Run Away*. National Runaway Safeline / Family and Youth Services Bureau.
2. Administration for Children and Families (ACF), Family and Youth Services Bureau (FYSB). (2021). *Runaway and Homeless Youth Program: Trauma-Informed Care & Safety Planning Resources*. U.S. Department of Health and Human Services.
3. National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (2019). *Child Sex Trafficking: Trauma-Informed Screening, Assessment, and Care Guidelines*. National Center for Child Traumatic Stress / SAMHSA.
4. 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.

Colabore con Klasey Consulting

¿Le interesa recibir capacitaciones informadas en el trauma para equipos que trabajan con jóvenes, talleres para cuidadores o consultoría sobre protocolos de planificación de seguridad? Contáctenos en **info@klaseyconsulting.com** para conocer más sobre nuestros servicios de capacitación y consultoría.

KLASEY KC CONSULTING