



Plan de Seguridad



Nombre: _____

Fecha: _____

Cuando Estoy Bien: *¿Cómo te sientes cuando las cosas van bien en tu vida?*

1. _____
2. _____

Mis Señales De Advertencia De Una Posible Crisis: *¿Qué sentimientos, pensamientos o creencias te ayudarían a reconocer que podrías estar empezando a tener una crisis?*

1. _____
2. _____

Formas De Apoyarme A Mi Mismo: *¿Cuáles son algunas estrategias saludables, actividades (pasatiempos, intereses, etc.) que disfrutas y que te ayudan a concentrarte en cuidarte a ti mismo?*

1. _____
2. _____

Habilidades De Afrontamiento: *¿Cuáles son algunas estrategias de afrontamiento positivas para usar en momentos cuando te sientes abrumado o ansioso?*

1. _____
2. _____

Personas O Entornos Sociales Que Brindan Apoyo: *¿Qué conexiones tienes con familia, amigos, grupos religiosos, comunidades o mascotas? ¿Dónde te sientes seguro y apoyado? ¿Quién(es) es/son la(s) persona(s) y contacto(s) con los que puedes hablar abiertamente sobre tu crisis?*

Nombre/Lugar: _____

Nombre/Lugar: _____

Contactos Profesionales O Agencias Con Los Que Puedo Comunicarme Cuando Estoy En Crisis:

- Central Coast Hotline: 800-783-0607 (para respuesta de persona, pida servicios de crisis móviles)
- 9-1-1 Emergencia o Sala de Emergencia del Hospital
- Otro: _____

Formas De Hacer Que Mi Entorno Sea Seguro: *¿Hay cosas que puedas quitar o guardar para mantenerte a salvo? ¿Hay armas de fuego en tu casa? Si es así, ¿están guardadas de forma segura? ¿Hay alguien que pueda apoyarte con esto?*

1. _____
2. _____

Recursos Adicionales: *Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana*

- 988 Línea de Prevención de Crisis y Suicidio: Llama/Texto 988
- Línea de Texto para Crises: Texto AYUDA to 741-741
- Línea de Ayuda al Projino: Llama/Texto 1-855-845-7415
- Línea de Ayuda para Trans: Llama 1-877-565-8860
- El Proyecto Trevor (para LGBTQ+ y Juventud): Llama 1-866-488-7386; Texto START to 678-678

Firma de Cliente

Fecha

Firma de Personal

Número de Registro

Imprimir Nombre del Personal



Plan de Seguridad



Crisis Services

☐	Crestwood San Luis Obispo County Psychiatric Health Facility (PHF): (Medi-Cal) 2178 Johnson Ave., San Luis Obispo Se aceptan personas quienes han recibido evaluación de profesionales y quienes cumplen criterios	805-903-1905
☐	Marian Regional Medical Center Crisis Outpatient Unit (OPU): Available 24/7 (Medi-Cal, Private Insurance & Self-Pay) Must be referred through the Emergency Department at the Marian campus or Arroyo Grande Campus	805-614-5620

North County Behavioral Health Services

☐	Paso Robles Health Campus: Services Adults Only (Medi-Cal) 805 4 th St., Paso Robles	805-226-3200
☐	Atascadero Adult & Youth Mental Health Services: Serves Adults & Youth (Medi-Cal) 5575 Hospital Dr., Atascadero	805-461-6060
☐	Paso Robles Adult & Youth Drug & Alcohol Services: Serves Adults & Youth (Medi-Cal) 805 4 th St., Paso Robles	805-226-3200

Central County Behavioral Health Services

☐	San Luis Obispo Adult Mental Health Services: Serves Adults Only (Medi-Cal) 2178 Johnson Ave., San Luis Obispo	805-781-4700
☐	San Luis Obispo Youth Mental Health Services: Serves Youth Only (Medi-Cal) 2975 McMillan Ave. Suite 160, San Luis Obispo	805-781-4179
☐	San Luis Obispo Adult Drug & Alcohol Services: Serves Adults Only (Medi-Cal) 2180 Johnson Ave., San Luis Obispo	805-781-4275

South County Behavioral Health Services

☐	Arroyo Grande Adult Mental Health Services: Serves Adults Only (Medi-Cal) 1350 East Grand Ave., Arroyo Grande	805-474-2154
☐	Arroyo Grande Youth Mental Health Services: Serves Youth Only (Medi-Cal) 1666 Ramona Ave. Grover Beach	805-473-7060
☐	Grover Beach Adult & Youth Drug & Alcohol Services: Serves Adults & Youth (Medi-Cal) 1523 Longbranch Ave., Grover Beach	805-473-7080
☐	South County SAFE Family Resource Center: Serves Families & Children (Medi-Cal) 1086 East Grand Ave., Arroyo Grande	805-474-2105

Counseling & Health Services

☐	Aspire Counseling Services: Intensive Outpatient Mental Health and Substance Abuse Services (Private Insurance)	888-585-7373
☐	Balance Treatment Center: Intensive Outpatient Mental Health and Substance Abuse Services (Private Insurance)	855-414-8100
☐	Balance Kids Youth Treatment Center: Intensive Outpatient Services (Private Insurance)	805-458-6388
☐	Community Counseling Center: Short-Term, Low-Cost, Professional Counseling (Sliding Scale)	805-543-7969
☐	Community Health Centers (CHC): Medical, Dental, Chiropractic and Specialty Care (Medi-Cal)	
☐	Family Care Network: Services for Children & Youth	805-269-1500
☐	Good Samaritan Sobering and Stabilization Center: 24/7 Sobering Services (Medi-Cal) 2180 Johnson Ave., San Luis Obispo	820-280-0415
☐	Hospice of SLO: End of Life and Grief Support Services (No Cost)	805-544-2266
☐	Lumina Alliance: For Persons Impacted by Sexual and Intimate Partner Violence Located in San Luis Obispo, Grover Beach & Paso Robles	24/7 Crisis & Info 805-545-8888
☐	MindPath Health: Psychiatry Care Services (Private Insurance)	805-250-2996
☐	Pacific Psychiatry: Psychiatric Care Services (Medi-Cal & Private Insurance)	805-541-6000
☐	Sun Street Center for Recovery: 24/7 Residential Treatment Program (Medi-Cal, Private Insurance & Self-Pay) 34 Prado Road, San Luis Obispo	805-457-3331
☐	Transitions Mental Health Association (TMHA): Housing, Employment & Counseling Services (Medi-Cal & Free)	805-540-6500
☐	Tri-Counties Regional Center: For Persons with Developmental Disabilities (Medi-Cal, Private Insurance & Self-Pay)	805-543-2833

Homeless Services

☐	ECHO: Homeless Services (food, shelter, job assistance, case management for housing assistance) 6370 Atascadero Ave., Atascadero	805-462-3663
☐	Prado Day Center: Homeless Services (phone, shower, locker, medical, etc.) 43 Prado Road, San Luis Obispo	805-786-0617
☐	Transitions Mental Health Association: Wellness Centers	805-540-6500

Food Banks

☐	Food Bank Coalition of San Luis Obispo: 1180 Kendall Road, San Luis Obispo	805-238-4664
☐	North County Food Bank: 2212 Golden Hill Road, Paso Robles	805-238-4664
☐	The People's Kitchen of San Luis Obispo: 1937 Riverside Ave., Paso Robles	805-235-9712
☐	South County Food Bank: 1820 Railroad Road, Oceano	805-481-4652

Additional Services

☐	National Alliance on Mental Illness (NAMI): Mental Health Support	800-950-6264
☐	Private Insurance: _____	
☐	School-Based Counseling Services: _____	
☐	Other Supports: _____	