



Plan de Seguridad

Preocupaciones actuales: ¿Qué desafíos, factores estresantes o preocupaciones actuales están influyendo en cómo se siente hoy?

1. _____
2. _____

Mi objetivo: Considere su línea base de salud o una meta realista que le gustaría alcanzar.

1. _____
2. _____

Señales de advertencia de una crisis en desarrollo: ¿Cómo sabré que necesito utilizar este plan de seguridad?

1. **Señales de advertencia internas** (pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones físicas o impulsos) _____
2. **Señales de advertencia externas** (situaciones, comportamientos o acontecimientos) _____

Habilidades de afrontamiento: Estrategias saludables, técnicas de anclaje o actividades para usar cuando surge una crisis.

1. _____
2. _____

Maneras de cuidarme: Citas, cambios en mi rutina, actividades saludables u otras acciones que me ayuden a manejar esta situación.

1. _____
2. _____

Personas que pueden apoyarme: ¿A quién puedo acudir y cómo pueden ayudar?

NOMBRE	CÓMO PUEDEN AYUDAR

Agencias profesionales para contactar en crisis:

1. **Línea de ayuda de Central Coast: (800) 783-0607** (Equipo móvil de crisis)
2. **911 Emergencias o sala de emergencias de un hospital**
3. **Otro:** _____



Medidas de seguridad: Maneras de crear un entorno seguro (eliminar riesgos & agregar apoyo)

1. _____
2. _____

Siguientes pasos: Seguimientos, citas, metas o acciones que realizaré después de hoy.

1. _____



RECURSOS PARA SITUACIONES DE CRISIS

☐ Central Coast Hotline: Línea local de crisis de salud mental 24/7	(800) 783 - 0607
☐ 9-8-8 Línea Nacional de Prevención del Suicidio	Llamada o texto 988
☐ Marian Regional Medical Center Unidad de atención ambulatoria para crisis	(805) 614 - 5620
☐ California Warmline: <i>Llame o mensaje de texto para hablar con un consejero</i>	(855) 600 - 9276
☐ Línea Nacional de la Amistad: <i>Personas mayores de 60 años</i>	(888) 670 - 1360
☐ National Trevor Lifeline: <i>(Línea de ayuda para jóvenes LGBTQ+)</i>	(866) 488 - 7386



RECURSOS DE SALUD MENTAL AMBULATORIA

SEGURO MEDI-CAL /CENCAL / MEDI-MEDI

☐ Llame a Línea de Acceso de Salud y Bienestar para inscribirse	(800) 783 - 0607
☐ Clínica Salud Mental Adultos Paso Robles 805 4 th Street, Paso Robles, CA 93446	(805) 237 - 3090
☐ Clínica Salud Mental Adultos Atascadero 5575 Hospital Drive, Atascadero, CA	(805) 461 - 6060
☐ Clínica Salud Mental Adultos San Luis Obispo 2178 Johnson Ave, SLO, CA 93401	(805) 781 - 4700
☐ Clínica Salud Mental Adultos Arroyo Grande 1350 E Grand Avenue, AG, CA 93420	(805) 474 - 2154

OTRO SEGURO/NO SEGURO*Asegúrese de verificar su cobertura con cada proveedor*

☐ Aspire Counseling Services: <i>salud mental ambulatoria intensiva (Jóvenes y Adultos)</i>	(805) 541 - 3211
☐ Balance Treatment Center: <i>salud mental ambulatoria intensiva (Jóvenes y Adultos)</i>	(855) 414 - 8100
☐ Community Counseling Center: <i>consejería de bajo costo y corta duración</i>	(805) 543 - 7969
☐ Transitions Mental Health Association (TMHA)	(805) 540 - 6500
☐ Pacific Psychiatry: <i>Servicios de Atención Psiquiátrica</i>	(805) 541 - 6000
☐ Psychology Today: <i>Recurso en línea para localizar servicios ambulatorios</i>	psychologytoday.com



RECURSOS DE SALUD MENTAL AMBULATORIA JÓVENES

☐ Clínica Salud Mental Juvenil Atascadero 5575 Hospital Dr., Atascadero, CA 93446	(805) 461 - 6113
☐ Clínica Salud Mental Juvenil Paso Robles 805 4 th Street, Paso Robles, CA 93446	(805) 237 - 3070
☐ Clínica Salud Mental Juvenil San Luis Obispo 2975 McMillian Suite 160, SLO, CA	(805) 781 - 4179
☐ Clínica Salud Mental Juvenil Grover Beach Youth 1666 Ramona Ave, Grover Beach	(805) 473 - 7060
☐ Family Care Network: <i>Servicios para familias, niños y jóvenes</i>	(805) 269 - 1500



SERVICIOS AMBULATORIOS DE DROGAS & ALCOHOL

☐ Clínica San Luis Obispo: (clínica abierta disponible) 2180 Johnson Avenue, SLO, CA	(805) 781 - 4275
☐ Clínica Grover Beach: (clínica abierta disponible) 1523 Longbranch Ave, GB, CA	(805) 473 - 7080
☐ Clínica Paso Robles: (clínica abierta disponible) 805 4 th Street, Paso Robles, CA	(805) 226 - 3200
☐ Clínica Atascadero: (no hay clínica abierta por ahora) 5575 Hospital Dr., Atascadero	(805) 461 - 6080
☐ Good Samaritan Centro de Desintoxicación y Estabilización: 24/7	(820) 280 - 0415



VIVIENDA, ALIMENTOS & MÁS

☐ 2-1-1 Directorio de Recursos Locales (24/7)	call or text 211
☐ SLO Food Bank - Banco de Comida	(805) 238 - 4664
☐ 40 Prado Day Center: <i>Servicios para personas sin hogar CAPSLO</i>	(805) 544 - 4004
☐ ECHO Albergues para personas sin hogar: Atascadero y Paso Robles	(805) 462 - 3663
☐ Lumina Alliance: <i>Para personas afectadas por violencia sexual y por parejas</i>	(805) 545 - 8888
☐ Tri-Counties Regional Center: <i>Para personas con discapacidades del desarrollo</i>	(805) 543 - 2833
☐ Hospice - Hospicio del Condado de SLO	(805) 544 - 2266
☐ Restorative Partners: <i>Servicios relacionados con la justicia para clientes y familias</i>	(805) 242 - 1272