**ANEXO 8:** PLAN DE SEGURIDAD DE LA ALUMNA O DEL ALUMNO

Este documento está pensado para que la alumna o el alumno lo vaya completando con ayuda de su persona de referencia en el aula/espacio elegido como Arnasgune. Expresar algunas de las situaciones puede ser difícil para la alumna o el alumno, por lo que la persona de referencia deberá dar tiempo y espacio para ir completando los diferentes apartados del documento en un clima de seguridad y confianza.

El objetivo del documento es doble:

• Por un lado, ofrecerá la posibilidad de tener por escrito cómo actuar ante una situación de crisis. En esos momentos puede estar desorientada o desorientado y las decisiones que tome pueden estar condicionadas por su malestar emocional. El objetivo del Plan de Seguridad es poder prever dichas decisiones de forma eficaz.

• Por otro lado, para una persona con conducta suicida el proceso dialéctico necesario para cumplir con el plan es de enorme importancia. La alumna o el alumno toma conciencia de su malestar emocional y el diseño de este documento le ofrece momentos para la introspección. Le permitirá expresar sus emociones, sin juicio, validando dichas emociones y posibilitando su drenaje.

También hay que señalar que el Plan de Seguridad no es solo para cuando la alumna o el alumno se encuentre en el centro, sino para utilizarlo en su día a día. Por lo que convendría prever las situaciones que le puedan ocurrir en momentos y espacios diversos.

El Plan de Seguridad es de la propia alumna o alumno, por lo que convendría que pudiera tenerlo en una foto en el móvil o impreso en un papel de menor escala en el bolsillo.

La situación del alumnado con conducta suicida está muy condicionada por su propio contexto y este es muy variable, sobre todo en lo que respecta a las personas que lo rodean: profesionales, compañeros, amigos, familia... La relación entre estas personas y la alumna o el alumno suele ser cambiante (alguien de clase puede pasar a ser amigo íntimo, o puede haber un cambio de psicóloga…) por lo que los teléfonos de referencia pueden ir cambiando. Por todo esto, el plan será dinámico y habrá que repasarlo periódicamente con la alumna o el alumno y posibilitar los cambios necesarios.

### SEÑALES DE ALARMA Y MOMENTOS DE RIESGO:

|  |
| --- |
| **¿Qué pensamientos, sentimientos o actitudes suelo tener antes de sentirme mal? ¿Hay situaciones que aumentan ese riesgo?***(Ej.: Estar más nerviosa o nervioso, irritable, tener más ganas de estar sola o solo, sentir desesperanza, insomnio, inquietud, notar que pierdo el control, proximidad* |
| ¿Cómo sé que puedo empezar a estar en peligro? ¿Mediante qué señal puedo identificarlo? ¿Qué suelo sentir (físicamente) antes de tener una crisis? Conviene ofrecer estrategias que ayuden a medir la intensidad de esta emoción (escalas numéricas, colores...). ¿Conozco alguna situación o variable que incremente la intensidad de dicha emoción? |

**¿QUÉ ACTIVIDADES ME AYUDAN A SENTIRME MEJOR?**

|  |
| --- |
| **¿Qué cosas puedo hacer para distraerme y gestionar mejor la situación? ¿Qué estrategias me han ayudado otras veces a sentirme mejor?***(Ej.: Dar un paseo, hacer deporte, realizar técnicas de relajación, respiraciones profundas, escuchar música…)* |
| ¿Qué puedo hacer ante una situación de crisis para empezar a salir de ella? Por ejemplo, algunas personas necesitan movimiento físico, mientras que, a otras, el movimiento les activa aún más.Las técnicas de relajación pueden ser muy eficaces o, a veces, otros estímulos sensoriales les ayudan a salir de esa situación de atrapamiento (frío, meterse algo picante a la boca, una imagen (foto) en concreto, alguna determinada música...). |

### PERSONAS A LAS QUE LLAMAR (Y SUS TELÉFONOS)

|  |
| --- |
| *¿A quiénes puedo acudir para que me ayuden a encontrarme mejor? (Ej.: Familiares, amistades, profesorado …)* |
| Cuando hay dolor mental, hablar de ello suele ser el mejor recurso. Descargar o drenar mediante el lenguaje ese momento vital tan duro.El alumnado suele elegir a una persona con la que tiene ya tiene un vínculo previo y, sobre todo que les aporte seguridad. Esta persona suele estar presente en el centro y pueden hablar cara a cara, pero otras veces puede no estarlo y que la comunicación sea por teléfono. En estos casos, la persona a la que llame debe saber que puede recibir esta llamada.Hay que tener en cuenta que este Plan de Seguridad también se utilizará fuera del contexto propio del centro educativo, por lo que hay que acordar con antelación a quién llamará y cuándo. Si la disponibilidad de la profesora o del profesor referente no es completa, la alumna o el alumno debe tener claras las franjas horarias de llamada (a veces conviene que tengan el horario de clases del referente). |

**PROFESIONALES O SERVICIOS CON LOS QUE PUEDO CONTACTAR (Y SUS TELÉFONOS)**

|  |
| --- |
| ***¿A qué profesionales o servicios me puedo dirigir para manejar la situación?*** *(Ej.: Psicóloga o psicólogo, psiquiatra, servicios sociales, Zeuk Esan (116111), 024, 112…)* |
| Al igual que en el apartado anterior, estos profesionales deben ser conscientes de que pueden recibir la llamada y estar de acuerdo (hay que acordar los momentos posibles para llamarles, etc.). En cuanto a los teléfonos "Zeuk Esan" y 024, conviene realizar simulacros de llamada en ausencia de crisis y junto a la persona de referencia, para que la alumna o el alumno conozca previamente el servicio. |

### BUENAS RAZONES PARA SEGUIR ADELANTE

|  |
| --- |
| ¿Qué te ilusiona o te ha ayudado a superar otros momentos difíciles? *(Ej.: Personas queridas, proyectos de futuro, responsabilidades, amistades…)* |
| En este apartado se invita a la alumna o al alumno a mencionar a las personas que quiere, y a señalar momentos o proyectos positivos. A identificar conectores con la vida. Al igual que en el apartado anterior, lo importante no es lo que se escribe en él, sino la propia reflexión, expresarla oralmente y, finalmente, escribirla. |

### LOGRAR QUE MI ENTORNO SEA SEGURO

|  |
| --- |
| **¿Qué medios peligrosos tengo a mi alcance?** *(Ej.: medicamentos, sustancias tóxicas, productos químicos…)***¿Cómo puedo limitar el acceso a estos medios?****¿Quién puede ayudarme?** |
| **Medios peligrosos** | **¿Cómo limitar el acceso?** |
|  La propia alumna o alumno nos dirá qué medios, lugares y situaciones pueden ser peligrosos. Muchas veces son situaciones u objetos con lo que el profesorado nunca hubiera contado.Este Plan de Seguridad también debe tener en cuenta las autolesiones no suicidas.Ejemplo de medios peligrosos.:• Ventanas• Cuchillos• Medicamentos• Sustancias tóxicas• Tijeras• La navaja de sacapuntas• Romper el espejo del inodoro y utilizar para cortar cristales | Se recogerá cómo se limitarán los riesgos identificados. Las propuestas conviene que las haga la propia alumna o alumno con ayuda de la persona de referencia.Ej.:• Quitar el mango de la puerta o colocar un candado• Dejar los cuchillos bajo llave o utilizar los de poca punta en el comedor• Que los medicamentos estén en un lugar seguro: bajo llave, ocultos...• Mantener bajo llave sustancias tóxicas• El profesorado tendrá un único sacapuntas para el aula• Nunca irá sola o solo al bañoMuchas de estas medidas conviene compartirlas con la familia para que también las tengan en cuenta en ámbitos no escolares. |
| **SI TE ENCUENTRAS MAL, INTENTA PONER EN PRÁCTICA ESTAS MEDIDAS LO ANTES POSIBLE** |