

PLAN ANTI-RECAÍDA EN AUTOLESIONES



www.lapazdepaloma.es

Objetivo: cuando suba la urgencia, sé qué hacer y a quién avisar.

Nombre/Iniciales: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** // _____

Adulto referente en el centro: _____ **Lugar/forma de contacto:** _____

1) Mis SEÑALES TEMPRANAS (cómo noto que el riesgo está subiendo)

Elige 5-7:

- me aísló estoy irritable duermo mal me siento vacío/a
- vergüenza/culpa "no puedo"/"me da igual" lloro o me bloqueo
- me engancho al móvil/redes dolor emocional intenso otro: _____

Mis señales clave: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____

2) Mis DISPARADORES (lo que suele encender la chispa)

Elige 2-4:

- exámenes/presión conflicto en casa rechazo/soledad discusiones con iguales
- comparaciones/redes humillación/vergüenza ruptura/cambio otro: _____

Mis disparadores: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

3) MI "PLAN 10 MINUTOS" (lo primero que haré para pasar la ola)

0-1 min | Paro y lo nombro: "Esto es una ola de urgencia. Baja si aguanto."

1-6 min | Elijo 1 estrategia interna (de la lista 4A): _____

6-10 min | Cambio de contexto + conecto con alguien: sí no (si no, paso a 5)

Frase para mí (compasiva y realista): _____

4) ESTRATEGIAS INTERNAS (sin depender de nadie) – elige 6-10

4A. Para bajar el cuerpo (rápidas)

- respiración lenta (exhalo más largo) 3-5 min
- agua fría en cara/manos 30-60 s
- caminar rápido/subir escaleras 10 min
- tensión-relajación muscular 2-3 min
- estirar + postura de "anclaje" 2 min

4B. Para sostener la emoción (habilidades de regulación)

- "aguantar 10 min" con temporizador
- escribir 5 min lo que siento + 1 necesidad
- música + moverme 1 canción

- actividad manual/ordenar algo 10 min
- mindfulness 3 min: 5 cosas que veo/4 toco/3 oigo/2 huelo/1 saboreo

Mis 3 herramientas estrella (las que SÍ me funcionan):

1) _____ 2) _____ 3) _____

5) APOYO SOCIAL (para distraerme y bajar intensidad)

Personas/lugares que me ayudan sin juzgar (no hace falta contar todo):

1) _____ 2) _____ 3) _____

Qué les puedo decir: “No estoy bien y necesito compañía/una charla 10 minutos.”

6) PERSONAS A LAS QUE PIDO AYUDA (sí cuento que estoy en riesgo)

En el centro (adultos):

1) _____ (dónde/cuándo) _____

2) _____ (dónde/cuándo) _____

Fuera del centro (familia/otros):

1) _____ contacto _____

2) _____ contacto _____

Mensaje listo para enviar:

“Estoy en riesgo de recaer. ¿Puedes ayudarme a estar seguro/a ahora?”

7) PROFESIONALES Y RECURSOS (si lo anterior no basta)

Orientación / equipo del centro: _____

Centro de salud / salud mental: _____

Emergencias (si hay peligro inmediato): 112

8) REDUCCIÓN DE RIESGO (acuerdos de seguridad)

- Si estoy activado/a, evito estar solo/a en: _____
- Limite contenido gatillo en redes (silenciar/bloquear):** _____
- Acuerdo con familia sobre supervisión/objetos de riesgo (si procede): _____
- Lugar seguro en el centro: _____ Persona: _____

9) SEÑALES DE ALERTA (cuando pido ayuda YA, sin negociar)

Marco lo que aplica:

- la urgencia no baja tras 20–30 min me siento fuera de control
- me aísló totalmente he consumido alcohol/drogas no puedo asegurarme

Adulto “sí o sí” al que aviso primero: _____

10) PLAN DE SEGUIMIENTO (acordado)

Firma alumno/a: _____ **Firma adulto referente:** _____