



## TARJETA CORTA-FUEGOS

Yo, (escribetu nombre).....  
en el momento en que observe mis propias **“señales de alarma”** que me dicen  
que estoy empezando con la ideación de suicidio:

1. ....
2. ....
3. ....

Voy a contactar con **mis apoyos**:

1. .... Tel: .....
2. .... Tel: .....
3. .... Tel: .....
4. .... Tel: .....
5. .... Tel: .....

A mis apoyos les contaré cómo me siento y qué es lo que estoy pensando. Seré sincero/a con ellos. Intentaré no encontrarme sólo/a en este momento y que alguno de mis apoyos esté conmigo.

En caso de que me siga encontrando mal puedo **llamar a los siguientes recursos de ayuda**:

1. ....
2. ....
3. ....

En caso de que mi PLAN falle y exista un riesgo inminente: LLAMARÉ AL 112 o al Teléfono de la Esperanza o acudiré a urgencias del hospital más cercano.