

Annex 6. Pla individualitzat d'emergència

Aquest pla individualitzat s'ha d'elaborar conjuntament amb l'alumne/a.

Objectiu: Reduir el risc de conductes autolesives mitjançant la identificació de senyals d'alerta, estratègies d'autoregulació, persones de suport i passos concrets a seguir en cas de crisi.

Senyals d'alerta personal

1. "Com saps que comences a passar-ho malament o que podries fer-te mal?" (Pensaments, sensacions físiques, emocions, conductes...)

1 _____

3 _____

2 _____

4 _____

Estratègies personals per a calmar-me

2. "Quines coses puc fer jo per a sentir-me una mica millor sense fer-me mal?"
(Exemples: respirar profund, escriure, escoltar música, dibuixar, sortir a caminar...)

1 _____

3 _____

2 _____

4 _____

Llocs segurs on puc anar o estar

3. "Quins llocs em fan sentir tranquil/a i protegit/a?" (Poden ser físics o simbòlics: habitació, biblioteca, casa d'un familiar, racó segur en el centre, etc.)

1 _____

3 _____

2 _____

4 _____

Persones adultes a les quals puc demanar ajuda

4. "Qui són les persones amb les quals puc parlar quan em sent trista, ansiós/a o pens a fer-me mal?"

1 _____

3 _____

2 _____

4 _____

Senyals d'alerta personal

5. Persones adultes a les quals puc acudir si em sent en perill. (Tant en el centre com fora d'ell. Incloure dades de contacte, si escau)

1 _____

3 _____

2 _____

4 _____

6. Què dir quan deman ajuda:



"Estic començant a sentir-me malament."

"Tinc pensaments que m'espanten."

"Sent que em faré mal."

"Necessit parlar amb algú ja."

7. Passos a seguir si em sent en risc de fer-me mal o no puc controlar els meus pensaments:

- ☐ 1. M'alluny de l'objecte o lloc que em posa en perill.
- ☐ 2. Avís a un adult de confiança o a la persona de referència en el centre.
- ☐ 3. Utilitzo una de les estratègies del punt 2 (o de la tercera columna de la graella de colors)
- ☐ 4. Si no em funciona, crido a algun dels següents telèfons d'emergència:
 - Telèfon d'emergències: 112
 - Fundació ANAR (nens i adolescents): 900 202 010
 - Línia 024 (atenció a la conducta suïcida): 024

Alguna cosa que és molt important per a mi i pel que val la pena viure:

Com em puc sentir millor?

	Com estic? Com està el meu cos? Què faig?	Què puc fer per tranquil·litzar-me?
Enfadat/da, fora de control, alterat/da, agressiu/va		
Nerviós/a, frustrat/da, preocupat/da, agobiat/da, molest/a		
Atent/a, satisfet/a, content/a, calmat/da		
Malalt/a, trist/a, cansat/da, avergonyit/da		

Estat	Com me sent?	Què pot ajudar-me?
Sobrepassat/da Activat/da	Nerviós/sa, enfadat/da, tot em molesta	Anar a un lloc tranquil, estrènyer un coixí, respirar, estar tot sol/a un moment
Calmat	Tranquil·la, concentrat/da, puc jugar o xerrar	Continuar fent el que faig, gaudir
Desconnectat/da Apagat/da	Cansat/da, trist/a, no entenc el que passa, no vull xerrar	Moure'm un poc, escoltar música, respirar, demanar ajuda