

## 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. Utilitz una de les estratègies del punt 2 (o de la tercera columna de la graella de colors)
- 4. Si no em funciona, crid 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?

<b>Estat</b>	<b>Com me sent?</b>	<b>Què pot ajudar-me?</b>
<b>Enfadat/da, fora de control, alterat/da, agressiu/va</b>		
<b>Nerviós/a, frustrat/da, preocupat/da, agobiat/da, molest/a</b>		
<b>Atent/a, satisfet/a, content/a, calmat/da</b>		
<b>Malalt/a, trist/a, cansat/da, avergonyit/da Desconnectat/da</b>		

<b>Estat</b>	<b>Com me sent?</b>	<b>Què pot ajudar-me?</b>
<b>Enfadat/da, fora de control, alterat/da, agressiu/va</b>	Nerviós/sa, enfadat/da, tot em molesta	Anar a un lloc tranquil, estrènyer un coixí, respirar, estar tot sol/a un moment
<b>Nerviós/a, frustrat/da, preocupat/da, agobiat/da, molest/a</b>	Intranquil/la, tenc un nus a la panxa, em costa pensar, estic tens/a	Respiracions lentes, beure aigua, dir el que em preocupa, apretar un objecte, dibuixar el que em passa
<b>Atent/a, satisfet/a, content/a, calmat/da</b>	Tranquil/la, concentrat/da, puc jugar o xerrar	Continuar fent el que faig, gaudir
<b>Malalt/a, trist/a, cansat/da, avergonyit/da Desconnectat/da</b>	Cansat/da, trist/a, no entenc el que passa, no vull xerrar	Moure'm un poc, sortir al bany, agafar un objecte sensorial, persona de referència, escoltar música, respirar.