



Plan de seguridad individual del cliente



Paso 1: Señales de Alerta/Advertencia

CUERPO	¿Qué cambios noto en mi cuerpo?	
SENTIMIENTOS	¿Qué sentimientos/emociones aparecen?	
PENSAMIENTOS	¿Qué pensamientos vienen con todo este malestar?	
MIEDOS	¿Qué es lo que más temo en estos momentos?	

Paso 2: Maneras en las que puedo consolarme y calmarme

Pausa y respira: ¿Puedo hacer una pausa, aunque sea brevemente, para respirar, dejar ir el miedo y apoyarme en mi fuerza interior?	
Espacio suficientemente tranquilo: ¿Puedo imaginar o ir a un lugar que me parezca lo suficientemente seguro y cómodo?	
Sentidos: ¿Puedo usar uno de mis cinco sentidos para calmarme y alejarme del ruido en mi cuerpo y mente?	
Respiración y sonido: ¿Puedo respirar lentamente por la nariz y exhalar por la boca, incluyendo un sonido suave (como las olas del mar, el viento o un zumbido) para generar calma?	
Tacto: ¿Puedo sentir mi cuerpo apoyado en el suelo, apoyar mis manos en mis piernas o darme un abrazo de mariposa?	
Postura y poder: ¿Puedo enderezar mi columna, abrir mi pecho, estirar mis hombros y levantar mi barbilla para reconectarme con mi fuerza?	

Paso 3: Mis contactos de apoyo (personas, lugares, agencias a las que puedo llamar para que me

Personas de confianza con las que puedo contactar, hablar y pedir ayuda si la necesito:	
Líneas de ayuda/Líneas directas a las que puedo llamar para pedir ayuda:	
¿Lugares/Agencias a las que puedo Llegar para obtener ayuda?	

Profesionales o Agencias a las que Llamar en CRISIS

Línea Nacional de Ayuda para el Suicidio y las Crisis: Llame o envíe un mensaje de texto para recibir apoyo las 24 horas, los 7 días de la semana.	988
Línea de Abuso de Sustancias de Los Ángeles: para apoyo 24/7	(844) 804-7500
Línea de apoyo del Proyecto Trevor para jóvenes y adultos jóvenes LGBTQ+: apoyo 24/7	1-866-488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra START (678678). Chat: thetrevorproject.org/get-help
Línea Nacional de Atención contra la Violencia Doméstica: 24/7 y confidencial:	1-800-799-7233
Línea de ayuda, 24/7 del Departamento de Salud Mental de Los Ángeles/LÍNEA DEL CENTRO DE ACCESO: Opciones de idioma disponibles	1-800-854-7771

Hospitales locales y salas de emergencia

Hospital Médico General de la USC de Los Ángeles	(323) 409-3899	1200 N. State St., Los Angeles, CA 90033
Departamento de Emergencias del Hospital Comunitario de Los Ángeles	(323) 881-2674	4081 E. Olympic Blvd., Los Angeles, CA 90023 Lach-la.com
Servicios de Emergencia y Trauma del Centro Médico del Hospital de California (Centro de Servicios de Emergencia J. Thomas McCarthy del Hospital de California) Sala de emergencias con servicio completo disponible las 24 horas, los 7 días de la semana	(213) 748-2411	1401 S. Grand Ave., Los Angeles, CA 90015
Sala de emergencias del Centro Médico Presbiteriano de Hollywood	(213) 413-3000	1300 N. Vermont Ave., Los Angeles, CA 90027
Hospital del Sur de California en Hollywood	(323) 462-2271	6245 De Longpre Ave., Los Angeles CA 90028
Dignity Health Glendale Memorial Hospital	(818) 502-1900	1420 S. Central Ave., Glendale CA 91204
Hospital de médicos del este de Los Ángeles	(323) 268-5514	4060 Whittier Blvd., Los Angeles CA 90023

Líneas directas y recursos importantes

LÍNEA DIRECTA DE ABUSO De Niños / Niñas	1-800-540-4000
LÍNEA DIRECTA CONTRA EL MALTRATO A PERSONAS MAYORES	1-877-477-3646
EQUIPO MÓVIL DE RESPUESTA PSIQUIÁTRICA DEL DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL (DMH PMRT)	1-800-854-7771
Línea de ayuda nacional de la Alianza Nacional para Enfermedades Mentales (NAMI) para obtener recursos y apoyo	1-800-950-6264 línea de ayuda@nami.org
Información y referencias/recursos de Los Ángeles	211
Línea de ayuda para casos de violencia doméstica (VD), Los Ángeles, CA	1-800-978-3600
Línea Directa de Violación y Maltrato de Los Ángeles: es un recurso confidencial y sin prejuicios donde nuestro personal y voluntarios están disponibles para brindar apoyo emocional, defensa, información y derivaciones. Si usted o un ser querido ha sido víctima de agresión sexual, violencia doméstica o acoso de pareja, llame a nuestra línea de crisis disponible las 24 horas.	(213) 626-3393 Central Los Angeles
Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto (RAINN)	1-800.656.HOPE (4673)
Línea de ayuda para desastres en Los Ángeles. La línea de ayuda está abierta a cualquier persona que experimente angustia emocional relacionada con desastres. Esto incluye sobrevivientes de desastres; seres queridos de las víctimas; personal de primera respuesta; personal de rescate, recuperación y socorro; clérigos; y padres y cuidadores. Puede llamar en nombre propio o de otra persona. Los desastres pueden incluir: • Tornados y tormentas severas • Huracanes y tormentas tropicales • Inundaciones • incendios forestales • Terremotos • Sequía • Incidentes de violencia masiva • Aniversarios y eventos desencadenantes • Brotos de enfermedades infecciosas, como la pandemia del coronavirus • Incidentes de malestar comunitario	1-800-985-5990
NAMI puede proporcionar recursos, incluidos recursos de vivienda.	1-800-985-5990

Líneas directas y recursos importantes (continuación)

Información y Recursos de Los Ángeles	211
Línea de ayuda para casos de violencia doméstica (VD), Los Ángeles, CA	1-800-978-3600
Línea Directa de Violación y Maltrato de Los Ángeles: es un recurso confidencial y sin prejuicios donde nuestro personal y voluntarios están disponibles para brindar apoyo emocional, defensa, información y derivaciones. Si usted o un ser querido ha sido víctima de agresión sexual, violencia doméstica o acoso de pareja, llame a nuestra línea de crisis disponible las 24 horas.	(213) 626-3393 Central Los Angeles
Línea de ayuda para desastres en Los Ángeles. La línea de ayuda está abierta a cualquier persona que experimente angustia emocional relacionada con desastres. Esto incluye sobrevivientes de desastres; seres queridos de las víctimas; personal de primera respuesta; personal de rescate, recuperación y socorro; clérigos; y padres y cuidadores. Puede llamar en nombre propio o de otra persona. Los desastres pueden incluir: • Tornados y tormentas severas • Huracanes y tormentas tropicales • Inundaciones • Incendios forestales • Terremotos • Sequía • Incidentes de violencia masiva • Aniversarios y eventos desencadenantes • Brotos de enfermedades infecciosas, como la pandemia del coronavirus • Incidentes de malestar comunitario	1-800-985-5990
Los Angeles LGBT Center/Mi Centro: Servicios de salud mental y psiquiatría, servicios legales, pruebas de VIH, grupos de apoyo, servicios legales para inmigrantes Mi Centro, en Boyle Heights, se formó a través de una asociación comunitaria de Los Angeles LGBT Center y Latino Equality Alliance.	323-993-8944 553 S. Clarence St., Los Angeles, CA 90033
Centro y Vivienda para Jóvenes LGBTQ: Servicios para jóvenes, vivienda, centro de acogida, educación, asistencia laboral, servicios para jóvenes de crianza temporal (RISE), grupos de apoyo, servicios de recuperación y uso de sustancias El Centro Juvenil atiende a jóvenes de entre 16 y 24 años que están en riesgo de estar o que actualmente están experimentando falta de vivienda o inestabilidad de vivienda.	323-860-2280 1118 N. McCadden Pl., Los Angeles, CA
Centro de Bienestar Trans: Atención de afirmación de género, servicios legales, atención primaria, servicios para personas transgénero, asistencia laboral, terapia, terapia de grupo El Trans Wellness Center (TWC) ofrece recursos y servicios integrales para personas transgénero y no binarias bajo un mismo techo.	323-993-2900 3055 Wilshire Blvd., Suite 360, Los Angeles, CA 90010

Líneas directas y recursos importantes (continuación)

YWCA Ofrecemos servicios a mujeres y sus familias en nuestra comunidad. Las mujeres acuden a las YWCA en momentos de crisis, como sobrevivientes de violación o violencia doméstica. Acuden para recibir capacitación laboral y orientación profesional. Acuden para el cuidado de niños. Acuden para mantenerse en forma. clases educativas y laborales para mujeres, clubes de adolescentes, grupos de diálogo comunitario para discutir las relaciones raciales, centros de cuidado infantil, un centro de recursos para jóvenes y programación acuática. Apoyo para vivienda asequible Asesoramiento Educación financiera Capacitación laboral y asistencia laboral La línea directa brinda apoyo emocional, información y recursos las 24 horas del día, los 365 días del año. Defensa legal: 847-470-5052 Ayudar a los sobrevivientes a obtener órdenes de protección y planificación de seguridad, así como a acceder a otros recursos legales como parte de un plan de seguridad más amplio.	Línea de crisis las 24 horas: 877-718-1868 Defensa legal: 847-470-5052
Centro de Mujeres del Este de Los Ángeles Servicios principales: • Agresión sexual • Violencia doméstica • Trata de personas Servicios de Vivienda Los servicios incluyen: terapia individual y grupal, servicios de gestión de casos, intervención en crisis, planificación de seguridad, defensa, grupos de curación, concientización comunitaria y vínculos y recursos.	LÍNEA DIRECTA DE CRISIS 800-585-6231 CONFIDENCIAL BILINGÜE 24 HORAS 7 DÍAS El Centro de Bienestar del Centro Médico General de Los Ángeles 213 -481 - 6030 1200 State St. Suite 1049 Los Ángeles, CA 90033
Interval House: Refugios de crisis y centros para víctimas de violencia doméstica: Programa dirigido por sobrevivientes que brinda servicios integrales de violencia doméstica y programas de vivienda en más de 70 idiomas diferentes a personas y familias en el condado de Los Angeles y el condado de Orange. • Líneas directas de crisis las 24 horas • Líneas directas de crisis para adolescentes las 24 horas • Equipo de respuesta a emergencias • Centros de servicios comunitarios • Programas de Vivienda ◦ Refugios de emergencia ◦ Vivienda de transición ◦ Vivienda permanente • Asesoramiento • Asistencia legal • Salud y bienestar • Prevención de la violencia en el noviazgo adolescente de "segunda generación" • Programa para niños • Abuso de ancianos • Trata de personas • Proyecto Interreligioso "Creando un Entorno Seguro" (CASE) • Empoderamiento financiero • Desarrollo profesional, educativo y de liderazgo • Educación para la prevención y divulgación comunitaria • Instituto Internacional Contra la Violencia • Voluntariado y prácticas universitarias	LÍNEAS DIRECTAS: 562-594-4555 y 714-891-8121 Teléfono: 562-594-9492 Fax: 562-596-3370 Correo electrónico: admin@intervalhouse.org
Clínica de órdenes de restricción por violencia doméstica: Servicios disponibles para sobrevivientes de violencia doméstica en el centro: Redacción de peticiones para la Orden de Protección de la Violencia Doméstica (ORV), preparación de pruebas, preparación de audiencias, redacción de respuestas a la ORV, modificaciones y renovaciones de la ORV. El personal de la clínica no asiste en asuntos familiares no relacionados con la ORV en este centro. Horas: Abierto sin cita previa los lunes y miércoles de 9 a. m. a 12 p. m. y de 1 a 3 p. m. Los servicios se prestan por orden de llegada. LAFLA recomienda que las personas sin cita previa lleguen antes de las 9:00 a. m., ya que la clínica suele estar llena a las 10:00 a. m.	Tribunal Superior, Distrito Central 111 N. Hill St., Sala 216 (2.º piso) Los Ángeles, CA 90012

Líneas directas y recursos importantes (continuación)

Paz sobre la violencia: Gestión de casos, servicios legales, asesoramiento. Tipos de servicios • Autopeticiones VAWA • Divorcio • Ordenes de protección • Defensa legal para sobrevivientes de agresión sexual • Asistencia con el papeleo • Defensa jurídica/Acompañamiento judicial • Consulta con un abogado • Representación Pro Bono • Clínicas jurídicas	213-955-9090 oficina Sede del Metro 1541 Wilshire Boulevard, 3er piso Los Ángeles, CA 90017 213.955.9093 fax
Ley contra la Violencia contra la Mujer (VAWA). La VAWA puede otorgar la residencia permanente a víctimas de abuso cometido por un ciudadano estadounidense o residente permanente legal. (A pesar de su nombre, no está disponible solo para mujeres). <u>VAWA protege a las personas de la persecución o deportación si están siendo abusadas por un residente permanente o ciudadano de los EE. UU. con quien están o estuvieron casados, o quien es su padre o hijo.</u> VAWA también brinda a las personas la protección de refugios y órdenes de restricción (órdenes de protección), independientemente de su estatus migratorio. Para obtener las protecciones de la VAWA, es recomendable documentar el abuso. También deberá estar dispuesto a colaborar con las autoridades en la investigación del abuso. Debe vivir (o haber vivido) con la pareja abusiva y tener buena conducta. Los casos de VAWA se consideran administrativos, no penales, por lo que no se interroga al abusador. Si bien las pruebas de órdenes de alejamiento o informes policiales pueden ser útiles en su caso, no son necesarias para su éxito. Si cumple con los requisitos, puede solicitar la residencia permanente (tarjeta verde) sin involucrar a la pareja abusiva. La residencia permanente significa que puede trabajar en EE. UU. y acceder a beneficios públicos. Asilo. El asilo te otorga estatus migratorio si has sido perseguido en tu país de origen por motivos de religión, raza, nacionalidad, opinión política o grupo social. La mayoría de las personas que califican para el asilo no son sobrevivientes de violencia doméstica, pero es posible calificar en algunos casos. Visa T. Las personas que han sido sometidas a un acto sexual comercial forzado o a trabajo forzado pueden ser elegibles para cuatro años de estatus de no inmigrante con una visa T. Si obtiene una visa T, podría solicitar la residencia permanente. Estatus Especial de Inmigrante Juvenil. Los menores que no pueden reunirse con sus padres debido a abandono, abuso o negligencia pueden ser elegibles para la residencia permanente.	Si usted es un sobreviviente que necesita servicios de defensa legal, llame al Programa de Defensa Legal de YWCA Evanston North/Shore al 1-847-470-5052. Tienes preguntas; nosotros tenemos respuestas. Contáctenos directamente por teléfono o correo electrónico con cualquier pregunta. Teléfono: (847) 864-8445 info@ywca-ens.org

Consejería y apoyo de salud mental

Casa De La Familia: Consejería individual, Consejería familiar, Consejería grupal, grupos de apoyo, defensa, intervención en crisis y alcance en los condados de Los Ángeles y Orange.	(877) 611-2272	3550 Wilshire Blvd., Ste 670, Los Ángeles, CA 90010 1650 East 4th Street, Santa Ana, California 92701 508 W Commonwealth Ave., Fullerton, CA 92832
Salud Mental del Condado de Los Ángeles: Si no es cliente de LACDMH, llame a nuestra línea de ayuda al: para encontrar un proveedor de servicios cerca de usted	800-854-7771	
Horario de atención del Centro de recuperación familiar de Lincoln Heights: lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. • Horario de atención sin cita previa: CONTACTE AL PROVEEDOR • Servicios por edad: • Niño • Jóvenes en edad de transición (TAY)	Teléfonos: (323) 221-1746	<u>4099 North Mission Rd. Los Ángeles, CA 90032</u>

Consejeríay apoyo de salud mental (continuación)

Servicios de Salud Conductual Inc., Los Ángeles: Tratamiento de Adicciones: Programa Ambulatorio Intensivo • Programa ambulatorio • Consumo de sustancias • Servicios ambulatorios para jóvenes Sitio web: http://www.bhs-inc.org/ Horario: lunes a viernes: 10 a. m. a 4 p. m.	(323) 221-1746 Línea de ayuda (SASH) al 1-844- 804-7500 (TTY:711)	<u>4099 North</u> <u>Mission Road,</u> <u>Los Ángeles,</u> <u>CA 90032</u>
<u>Centro de Salud Mental del Centro</u> Ofrece tratamiento ambulatorio, medicación psicotrópica, terapia dialéctica conductual y terapia para el trauma a personas mayores de 65 años, jóvenes y adultos. El Centro de Salud Mental del Centro también apoya a personas con enfermedades mentales graves, personas con trauma y personas que requieren tratamiento con diagnóstico dual. Los servicios adicionales que ofrece el Centro de Salud Mental del Centro incluyen servicios educativos, empleo con apoyo y mentoría, apoyo entre pares y servicios gestionados por el usuario. • tratamiento de salud mental • Tratamiento de diagnóstico dual para enfermedades mentales graves coexistentes, trastornos emocionales graves y trastornos por consumo de sustancias. Servicios de salud mental de emergencia • Equipo de intervención en crisis • Servicios de urgencias psiquiátricas sin cita previa Servicios auxiliares • gestión de casos • servicios educativos • servicios de vivienda • gestión intensiva de casos • servicios de rehabilitación psicosocial • empleo con apoyo • vivienda con apoyo • servicios de prevención del suicidio • servicios de rehabilitación vocacional • servicios de mentoría/apoyo entre pares/dirigidos por consumidores Grupos de edad aceptados • adultos • personas mayores (65 años o más) • adultos jóvenes	(213) 629-6200	529 South Maple Avenue, Los Ángeles, CA 90013
Servicios Comunitarios Star View - Los Ángeles, CA Ofrece tratamiento ambulatorio y está clasificado como centro de salud mental ambulatorio. El tratamiento incluye terapia cognitivo-conductual, psicoterapia individual y terapia de pareja/familiar. El personal de Star View Community Services está altamente capacitado para brindar tratamiento a jóvenes adultos, adultos y niños/adolescentes con problemas de salud mental. Además, Star View Community Services ofrece tratamiento a jóvenes adultos en edad de transición, personas con trauma y niños/adolescentes con trastornos emocionales graves. Otros servicios que ofrece Star View Community Services incluyen rehabilitación psicosocial, tratamiento ambulatorio por orden judicial y gestión intensiva de casos. • tratamiento de salud mental • Tratamiento de diagnóstico dual para enfermedades mentales graves coexistentes, trastornos emocionales graves y trastornos por consumo de sustancias. Programas especiales y grupos de población apoyados • adultos jóvenes en edad de transición • personas con trauma • personas con trastorno de estrés postraumático (TEPT) • niños/adolescentes con trastornos emocionales graves Servicios auxiliares • manejo de enfermedades crónicas • gestión de casos • tratamiento ambulatorio ordenado por el tribunal • psicoeducación familiar • gestión intensiva de casos • servicios de rehabilitación psicosocial • servicios de prevención del suicidio Grupos de edad aceptados • adultos • niños / adolescentes • adultos jóvenes Idiomas adicionales admitidos: español	323-999-2404	1625 West Olympic Boulevard, Suite 600, Los Ángeles, CA 90015.

Consejería y apoyo de salud mental (continuación)

Recuperación del Éxodo, Inc./Exodus Recovery Equipo de Transición de Crisis - CTT Eastside Horario: De lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:00 p. m.	Principal (323) 276-6462 Joyce Gerente de casos (323) 276-6463 Elisa Fax (323) 276-6459	1920 Marengo Street, 2do piso, Los Angeles, CA 90033
Exodus Recovery, Inc. Asociación de Servicios Integrales - Equipo de Salud Móvil Integrado FSP Marengo: El equipo de IMHT trabaja en el centro de la ciudad (Skid Row y alrededores), Boyle Heights (LAC+USC Medical Center y alrededores) y el sur de Los Angeles (vecindarios de Vermont/Manchester y alrededores). El Equipo de Salud Móvil Integrado (IMHT) es un equipo de “medicina callejera” para adultos, 100% basado en el campo, que brinda servicios de salud mental, servicios de salud física, servicios de abuso de sustancias y vivienda utilizando un enfoque holístico e integrado. La población de personas atendidas por el equipo IMHT padecen enfermedades mentales graves, están sin hogar, tienen una condición médica crónica y pueden tener un trastorno por abuso de sustancias. Los servicios de salud mental que se ofrecen incluyen: evaluación, terapia, gestión de casos específicos, apoyo familiar, intervención en crisis y apoyo farmacológico. Los servicios de salud física incluyen evaluación y tratamiento, manejo de enfermedades crónicas, detección preventiva y educación. Otros servicios incluyen: búsqueda y retención de vivienda, obtención de beneficios y apoyo para empleo y servicios educativos. Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. Directora del Programa: Martha Arechiga Atendemos a poblaciones adultas entre 26 y 59 años.	Principal (323) 276-6470 Fax (323) 276-6479	Calle Marengo 1902, Suite 109-110 Los Angeles, CA 90033