

Recuerda Buscar Ayuda

El Programa Integrado de Intervención en Crisis - Línea PAS, brinda ayuda emocional ante las situaciones difíciles de la vida.

Recuerda, no importa cuán grande sea tu problema. Tú tienes la capacidad y la fuerza interna de resistir, tolerar y vencer los obstáculos. Tienes el poder de levantarte y recuperarte.

Todo problema tiene solución. Levántate, no te detengas y camina. Tu vida es hermosa y valiosa. Enfócate en lo que deseas, cómo lograrlo y verás que triunfarás. En la ASSMCA estamos para ayudarte en ese proceso.

Recuerda:

En la vida siempre existen situaciones difíciles, pero la manera en como las enfrentas hace la diferencia.

Confía en tu habilidad para sobrevivir y convertirte en una persona más fuerte con cada experiencia. Tienes la capacidad para superar la crisis en tiempos difíciles.

¿Buscas respuesta y solución a tu situación emocional?

Si necesitas ayuda, estamos para servirte.

¡Llama a la Línea PAS!
(Primera Ayuda Sicosocial)
Tel. 1-800-981-0023
1-888-672-7622 TDD
7 días/ 24 horas

Gente que te entiende y atiende...

P.O. Box 607087
Bayamón, PR. 00960-7087
Tel. (787) 763-7575

ASSMCA

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

Programa Integrado de Intervención en Crisis

Prevención del Suicidio



Línea PAS
CEE-SA-16-9557

Prevención Suicidio

El suicidio es todo acto destructivo auto infligido, de carácter fatal y realizado con la intención implícita o explícita de morir.

El comportamiento suicida es cualquier acción intencionada que atente contra nuestra vida. El comportamiento suicida se expresa:

Ideas suicidas- se refiere al pensamiento presente que tiene la persona sobre el deseo de matarse o morir.

Amenaza suicida- expresión verbal o escrita sobre el deseo de matarse o morir.

Intento- toda acción realizada con el propósito de hacerse daño y/o quitarse la vida.

Muerte- por suicidio.

El comportamiento suicida es un resultado lamentable, asociado a múltiples factores de riesgo que están presente en todos los grupos sociales. Las causas son multifactoriales.

Algunos de los factores de riesgo son:

- * historial de suicidio en la familia
- * historial familiar de maltrato
- * presencia de desórdenes mentales
- * uso de alcohol y drogas
- * pérdidas significativas (muerte de algún ser querido)
- * cualquier otra situación inesperada que

El comportamiento suicida, en cualquiera de las manifestaciones, representa un pedido de ayuda.

NO HAY TIEMPO PARA ESPERAR. SI USTED PRESTA ATENCIÓN A POSIBLES SEÑALES DE ALERTA, PUEDE EVITAR QUE ALGUIEN COMETA SUICIDIO.

Señales de Peligro

- * cambio de comportamiento agresivo
- * cambio de comportamiento pasivo
- * uso de alcohol y drogas
- * cambios en los hábitos de comer
- * cambio en los hábitos de dormir
- * miedo a la separación
- * cambios en la personalidad
- * cambios súbitos en el estado de ánimo
- * poco interés en el trabajo
- * incapacidad para comunicarse
- * pérdida de una persona significativa
- * pérdida de algo importante
- * obsesión con la muerte
- * repartir objetos muy queridos
- * preparar un testamento
- * autoestima baja
- * expresiones de desesperación
- * expresiones de desesperanza

¿Cómo se siente una persona que exhibe comportamiento Suicida?

- * solo
- * nadie se interesa por mí
- * nadie me quiere
- * no me escuchan
- * nadie me entiende
- * no hay solución para mis problemas
- * desesperado (a)

¿Cómo se expresa una persona que exhibe comportamiento suicida?

“Voy a Matarme”
“Mi familia estará mejor sin mi”
“Quiero morir”
“No quiero seguir viviendo”
“Nada me causa placer”
“No tengo porqué o por quién vivir”

¿Cómo podemos ayudar?

- * procure que ocurra una intervención de ayuda profesional inmediata
- * tome la situación con seriedad
- * no deje solo (a)
- * escuche con atención lo que dice
- * trate de entender sus sentimientos
- * facilite la expresión de sus emociones
- * busque ayuda de un profesional de la salud mental y acompañe a la persona.

**¡Llama a la Línea PAS!
(Primera Ayuda Sicosocial)
Tel. 1-800-981-0023
1-888-672-7622 TDD**