

Plenitud

JULIO 2021

ASSMCA



/assmca



@assmcaonline



@ASSMCAonline



MENSAJE DEL ADMINISTRADOR DE ASSMCA

Carlos Rodríguez Mateo, MD

Hoy, hemos puesto en marcha un nuevo proyecto. Se trata de la publicación del boletín informativo de la ASSMCA denominado **Plenitud**. ¿A qué se debe la selección de ese nombre? Lo escogimos porque a través de nuestras páginas queremos transmitirle a nuestra gente esa sensación de paz, esperanza y bienestar. De igual forma, presentarle noticias inspiradoras que animen a nuestros lectores a creer en sí mismos y buscarle la vuelta a las situaciones complejas que se presentan en la vida. Con Plenitud, también aspiramos a brindar herramientas para que las personas puedan alcanzar un estado de satisfacción y positivismo con todo lo que les rodea.

Reconocemos que en la ASSMCA cada día nuestro reto es mayor, particularmente ante los eventos significativos que hemos vivido como país que han impactado la salud emocional de la gente. Sin

embargo, confío en que este boletín educativo y las múltiples estrategias que seguiremos implantando se convertirán en herramientas útiles para fortalecer la salud emocional.

Por otro lado, en la ASSMCA es prioridad lograr que la ciudadanía tenga mayor acceso a la gama de servicios con que cuenta la agencia. En ese sentido, en Plenitud divulgaremos los programas que existen a nivel de prevención y tratamiento, así como proyectos especiales.

Finalmente, le extendemos una invitación para que colaboren con este boletín sometiendo artículos, noticias o cualquier otra información de interés a la Oficina de Comunicaciones a los correos electrónicos jperez@assmca.pr.gov awildaf@assmca.pr.gov abdiel.dumeng@assmca.pr.gov

búscale la vuelta

TE QUEREMOS CONVIDA

Apóyate de tu familia.

Siempre encontrarás una razón que pesa más para enfrentar cualquier situación y enfocarte en las cosas que te hacen realmente feliz.



Línea PAS 1-800-981-0023 | lineapas.assmca.pr.gov
TDD de la Línea PAS 1-888-672-7622

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE
SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN

ASSMCA



BOLETÍN PLENITUD

JULIO 2021

ASSMCA INICIA SECCIÓN RADIAL ZONA POSITIVA

Nace “Zona Positiva”. Un espacio radial fijo de la ASSMCA todos los martes, a las 9:00 de la mañana, por la emisora **Dimensión 103FM**. En esta iniciativa de comunicación directa con el pueblo, un grupo de profesionales de la agencia orienta sobre aspectos preventivos y de tratamiento relacionados a la salud emocional y adicciones. En esta sección, también se presentan consejos prácticos sobre situaciones del diario vivir que impactan a las personas, así como mensajes motivacionales que le permitan alcanzar la resiliencia.

Esta herramienta valiosa es parte de los esfuerzos de la ASSMCA para continuar fortaleciendo la salud emocional del país. Zona Positiva, es un espacio que ayudará a minimizar el impacto emocional que han causado en las personas los eventos vividos como huracanes y terremotos, así como reducir los niveles de ansiedad, coraje, estrés y miedo en la ciudadanía, producto del COVID-19. Además, busca prevenir la violencia intrafamiliar provocada por la irritabilidad y otras emociones negativas que surgen ante circunstancias difíciles.

¡No se lo pierdan!



ASSMCA LANZA CAMPAÑA TE QUEREMOS CON VIDA

Te Queremos con Vida es la nueva campaña de ASSMCA dirigida a promover el bienestar emocional de la ciudadanía ante el estrés, la preocupación y la ansiedad que ha generado la pandemia del COVID-19. La referida campaña, inspira a nuestra gente a superar positivamente los efectos adversos que nos han impactado a todos en esta pandemia.

A través de este esfuerzo, queremos que las personas le busquen la vuelta a cualquier situación que afecte su bienestar y tranquilidad. Reconocemos que por lo general el ser humano cuando quiere algo en la vida, pone todo su empeño para lograrlo. Sin embargo, no siempre las cosas salen como queremos, y es ahí, cuando se debe retomar las fuerzas, sobreponerse y echar hacia adelante. De eso trata esta campaña, de transformar todo aquello que nos afecte en una buena oportunidad para comenzar de nuevo.

En esta campaña motivacional igualmente se invita a las personas a mirar a sus hijos, mirar a su pareja, mirar a sus padres, a sus amigos, a su mascota, a sus sueños, a sí mismo, en fin; a mirar todo lo importante que le rodea, y buscarle la vuelta a cualquier situación que lo perturbe porque todos ellos le darán la fuerza que necesita para luchar y vencer las dificultades que se presenten en su camino.

Cabe señalar que la campaña cuenta con anuncios para televisión, radio, prensa escrita, YouTube, redes sociales y billboards. También, material educativo impreso como opúsculos, afiches y pegadizos en los cuales se refuerza el número de la Línea PAS 1-800-981-0023 para buscar ayuda profesional. Asimismo, la campaña se publica a través de las Redes Sociales de la agencia @ASSMCAonline en Facebook, Twitter e Instagram.



TU SPOT SALUDABLE... UN PODCAST QUE ABORDA TEMAS DEL ÁMBITO DE LA SALUD MENTAL

“**Tu Spot Saludable**” es uno de los proyectos recientes de la ASSMCA que propone llegar a la gente que con temas educativos relacionados al ámbito de la salud mental. Se trata de un podcast de 20 minutos de duración, que va al aire todos los jueves, a las 8:00 de la noche, a través de las plataformas **Facebook, YouTube y Spotify**.

Con un estilo informal y ameno, en “Tu Spot Saludable” profesionales de la ASSMCA comparten recomendaciones relacionadas a cómo manejar adecuadamente las emociones y sobrellevar situaciones que surgen en el diario vivir. También, se abordan temas sobre el maltrato psicológico en los menores, prevención de suicidio, consumo de opioides y cómo controlar la ansiedad.

Igualmente, se brindan consejos sobre puntos claves para fomentar la salud mental en los hijos, cómo mantener relaciones personales sanas y positivas, crianza efectiva, herramientas para evitar el “burnout” en el trabajo, manejo del coraje, estrategias para mantener la salud mental, entre otros.

Por otro lado, en “Tu Spot Saludable” la audiencia puede igualmente conocer los servicios disponibles de la ASSMCA, de manera que accedan a los mismos conforme a su necesidad.

“Tu Spot Saludable” es un espacio educativo que le brinda a la ciudadanía la oportunidad de aprender estrategias para afrontar las adversidades que surgen en el camino de la vida y lograr un mayor control. Un espacio en el que se pone en práctica la psicología positiva para un mejor bienestar.



Recientemente, la ASSMCA dio a conocer los resultados del estudio Consulta Juvenil, que analiza la prevalencia del uso de sustancias controladas en adolescentes de la Isla que cursan del séptimo al duodécimo grado. La encuesta se llevó a cabo durante los años escolares 2018-2019 y 2019-2020 en los sistemas público y privado.

Los objetivos de Consulta Juvenil incluyeron describir el patrón de uso de drogas entre los estudiantes; analizar las tendencias en el uso de sustancias desde el 1990 al presente; e identificar los factores de riesgo y protección asociados al uso de sustancias en el individuo, la familia, los pares, la escuela y la comunidad.

El estudio también buscó describir conductas de riesgo —tales como violencia, suicidio y actividad sexual— a las que se exponen los estudiantes.

Se analizó una muestra de 8,603 estudiantes de 80 escuelas que participaron de la Consulta Juvenil. Una matrícula total de 11,134 estudiantes fue registrada en todos los grupos seleccionados. La muestra buscó proyectar el universo de 200,084 estudiantes, según los totales de matrícula del Departamento de Educación y el Consejo de Educación General.

Consulta Juvenil estudió la prevalencia de uso de sustancias en estudiantes que hallan consumido alguna vez en la vida, durante el año o durante el mes previo a la encuesta.

Las sustancias dentro del estudio fueron tabaco, bebidas alcohólicas, medicamentos no recetados, esteroides anabólicos y drogas ilícitas. Las drogas ilícitas estudiadas incluyeron marihuana, inhalantes, cocaína, heroína, crac y drogas de diseño.

En esta consulta, las sustancias que más utilizaron los estudiantes en el año anterior a la encuesta fueron el alcohol (33.0 por ciento), la marihuana (9.4 por ciento) y el tabaco (6.1 por ciento), con un por ciento variante de uso.

Por otro lado, en esta consulta se exploró por primera vez el uso de vaporizadores o cigarrillos electrónicos entre los adolescentes. Aproximadamente, uno de cada cinco estudiantes (22.7 por ciento) usó vaporizadores alguna vez en su vida y el 15.8 por ciento los usó el año previo a la encuesta.

Otros hallazgos incluyeron la percepción de fácil acceso a tabaco como factor de riesgo más prevalente entre los estudiantes de las áreas de servicio de la

ASSMCA en Moca, Caguas y Mayagüez.

En las áreas de servicio de Bayamón, Mayagüez y Caguas se observó mayor prevalencia en el factor de riesgo de uso de tabaco en la familia.

Sin embargo, en cuanto a los factores protectivos, más del 82 por ciento de los estudiantes indicaron que sus familiares tenían una actitud desfavorable al uso de tabaco, alcohol o drogas en todas las áreas de servicio.

Además, en casi todas las áreas donde ASSMCA ofrece servicios, más de un 80 por ciento de los estudiantes indicaron que fumar una o más cajetillas de cigarrillos al día era de mucho riesgo. Sobre un 60 por ciento se expresó de manera similar hacia el consumo de uno o dos tragos casi todos los días.

De igual forma, en casi todas las áreas, más de un 70 por ciento de los adolescentes indicaron que utilizar pastillas no recetadas es de mucho riesgo y poco más de la mitad se expresó de forma similar hacia el consumo de marihuana una o dos veces a la semana.

Consulta Juvenil es un proyecto conjunto de la ASSMCA y de investigadores de la Universidad de Puerto Rico y de la Universidad Central del Caribe. Sus principales investigadores fueron el Dr. Héctor M. Colón, Dra. Margarita R. Moscoso Álvarez, Sr. Juan C. Reyes Pulliza y la Dra. Linnette Rodríguez Figueroa.

Sin lugar a duda, Consulta Juvenil es una herramienta de gran valor y ayuda para continuar elaborando estrategias asertivas que logren impactar con mayor precisión y efectividad a nuestros adolescentes, no solo a nivel de prevención sino también de tratamiento. De hecho, con estos resultados reforzaremos la atención en diversos escenarios con múltiples estrategias que impacten los dominios escuela, comunidad, individuo/pares y familia.

Asimismo, continuaremos reforzando nuestros planes de acción con talleres, orientaciones, prácticas basadas en evidencia, y otras estrategias que permitirá una mayor integración y vínculo entre padres e hijos. También, incluiremos iniciativas que entrelace equipos clínicos y de alcance comunitario.



PRESENTAN HALLAZGOS DEL ESTUDIO CONSULTA JUVENIL A MIEMBROS DE LA COMISIÓN DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES DEL SENADO

Durante el conversatorio sobre temas de salud, directivos de la ASSMCA e investigadores a cargo de Consulta Juvenil orientaron a miembros de la Comisión de Iniciativas Comunitarias, Salud Mental y Adicción del Senado de Puerto Rico sobre los principales hallazgos de este estudio.

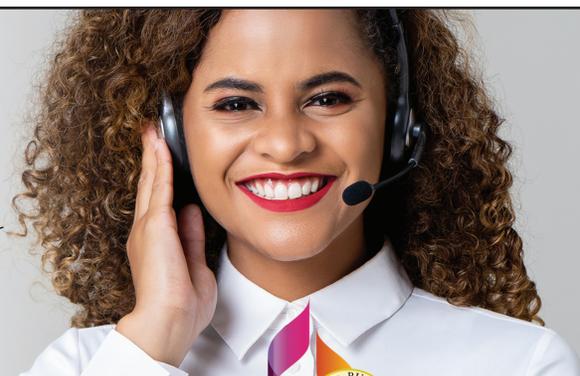
En el encuentro, organizado por el presidente de la referida Comisión, el senador independiente doctor José Vargas Vidot, se discutió la importancia de tender puentes de colaboración entre todas las partes para lograr mejores resultados que beneficien de manera directa a la población estudiantil y los mantenga alejado de las drogas y el alcohol. Asimismo, se dialogó sobre la búsqueda de soluciones en común, dirigidas a fortalecer la

salud emocional de nuestros niños y adolescentes que siguen enfrentando situaciones difíciles que pudieran minar su autoestima e interés de salir adelante.

Cabe señalar que el estudio Consulta Juvenil es una herramienta significativa para el desarrollo e implementación de política pública. Este proyecto, conjunto de la ASSMCA y de investigadores de la Universidad de Puerto Rico y de la Universidad Central del Caribe, permite monitorear el comportamiento, los cambios en patrones y en tendencias del uso de sustancias en los estudiantes del nivel intermedio y superior de las escuelas públicas y privadas de Puerto Rico. De igual manera, los factores de riesgo y protección en esta población.



Quiero saber cómo estás, pero cómo estás de verdad. Muchas veces decimos bien y no lo estamos, es tiempo de hablar lo que realmente sientes, de permitir que alguien te escuche.



ASSMCA RECIBE MILLONES EN FONDOS FEDERALES SUPLEMENTARIOS PARA SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN ANTE EL COVID-19

ASSMCA recibe \$31.6 millones en fondos federales suplementarios, con vigencia hasta el año 2023, para manejar la respuesta de servicios de salud mental y control de sustancias ante la pandemia del COVID-19 en la Isla.

Los fondos provienen de la Administración federal de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés), bajo la ley federal CARES.

Del total de fondos asignados, \$21 millones fueron destinados para desarrollar actividades de prevención y tratamiento para las personas con trastornos por uso de sustancias en respuesta a la pandemia, y \$10.5 millones se destinarán a servicios comunitarios integrales de salud mental para adultos con condiciones de salud mental severas y niños con disturbios emocionales severos en respuesta a la pandemia del COVID-19.

Bajo el bloque de fondos del Programa de Subvenciones en Bloque para la Prevención y el Tratamiento de Abuso de Sustancias (SABG, por sus siglas en inglés), se ampliarán y fortalecerán los Servicios de Alcance y Apoyo Comunitario para personas albergadas y sin hogar; los servicios dirigidos a sustancias en el Centro de Apoyo Mutuo; y las seis Clínicas de Tratamiento Integral Asistido por Medicamentos (CTIAM).

También, se ampliarán y fortalecerán los servicios de los Programas de Tratamiento Ambulatorio, el Programa Treatment Alternative to Street Crime (TASC) y las Salas Especializadas en Tratamiento de Sustancias de la ASSMCA; los Centros de Tratamiento Residencial para hombres (San Juan y Ponce) y mujeres (San Juan). Así como la infraestructura y los servicios de prevención mediante el desarrollo de un Proyecto comunitario denominado RED.

Mientras, para el Programa de Subvenciones en Bloque para Servicios de Salud Mental (MHBG, por sus siglas en inglés) se buscará ampliar y fortalecer

los programas de Primer Episodio Psicótico (FEP, por sus siglas en inglés) y Tratamiento Ambulatorios Asistidos (AOT, por sus siglas en inglés), los cuales atienden a personas de 16 a 35 años con síntomas asociados a un primer episodio psicótico —y a sus familias— mediante servicios de tratamiento que se brindan en la comunidad.

Además, se fortalecerá la División de Niños y Adolescentes de la ASSMCA mediante el establecimiento de servicios dirigidos a situaciones de crisis y emergencias de salud mental en esta población.

Asimismo, se fortalecerá el área administrativa del Centro de Apoyo Mutuo (Programa de Especialistas Pares), se ampliarán los servicios de pares de manera presencial y en línea, y se integrará el Modelo de Comunidad de Aprendizaje en Recuperación en cinco centros satélites alrededor de Puerto Rico.

Por medio de ambos bloques de fondos, se ampliará la infraestructura de los proyectos de sistemas de vigilancia de suicidio y sobredosis por opiáceos, la aplicación móvil y el Registro de Voluntarios. También, se adiestrará y desarrollará la fuerza laboral de la Unidad de Capacitación y Asistencia Técnica (UCAT, por sus siglas en inglés) y se realizarán estudios de prevalencia de salud mental y trastornos por uso de sustancias.

ASSMCA INICIA CICLO DE FORO ¡VIVE! PARA CONCIENCIAR Y PREVENIR EL SUICIDIO



En un ambiente sincero, entre amigos, que cómodamente conversan en la sala de un hogar fue transcurriendo el foro ¡Vive! Este es otro de los múltiples esfuerzos de la ASSMCA para abordar el tema de concienciación y prevención del suicidio con sensibilidad y respeto.

Vive... el foro busca reunir profesionales de la conducta, así como personas que han recibido de manera directa el impacto del suicidio para compartir con el público sus experiencias e información educativa. Este foro, comenzó en el teatro Braulio Castillo de Bayamón, pero proyecta replicarse en otros municipios de la isla para un mayor alcance de personas.

Durante el Foro, se discutieron estrategias para manejar las emociones de manera efectiva y cómo identificar seres queridos que pudiesen estar en riesgo de suicidio.

Los panelistas del referido foro fueron el psicólogo clínico Jonathan Maldonado Rivera y la coordinadora

de la Línea PAS de ASSMCA, Dra. Monserrate Allende Santos. También, participaron Nancy Meléndez González, quien narró su testimonio como madre al perder a su hijo a consecuencia del suicidio y Juan Vélez Court, sobreviviente de suicidio.

El foro forma parte del proyecto social ¡Vive!, el cual promueve iniciativas que ayudan en la prevención del suicidio y busca concienciar a la población, además de brindar herramientas para la prevención de este mal en Puerto Rico.

Este evento, que fue moderado por la coordinadora del Proyecto Vida, Dra. Mya Natasha Muñoz Burgos y el administrador auxiliar de Prevención, Juan M. Rivera Meléndez, marca el inicio de un sinnúmero de esfuerzos que realizará la ASSMCA para evitar que más personas pierdan la vida. A esos fines, se promoverá el diálogo sobre este tema en todas las comunidades de la Isla y se brindarán herramientas efectivas que fortalezcan el mensaje del valor a la vida y el bienestar de todos los ciudadanos.

CLÍNICA DE TRATAMIENTO RESIDENCIAL PARA MENORES (REME)

La **Clínica de Tratamiento Residencial para Menores (ReME)** es un centro terapéutico único en Puerto Rico dirigido a atender menores, hasta 12 años, que sufren de un trastorno emocional severo, trauma complejo y otros trastornos clínicos de salud mental. La duración del tratamiento que se le brinda a esta población es de aproximadamente 6 a 8 meses. Sin embargo, para determinar esto se toma en consideración las necesidades terapéuticas individuales de cada menor.



ReMe cuenta con un equipo de trabajo interdisciplinario que incluye: psicólogos clínicos, pediatra, psiquiatra, trabajadores sociales, terapeutas recreativos, enfermeras/os, maestras, escoltas, supervisora de enfermería y coordinadora del programa.

Su tratamiento es uno intensivo en donde se ofrecen servicios las 24 horas, los 7 días de la semana. Esto, con el propósito de lograr que los menores estén listos para reintegrarse a su familia en el menor tiempo posible.

El modelo de tratamiento que se utiliza en ReMe es uno basado en evidencia y especializado en trauma. Asimismo, su personal clínico cuenta con una especialidad en manejo de trauma, específicamente en el Modelo de Apego, Regulación y Competencia (ARC).

Además, han sido adiestrados por la co-creadora de este modelo Kristine Kinniburgh, quien se mantiene brindando apoyo técnico al equipo de trabajo. Este modelo es muy reconocido y utilizado en diversos programas de los Estados Unidos.

Al momento, ReMe cuenta con 8 camas para varones y 8 para féminas. Las habitaciones de varones y féminas están ubicadas en alas extremas opuestas para la seguridad y supervisión de los menores. De igual forma, las instalaciones han sido preparadas tomando en consideración las edades de los participantes y cuentan con un parque pasivo que provee un espacio de juego y relajación para los participantes. También poseen un área designada para atender referidos de otras agencias gubernamentales, comunidades o profesionales de la salud mental privados, así como de otros programas de la ASSMCA.

Adicional a esto, ReMe sostiene un acuerdo colaborativo con el Departamento de la Familia para ofrecer servicios a aquellos menores que presenten trauma por haber sido removidos de su hogar.

Este innovador programa está ubicado en la **Villa #15 Carr. #2 Km 8.2 Bo. Juan Sánchez, Bayamón, PR.** Su número de teléfono es el **787-763-7575 extensiones 1524, 1526.**



NIÑOS Y JÓVENES DISFRUTAN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EDUCATIVAS CON MOTIVO DEL AWARENESS WEEK



La División de Niños, Jóvenes y sus Familias de la ASSMCA, se unió durante el mes de mayo a la campaña “Flip the Script”, que llevó a cabo SAMHSA con motivo del Mes de la Concienciación de la Salud Mental en la Niñez. La división busca promover estilos de vida saludables y crear conciencia sobre la importancia de la salud emocional en el desarrollo del menor.

En esta campaña, el color verde se utilizó en representación simbólica de promover la conciencia pública sobre la importancia de mejorar la calidad de vida de los menores fomentando su bienestar emocional.

Como parte del Mes de la Concienciación, nuestros centros de servicios realizaron varias iniciativas dinámicas y educativas bajo el lema “Cambia el libreto”.

Las actividades incluyeron estaciones enfocadas en trabajar el bienestar de los/as participantes y compartir estrategias para el manejo de las emociones. Algunas de estas estaciones fueron:

Reflexiva

Se realizó ejercicio de meditación. Esta práctica tiene grandes beneficios físicos y emocionales. De hecho, se ha demostrado que mejora el estado de ánimo, aumenta la concentración y apoya en la autorregulación de emociones.

Juego de memoria

El objetivo de la estación fue reforzar la autoestima, trabajando de manera integrada y guiada en equipo. El “memory” contenía imágenes y frases positivas como, por ejemplo: “Respiro”, “Yo puedo”.

Actividad física

Se integraron actividades físicas, incluyendo carreras de obstáculos y balance, con el objetivo de ver los obstáculos como oportunidades, enfrentarlos y aplaudir los logros de vencerlos.

Movimientos rítmicos (zumba)

El baile activa el cerebro, se memorizan pasos y se trabaja la coordinación.



Cabe señalar que en estas actividades se impactó un total de 120 participantes junto a sus familias. Este esfuerzo fue coordinado por los programas y proyectos de la división, en los diferentes puntos de la isla (área metro, área oeste, área este, incluyendo el municipio de Vieques). En el área oeste se trabajaron talleres para cuidadores sobre ¿Cómo cuidar la Salud Mental de mi hijo/a? y talleres para los jóvenes con el tema “Soy suficiente”.

La División de Niños, Jóvenes y sus Familias continúa su compromiso con la población de niños y jóvenes del país educando, promoviendo y desarrollando iniciativas en pro de nuestras familias. Para más información sobre nuestros programas y proyectos pueden llamar al (787) 763-7575 extensiones 1706 o 1721.

BUSCA AYUDA

Carlos Rodríguez Mateo, MD
Administrador de ASSMCA

En la vida hay muchos factores que son esenciales para poder sentirnos plenos, sanos y felices. Uno de ellos es la actitud que asumimos ante las situaciones que nos presenta la vida porque de esto dependerá cómo la viviremos. Sin embargo, todos los seres humanos enfrentamos, en algún momento dado, situaciones que trastocan nuestra vida fuertemente, eventos en los que no nos resulta tan fácil mantener una buena actitud ante lo que nos acontece.

En momentos así, intentamos una y otra vez afrontarlos, pero no siempre las cosas resultan como deseamos. Es ahí, donde quizás sentimos que las fuerzas van cediendo y no podemos lograr superarlo. Llegamos a sentirnos cansados, pensamos en tirar la toalla e incluso, experimentamos distintas emociones que podrían conducirnos a tomar decisiones extremas como querer atentar contra nuestra propia vida. Sin embargo, todo problema tiene solución. Lo importante es seguir luchando y buscar ayuda. En la Línea PAS de la ASSMCA somos esa alternativa de apoyo emocional. Contamos con un grupo de profesionales, disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, para atender a nuestra gente con la sensibilidad y el compromiso que amerita cada caso en particular.

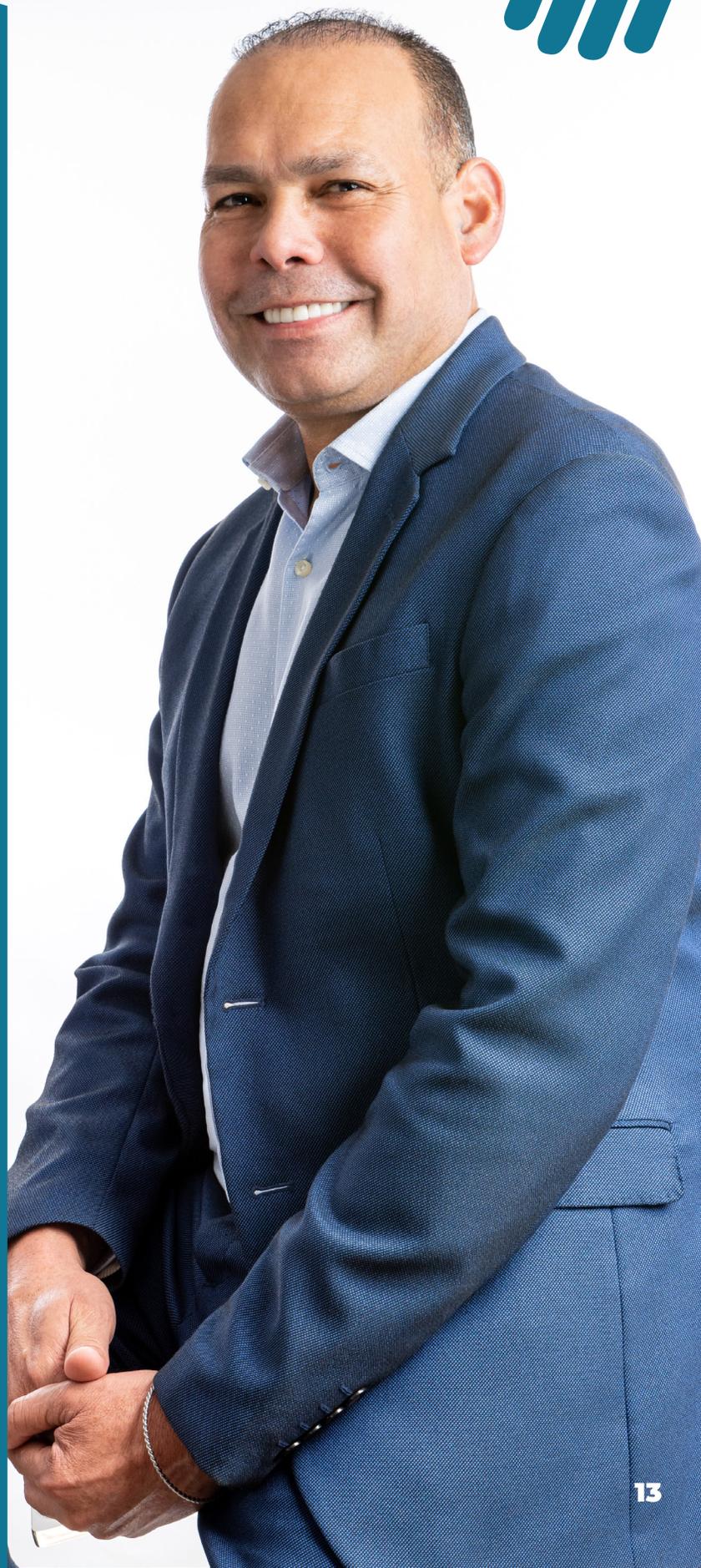
Existen varias maneras de contactar a los profesionales de la Línea PAS. Una es vía telefónica a través del número 1-800-981-0023 o mediante el 1-888-672-7622 para personas con impedimentos auditivos y del habla. También, haciendo uso de nuestra aplicación móvil que pueden descargar gratuitamente desde Google Play y Apple Store. A través de esta aplicación, las personas tienen la oportunidad de comunicarse y compartir abiertamente sus preocupaciones por texto al chatear en vivo con un profesional de la conducta en un ambiente de total confidencialidad.

Por otro lado, si usted no es la persona que está emocionalmente afectada, pero sospecha que alguien cercano a usted lo está, es importante que preste atención a los factores de riesgo o señales de alerta que pudieran ser detonantes para que esa persona cometa un acto suicida. Generalmente, las personas que se plantean el suicidio como alternativa para dejar atrás sus problemas suelen presentar cambios súbitos en el estado de ánimo, consumen alcohol o drogas, presentan poco interés en el trabajo y se alejan de sus familiares y amigos. Asimismo, comienzan a tomar riesgos que podrían llevarlos a la muerte, incluyendo conducir de manera temeraria o imprudentemente.

Otras señales de alerta en personas en riesgo son los cambios en sus hábitos de alimentación o de sueño. Además, suelen emitir comentarios como “ya pronto dejaré de causar problemas” o “ya nada me importa”, dicen expresiones sobre sentirse vacíos, desesperados o atrapados, expresan sentimientos de culpa o vergüenza, sienten que son una carga para los demás e incluso, de no tener una razón para vivir. También, pueden regalar sus pertenencias de valor, redactar un testamento o hacer los arreglos funerarios, mostrar incapacidad para comunicarse y mencionar que sienten un dolor físico o emocional que es insoportable.

Si esa persona abrió su corazón y le confió cómo se sentía a nivel emocional, es importante que la intervención sea inmediata. De igual forma, es vital que tome en serio la situación y no lo deje solo en ningún momento. Por el contrario, escuche con atención y trate de entender sus sentimientos. Facilite la expresión de sus emociones. No se proponga solucionar la situación usted solo y busque que un profesional de salud mental pueda ayudarlo.

Sin lugar a duda, en la vida siempre habrá altibajos que provocan estrés, así como sentimientos de dolor, coraje y frustración. Por tal motivo, es posible que si estas emociones negativas se acumulan y no se manejan adecuadamente puedan desestabilizarlo en un momento dado. Sin embargo, aunque la vida está llena de pruebas que parecen insuperables, con mecanismos de ayuda como la Línea PAS, podrá aprender herramientas que le permitirá canalizar adecuadamente sus emociones e intentar visualizar el problema desde otra perspectiva. Permítanos ser ese ente facilitador que le extenderá la mano para que pueda seguir batallando y dando pasos firmes que le ayudarán a derrumbar barreras. Dese la oportunidad de un nuevo amanecer. Contáctenos hoy.



HISTORIA DE ÉXITO: JANELAINE SOTO RÍOS



Por: Juan Vélez Court

Las historias de éxito nos demuestran que la recuperación es posible, y que vale la pena continuar encaminados hacia nuestras metas, sobrepasando obstáculos en el camino. Hoy, conoceremos a Janelaine D. Soto Ríos. Una mujer que se enfrentó a varios retos relacionados a su salud mental. Sin embargo, no tan solo logró vencerlos, sino que se atrevió a extenderle la mano a otras personas para que también siguieran hacia adelante. De hecho, actualmente Janelaine trabaja para apoderar a jóvenes adultos en Puerto Rico, mediante el Proyecto PUEDO HT, adscrito a la División de Niños y Adolescentes de la ASSMCA.

“Parte de mi proceso fue enfrentar dudas sobre mis metas, mi propósito, ¿qué yo podía lograr con mi vida? Antes de presentar mis síntomas, tenía metas académicas y ambición. Creía que podría lograr todo lo que me proponía. Al ser diagnosticada y enfrentarme a situaciones relacionadas a mi diagnóstico, a los comentarios de los demás, entre otras cosas, perdí esperanza por un tiempo. Personas que no entendían mi situación en ocasiones me rechazaban o no validaban el reto al que me enfrentaba”.

Ser diagnosticado con alguna condición de salud mental puede conllevar elementos de prejuicios y estereotipos debido a la falta de conocimiento de algunos diagnósticos como ansiedad, depresión, esquizofrenia, trastorno bipolar y trastorno obsesivo-compulsivo, entre otras. A veces, estos comentarios pueden afectar la autoestima de uno, por lo que es importante mantenerse enfocado hacia metas y educar a nuestra comunidad sobre el hecho de que uno sí puede ser exitoso con o sin esta condición.

“Después de dudar de mí por un tiempo y con mucha reflexión, decidí creer en mí y no dejar de lado mis aspiraciones. Sinceramente, me molestaba cómo en ocasiones solo veían mi diagnóstico. Ellos no me conocían. ¿Por cuánto tiempo voy a permitir que otros me pongan límites? Si yo también me los ponía, nunca iba a lograr nada. Decidí ser mi mejor aliado porque si no yo, ¿quién?”.

Al establecer sus metas claras, la Srta. Soto comenzó a identificar diferentes recursos y herramientas para poco a poco construir su red de apoyo.

“Aprendí a tener compasión conmigo misma, a conectarme con una buena psicóloga que me entendía y a fortalecer mis apoyos familiares y amigos. El primer paso fue trabajar con mi valor propio, empoderarme poco a poco. A pesar de que la recuperación nace del individuo, tener apoyo durante el proceso para mí fue esencial.”

Según vamos conociendo la historia de Janelaine, la palabra “potencial” es algo que resalta. Es una persona que ha logrado sobrepasar las expectativas de aquellas personas que quizás no veían un futuro productivo, y ahora al ver su éxito personal y profesional podemos validar que vale la pena luchar por nuestra recuperación.

“Actualmente, soy Coordinadora Juvenil para el Proyecto PUEDO Healthy Transitions. Apoyo a jóvenes, jóvenes adultos y sus familias en su transición a la vida adulta haciendo grupos de apoyo, actividades y de forma individual. Tener una persona que puede identificarse contigo en el proceso de recuperación y que haya pasado por una experiencia similar era algo que añoraba en mi proceso de recuperación. Poder serlo para otros hace que mi trabajo tenga gran valor. Durante el proceso, uno puede sentirse desesperanzado o sin rumbo. Conocer a alguien que pueda entender los sentimientos porque lo vivió y que sirva de apoyo puede ser muy beneficioso y empoderado.”

Conocer el éxito que otras personas han alcanzado nos motiva. Quizás no nos interesa aspirar a lo mismo, pero saber que se puede a veces es suficiente para levantarse cada día.

“Logré tener mi bachillerato y cursar mi maestría, trabajar con propósito y principalmente, estar orgullosa de mí y mi camino. Ha tomado mucho llegar a donde estoy, estoy agradecida de aquellos que han aportado a quien soy hoy en día.”

“La recuperación es posible, pero es un proceso individual y puede ser bastante largo. Lo que funcione para unos quizás no funcione para otros, por eso es importante conocerte. En algunos momentos, quizás seas tu único aliado y está bien, porque este es el más importante. La recuperación además de ser un proceso y camino individual nace también por deseo propio. Nadie puede caminarlo por ti.”

Según concluíamos nuestra entrevista con la Srta. Soto, le preguntamos qué mensaje puede tener para aquella persona que lo necesita escuchar, ya sea alguien recién diagnosticado o algún familiar:

“Si tienes recursos de apoyos que crean en ti, habla con ellos para ver cómo mejor puedan apoyarte. ¡Tener personas a tu lado durante el proceso es un gran beneficio, aprovéchalos! Escuchar sin juicio es de las cosas más importante cuando apoyamos a alguien en su proceso. Aun cuando no entendamos exactamente por lo que la persona puede estar pasando, es importante tener compasión. Tienes un propósito y eres valioso/a! Tu vida, tu voz y tu historia son importantes. ¿Y quién sabe? Quizás en algunos años tú también estarás apoyando a otros pasando por situaciones similares.”

Le agradecemos a Janelaine Soto por ser abierta y honesta con todo lo que ha conllevado su vida, y la felicitamos por ser un ejemplo para seguir. Esperamos que este artículo sirva de apoyo para usted o su ser querido. Nosotros en la ASSMCA continuaremos compartiendo historias de éxito mediante nuestras futuras ediciones.



¿QUÉ ES EL “APPLIED SUICIDE INTERVENTION SKILLS TRAINING”(ASIST)?



Es un taller presencial de dos días utilizado y reconocido mundialmente como de alta efectividad para reducir las muertes por suicidio. En este, los participantes aprenden a cómo prevenir el suicidio reconociendo las señales, proporcionando una intervención especializada y desarrollando un plan de seguridad para mantener a alguien con vida.

Estudios realizados con el modelo han demostrado que las intervenciones aumentan la esperanza y reducen las tendencias suicidas. Así también, con la capacitación se aumentan las habilidades de escuchar y la consejería general. Actualmente, nuestra agencia cuenta con un equipo de 15 instructores certificados en el modelo.

En el período de enero 2021-mayo 2021, hemos certificado a 72 personas en el mismo. Entre las personas certificadas se encuentran personal que labora en el municipio de Comerío, Programa Integrado de Intervención en Crisis de la ASSMCA, San Juan Capestrano, APS, Hospitales de Psiquiatría, así como el Centro de Recuperación a la Vida Independiente de Trujillo Alto, ambos de la ASSMCA.

Para más información sobre este taller puede escribirnos a vive@assmca.pr.gov.





MEDIOS DE COMUNICACIÓN SE UNEN A ASSMCA EN CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE SUICIDIO VIVE

Sin lugar a duda, existe un compromiso genuino por parte del gobernador Pedro Pierluisi y la ASSMCA para atender responsablemente la salud emocional de nuestra gente. Las situaciones que hemos enfrentado como pueblo de manera consecutiva y los problemas particulares que surgen a nivel individual han generado en muchas personas cierto grado de inestabilidad emocional. Tristemente, algunos hombres y mujeres que sufren en silencio, recurren al suicidio como alternativa para dejar atrás aquellos aspectos que le ocasionan daños y que le impiden sobrellevar los problemas.

Ante esta realidad que ha tocado de cerca a muchas personas, la **ASSMCA continúa desarrollando planes de acción para reducir las muertes por suicidios**. Uno de los esfuerzos en esa dirección es el proyecto social VIVE. El mismo, se ha dividido en varias fases y cuenta con diferentes componentes que se implementarán a lo largo del

año 2021.

Como parte de ese plan de acción, en esta primera fase la ASSMCA unió esfuerzos con los medios de comunicación para lanzar esta campaña de concienciación social VIVE. Esta, cuenta con diferentes cápsulas grabadas por periodistas, locutores y otros talentos de los canales de televisión y radio. A través de las cápsulas VIVE, **se refuerza el mensaje positivo y de apego a la vida. Así como el número de la Línea PAS 1-800-981-0023 para buscar ayuda profesional**. De igual forma, se enfatiza en soluciones a problemas, resaltando las fortalezas y virtudes que de manera colectiva e individual nos ayudan a salir adelante.

A este llamado de prevención se unieron Telemundo, WAPA TV, WIPR, así como las emisoras Dimensión 103 FM, La X, KQ-105, Radio Isla y Magic 97.3. También, los periódicos El Nuevo Día y Metro.

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE
SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN

ASSMCA

