

BienEstar

ENERO 2026



/assmca



@assmcaonline



@ASSMCAonline

*Boletín realizado por la Oficina de Comunicaciones de ASSMCA

CONTENIDO

MENSAJE DE LA ADMINISTRADORA DE ASSMCA, DRA. CATHERINE OLIVER FRANCO	01
7MO SIMPOSIO DE ALZHEIMER	03
ADMINISTRADORA DE ASSMCA PARTICIPA EN EL GAMING & TECHNOLOGY EXPO PUERTO RICO	04
LA MOCHILA EMOCIONAL: UNA CARGA QUE SÍ PODEMOS ALIGERAR	05
ASSMCA CELEBRA LA PRIMERA CUMBRE “JUNTOS ATENDIENDO EL SUICIDIO”	06
ASSMCA FORTALECE SU RUMBO CON EL DESARROLLO DE SU PLAN ESTRATÉGICO INSTITUCIONAL	07
ASSMCA IMPULSA LA INCLUSIÓN EN LAS PRIMERAS OLIMPIADAS PARA PERSONAS SIN HOGAR	08
ASSMCA LANZA CAMPAÑA “ERES MUCHO MÁS QUE TU ADICCIÓN”	09
ASSMCA PARTICIPA EN LA CONVENCIÓN ANUAL DE LA ASOCIACIÓN DE HOSPITALES DE PUERTO RICO	10
ASSMCA PRESENTA OFICIALMENTE A TRIUNFANTE	11
ASSMCA SE UNE A INICIATIVA “CUIDANDO AL CUIDADOR”	12
ASSMCA REALIZA MEJORAS AL SISTEMA DE MONITOREO DE EVENTOS DE SOBREDOSIS (SMES)	13
CELEBRAN MESA DE TRABAJO MULTISECTORIAL SOBRE EDUCACIÓN Y SINHOGARISMO JUVENIL	15
EMPODERAMIENTO JUVENIL 2025	16
“JUNTE PA’ TU CANCHA”	17
ENCUENTRO POR LA SALUD MENTAL	18
HAZLO POR TI DAY UN DÍA PARA CELEBRAR LA VIDA EN COMUNIDAD	19
MARCHA HAZLO POR TI : UN GOBIERNO Y UN PUEBLO UNIDOS POR LA VIDA	21
ORIENTANDO EN LOS CONCIERTOS DE BAD BUNNY	23
RECONOCIMIENTO DE PARTICIPANTES DE ASSMCA EN EL CAPITOLIO	24
SECCIÓN: EL ARTE DE CUIDARTE	25
UNIDOS POR LA PREVENCIÓN: ASSMCA SE UNE A LA SEMANA DEL LEONISMO PUERTORRIQUEÑO	26
SECCIÓN: PEQUEÑOS DE GRANDES SONRISAS	27
AMBIENTE POSITIVO EN LA RUTA DE BIENESTAR DEL PAE	28
SECCIÓN: CUIDANDO A NUESTROS ADULTOS MAYORES	29
VIVE TU MEJOR VERSIÓN (SIN PERDERTE EN EL CAMINO)	30
SECCIÓN: TU ACCESO A BIENESTAR	31

MENSAJE DE LA ADMINISTRADORA DE ASSMCA, DRA. CATHERINE OLIVER FRANCO

Esta segunda edición de la revista Bienestar representa una oportunidad para hacer una pausa consciente, mirar el camino recorrido y reflexionar con mayor claridad sobre cómo estamos cuidando nuestra salud emocional y la de quienes nos rodean como sociedad.

Vivimos tiempos que nos exigen sensibilidad, compromiso y acción. Muchas personas enfrentan retos emocionales silenciosos, cansancio acumulado o situaciones difíciles que no siempre se expresan abiertamente. Desde ASSMCA partimos de una convicción clara: el bienestar no significa estar bien todo el tiempo, sino reconocer lo que sentimos, validar nuestras experiencias y comprender que nadie tiene que cargar con su dolor en soledad.

Como ha expresado la gobernadora Jenniffer González Colón, "cuidar la salud mental de nuestro pueblo no es un tema secundario; es una prioridad de gobierno y un compromiso moral con cada familia puertorriqueña", y en ASSMCA asumimos ese compromiso con responsabilidad y sensibilidad.

Durante este año, nuestro equipo trabajó incansablemente para llevar mensajes de prevención, autocuidado y esperanza a comunidades, familias y espacios de trabajo en todo Puerto Rico. Cada iniciativa, cada proyecto y cada esfuerzo respondió a un propósito mayor: proteger la vida, acompañar procesos difíciles y fortalecer la resiliencia de nuestro pueblo. Fuimos testigos de desafíos reales, pero también de solidaridad, de compromiso genuino y de servidores públicos que dieron más allá de lo esperado por el bienestar colectivo.

En ASSMCA creemos firmemente que el bienestar emocional no es un privilegio ni una etapa pasajera; es un derecho y una responsabilidad compartida que se construye todos los días con empatía, presencia y acción concreta. Cada servicio que ofrecemos, cada orientación y cada campaña que desarrollamos nacen del respeto profundo por la vida y la dignidad de cada ser humano.

Miramos hacia el futuro con determinación y esperanza. Reafirmamos nuestro compromiso de continuar fortaleciendo la prevención, el autocuidado, la salud mental y el acceso a servicios de apoyo emocional, ampliando proyectos y estrategias que respondan a las necesidades reales de nuestra gente. Seguiremos trabajando con propósito y con acciones claras para que en Puerto Rico nadie se sienta solo ante su dolor y para que la ayuda esté siempre disponible, accesible y cercana.

Que esta edición de Bienestar sea una invitación a reflexionar, a cuidarnos mutuamente y a extender la mano a quien lo necesite. Porque muchas veces un gesto oportuno, una palabra sincera o una presencia solidaria pueden marcar una diferencia profunda, e incluso salvar una vida. Sigamos avanzando juntos, con mayor conciencia, unidad y compromiso con el bienestar integral de nuestro pueblo.



Catherine Oliver Franco, MSW, PhD.
Administradora de ASSMCA



7^{mo.} SIMPOSIO DEL ALZHEIMER

La administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, participó en el 7mo. Simposio del Alzheimer: "Una mirada desde la academia", celebrado bajo el lema "El saber que humaniza: educación y empoderamiento para el cuidado integral", donde tuvo una destacada intervención.

Durante su participación, presentó la ponencia titulada "Los desafíos del cuidador: impacto en la salud mental y estrategias de afrontamiento", en la que resaltó el perfil del cuidador en Puerto Rico: predominantemente mujeres entre los 35 y 65 años, quienes dedican gran parte de sus vidas al cuidado de familiares con enfermedades crónicas, discapacidades o condiciones de salud mental.

En su mensaje, la Dra. Oliver Franco enfatizó la importancia de reconocer el peso emocional y psicológico que enfrentan los cuidadores, así como de promover el autocuidado, fortalecer los sistemas de apoyo y garantizar acceso a recursos adecuados, para que puedan continuar realizando su labor con bienestar, dignidad y calidad de vida.





ADMINISTRADORA DE ASSMCA PARTICIPA EN EL GAMING & TECHNOLOGY EXPO PUERTO RICO

La administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, participó como panelista en el foro “Juego Responsable” del Gaming & Technology EXPO Puerto Rico, una iniciativa de la Comisión de Juegos del Gobierno de Puerto Rico y su director ejecutivo, Lcdo. Juan Carlos Santaella Marchán. El panel también contó con la participación de la Sra. Idalia Ortiz Rivera, directora de Licenciamiento de Juegos.

Durante su intervención, la Dra. Oliver Franco destacó el trabajo que realiza el Programa de Ayuda a Jugadores Compulsivos (PAJC) de ASSMCA, el cual ofrece servicios de orientación, evaluación y tratamiento a las personas que enfrentan problemas relacionados con el juego y a sus familias. Asimismo, explicó las señales de alerta que podrían indicar el desarrollo de una adicción, recalcando la importancia de reconocerlas de forma temprana para evitar que afecten la salud emocional, la estabilidad familiar y las finanzas personales.

Del mismo modo, reafirmó la disponibilidad y accesibilidad de la Línea PAS, un recurso confidencial y libre de costo, disponible 24/7, que brinda apoyo inmediato y orientación a cualquier persona que necesite asistencia emocional.



LA MOCHILA EMOCIONAL: UNA CARGA QUE SÍ PODEMOS ALIGERAR

Dra. Catherine Oliver Franco, administradora de ASSMCA

Todos llevamos una mochila invisible. No está hecha de tela ni de cierres, pero pesa... y mucho. En ella cargamos nuestras emociones, experiencias y recuerdos. Guardamos alegrías que nos impulsan, palabras que nos animan, pero también miedos, frustraciones y tristezas que, con el tiempo, hacen la carga más difícil de llevar.

Esa mochila emocional influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos. A veces se vuelve tan pesada que impacta nuestra salud mental, nuestras relaciones y hasta nuestro rendimiento diario. Nos sentimos cansados, irritables o desanimados sin darnos cuenta de que lo que realmente necesitamos no es más fuerza para cargar, sino valentía para soltar.

En ASSMCA, a través de la iniciativa Hazlo por Ti, promovemos precisamente eso: detenernos, revisar qué llevamos dentro y darle prioridad a nuestro bienestar emocional. Tal como revisamos una mochila escolar para sacar lo que ya no sirve, también debemos aprender a mirar hacia adentro y preguntarnos:

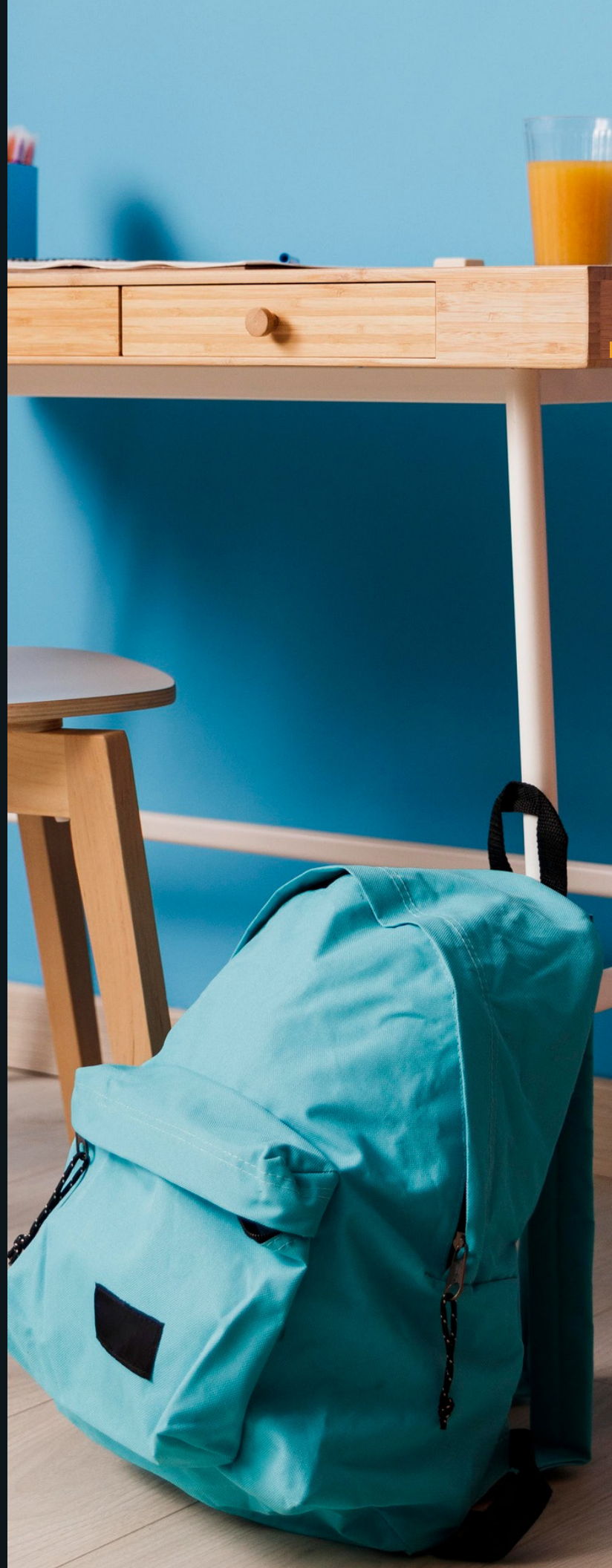
¿Qué estoy cargando que me resta paz?
¿Qué emociones puedo soltar para sentirme más ligero?
¿Qué puedo añadir que me fortalezca y me devuelva la esperanza?

Algunas herramientas prácticas para aligerar esa carga son: hablar de lo que sentimos, escribir nuestras emociones, practicar autocuidado y, sobre todo, pedir ayuda cuando la necesitamos. Porque la salud mental no se atiende en silencio, se trabaja con acompañamiento, comprensión y apoyo.

La mochila emocional nunca se vaciará por completo, porque nuestras experiencias son parte de quienes somos, pero sí podemos organizarla y llenarla de lo que nos dé vida, confianza y bienestar.

Hoy, queremos recordarte algo sencillo pero poderoso: cuidar tu salud emocional es un acto de amor propio y un paso firme hacia un Puerto Rico más fuerte y resiliente.

Hazlo por Ti, porque tu bienestar es primero.



ASSMCA CELEBRA LA PRIMERA CUMBRE “JUNTOS ATENDIENDO EL SUICIDIO”

Con un firme llamado a la acción colectiva para salvar vidas, la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) celebró la Primera Cumbre “Juntos Atendiendo el Suicidio”, un espacio de encuentro que reunió a profesionales de la salud, líderes comunitarios, educadores, servidores públicos y aliados comprometidos con la prevención y el bienestar de la juventud puertorriqueña.

Para la gobernadora Jenniffer González Colón es importante la urgencia de atender esta problemática, destacando que niños y jóvenes enfrentan realidades complejas que requieren atención, apoyo emocional y redes de acompañamiento sólidas. Reiteró que la verdadera prevención nace de la empatía, de escuchar con el corazón y de asumir un compromiso colectivo con la vida.

Bajo el lema “La esperanza comienza con una conversación”, la cumbre incluyó un conversatorio sobre los servicios de la División de Niños, Jóvenes y sus Familias de ASSMCA, un panel de expertos sobre el poder del diálogo para transformar el silencio, y la certificación en el Modelo QPR, un adiestramiento clave para identificar y responder ante personas con ideaciones suicidas.

La administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, afirmó que el suicidio juvenil es un llamado urgente a la acción e hizo hincapié en la importancia de la prevención desde el hogar, la escuela y la comunidad. Asimismo, exhortó a fomentar la comunicación abierta, estar atentos a las señales de alerta y buscar ayuda profesional de manera oportuna.

Durante la actividad, se reiteró la disponibilidad de la Línea PAS, recurso gratuito, confidencial y accesible 24/7, como vía de apoyo inmediato para quienes enfrentan una crisis emocional.

La Primera Cumbre “Juntos Atendiendo el Suicidio” reafirmó que la prevención es un compromiso con la vida y un deber colectivo, donde cada conversación puede convertirse en una oportunidad para salvar una vida y devolver esperanza a nuestra juventud.





ASSMCA FORTALECE SU RUMBO CON EL DESARROLLO DE SU PLAN ESTRATÉGICO INSTITUCIONAL

Personal de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) sostuvo una reunión de trabajo dirigida a continuar el desarrollo del Plan Estratégico Institucional, con el propósito de fortalecer los servicios, programas y estrategias de impacto comunitario que ofrece la agencia a favor del bienestar del pueblo.

En el encuentro participaron representantes de las distintas áreas programáticas y administrativas, quienes aportaron ideas, análisis y recomendaciones sobre los retos y oportunidades que enfrenta la institución en su misión de promover la salud mental, la prevención del uso de sustancias y el bienestar integral de las comunidades.

Este proceso de planificación estratégica busca establecer metas claras, medibles y sostenibles,

que sirvan de guía para la toma de decisiones, la optimización de recursos y la innovación en los servicios ofrecidos.

Sobre estos esfuerzos, la gobernadora Jenniffer González Colón expresó que “contar con una ASSMCA fuerte, organizada y alineada a un plan estratégico claro es fundamental para garantizar servicios efectivos, humanos y accesibles para nuestra gente”.

La iniciativa reafirma el compromiso de ASSMCA y de su equipo de trabajo con la excelencia en el servicio, la colaboración interagencial y el desarrollo de políticas públicas efectivas, alineadas con las necesidades reales de Puerto Rico.



ASSMCA IMPULSA LA INCLUSIÓN EN LAS PRIMERAS OLIMPIADAS PARA PERSONAS SIN HOGAR

Los participantes del Área de Apoyo y Alcance Comunitario de la ASSMCA formaron parte de las Primeras Olimpiadas de Personas Sin Hogar, organizadas por el Municipio de San Juan.

Durante la actividad, los participantes tuvieron la oportunidad de competir en diversas disciplinas deportivas, promoviendo la actividad física, la disciplina, el trabajo en equipo y la sana convivencia. Más allá de la competencia, la experiencia se convirtió en un espacio de integración, recreación y superación personal.

Esta iniciativa no solo fortaleció su bienestar físico, sino que también fomentó la autoestima, el sentido de pertenencia y la dignidad, permitiéndoles compartir, celebrar y reafirmar su valía dentro de la comunidad. La participación en este evento refleja el compromiso de ASSMCA con la inclusión, la recuperación integral y la creación de oportunidades que promuevan una vida más saludable y plena.

ASSMCA LANZA CAMPAÑA “ERES MUCHO MÁS QUE TU ADICCIÓN”

Con el propósito de derrumbar estigmas y promover una mirada más humana hacia las personas que viven con la enfermedad crónica de la adicción, la administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, lanzó la campaña “Eres mucho más que tu adicción”, una iniciativa educativa difundida a través de televisión, radio, redes sociales y material comunitario.

La campaña transmite un mensaje claro: la adicción no define a las personas. A través de testimonios reales, hombres y mujeres de distintas edades muestran sus roles como profesionales, padres, deportistas y trabajadores, para luego revelar que también viven en recuperación, evidenciando que recuperarse sí es posible con apoyo, comprensión y tratamiento adecuado.

La gobernadora Jenniffer González destacó que esta iniciativa reafirma el compromiso de trabajar desde un enfoque salubrista, no punitivo, para atender la adicción con dignidad, respeto y esperanza. Asimismo, reiteró su respaldo a fortalecer los servicios de tratamiento desde ASSMCA como parte de su plan de gobierno.

Por su parte, la doctora Oliver Franco subrayó que la adicción es una condición de salud que afecta el funcionamiento del cerebro, por lo que el acompañamiento, la empatía y el acceso a servicios especializados son esenciales en el proceso de recuperación.

“Eres mucho más que tu adicción” representa un llamado a la compasión, al respeto y a la creación de oportunidades reales para que las personas en recuperación puedan reconstruir sus vidas con dignidad.

Cabe señalar que los anuncios de la campaña contaron con la participación de dos talentos que actualmente se desempeñan como facilitadoras de apoyo (pares) en los procesos de tratamiento por uso de sustancias que reciben los pacientes en ASSMCA.





ASSMCA PARTICIPA EN LA CONVENCIÓN ANUAL DE LA ASOCIACIÓN DE HOSPITALES DE PUERTO RICO

La administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, participó como panelista en el conversatorio “Cuando el Estado no llega: retos, responsabilidades y el camino hacia una política coordinada de cuidado”, celebrado como parte de la Convención Anual de la Asociación de Hospitales de Puerto Rico: Transformando la Salud.

Durante su intervención, la Dra. Oliver Franco subrayó la importancia de fortalecer los sistemas de coordinación entre agencias gubernamentales, proveedores de servicios y organizaciones comunitarias, con el fin de garantizar respuestas más ágiles, humanas y efectivas ante las necesidades de salud mental y bienestar emocional de la población.

Asimismo, reafirmó el compromiso de ASSMCA de continuar impulsando iniciativas y alianzas estratégicas que promuevan un modelo de cuidado accesible, integrado y centrado en la persona, como base para transformar la atención en salud mental en Puerto Rico.

Para la gobernadora Jenniffer González Colón una política pública de salud efectiva requiere integración, sensibilidad y acción coordinada entre todos los sectores, para que ningún paciente quede desprovisto de la atención que merece, reiterando su respaldo al trabajo de ASSMCA y al fortalecimiento de los servicios de salud mental en la Isla.





ASSMCA PRESENTA OFICIALMENTE A

Triunfante

En un emotivo evento familiar celebrado en el Parque del Niño en Bayamón, la ASSMCA presentó oficialmente a Triunfante, su nueva mascota y figura educativa, concebida como un símbolo de esperanza, superación y salud emocional para Puerto Rico.

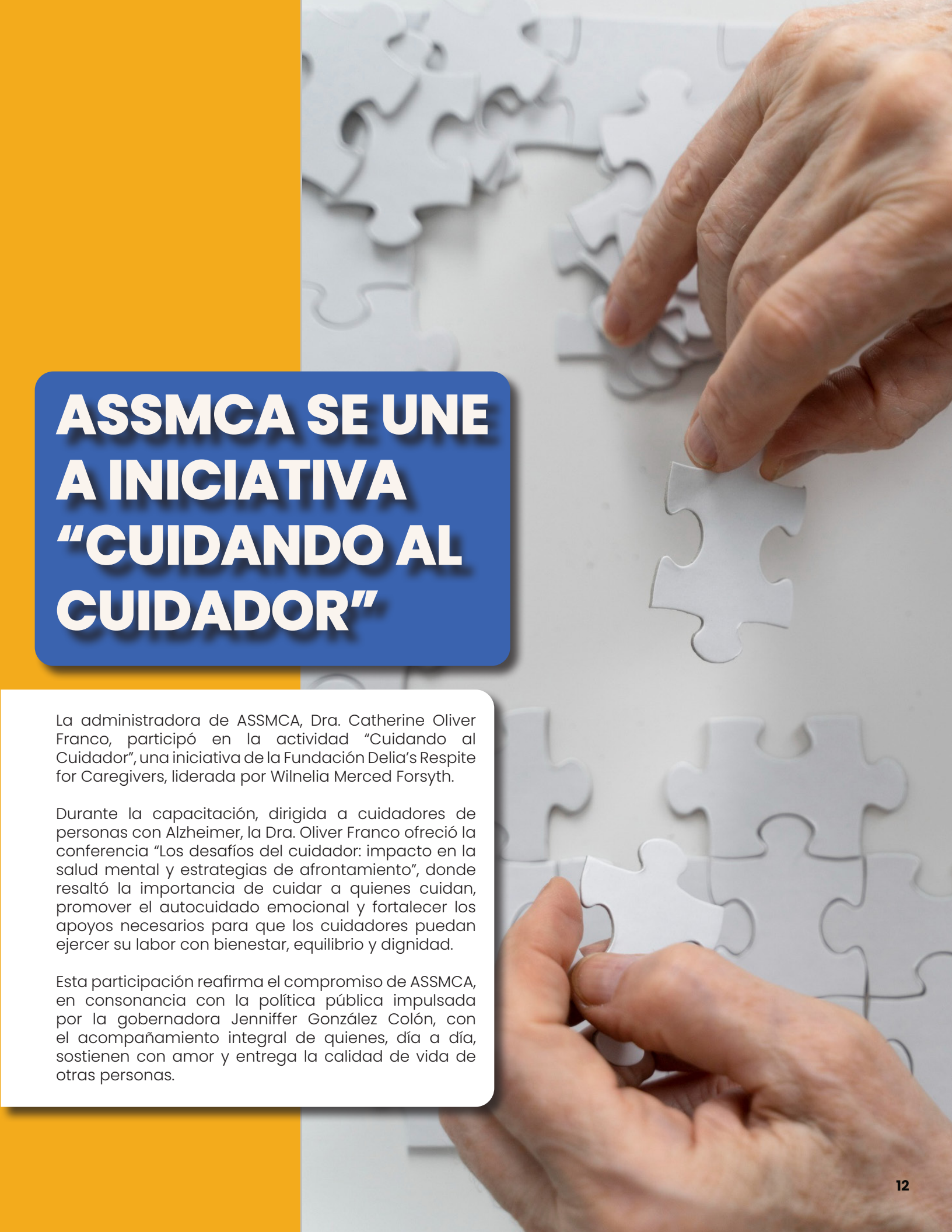
Con un diseño amigable, colores vibrantes y un mensaje cargado de empatía, Triunfante fue creado para conectar con niños, jóvenes y familias, promoviendo el manejo de emociones, la importancia de pedir ayuda a tiempo y el autocuidado como base del bienestar. La gobernadora Jenniffer González Colón destacó que esta iniciativa fortalece la cultura de prevención que impulsa su administración desde edades tempranas.

Por su parte, la administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, señaló que Triunfante representa a quienes, aun en medio del dolor, deciden levantarse, sanar y seguir adelante, convirtiéndose en un aliado cercano en los esfuerzos de prevención en escuelas, comunidades y eventos masivos.

Durante la actividad, las familias disfrutaron de dinámicas educativas, presentaciones musicales, orientación sobre los servicios de ASSMCA y el estreno del jingle y baile de Triunfante. Además, compartieron con múltiples figuras del deporte y el entretenimiento que respaldaron este mensaje de vida.

A través de esta nueva herramienta educativa, ASSMCA continuará llevando mensajes de prevención del suicidio, uso de sustancias y acceso a la Línea PAS (1-800-981-0023), reafirmando que prevenir es un acto de amor y que cuidar la salud mental es defender la vida.





ASSMCA SE UNE A INICIATIVA “CUIDANDO AL CUIDADOR”

La administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, participó en la actividad “Cuidando al Cuidador”, una iniciativa de la Fundación Delia’s Respite for Caregivers, liderada por Wilnelia Merced Forsyth.

Durante la capacitación, dirigida a cuidadores de personas con Alzheimer, la Dra. Oliver Franco ofreció la conferencia “Los desafíos del cuidador: impacto en la salud mental y estrategias de afrontamiento”, donde resaltó la importancia de cuidar a quienes cuidan, promover el autocuidado emocional y fortalecer los apoyos necesarios para que los cuidadores puedan ejercer su labor con bienestar, equilibrio y dignidad.

Esta participación reafirma el compromiso de ASSMCA, en consonancia con la política pública impulsada por la gobernadora Jenniffer González Colón, con el acompañamiento integral de quienes, día a día, sostienen con amor y entrega la calidad de vida de otras personas.

ASSMCA REALIZA MEJORAS AL SISTEMA DE MONITOREO DE EVENTOS DE SOBREDOSIS (SMES)

Recientemente, ASSMCA realizó mejoras implementadas en el Sistema de Monitoreo de Eventos de Sobredosis (SMES), una herramienta digital que recopila y presenta datos agregados sobre sobredosis en Puerto Rico. Este sistema permite desarrollar estrategias de intervención temprana y reducir la incidencia de estos eventos mediante un modelo de vigilancia más ágil, preciso y alineado con la realidad de la isla.

Entre las principales mejoras al sistema se encuentran

- Paneles interactivos de visualización de datos, con desgloses detallados por municipio para información actualizada sobre intervenciones por sobredosis reportadas.
- Perfil epidemiológico y de salud pública de las personas que han experimentado una sobredosis, incluyendo los resultados de los eventos.
- Acceso simplificado para reportar eventos de sobredosis y el uso de naloxona.
- Nueva sección de buscador de servicios, que facilita la identificación de proveedores licenciados por ASSMCA en las áreas de salud mental, tratamiento por uso de sustancias y otros servicios relacionados.
- Mecanismo de alertas tempranas y advertencias, que permite identificar eventos inusuales de sobredosis y activar respuestas preventivas de manera más rápida y efectiva.

Estas mejoras forman parte de una estrategia más amplia que fortalece la capacidad estatal de respuesta en tres frentes: mitigación de eventos, prevención y acceso a tratamiento con medicación para trastornos por uso de opioides (MOUD). El monitoreo constante de los datos del SMES, en coordinación con agencias, municipios y organizaciones aliadas, permite diseñar intervenciones multisectoriales basadas en evidencia, promoviendo una cultura de prevención y de salud pública informada.

Para ASSMCA, es importante que las agencias, profesionales de la salud, entidades comunitarias y al público en general utilicen el SMES para reportar eventos de sobredosis y uso de naloxona, así como para identificar recursos licenciados por ASSMCA para referidos y atención oportuna en salud mental y sustancias.

Para más información y acceso al SMES, puede visitar: <https://monitoreodesobredosis.assmca.pr.gov>. También puede escribir a: opioides@assmca.pr.gov







CELEBRAN MESA DE TRABAJO MULTISECTORIAL SOBRE EDUCACIÓN Y SINHOGARISMO JUVENIL

El Área de Alcance y Apoyo Comunitario de ASSMCA, celebró la Mesa de Trabajo Multisectorial sobre Educación y Sinhogarismo Juvenil, un espacio de diálogo colaborativo con representantes del sistema educativo dirigido a identificar barreras, unir esfuerzos y fortalecer estrategias de apoyo a jóvenes en riesgo o en situación de sinhogarismo.

Esta iniciativa forma parte del proyecto Youth Homelessness System Improvement (YHSI), financiado por el Department of Housing and Urban Development (HUD), y reafirma el compromiso de ASSMCA con la prevención, la equidad en el acceso a oportunidades y el bienestar integral de la juventud puertorriqueña, promoviendo respuestas coordinadas que impacten de manera real y sostenible sus vidas.

Sobre estos esfuerzos, la gobernadora Jenniffer González Colón expresó que “nuestro gobierno tiene un compromiso firme con atender las causas del sinhogarismo juvenil, fortalecer el acceso a la educación y garantizar que ningún joven enfrente su futuro sin apoyo, oportunidades y esperanza”.

EMPODERAMIENTO JUVENIL 2025

Como parte de los esfuerzos de prevención y promoción del bienestar emocional en la población juvenil de Puerto Rico, la Administración Auxiliar de Prevención y Promoción de ASSMCA llevó a cabo el encuentro Empoderamiento Juvenil 2025, los días 20 y 21 de noviembre de 2025, en la Fundación Sila M. Calderón en Río Piedras, en el horario de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

La gobernadora de Puerto Rico, Jenniffer González Colón, destacó la importancia de invertir en la juventud como pilar del desarrollo social de la isla. "Cuando empoderamos a nuestros jóvenes con herramientas emocionales, liderazgo y propósito, estamos protegiendo el futuro de Puerto Rico. La prevención comienza escuchándolos, creyendo en su capacidad y acompañándolos desde hoy", expresó la mandataria.

El propósito del encuentro fue fortalecer la voz, liderazgo y participación de los jóvenes en sus escuelas y comunidades, a la vez que adiestra y prepara adultos mentores para guiar, sostener y desarrollar grupos juveniles empoderados. A través de una experiencia formativa de dos días, jóvenes y adultos recibieron capacitación especializada en estrategias de prevención del uso de sustancias, prevención de la violencia, autocuidado emocional, resolución de conflictos, participación cívica y desarrollo de proyectos comunitarios.

El evento formó parte del desarrollo de la Organización de Jóvenes Empoderados de ASSMCA y contó con el apoyo técnico y formativo de CADCA (Community Anti-Drug Coalitions of America), integrando el Modelo YES (Youth Empowerment Solutions) y el Marco de Prevención Estratégica (SPF) como guías estructurales.

Durante el encuentro, la administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, presentó los resultados de la Consulta Juvenil XII (2022-2024), un estudio que analiza el consumo de sustancias y el bienestar emocional de estudiantes de sexto a duodécimo grado en Puerto Rico. Además, la doctora Oliver Franco destacó varias iniciativas dirigidas a atender los hallazgos del estudio, reforzando el compromiso de la agencia con la prevención basada en datos, la educación y el acompañamiento temprano.





“JUNTE PA’ TU CANCHA”

ASSMCA se unió al proyecto “Junte Pa’ Tu Cancha”, una iniciativa que impulsa el desarrollo integral de los estudiantes a través de clínicas de baloncesto y orientaciones de salud, fomentando la colaboración, el trabajo en equipo y estilos de vida saludables.

El proyecto “Junte Pa’ Tu Cancha”, liderado por la Fundación de José Juan Barea, impacta a estudiantes de escuelas públicas en Puerto Rico mediante educación, charlas clínicas y actividades deportivas en diversos planteles alrededor de la Isla, utilizando el deporte como una poderosa herramienta de transformación social.

Como parte de esta alianza, ASSMCA ofrece charlas educativas sobre prevención del uso de sustancias, salud mental, alcohol, tabaco, vapeo y otras conductas de riesgo. Además, los estudiantes reciben la visita de Triunfante, el Guardián del Bienestar, quien transmite mensajes de esperanza, autocuidado, resiliencia y la importancia de pedir ayuda, reforzando de manera cercana y positiva el bienestar emocional de niños y jóvenes.



ENCUENTRO POR LA SALUD MENTAL



La administradora de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), Dra. Catherine Oliver Franco, participó en el Encuentro por la Salud Mental, organizado por el Hospital San Juan Capestrano, en el Domo del Parque de las Ciencias de Bayamón. Como parte de la actividad, personal de ASSMCA ofreció orientaciones sobre prevención, uso de Narcan, servicios de la Línea PAS y los distintos programas disponibles para personas y familias que necesitan apoyo emocional y tratamiento.

Además, la actividad contó con la participación de Triunfante, la mascota institucional de ASSMCA, quien acompañó a los asistentes con dinámicas interactivas, promoviendo la alegría, el autocuidado y el bienestar emocional entre niños, jóvenes y adultos.

Este encuentro logró reunir a niños, jóvenes, adultos, adultos mayores y diversas entidades en un mismo espacio de aprendizaje, integración y apoyo, reforzando la importancia de la salud emocional como un componente esencial de la calidad de vida y del bienestar integral de las comunidades.



HAZLO Por Ti DAY

UN DÍA PARA CELEBRAR LA VIDA EN COMUNIDAD

En conmemoración del Mes de la Prevención del Suicidio, la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) celebró el domingo, 7 de septiembre, el evento Hazlo Por Ti Day, una iniciativa que trascendió el entretenimiento para convertirse en un poderoso encuentro de solidaridad, reflexión y unión a favor de la vida. Familias se dieron cita en las instalaciones del Departamento de Recreación y Deportes en San Juan, reafirmando que Puerto Rico camina unido hacia un mismo propósito: el bienestar emocional de su gente.

El evento integró música, arte, orientación y actividades educativas. Diversas entidades de salud, proveedores de servicios y organizaciones comunitarias se unieron a ASSMCA para brindar herramientas, apoyo y acompañamiento, demostrando que la prevención y el cuidado de la salud emocional son responsabilidades compartidas que se fortalecen cuando trabajamos en equipo.

El público disfrutó de estaciones educativas de ASSMCA, mercado agrícola, exhibiciones de artesanos, actividades de bienestar como zumba y masajes, así como espectáculos culturales y musicales a cargo de N3 Amigos, Junny Ramos y Tony Rivas con su emotivo tributo a Rubby Pérez. Uno de los momentos más esperados fue la presentación de Triunfante, el Guardián del Bienestar, símbolo de resiliencia y acompañamiento continuo. También estuvo presente la querida Suzette Bacó, portavoz de la campaña de servicio público Hazlo Por Ti, junto a otras figuras solidarias.

El Hazlo Por Ti Day fue posible gracias al respaldo de una amplia red de entidades gubernamentales, proveedores de salud, instituciones privadas y empresas, que demostraron con su presencia que el bienestar del pueblo se construye en alianza. Entre los participantes se destacaron múltiples hospitales, sistemas de salud, agencias del Gobierno de Puerto Rico, el Municipio de San Juan, cuerpos de emergencia, así como empresas privadas como

Holsum, Krispy Kreme, Malta India, Walgreens, Walmart, Supermercados Selectos y otras, que aportaron su apoyo de forma solidaria.

Hazlo Por Ti Day fue, sin duda, un día de encuentro, de conciencia y de esperanza, donde Puerto Rico volvió a decir presente por la vida, el autocuidado y la salud emocional.

Como parte del compromiso continuo de la iniciativa Hazlo Por Ti, este mismo concepto se replicó el 7 de noviembre en el Municipio Autónomo de Fajardo y el 12 de diciembre en el Municipio de Patillas. En ambas actividades participaron estudiantes y jóvenes de las comunidades, quienes vivieron experiencias educativas y de bienestar diseñadas para promover el autocuidado, la prevención y la importancia de atender la salud emocional desde edades tempranas. Estas iniciativas reafirman que el mensaje de Hazlo Por Ti sigue llegando a distintos rincones de la Isla, impactando a diversas poblaciones y fortaleciendo una cultura de bienestar y cuidado emocional.



Marcha de

Prevención de Suicidio



LA MARCHA "¡HAZLO POR TI!": UN GOBIERNO Y UN PUEBLO UNIDOS POR LA VIDA

El viernes, 5 de diciembre de 2025, Puerto Rico vivió una de las movilizaciones más significativas a favor de la salud mental y la prevención del suicidio. La Marcha "¡Hazlo Por Ti!" fue un esfuerzo del Gobierno de Puerto Rico, liderado por ASSMCA, que logró una extraordinaria participación ciudadana y un mensaje contundente de esperanza.

Miles de personas de todas las edades caminaron desde el Parque Luis Muñoz Rivera hasta el Capitolio, vestidos de anaranjado, símbolo de prevención, luz y vida. Familias, jóvenes, adultos mayores, servidores públicos, agencias, municipios, universidades, organizaciones

comunitarias y entidades de fe se unieron con un mismo propósito: afirmar que la vida siempre vale y que nadie debe enfrentar su dolor en soledad.

La marcha contó con la participación de la gobernadora Jenniffer González, quien se unió al pueblo en este recorrido por la vida y reiteró que la prevención del suicidio es una prioridad para su gobierno. Su presencia envió un mensaje claro de sensibilidad, compromiso y acción desde el más alto nivel del liderazgo de la isla.

Al llegar al Capitolio, los asistentes participaron de ferias de servicios, orientaciones, actividades

educativas y espacios de apoyo emocional, transformando la movilización en una experiencia de conciencia colectiva. El padrino de la marcha, Alex Díaz de KQ105, se sumó solidariamente a este llamado a favor del bienestar emocional. Por otro lado, la tarima principal se convirtió en un punto de encuentro de esperanza con la participación de la Banda Cuerpo de Bomberos de Puerto Rico y la Banda del Departamento de Corrección y Rehabilitación, cuyas presentaciones dieron un cierre emotivo y solidario a la jornada.

La masiva participación confirmó que Puerto Rico está listo para hablar sin miedo sobre salud mental, romper estigmas y buscar ayuda. La Línea PAS de ASSMCA fue reforzada durante la actividad, recordándole al pueblo que la ayuda es gratuita, confidencial y disponible 24/7.

La Marcha "¡Hazlo Por Ti!" fue, sin duda, un acto de amor colectivo, un abrazo al que sufre en silencio y un paso firme de un Gobierno y un pueblo que decidieron caminar juntos por la vida.





ORIENTANDO EN LOS CONCIERTOS DE BAD BUNNY

Personal de ASSMCA ofreció orientación sobre la Línea PAS, el uso de NARCAN y la prevención del consumo de alcohol y vapeo durante los conciertos del cantante Bad Bunny: No Me Quiero Ir de Aquí, en el Coliseo de Puerto Rico.

Como parte de estos esfuerzos, en ASSMCA recibimos con alegría a las personas que asistieron a los conciertos, compartiendo mensajes positivos, información preventiva y recursos de apoyo emocional, reafirmando nuestro compromiso de continuar creando conciencia sobre el bienestar y la salud mental, incluso en espacios de entretenimiento masivo.





RECONOCIMIENTO DE PARTICIPANTES DE ASSMCA EN EL CAPITOLIO

En el marco del Mes de la Salud Mental, el representante José "Pichy" Torres Zamora rindió un emotivo reconocimiento a participantes de los programas de tratamiento de ASSMCA y a sus familiares, en un acto celebrado en el Capitolio de Puerto Rico. La actividad honró sus procesos de recuperación y destacó el rol fundamental que desempeñan los sistemas de apoyo en cada paso hacia el bienestar.

Durante el evento, la administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, compartió un mensaje de reconocimiento y profunda admiración hacia los participantes, a quienes felicitó por su valentía, perseverancia y compromiso con su salud emocional. Asimismo, agradeció al personal de ASSMCA por su entrega constante y a la Legislatura por impulsar iniciativas que visibilizan historias de transformación, esperanza y resiliencia.





SECCIÓN: EL ARTE DE CUIDARTE

Consejos para el Nuevo Año

Recibe el nuevo año con intención, no con presión. No tienes que tener todo resuelto. Está bien empezar despacio, reconociendo lo que sientes y dándote permiso para avanzar a tu propio ritmo.

Agradece lo vivido, incluso lo difícil.

Cada experiencia —buena o dolorosa— te dejó una enseñanza. Honra tu camino y reconoce tu fortaleza por haber llegado hasta aquí.

Cuida tu salud emocional como prioridad.

Descansar, poner límites, pedir ayuda y hablar de lo que sientes también son actos de valentía. Tu bienestar importa.

Plantéate metas realistas y compasivas.

No se trata de exigirte más, sino de cuidarte mejor. Pequeños cambios sostenidos pueden transformar tu vida.

No camines solo o sola.

Acércate a quienes te hacen bien y recuerda que pedir apoyo no es una debilidad. Siempre hay recursos y personas dispuestas a acompañarte.

Celebra las pequeñas victorias.

Sonríe por lo que lograste, por lo que aprendiste y por cada día que decides seguir adelante.

Abraza el nuevo año con esperanza.

Que este sea un tiempo para reconectar contigo, sanar, crecer y recordar que tu vida tiene valor.



UNIDOS POR LA PREVENCIÓN: ASSMCA SE UNE A LA SEMANA DEL LEONISMO PUERTORRIQUEÑO

La administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco, junto a varios programas de la agencia, se movilizó a Ponce para participar en la apertura de la Semana del Leonismo Puertorriqueño, celebrada en la Plaza de las Delicias.

Durante la actividad, la Dra. Oliver Franco subrayó la importancia de fortalecer la prevención y el bienestar emocional desde las comunidades, así como de continuar promoviendo espacios de orientación, apoyo y acompañamiento para las familias puertorriqueñas.

Como parte del evento, el equipo de ASSMCA ofreció orientación directa sobre los servicios disponibles, promoviendo el autocuidado, la búsqueda de ayuda a tiempo y llevando un mensaje de esperanza, cercanía y acompañamiento a todos los asistentes.



Sección: Pequeños de grandes sonrisas

Triunfante y la silla vacía



La casa de Camila estaba llena de voces, aromas ricos y movimiento. La mesa estaba casi lista: los platos, los cubiertos, las servilletas acomodadas con cuidado... pero había una silla vacía.

Camila la miraba sin decir nada. Su sonrisa seguía ahí, pero su corazón se sentía apretadito. Esa silla siempre había estado ocupada, y ahora no.

Mientras los adultos conversaban y el ruido de la casa seguía su curso, Camila se quedó callada. Sentía ganas de llorar, pero no sabía si estaba bien hacerlo.

De pronto, una luz brilló suavemente a su lado. ¡Era Triunfante, El Guardián del Bienestar! Se sentó junto a ella, sin prisa, sin preguntas, solo acompañándola. “Cuando alguien falta — le dijo con voz suave—, el corazón lo siente. Y está bien sentirse triste”.

Camila levantó la mirada. Triunfante le explicó que recordar a alguien con amor no duele para siempre, y que hablar de lo que sentimos ayuda a que el corazón respire.

Camila tomó aire y comenzó a contar historias. Recordó risas, abrazos y momentos bonitos. Su familia la escuchó, y uno a uno llegaron los abrazos... de esos que no dicen palabras, pero dicen todo. La silla seguía vacía, pero el amor llenó el espacio.

Triunfante sonrió y le dijo antes de irse: “Aunque alguien no esté, el amor nunca se va”.

Camila entendió que los momentos compartidos también viven en los recuerdos, en la compañía y en sentirse escuchada.

Mensaje de Triunfante: **“Hablar de lo que sentimos y recordar con amor nos ayuda a no sentirnos solos”.**



AMBIENTE POSITIVO EN LA RUTA DE BIENESTAR DEL PAE

El pasado 1 de diciembre, la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), a través del Programa de Ayuda al Empleado (PAE) y la División de Prevención en Escenarios de Trabajo Saludables, llevó a cabo la Ruta de Bienestar, una iniciativa dirigida a fortalecer el bienestar emocional y la prevención en los espacios laborales. La actividad contó con la participación de la administradora de ASSMCA, Dra. Catherine Oliver Franco.

La Ruta de Bienestar recorrió los municipios de Guaynabo, Gurabo, Juncos y Las Piedras, impactando a empleados municipales mediante encuentros diseñados para promover la reflexión, el apoyo emocional y el autocuidado. Durante cada parada se compartieron reflexiones significativas, iniciativas preventivas, orientaciones sobre salud mental y espacios de diálogo enfocados en la importancia de buscar ayuda y mantener entornos

laborales saludables.

Los alcaldes Hon. Edward O'Neill Rosa, Hon. Vilmarie Peña Dávila, Hon. Alfredo Alejandro Carrión y Hon. Miguel A. López Rivera se unieron a esta iniciativa, brindando mensajes de apoyo y reafirmando su compromiso con el bienestar de los empleados municipales. La jornada estuvo acompañada de música, alegría y un ambiente positivo, creando un espacio integral donde los participantes pudieron conectar, compartir experiencias y reforzar la importancia de la prevención y la salud emocional en el ámbito laboral.

Con esta iniciativa, ASSMCA reafirma su compromiso de llevar servicios, orientación y apoyo directamente a las comunidades y espacios de trabajo, promoviendo una cultura de bienestar, prevención y cuidado emocional.

Sección: Cuidando a nuestros adultos mayores

Esta etapa de la vida no es una despedida, es una pausa para vivir con más calma, más sabiduría y más amor propio. Has recorrido un camino lleno de experiencias, y hoy mereces sentirte en paz, valorado y acompañado.

Queremos recordarte algo importante: tu vida sigue teniendo propósito.

Cada día cuenta

No importa si el día es sencillo. Despertar, respirar profundo y sonreír ya es un logro. Celebra los pequeños momentos: una llamada, un café caliente, una conversación tranquila.

Tu historia importa

Todo lo que has vivido tiene valor. Tus recuerdos, tus consejos y tus palabras siguen siendo un regalo para quienes te rodean. Nunca dejes de compartirlos.

Todavía hay razones para ilusionarse

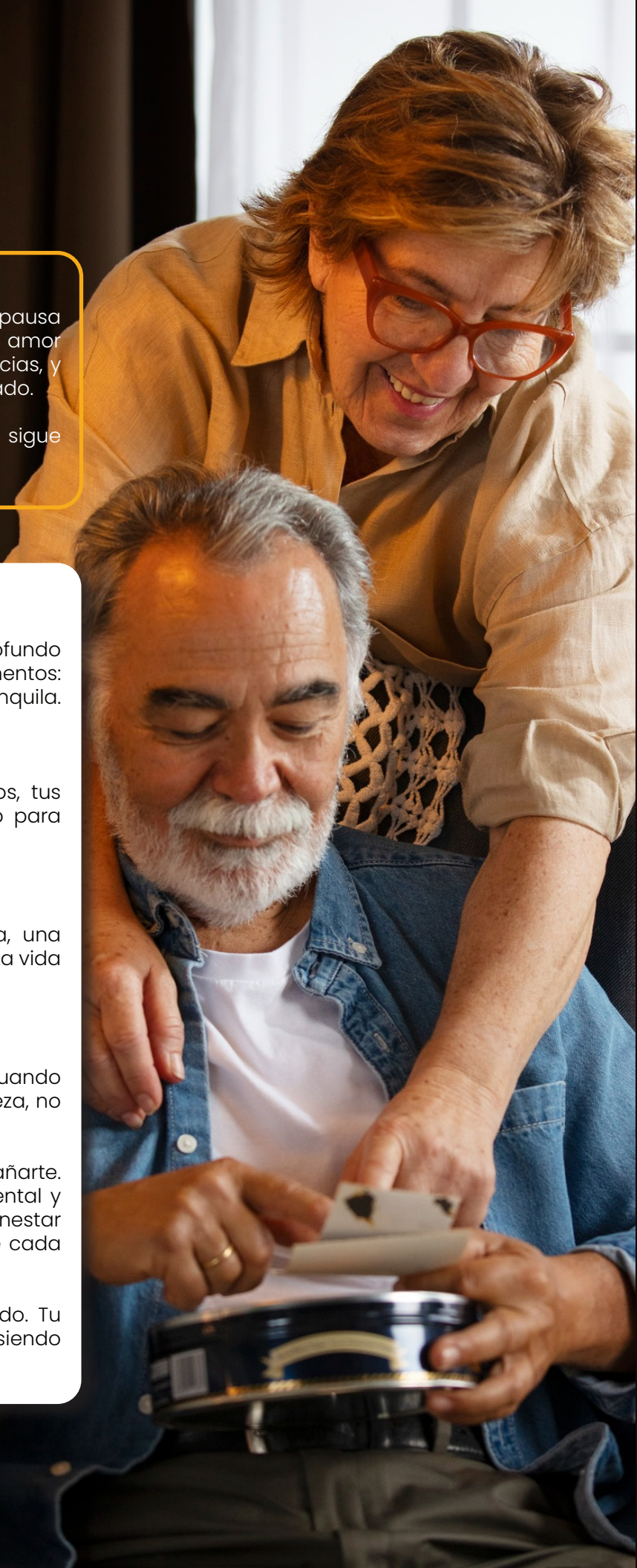
Siempre hay algo bueno por esperar: una visita, una canción, una tarde tranquila, un nuevo amanecer. La vida sigue regalando momentos, incluso en lo simple.

Está bien cuidarte y pedir apoyo

Cuidarte no es egoísmo, es amor propio. Y cuando necesitas ayuda, hablar es una muestra de fortaleza, no de debilidad.

Hay personas y recursos que quieren acompañarte. Desde la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA) promovemos el bienestar emocional en todas las etapas de la vida, porque cada vida importa, sin importar la edad.

Gracias por todo lo que has dado y sigues dando. Tu presencia sigue siendo valiosa. Tu sonrisa sigue siendo necesaria. Tu vida sigue siendo importante.



Vive tu mejor versión (sin perderte en el camino)

Ser joven es vivir con intensidad: amistades, experiencias nuevas, sueños grandes y mil planes por delante, pero también es una etapa donde muchas decisiones se toman rápido... y no siempre pensando en las consecuencias.

El alcohol suele aparecer como parte de la presión social: "relájate", "todo el mundo lo hace", "es solo un rato". Sin embargo, la realidad es que no necesitas alcohol para disfrutar, encajar o ser tú.

No tienes que probar nada

No tomas para demostrar que eres fuerte, cool o parte del grupo. Tu valor no se mide por una botella ni por seguir la corriente. Decir "no" también es una decisión valiente y madura.

El alcohol no arregla lo que sientes

A veces se usa para olvidar el estrés, la ansiedad o los problemas, pero lo que hace es poner pausa... y cuando pasa el efecto, todo sigue ahí. Hablar con alguien, entrenar, crear, escribir o desconectarte un rato puede ayudarte mucho más.

Tu círculo importa (mucho)

Cuida tu futuro desde ahora conscientes, no impulsivos. Las personas que realmente te quieren no te presionan ni te ponen en situaciones incómodas. Rodéate de gente que respete tus límites y te impulse a ser mejor, no a perder el control.

Cuida tu futuro desde ahora

Lo que haces hoy tiene impacto mañana. Cuidarte ahora te ayuda a mantener enfoque, claridad y energía para alcanzar lo que quieres. Tu mejor versión se construye con decisiones conscientes, no impulsivas.

Pedir ayuda también es fuerza

Si sientes que el alcohol está afectando tu ánimo, tus relaciones o tus estudios, hablarlo no te hace débil. Al contrario: demuestra que te importas. En ASSMCA hay apoyo real y confidencial para ti.

Ser joven no es perder el control. Es aprender a elegirte, cuidarte y apostar por ti. Vive tu mejor versión. Hazlo por ti.



Sección: Tu Acceso a Bienestar

En ASSMCA creemos firmemente que el bienestar comienza cuando las personas saben que no están solas y que existen recursos diseñados para acompañarlas en cada etapa de su camino. La salud mental y la recuperación no son procesos aislados; son recorridos que se fortalecen con apoyo, información y servicios accesibles.

Esta sección ha sido creada para acercarte a los programas y servicios que ASSMCA ofrece a lo largo de Puerto Rico. Aquí encontrarás información clara y confiable sobre iniciativas diseñadas para promover la estabilidad emocional, la recuperación, la autonomía y una mejor calidad de vida para individuos, familias y comunidades.

Conocer tus opciones es un primer paso hacia el bienestar. Porque pedir ayuda es un acto de valentía, y en ASSMCA estamos para acompañarte, orientarte y caminar contigo hacia una vida más plena y con propósito.

Programa Servicios Orientados a la Recuperación (SOR)

Los Centros de Recuperación Ambulatorios de los Servicios Orientados a la Recuperación (SOR) ofrecen servicios especializados para personas adultas con condiciones severas de salud mental y problemas relacionados con el uso de sustancias o alcohol. El propósito principal es apoyar su proceso de recuperación, ayudándoles a reducir hospitalizaciones y a vivir con mayor independencia en la comunidad. Para lograrlo, se les brindan herramientas que les permiten mantenerse estables, activas y funcionales en su entorno.

Este programa se fundamenta en el Modelo de Recuperación y en prácticas respaldadas por evidencia científica. Se considera al ser humano de forma integral, atendiendo sus necesidades y enfocándose en sus fortalezas y capacidades. El objetivo es fomentar el autocuidado, el bienestar físico, emocional y social, y fortalecer habilidades para la vida diaria.

Los Centros ofrecen intervenciones psicosociales que complementan el tratamiento farmacológico. Entre estas prácticas se incluyen el manejo del bienestar y la recuperación, el manejo de la medicación, la psicoeducación familiar, el apoyo sostenido en estudios y empleo, así como otros servicios complementarios que fortalecen el proceso terapéutico.

Los servicios están disponibles de lunes a viernes, en horario de 8:00 a.m. a 4:30 p.m., en los siguientes centros:

Región Metro (San Juan)

Dirección: 1324 Calle Cañada, Avenida de Diego, Puerto Nuevo, P.R. 00920
Teléfono: 787-706-7946

Región Norte (Arecibo)

Dirección: Carr. 129 Km. 1.0 Antiguo Hospital de Distrito, Arecibo, P.R. 00612
Teléfono: 787-763-7575 Ext. 1812/1813

Región Sur (Ponce)

Dirección: Carr. 14 Ave. Tito Castro Km. 4.4, Ponce P.R. 00716
Teléfonos: 787-259-7883 / 787-842-2906

Región Este (Fajardo)

Dirección: Ave. General Valero, Esquina Osvaldo Molina, Carr. 194, Fajardo P.R. 00738
Teléfono: 787-288-8064

Región Oeste (Mayagüez)

Dirección: Carr. 2 Km. 157.9 Bo. Sábalo Nuevo, Mayagüez, P.R. 00682
Teléfono: 787-288-8101



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO