

LAS EMOCIONES NO SON BUENAS NI MALAS, TODAS NOS ENSEÑAN ALGO.



Alegría: Es cuando disfrutas algo.



Tristeza: cuando pierdes o extrañas.



Enojo: cuando algo no te parece justo.



Miedo: cuando percibes un peligro.

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

📞 1.800.981.0023 • 988

🗣️ Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

🌐 www.assmca.pr.gov

🕒 24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

TÉCNICAS BÁSICAS DE RESPIRACIÓN Y CALMA

Cuando estamos nerviosos o enojados, la respiración cambia.

Controlarla ayuda a que el cuerpo y la mente se calmen.

Triunfante nos enseña la técnica de:
respira flor y sopla vela:



*Inhala como si
olieras una flor.*



*Exhala como si
soplaras una vela.*

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

📞 1.800.981.0023 • 988

🗣️ Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

🌐 www.assmca.pr.gov

🕒 24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

LA IMPORTANCIA DE PEDIR AYUDA A UN ADULTO DE CONFIANZA



Triunfante recomienda:

Busca a un adulto de confianza (mamá, papá, maestro, maestra familiar cercano).

Dile con tus palabras: "Me siento ___ y necesito hablar".

Recuerda: pedir ayuda es un superpoder, no una debilidad.

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

☎ 1.800.981.0023 • 988

🗣 Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



¿CÓMO SER UN BUEN AMIGO?

Triunfante te da consejos para ser un muy buen amigo para los demás.

Escucha con atención
Comparte y respeta
Apoya en los momentos difíciles

Piensa que como quisieras que te trataran, es como debes tratar a tus amistades.

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

☎ 1.800.981.0023 • 988

🗣 Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



DECIR NO CUANDO ALGO NO NOS HACE SENTIR BIEN

Está bien decir "NO". Los límites son importantes ya que tu bienestar es sumamente importante. Decir no es un acto de respeto propio.

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

1.800.981.0023 • 988

Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



PREVENCIÓN DEL BULLYING

El bullying **NO** es un juego
Si lo ves o lo vives, no dudes y dilo a un
adulto de confianza
Defender a otros también es ser valiente

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

📞 1.800.981.0023 • 988

🗣️ Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h | 7días | 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

SEÑALES DE ALERTA EN MENORES

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

☎ 1.800.981.0023 • 988

🗣 Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h / 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Triunfante te recuerda:

**“¡Estas señales
necesitan atención!”**

Aislamiento
Cambios en sueño o apetito
Irritabilidad o llanto frecuente
Bajo rendimiento escolar



Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

1.800.981.0023 • 988

Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Si notas estas
señales, habla con
tu menor y busca
apoyo.



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA



1.800.981.0023 • 988



Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>



www.assmca.pr.gov



24h | 7días

100% Confidencial

Triunfante
te recuerda:

**“EL BULLYING
DEJA HUELLAS,
APRENDE A
RECONOCERLAS”**

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

☎ 1.800.981.0023 • 988

🗣 Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h | 7días | 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

Se muestra más callado o aislado

Pierde interés en actividades que antes disfrutaba

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

📞 1.800.981.0023 • 988

🗣️ Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



CAMBIOS FÍSICOS O EMOCIONALES

Dolores frecuentes de cabeza o estómago

Ansiedad o dificultad para dormir

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

📞 1.800.981.0023 • 988

🗣️ Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h | 7días | 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



CAMBIOS ESCOLARES

Bajo rendimiento académico
Excusas para no ir a la escuela

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

☎ 1.800.981.0023 • 988

🗣 Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



SEÑALES SOCIALES

Pérdida repentina de amistades

**Evita hablar de lo que le ocurre en
la escuela o con compañeros**

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

📞 1.800.981.0023 • 988

🗣️ Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Recomendaciones de Triunfante al usar las redes sociales

Diferencia lo real de lo que ves en línea

No todo lo que aparece en redes es verdad. Recuerda: las fotos y videos pueden mostrar solo lo mejor, pero no toda la historia.

Sé respetuoso en internet

Trata a los demás como quieres que te traten. Las palabras en línea también pueden herir.

Cuida tu bienestar


No compares tu vida con la de los demás.

Si algo en redes te hace sentir mal, habla con un adulto de confianza.

“El respeto también debe estar en internet. Tu bienestar siempre va primero.”



Comuníquese con la Línea PAS de ASSMCA

 1.800.981.0023 • 988

 Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

 www.assmca.pr.gov

 24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

A cartoon illustration of a brown dog with floppy ears, wearing a red and white baseball cap and a white t-shirt with a bone-shaped collar. The dog is smiling and looking towards the right. In the top left corner, there are two large yellow exclamation marks. The background features a stylized house with a window and a blue sky with yellow streamers.

Cómo hablar de salud mental en casa

- 🐾 Habla con naturalidad, menciona la salud mental como hablas de la física.
- 🐾 Escucha sin juzgar, permite que el menor hable sin interrupciones, sin minimizar sus emociones. Crea confianza entre esa personita y tú.
- 🐾 Elige momentos cotidianos como al comer, cuando lo buscas a la escuela, pregunta sobre su día.
- 🐾 Si notas señales de alarma, no tengas miedo de pedir apoyo. El hablar con un especialista es parte del bienestar.

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

📞 1.800.981.0023 • 988

🗣️ Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

🌐 www.assmca.pr.gov

🕒 24h 7días 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Hablar a tiempo previene riesgos



Identifica riesgos

Cambios bruscos en el comportamiento o en el grupo de amistades. Bajo rendimiento escolar o desinterés en actividades de su agrado. Secretos, irritabilidad o aislamiento frecuente.



Conversa sin miedo

Habla de forma clara y directa sobre el tema. Usa frases abiertas como: "Si alguien te ofrece, ¿qué harías?"



Sé un ejemplo positivo

Recuerda, los menores aprenden más de lo que ven que de lo que escuchan. Modela hábitos saludables y demuestra autocontrol.



Mantén la confianza

Recuérdales que pueden acudir a ti sin miedo a ser juzgados. El apoyo es una de las mayores protecciones contra el consumo.

Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

📞 1.800.981.0023 • 988

🗣️ Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

www.assmca.pr.gov

🕒 24h | 7días | 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Tu autocuidado es su modelo

Los menores aprenden mirando, cuando tú te cuidas, les enseñas a cuidarse.

-  **Señales de alerta en ti**
Irritabilidad o poca paciencia
Dificultad para dormir o concentrarte
Dolores frecuentes (cabeza, cuello, espalda)
Uso excesivo del celular para "desconectarte"
 -  **Acciones rápidas**
Mueve el cuerpo: estira hombros y cuello; toma agua
Deja el celular, mira por la ventana; respira: inhala 4, sostén 4, exhala 4, pausa 4
 -  **Expresate con calma**
"Estoy molesta, voy a respirar"
"Necesito 5 minutos, después jugamos"
 -  **Cuidados básicos**
Sueño regular, comidas sencillas y nutritivas, límites a la multitarea, tiempo breve sin pantallas.
- No menos importante, recuerda pedir apoyo si el malestar no cede o afecta aspectos de tu vida.



Comunícate con la Línea PAS de ASSMCA

 1.800.981.0023 • 988

 Lenguaje de señas | 787.615.4112

CHAT <http://lineapas.assmca.pr.gov>

 www.assmca.pr.gov

 24h | 7 días | 100% Confidencial



ASSMCA

GOBIERNO DE PUERTO RICO