



COMUNICADO

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

Administradora de ASSMCA comparte estrategias sencillas para atender las emociones antes de llegar al agotamiento

(12 de octubre de 2026 – Bayamón) – ¿Cuándo fue la última vez que se preguntó cómo está y se dio tiempo para responderse con sinceridad? La pregunta parece sencilla, pero entre el trabajo, la familia, las responsabilidades económicas, los compromisos y las situaciones inesperadas, es común continuar funcionando sin detenerse a reconocer el cansancio, la preocupación, la frustración o la tristeza.

Con motivo del Mes de la Salud Mental, la administradora de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), Dra. Catherine Oliver Franco, hace un llamado a prestar atención a esas señales y propone llevar el mensaje de Hazlo Por Ti a acciones concretas que puedan incorporarse a la rutina.

“Cuidar nuestra salud emocional no comienza necesariamente con grandes cambios. Puede comenzar reconociendo que estamos cansados, diciendo que no cuando necesitamos establecer un límite, hablando de algo que nos preocupa o permitiéndonos descansar. Queremos que las personas entiendan que no tienen que esperar a sentirse sobrepasadas para comenzar a cuidarse”, expresó la doctora Oliver Franco.

En esa dirección, la administración de la gobernadora Jenniffer González Colón promueve que el cuidado de la salud mental tenga un espacio en la vida diaria de nuestra gente, comenzando por acciones tan esenciales como reconocer cómo nos sentimos, hacer una pausa cuando la necesitamos y prestar atención a aquellas señales que nos indican que es momento de buscar apoyo.

Una primera estrategia es aprender a reconocer cómo nos sentimos. Irritabilidad constante, dificultad para concentrarse, cambios en el sueño, preocupación persistente, aislamiento o pérdida de interés en actividades que antes disfrutábamos pueden indicar que necesitamos prestar mayor atención a nuestro estado emocional.

También es importante hacer pausas reales. Unos minutos alejados del teléfono y de las obligaciones, caminar, respirar conscientemente, escuchar música o realizar una actividad agradable pueden ayudar a reducir la tensión acumulada durante el día. Descansar no debe verse como tiempo perdido, sino como parte del cuidado personal.

La administradora de ASSMCA recomienda, además, identificar aquello que podemos controlar y aquello que no. Intentar resolver simultáneamente todos los problemas puede aumentar la sensación de agobio. Organizar las prioridades, dividir las situaciones grandes en pasos más pequeños y concentrarse en lo que podemos atender hoy puede hacer que las circunstancias se perciban de manera más manejable.

Otra práctica importante es poner límites sin sentir culpa. No siempre es posible asumir una responsabilidad adicional, responder inmediatamente o estar disponible para todos. Aprender a decir “ahora no puedo” también puede ser una forma saludable de proteger el tiempo y la energía. Las relaciones también tienen un papel fundamental. Hablar con alguien de confianza y mantener vínculos significativos puede ayudar a disminuir el aislamiento. Una conversación no tiene que comenzar con una explicación extensa. A veces basta con decir: “No he estado bien estos días y necesito hablar”.

“Nos hemos acostumbrado a preguntarles a los demás cómo están, pero no siempre nos hacemos esa misma pregunta. Hazlo Por Ti también significa mirarnos con la misma consideración con la que atendemos a las personas que queremos”, sostuvo Oliver Franco.

La funcionaria exhortó igualmente a cuidar los hábitos que sostienen el bienestar físico y emocional, como procurar un descanso adecuado, mantener actividad física de acuerdo con las capacidades de cada persona, alimentarse regularmente y reservar espacios para actividades que generen disfrute, tranquilidad o conexión con otras personas.

Pero cuidarse también implica reconocer cuándo las estrategias personales ya no son suficientes. Si el malestar emocional persiste, comienza a interferir con el trabajo, los estudios, las relaciones, el descanso o las actividades cotidianas, buscar apoyo profesional es una acción de cuidado y no debe postergarse.

“Hay días en que podremos manejar las situaciones por nuestra cuenta y habrá otros en que necesitaremos apoyo. Ambas cosas forman parte de la vida. Lo importante es no normalizar vivir permanentemente agotados, angustiados o sintiendo que tenemos que cargar solos con todo”, añadió la administradora.

La doctora Oliver Franco invita a la ciudadanía a comenzar con una pregunta sencilla: ¿qué puedo hacer hoy por mi bienestar emocional? La respuesta será diferente para cada persona. Puede ser descansar, salir a caminar, apagar el teléfono por un rato, retomar algo que disfruta, establecer un límite, compartir tiempo con alguien importante, pedir una cita con un profesional o simplemente reconocer que necesita ayuda.

“No tiene que hacerlo todo hoy. Elija una acción y comience por ahí. Hazlo Por Ti. Las personas que necesitan apoyo emocional, orientación o asistencia ante una crisis pueden comunicarse con la Línea PAS de ASSMCA a través del 1-800-981-0023, 9-8-8 y mediante el Sistema de Videollamadas en Lenguaje de Señas (VRS) al 787-615-4112. También está disponible el chat en línea en lineapas.assmca.pr.gov para quienes prefieren comunicarse por escrito. La Línea PAS está disponible las 24 horas los 7 días de la semana”, concluyó Oliver Franco.

###