



COMUNICADO

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

ASSMCA exhorta a la prevención y recuerda la disponibilidad de la Línea PAS durante la temporada de huracanes

(sábado, 16 de agosto de 2025 - Bayamón, Puerto Rico) – La administradora de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), Dra. Catherine Oliver Franco, exhortó a la ciudadanía a cuidar también de su bienestar emocional durante la temporada de huracanes, recordando que la Línea PAS está disponible para todo aquel que necesite orientación o apoyo.

“La preparación no solo implica atender lo material, sino también nuestras emociones. En momentos como este, es normal experimentar nerviosismo o preocupación, pero mantener la calma es clave para tomar decisiones acertadas y proteger a nuestras familias. En ASSMCA estamos disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, a través de la Línea PAS, para acompañarles y ofrecer apoyo si así lo necesitan”, expresó la Dra. Oliver Franco.

La funcionaria destacó que la Línea PAS es un recurso de apoyo gratuito, confidencial y accesible, disponible a través del 1-800-981-0023, 9-8-8, y mediante el Sistema de Videollamadas en Lenguaje de Señas para Personas Sordas (VRS) al 787-615-4112. De igual forma, está disponible el chat en línea en lineapas.assmca.pr.gov, para quienes prefieren comunicarse por escrito.

De otra parte, la doctora Oliver Franco compartió algunas recomendaciones para preservar la calma y la salud emocional durante la temporada de huracanes:

Recomendaciones generales para la población

- Conserve la calma y recuerde que la prevención es la mejor herramienta.
- Ponga en práctica técnicas sencillas que le ayuden a relajarse, como hacer una pausa para respirar profundamente.
- Mantenga comunicación con familiares y vecinos, ya que sentirse acompañado ayuda a reducir la ansiedad.
- Limite la sobreexposición a noticias, enfocándose solo en información oficial y confiable.
- Incluya actividades simples como conversar, leer o escuchar música para promover la tranquilidad en el hogar.

Consejos para niños

- Explique la situación con palabras sencillas y transmita seguridad.
- Evite exponerlos a imágenes o noticias alarmantes.
- Mantenga rutinas básicas y actividades creativas, ya que brindan seguridad y estabilidad emocional.
- Observe su comportamiento y valide sus emociones.

Consejos para adultos mayores

- Asegúrese de que tengan a mano sus medicamentos y artículos de primera necesidad para evitar preocupaciones innecesarias.
- Promueva la conversación y la compañía, ya que el sentirse escuchados y acompañados reduce la ansiedad.
- Evite sobrecargarlos de información; bríndeles datos claros y tranquilos sobre la situación.
- Incentive actividades calmadas, como escuchar música, conversar o realizar pasatiempos sencillos que disfruten.

“El bienestar emocional es bien importante porque nos permite ejecutar de manera adecuada nuestro plan familiar y enfrentar con serenidad los momentos de reto. Puerto Rico siempre ha demostrado su fortaleza y capacidad de mantenerse en pie ante la adversidad. Hoy, más que nunca, les invito a conservar la calma, mantener la unidad familiar y apoyarse mutuamente. Y recuerden que no están solos: si en algún momento sienten la necesidad de conversar o recibir orientación, pueden comunicarse a la Línea PAS. Estamos disponibles para acompañarles”, concluyó la Administradora.

###