



COMUNICADO

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

En el Día Mundial de la Salud Mental la Administradora de ASSMCA exhorta a cuidar su bienestar emocional y buscar ayuda

(10 de octubre de 2025 - Bayamón, Puerto Rico) - Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, la administradora de la Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), Dra. Catherine Oliver Franco, exhortó a la ciudadanía a priorizar su salud emocional, practicar el autocuidado de manera constante y buscar ayuda profesional sin miedo ni estigmas cuando sea necesario.

“La salud mental debe ocupar un lugar central en la vida de cada persona, no solo en momentos de crisis, sino como parte de una cultura diaria de prevención, cuidado y acompañamiento. Hablar de salud mental es hablar de calidad de vida. Es reconocer que todos, en algún momento, enfrentamos emociones intensas, cambios, pérdidas o situaciones que pueden afectarnos profundamente. Cuidarnos no es un lujo, es una necesidad esencial para vivir plenamente”, afirmó la doctora Oliver Franco.

La Titular de ASSMCA le recordó a la ciudadanía que la salud emocional se construye a través de acciones sencillas y constantes que fortalecen la capacidad de resiliencia, e hizo un llamado a incorporar prácticas de autocuidado en la rutina diaria. Algunas recomendaciones incluyen:

- Hablar abiertamente con personas de confianza sobre lo que sentimos.
- Tomar pausas conscientes para descansar, respirar y reconectar con nosotros mismos.
- Establecer límites saludables en la vida personal y laboral.
- Practicar actividades que generen bienestar, como caminar, leer, escuchar música, compartir en familia o disfrutar momentos de calma.
- Buscar ayuda profesional a tiempo cuando las emociones se tornan difíciles de manejar o afectan el funcionamiento diario.

Por otro lado, la funcionaria destacó que, como parte de los esfuerzos de prevención y promoción de salud emocional, ASSMCA continúa desarrollando la iniciativa educativa “Hazlo Por Ti”, que invita a la población a dar el primer paso hacia el autocuidado, romper el silencio sobre la salud mental y fomentar espacios de apoyo mutuo.

A través de esta iniciativa, la agencia lleva mensajes de prevención, acompañamiento y esperanza a comunidades, escuelas, empresas y eventos públicos, reafirmando que cada persona tiene un rol activo en su bienestar emocional.

“Reconocer que necesitamos apoyo y extender la mano a tiempo puede marcar la diferencia entre el dolor en silencio y el comienzo de una nueva etapa de bienestar. En ASSMCA, a través de la Línea PAS, contamos con profesionales disponibles 24/7 para escuchar, orientar y acompañar con sensibilidad, respeto y confidencialidad. Solo tienes que comunicarte al 1-800-981-0023, 9-8-8, o 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 a través de lineapas.assmca.pr.gov, para quienes prefieren comunicarse por escrito”, enfatizó la doctora Oliver Franco.

Asimismo, la Administradora resaltó que, además de la Línea PAS, ASSMCA cuenta con una amplia gama de servicios de prevención, tratamiento y apoyo disponibles en toda la isla. Entre ellos se encuentran clínicas ambulatorias, centros de tratamiento residencial, programas comunitarios, servicios de intervención en crisis, programas educativos y recursos especializados para diversas poblaciones.

“Queremos que la gente sepa que ASSMCA ofrece mucho más que una línea de ayuda. Nuestra red de servicios está diseñada para acompañar a las personas en cada etapa de su proceso —ya sea de prevención, tratamiento o recuperación— e incluye a la población de adultos, jóvenes y niños. Invitamos a toda la ciudadanía a conocer más sobre estos recursos accediendo a nuestra página web oficial www.assmca.pr.gov, donde podrán identificar los servicios disponibles según su región y necesidad”, explicó la funcionaria.

Finalmente, la Administradora subrayó que la salud mental es una prioridad para el Gobierno de Puerto Rico y destacó el respaldo de la gobernadora Jenniffer González en esta agenda. “La salud mental es parte esencial de los compromisos programáticos de la gobernadora Jenniffer González, quien ha sido clara en su visión de fortalecer los servicios, ampliar los recursos y acercar el apoyo a cada comunidad de nuestra isla. Desde ASSMCA continuaremos trabajando de la mano para promover el bienestar emocional de todo nuestro pueblo”.

###