

HAY AYUDA DISPONIBLE 24/7

El Programa Integrado de Intervención en Crisis - Línea PAS, brinda ayuda emocional ante las situaciones difíciles en la vida.

Recuerda, no importa cuán grande sea tu problema, tienes la capacidad y la fuerza interna de resistir, tolerar y vencer los obstáculos. Tienes el poder de levantarte y recuperarte.

Todo problema tiene solución. Levántate, no te detengas y camina. Tu vida es hermosa y valiosa. Enfócate en lo que deseas y en cómo lograrlo. En ASSMCA estamos para ayudarte en ese proceso.

Deseas hablar y ser escuchado/a...

Que te entiendan y comprendan...

Buscas respuesta y solución a tu situación...

Deseas alivio en tu ser interior...

Estamos para servirte.

LÍNEA PAS

Primera Ayuda Sicosocial

1-800-981-0023 / 988

1-888-672-7622 TDD

24 horas / 7 días

Gente que te atiende y te entiende

¿Buscas respuesta y solución a tu situación emocional?
Si necesitas ayuda, estamos para servirte.

LÍNEA PAS

Primera Ayuda Sicosocial

Tel: 1.800.981.0023

TDD: 1.888.672.7622

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

LÍNEA 988

Línea de prevención del suicidio y crisis

TEL: 988

CHAT: LINEA988.ORG

Envía la palabra "Ayuda" al 988 para textear desde tu celular.

ASSMCA



[f](#) [@](#) [t](#) [w](#) [v](#) [m](#) /AssmcaOnline

www.assmca.pr.gov

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo. Juan Sánchez, Bayamón, PR 00960
Tel. 787.763.7575

Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral
OCE-SA-2023-00892



PREVENCIÓN DE SUICIDIO

ASSMCA... Más cerca de ti.

PREVENCIÓN DE SUICIDIO

El suicidio es todo acto destructivo auto infligido con la intención implícita o explícita de morir.

El suicidio es cualquier acción intencionada que atente contra la vida de la persona, que puede incluir:

- Pensamiento presente que tiene la persona sobre el deseo de morir.
- Expresión verbal o escrita sobre el deseo de morir.
- Toda acción realizada con el propósito de hacerse daño o quitarse la vida.

El suicidio está asociado a múltiples factores de riesgo que están presentes en todos los grupos sociales y cuya causas son multifactoriales.

Algunos de los factores de riesgo son:

- Historial de suicidio en la familia.
- Historial familiar de maltrato.
- Presencia de desórdenes mentales.
- Uso de alcohol y drogas.
- Pérdidas significativas.
- Cualquier otra situación inesperada que afecte la estabilidad emocional.

El suicidio, en cualquiera de sus manifestaciones, representa un pedido de ayuda.

NO HAY TIEMPO PARA LA ESPERA... SI USTED ESCUCHA PUEDE AYUDAR A EVITAR EL SUICIDIO.

SEÑALES DE ALERTA

- Comportamiento agresivo
- Comportamiento pasivo
- Uso de alcohol y drogas
- Cambios en los hábitos de alimentación
- Cambios en los hábitos de dormir
- Miedo a la separación
- Cambios en la personalidad
- Cambios súbitos en el estado de ánimo
- Poco interés en el trabajo
- Incapacidad para comunicarse
- Pérdida de una persona significativa
- Pérdida de algo importante
- Obsesión con la muerte
- Repartir objetos o pertenencias muy queridas
- Preparar un testamento
- Autoestima baja
- Eventos humillantes
- Desesperanza



SENTIMIENTOS QUE PUEDE TENER LA PERSONA

- Soledad
- Cree que nadie se interesa por él/ella
- Siente que nadie le quiere
- Cree que no le escuchan
- Piensa que nadie le entiende
- No hay solución a sus problemas
- Desesperación

¿CUÁLES SON LAS INVITACIONES QUE NOS HACE UNA PERSONA QUE NECESITA AYUDA?

Expresa frases tales como:

- "Voy a matarme"
- "Mi familia estará mejor sin mi"
- "Quiero morir"
- "No quiero seguir viviendo"
- "Nada me causa placer"
- "No tengo por qué o por quién vivir"

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

- Tómelo/a en serio
- Escuche con atención
- No le deje solo
- Entienda sus sentimientos
- Facilite la expresión de sus emociones
- La intervención debe ser al momento
- Refiera a un profesional de ayuda