

## Recuerda Buscar Ayuda

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

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

Todo problema tiene solución, levántate, no te detengas y camina todo está a tu favor. Tu vida es hermosa y valiosa, enfócate en lo que deseas y como lograrlo y verás que triunfarás.

**Deseas hablar y ser escuchado...  
Que te entiendan y te  
comprendan...**

**Busca respuesta y solución a tú  
situación...**

**Deseas alivio en tu ser interior...  
Si necesitas ayuda, estamos para  
servirte.**

**Llama a la Línea PAS  
“Gente que te entiende y  
te atiende”.**

## ASSMCA

### Programa Integrado de Intervención en Crisis



### Línea PAS

**(Primera Ayuda Sicosocial)**

**1-800-981-0023**

**7 días/ 24 horas**



**Administración de Servicios de Salud  
Mental y Contra la Adicción (ASSMCA)**

P.O. 607087  
Bayamón, PR. 00960-7087  
Tel. (787) 763-7575  
EXT. 1400, 1401, 1402  
Fax: (787) 995-5161

## ASSMCA

Administración de Servicios de  
Salud Mental y Contra la Adicción

## Prevención de Suicidio



***Programa Integrado de  
Intervención en Crisis***

### Línea PAS

**1-800-981-0023**

**1-888-762-7622 TDD**

**7 días / 24 horas**

**ASSMCA**

***“Disfruta la Vida”***

# Prevención de Suicidio

El suicidio es todo acto destructivo, auto infligido, fatal realizado con la intención implícita o explícita de morir. El comportamiento suicida es cualquier acción intencionada con consecuencias potenciales graves en que se pone en riesgo la vida. El comportamiento suicida se expresa:

**Ideas-** se refiere al pensamiento presente que tiene la persona sobre el deseo de matarse o morir.

**Amenaza-** expresión verbal o escrita del deseo de matarse o morir.

**Intento-** todo acto realizado con el propósito de hacerse daño y/o quitarse la vida.

**Muerte-** por suicidio.

El comportamiento suicida es un evento asociado a múltiples facetas de riesgo y se observa en todo los grupos sociales. Las 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
- ❖ Entre otros

El comportamiento suicida en cualquiera de las manifestaciones constituye un pedido de ayuda.

**NO HAY TIEMPO PARA LA ESPERA... SI USTED ESCUCHA NO HAY SUICIDIO**

## Señales de Peligro

- ❖ Comportamiento Agresivo
- ❖ Comportamiento Pasivo
- ❖ Uso de alcohol y drogas
- ❖ Cambios en los hábitos de comer
- ❖ Cambio 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 muy queridos
- ❖ Hacer algo así como un testamento
- ❖ Autoestima baja
- ❖ Eventos humillantes
- ❖ Desesperación
- ❖ Desesperanza

## ¿Cómo se siente una persona que exhibe comportamiento Suicida?

- ❖ Solo
- ❖ Nadie se interesa por él/ella
- ❖ Nadie lo quiere
- ❖ No lo Escuchan
- ❖ Nadie lo Entiende
- ❖ No hay solución a sus problemas
- ❖ Desesperado (a)

## ¿Cómo se expresa una persona que exhibe Comportamiento Suicida?

- ❖ “Voy a Matarme”
- ❖ “Mi familia estará mejor sin mi”
- ❖ “Quiero Morir”
- ❖ “No quiero seguir viviendo”
- ❖ “Nada me causa placer”
- ❖ “No tengo porqué o por quién vivir”

## ¿Cómo podemos ayudar?

- ❖ La intervención debe ser inmediata
- ❖ Tómelo en serio
- ❖ No lo deje solo
- ❖ Escuche con atención
- ❖ Entienda sus sentimientos
- ❖ Facilite la expresión de emociones
- ❖ Refiera a un profesional de ayuda.