

DESPUÉS DE LA TEMPESTAD...

SOLIDARIDAD



La prevención del suicidio es más efectiva cuando entidades de salud, gobierno, comunidades y grupos de base de fe colaboran por un mismo objetivo: salvar vidas. El apoyo espiritual es **uno** de los componentes de ayuda para una persona después de un desastre.

Cómo ayudar a alguien en riesgo de suicidio:

1. Identifique las señales de peligro.
2. Haga un acercamiento empático y déjele saber que desea ayudarle.
3. Pregúntele por la razón de su malestar y permita el desahogo.
4. Explore quiénes le apoyan o qué cosas le ayudan a sentirse mejor.
5. Busquen ayuda profesional (psicólogos, psiquiatras, consejeros profesionales, trabajadores sociales).

Luego de un huracán, es normal sentir tristeza, desesperación y coraje. Las comunidades de base de fe pueden ser de gran ayuda para aquellos que necesitan una mano amiga.

¿Por qué las comunidades de base de fe son importantes en situaciones de desastres?

- ✓ Mantienen contacto directo con la comunidad.
- ✓ Establecen vínculos de compasión, solidaridad y apoyo.
- ✓ Para muchos, son el primer lugar donde acudir a pedir ayuda.

¿Cuándo referir a un profesional de la salud mental?

- ✓ Persona se identifica como “paciente psiquiátrico o de salud mental”.
- ✓ Persona expresa ideas de matarse a sí mismo o a otros (o lo insinúa).
- ✓ La persona aparenta estar aislada socialmente.
- ✓ Tienes información sobre maltrato a menores de edad, adultos mayores o actividad criminal.
- ✓ Tienes información sobre dependencia de alcohol o drogas.

Recursos para Referidos:

- ✓ Programa de Ayuda al Empleado (PAE)
- ✓ Proveedores en su plan médico
- ✓ Línea PAS de ASSMCA
- ✓ Cruz Roja Americana
- ✓ 9-1-1, en caso de emergencia

El rol de líderes religiosos en desastres:

Encuestas reflejan que, durante tiempos de crisis, una gran cantidad de personas (60% en Estados Unidos), indican que **se dirigen primero** a su pastor, sacerdote o líder religioso para apoyo y guía.



Hablar con alguien puede ser el primer paso para la recuperación después de un desastre.

Llama a la Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023.

(SAMHSA): 1-800-985-5990 o envía el texto ‘Háblanos’ a 66746.



GOBIERNO DE PUERTO RICO
Departamento de Salud