




En esta Navidad, *regala solidaridad*



El mejor regalo en momentos de adversidad es el apoyo incondicional. Con actos de solidaridad podemos hacer la diferencia en la vida de otros y enriquecer la nuestra. En esta Navidad, regalemos aquello que no se puede comprar con dinero. Regalemos solidaridad.



5 regalos de *solidaridad*



Regala tu tiempo

Dedica un momento para llamar o enviar un mensaje de cariño.



Ofrece una palabra de aliento

Nuestras palabras tienen poder. Comparte un mensaje de esperanza con alguien que lo necesite. A veces, un simple "estoy aquí para apoyarte, no estás solo/a" puede hacer la diferencia.



Regala tu escucha

Escuchar es uno de los regalos más grandes. Sin interrumpir ni juzgar, permite el desahogo, este acto promueve la serenidad.



Apoya a un adulto mayor

Ayuda con pequeñas tareas, como hacer las compras, recoger medicamentos o acompañarlos a citas médicas. Este gesto de solidaridad les brinda tranquilidad y bienestar.



Regálate amor propio

Recuerda cuidar tu salud física y emocional. La Navidad también es un momento para priorizar nuestro bienestar, lo cual nos permite estar presentes y fortalecidos para los demás.

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo emocional, llama a la Línea PAS de ASSMCA al 9-8-8 / TTY 1-888-672-7622.

Para más información sobre la Comisión para la Prevención del Suicidio escriba a: prevencionsuicidio@salud.pr.gov o visite https://www.salud.pr.gov/prevencion_suicidio

