

La juventud salva vidas.

L@s jóvenes son un grupo que en ocasiones se cree que sólo pueden ser apoyad@s por un adulto. Sin embargo, l@s adolescentes son muchas veces las primeras personas en ayudar a sus amistades, familiares y conocid@s. Adultos que promueven relaciones basadas en el respeto, la confianza y el apoyo incondicional son sus aliados.

¿Qué podemos esperar después de un huracán?

Después de un huracán, la mayoría de las familias se recuperarán con el tiempo, particularmente con el apoyo de familiares, amigos y organizaciones.

La rapidez de la recuperación dependerá de la intensidad de la experiencia vivida y el alcance del daño y la pérdida en la comunidad.

Algunas familias podrán regresar a sus rutinas normales con bastante rapidez, mientras que otras tendrán que lidiar con la reparación de daños a su hogar y sus posesiones, encontrar atención médica, necesitar un nuevo empleo, mudarse a una nueva comunidad y enfrentar dificultades financieras. Algunas familias habrán perdido a un ser querido o a una mascota.

Otras enfrentarán múltiples movimientos, y los/as jóvenes pueden experimentar múltiples reubicaciones en la escuela.

Reconoce tus fortalezas, especialmente en momentos difíciles.



Sé tu propio mejor amig@:

Haz una lista de cosas positivas, solidarias y compasivas que diría alguna amistad sobre ti. Por ejemplo:

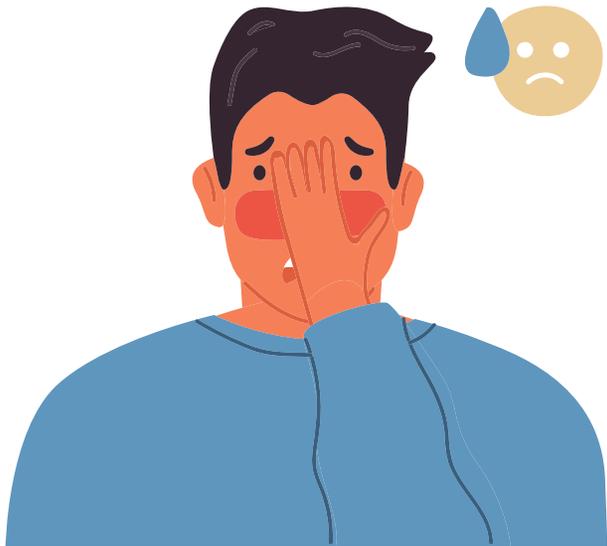
- “Eres buen amig@.”
- “Sentirse mal no es señal de fracaso, eres human@.”
- “Pedir ayuda se vale.”
- “Aunque ahora duela, esto pasará.”
- “Cuentas con personas que te aman y apoyan.”



ELIGE VIVIR.



Gobierno de Puerto Rico
COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO
Departamento de Salud



Factores de riesgo suicida después de un huracán.

No todos l@s jóvenes están en riesgo de suicidio, pero hay situaciones que podrían requerir buscar ayuda de inmediato.

Aquí compartimos algunos factores de riesgo que podrían poner en peligro a algunas personas:

- La pérdida del hogar por el paso de un huracán.
- Crisis financiera en la familia.
- Sentirse como una carga para su familia.
- Intentos suicidas previos.
- Ser víctima de maltrato, negligencia o acoso cibernético.
- Experimentar humillaciones, rechazo o exclusión por su orientación sexual o identificación de género.

¿Cómo puedo ayudar a alguien en riesgo?

1. Identifica qué te preocupa de alguien.
2. Toma en serio cualquier amenaza de suicidio.
3. Escucha sin juzgar ni criticar.
4. Permite el desahogo.
5. Conéctal@ con una persona de confianza que sea mayor de edad.

¿Dónde puedo buscar ayuda?

Habla con un amigo, familiar o adulto de confianza. Si estás en la escuela, acude a la trabajadora social, consejera o psicóloga escolar para hablar. Si tienes 14, 15, 16 o 17 años tienes derecho a recibir hasta 6 sesiones de psicoterapia sin autorización de tus padres. Llama a la Línea PAS. (Ley 408-2000, Artículo 7.06 - Derechos Específicos)



L@s jóvenes salvan vidas todos los días, un@ amig@ a la vez.

¿Cómo puedo cuidarme?

- Celebra tus logros y miedos vencidos. No te compares con otras personas.
- Pasa tiempo al aire libre y en la naturaleza.
- Cultiva amistades con personas que te amen, te respeten, te valoren y te hagan sentir bien.
- Reconoce cuándo necesitas ayuda.
- Identifica quiénes son recursos de apoyo en tu vida.

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Si usted o alguien que conoce necesita ayuda,
llame a Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023
/ 1-888-672-7622 TDD

SAMHSA: 1-800-985-5990 o envía el texto
"Hablanos" al 787-339-2663

Sordos / con dificultades auditivas: TTY 1-800-846-8517

Red para la Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454

Red Nacional para la Prevención del Suicidio (TALK):

1-800-273-8255 Emergencias Sociales del Departamento
de la Familia: 787-749-1333

This publication was supported by the Grant 6 NU90TP921946 funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.