

# Recuerda Buscar Ayuda

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

Recuerda, no importa cuán grande sea tu problema, tú 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, cómo lograrlo y verás que triunfarás. En ASSMCA estamos para ayudarte en ese proceso.

**Deseas hablar y ser escuchado...**

**Que te entiendan y te comprendan...**

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

**Deseas alivio en tu ser interior...**

**Si necesitas ayuda,  
estamos para servirte.  
Llama a la Línea PAS.  
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**

**1-800-981-0023**

**1-888-672-7622 TDD**

**24 horas / 7 días**

**Gente que te atiende y te  
entiende...**

**P.O. BOX 607087  
Bayamón, P.R. 00960-7087  
Tel. 787-763-7575**



**GOBIERNO DE PUERTO RICO**  
Administración de Servicios de Salud Mental y  
Contra la Adicción

# Prevención de suicidio



# PREVENCIÓN DE SUICIDIO

El suicidio es todo acto destructivo auto infligido, de carácter fatal y realizado con la intención implícita o explícita de morir.

El comportamiento suicida es cualquier acción intencionada que atente con nuestra vida. El comportamiento suicida se expresa:

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

**Amenaza suicida:** expresión verbal o escrita sobre el deseo de matarse o morir.

**Intento:** toda acción realizada con el propósito de hacerse daño y/o quitarse la vida.

**Muerte:** por suicidio.

El comportamiento suicida es un resultado lamentable, asociado a múltiples factores de riesgo que están presente en todos 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
- Cualquier otra situación inesperada que afecte nuestra estabilidad emocional.

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

**NO HAY TIEMPO PARA LA  
ESPERA...SI USTED  
ESCUCHA SE PUEDE EVITAR  
EL 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
- Preparar un testamento
- Autoestima baja
- Eventos humillantes
- 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.