

¿Tiene dificultades para lidiar con sus problemas?

Después de un desastre, problemas surgen y es importante saber cuándo pedir ayuda. Si usted o un conocido tiene uno o más de los siguientes problemas, solicite nuestra ayuda:

- Comer o dormir demasiado o muy poco;
- Alejándose o apartándose de amistades, familia o de la comunidad;
- Tener bajo nivel o nada de energía;
- Sentirse entorpecido o dándole importancia a nada;
- Padecer o tener dolores no explicados;
- Sentirse desesperado o sin esperanza;
- Aumentar el uso de cigarrillos, alcohol o drogas;
- Sentirse inusualmente desorientado o desatento; estar impaciente; tener ira, estar trastornado, preocupado o atemorizado;
- Gritar o disputar con familiares y amistades;
- Tener preocupaciones y recuerdos que no puede escapar;
- Pensar en hacerse daño o matarse, o hacerle daño o matar a otra persona;
- Sentirse incapaz de efectuar las tareas cotidianas como cuidar de los pequeños, reportar a su trabajo o a la escuela.

Si estos problemas le hacen su día difícil y no puede bregar con su día cotidiano, o si las cosas están empeorando, llame a la **Red Nacional para la Prevención de Suicidio al 1-888-628-9454** (servicio en español).

RED
para la
PREVENCIÓN
de
SUICIDIO

NACIONAL
1-888-628-9454
www.suicidepreventionlifeline.org

Con la ayuda, llega la esperanza.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

Impreso en Septiembre de 2007 • CMHS-SVP-155s

**¿Tiene
dificultades para
lidiar con sus
problemas después
de un desastre?
Hay esperanza.**



Gobierno de Puerto Rico
Departamento de Salud

Comisión para la Prevención de Suicidio



Comisión para la
Prevención del Suicidio
Departamento de Salud

Cómo puede ayudar a salvar vidas?

- Tome en serio a la persona que amenaza y/o intenta quitarse la vida.
- Préstele atención. No le deje solo.
- Escúchele; no juzgue.
- Ayúdele a desahogarse, a pensar, y a entender lo que pasa.
- No le regañe. • No predique.
- No lo eche todo a broma.
- Busque ayuda de un profesional (trabajador social, enfermera, médico, psicólogo clínico y/o psiquiatra).

¡Ayude AHORA!

Tel. (787) 765-2929 Exts. 3601,3603

Fax. (787) 250-1119

Dónde buscar ayuda

Líneas de Emergencia:

- **911** • Audio Impedidos: **(787) 925-7676 / (787) 938-2977**
- Línea PAS: **1-800-981-0023**
- C.A.V.V. (Centro de Ayuda a Víctimas de Violación):
(787) 765-2285 / 1-800-981-5721
- Emergencias Sociales: **(787) 749-1333 / 1-800-981-8333**
- Procuradora de la Mujer: **(787) 722-2977 / (787) 697-7676 / (787) 963-7676**
- Centro de Control de Envenenamiento: **1-800-222-1222**