

La juventud salva vidas.

Los/as jóvenes son un grupo que en ocasiones se cree que sólo pueden ser apoyados por un adulto. Sin embargo, los/as adolescentes son muchas veces los primeros en ayudar a sus amigos/as, hermanos/as, primos/as, y vecinos/as. Los 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.

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

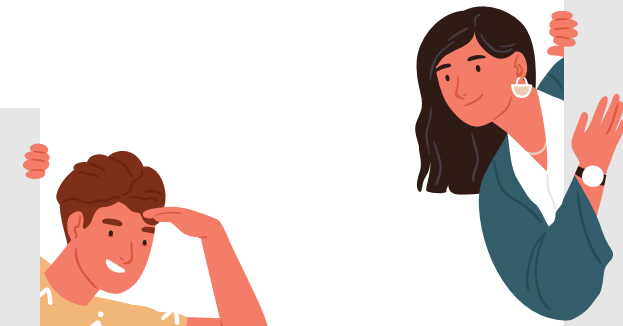
Reconoce tus fortalezas, especialmente en momentos difíciles.



Sé tu propio mejor **amigo:**

Haz una lista de cosas positivas, solidarias y compasivas que diría un buen amigo sobre ti. Por ejemplo:

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



ELIGE VIVIR.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud



Factores de riesgo suicida después de un huracán.

No todos los/as 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. Conéctalo con un adulto de confianza.

¿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.



Los/as jóvenes salvan vidas todos los días, un/a amigo/a a la vez.

¿Cómo puedo cuidarme?

- Celebra tus logros y miedos vencidos. No te compares con otros.
- 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.

Teléfonos de ayuda

Línea PAS de ASSMCA:
1-800-981-0023

SAMHSA: 1-800-985-5990 o envía el texto
“Háblanos” al 1-787-339-2663

Red Nacional para la Prevención del Suicidio
(TALK): 1-800-273-8255

Emergencias Departamento de la Familia:
787-749-1333

DEPARTAMENTO DE
SALUD



Hurricane Hub
Technical Assistance Center

A program of the  Puerto Rico Public Health Trust  San Juan Health Services

