

# Salvando vidas

a través de la participación comunitaria:

Anejos de la  
Guía para la prevención del suicidio  
en Puerto Rico



Escanea el código QR para  
acceder a los Anejos y a la  
Guía de Prevención del Suicidio.



DEPARTAMENTO DE

**SALUD**

COMISIÓN PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

GOBIERNO DE PUERTO RICO

# Anejo 1:

## Plantilla de mapeo comunitario

Paso	Descripción	Ejemplos
<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;">Definir el objetivo</p>	<p>¿Qué quieres lograr con este mapeo?</p>	<p>Identificar recursos y necesidades para prevención del suicidio</p>
<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;">Delimitar el área</p>	<p>Escoge comunidad, barrio o sector específico</p>	<p>Sector X, Municipio Y</p>
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p style="text-align: center;">Activos comunitarios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personas claves</li> <li>- Organizaciones</li> <li>- Espacios físicos</li> <li>- Recursos de salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Líder vecinal, maestra</li> <li>- Iglesia, club deportivo</li> <li>- Cancha, centro comunal</li> <li>- Clínica local</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p style="text-align: center;">Necesidades o brechas</p>	<p>Anota carencias, limitaciones o retos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pocas actividades juveniles</li> <li>- Estigma en salud mental</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p style="text-align: center;">Representación visual</p>	<p>Dibuja o marca en un mapa sencillo los recursos y necesidades</p>	<p>Usar Google My Maps, Canva o pizarra con post-its</p>

# Ejemplo: Proceso de mapeo comunitario

## Mapeo comunitario



## Anejo 2:

# Guía básica de escucha empática

**Propósito:** Ofrecer una herramienta sencilla para acompañar con empatía a alguien que pueda estar pasando por un momento difícil.

### 1. Observa

Presta atención a señales de alerta:

- Aislamiento o retraimiento.
- Expresiones de desesperanza o inutilidad.
- Cambios notables en el estado de ánimo, sueño o conducta.

Reconocer estos signos es el primer paso para ofrecer apoyo.

### 2. Acércate con empatía

Da el primer paso con calma y sin presionar:

“Te he notado diferente últimamente y me preocupa cómo te sientes.”

“Estoy aquí si necesitas hablar.”

Mostrar presencia y disposición abre la puerta a la conversación.

### 3. Escucha sin juzgar

Permite que la persona hable sin interrumpir ni minimizar lo que siente:

“Gracias por confiar en mí para hablar de esto.”

“Entiendo que estás pasando por mucho.”

Valida su experiencia y mantén un tono tranquilo y respetuoso.

### 4. Pregunta sobre conducta suicida

Si notas señales de alto riesgo, pregunta con respeto y claridad:

“¿Estás pensando en hacerte daño o en suicidarte?”

Hacer esta pregunta no provoca la idea, pero sí puede salvar vidas al abrir espacio para hablar con sinceridad.

### 5. Conecta con ayuda

Ofrece acompañamiento y recursos de apoyo profesional.

“¿Te gustaría que te acompañe a buscar ayuda o hacer una llamada?”

“Podemos comunicarnos juntos con la **Línea PAS – 9-8-8.**”

#### Recuerda

- Escuchar con empatía **no requiere soluciones**, solo presencia y cuidado.
- Preguntar sobre suicidio **es un acto de cuidado.**
- Si te sientes abrumado, busca apoyo adicional para ti.
- Cada gesto de escucha y acompañamiento **puede marcar una diferencia real.**

# Anejo 3:

## Modelo de directorio de recursos locales

**Propósito:** Facilitar la identificación, organización y actualización de los recursos disponibles en la comunidad que pueden apoyar la prevención del suicidio y la promoción del bienestar.

### Datos generales de la comunidad

Nombre del barrio / sector: \_\_\_\_\_

Municipio: \_\_\_\_\_

Fecha de elaboración: \_\_\_\_\_

Elaborado por: \_\_\_\_\_

### Directorio de recursos locales

Categoría del recurso	Nombre Entidad	Persona contacto/cargo	Teléfono/ Whatsapp	Correo electrónico	Dirección/ Ubicación	Tipo de apoyo o servicio
Salud / Clínica local						
Psicología / Consejería						
Línea o centro de ayuda						
Educación / Escuela/ Universidad						
Iglesia / Organización de fe						
Seguridad / Policía municipal						
Municipio / Oficina de salud mental						
Organización comunitaria						
Programas juveniles / recreativos						
Otros recursos relevantes						