

Cuentas claras, mente en calma:

Estrategias de planificación financiera para cuidar tu salud mental.

El estrés financiero prolongado puede causar **ansiedad, depresión y aumentar el riesgo de suicidio.**

El **desempleo** aumenta el riesgo de suicidio entre un **20% y 30%.**

La **desigualdad económica** aumenta el riesgo de suicidio, sobre todo **en contextos de inequidad social.**

Estrategias para fomentar la estabilidad financiera



Accede a programas de ayuda:

Si estás pasando por retos económicos, busca subsidios, cupones de alimentos o beneficios por desempleo. Las organizaciones locales también ofrecen ayuda con servicios y alimentos.



Busca capacitación laboral o educativa:

Participa en programas de formación para mejorar tus destrezas, habilidades y aumentar tus oportunidades de empleo.



Gestiona tus finanzas:

Controla tus gastos.
Ahorra poco a poco.
Evita deudas.
Trabaja para tener dinero para un “fondo de emergencia” para imprevistos.



Emprende como alternativa:

Si tienes una idea de negocio, busca programas de pequeños préstamos y apoyo para emprendedores. Podría ser una manera alterna de generar ingresos.



Enfrentando emergencias económicas:

Si tienes problemas financieros, busca asesoría gratuita para manejar deudas o acceder a préstamos con bajo interés.

Recursos para consejería financiera:

Consumer Credit Counseling Services of PR, Inc.

787-722-8835 | 1-855-717-2227



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** visita: prevencionsuicidio.salud.pr.gov o utiliza el código QR.



Referencias:

1. Chang, S. S., Stuckler, D., Yip, P., & Gunnell, D. (2013). The Effect of the 2008 Global Financial Crisis on Suicide in the United States and Europe. *American Journal of Public Health*, 103(1), 81-87. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300897>.
2. World Health Organization. (2014). Preventing suicide: A global imperative. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779>.
3. Wilkins, R., & Pickett, K. E. (2017). Income inequality and suicide in the United States, 1950–2010. *Social Science & Medicine*, 174, 147-152. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.12.014>