



DESPUÉS DE LA TEMPESTAD...

SOLIDARIDAD



Después de un desastre,
el apoyo espiritual puede ser
un recurso fundamental para
sostener emocionalmente
a quienes atraviesan
momentos de desesperanza.

CÓMO APOYAR A UNA PERSONA EN RIESGO DE SUICIDIO:

1. **Identifique las señales de peligro.** Cambios de ánimo, aislamiento, desesperanza o expresiones sobre querer morir pueden ser señales de riesgo.
2. **Acérquese con empatía.** Exprese su preocupación con palabras cálidas. Hágale saber que desea acompañarle y que no está solo.
3. **Escuche sin juzgar.** Pregunte qué le está causando malestar y ofrezca un espacio seguro para que se desahogue.
4. **Identifique fuentes de apoyo.** Converse sobre quiénes le apoyan o qué actividades le hacen sentir mejor.
5. **Busquen ayuda profesional juntos.** Psicólogos, psiquiatras, consejeros y trabajadores sociales pueden brindar el acompañamiento necesario.

Luego de un huracán, es normal sentir tristeza, coraje o una profunda sensación de pérdida. Estas emociones no son señal de debilidad, sino respuestas humanas ante la adversidad.

¿Por qué son valiosas las comunidades de base de fe durante los desastres?

- Mantienen un vínculo directo y constante con la comunidad.
- Ofrecen espacios de compasión, solidaridad y acompañamiento.
- En momentos de crisis, muchas personas buscan primero el apoyo de sus líderes religiosos. De hecho, estudios en Estados Unidos indican que el 60 % acude primero a su pastor, sacerdote o guía espiritual antes que otros servicios.

Es importante referir a un profesional de la salud cuando se presentan señales como:

- La persona se identifica como paciente psiquiátrico o en tratamiento de salud mental.
- Expresa ideas o insinuaciones relacionadas con hacerse daño a sí misma o a otras personas.
- Se muestra muy aislada o retirada de sus vínculos familiares y comunitarios.
- Sabes de situaciones graves como maltrato a menores, adultos mayores o actividad criminal, en cuyo caso, debes alertar a las agencias pertinentes.

En esos momentos, el acompañamiento espiritual sigue siendo valioso, pero también es fundamental conectar con profesionales capacitados que puedan brindar el apoyo que la situación requiere.

La fe y la ciencia pueden caminar juntas en favor de la vida.

El rol de líderes religiosos durante y después de un desastre:

- Motivar a su congregación a ayudar a quienes estén atravesando dificultades emocionales o espirituales, sin importar si forman parte de la comunidad de fe.
- Ofrecer escucha activa, empatía y respeto a los sobrevivientes, sin emitir juicios ni minimizar su dolor.
- Reconocer que el apoyo espiritual puede acompañar y fortalecer, pero no reemplaza el cuidado especializado de profesionales en salud mental.

Hablar con alguien

puede ser el primer paso para la recuperación después de un desastre.



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

RECURSOS PARA REFERIR Y BUSCAR AYUDA:



Proveedores médicos de su plan de salud:

Comuníquese con su médico de cabecera o profesionales disponibles en su cubierta médica.

9-8-8 **Línea PAS de ASSMCA:** Ayuda disponible 24/7 para crisis emocionales. **Llame al 988.** VRS 787-615-4112
Chat: lineapas.assmca.pr.gov



Cruz Roja Americana: Brindan apoyo en situaciones de emergencia y desastre.

9-1-1

Emergencias: Llame al 9-1-1 si la situación pone en riesgo inmediato la vida o seguridad.



Emergencias sociales del Departamento de la Familia:

Llame al 787-749-1333. Este servicio está disponible 24/7.

