

Salvando vidas

a través de la participación comunitaria:

Guía para la prevención del suicidio
en Puerto Rico



DEPARTAMENTO DE

SALUD

COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Índice

temático

• INTRODUCCIÓN

| | |
|--------------------------------------|---|
| Mensaje | 2 |
| Grupo asesor comunitario | 3 |
| ¿Por qué esta guía? | 4 |
| ¿Cómo fue elaborada? | |
| ¿Cómo puede ser utilizada? | 5 |
| Mitos y realidades sobre el suicidio | 6 |
| Ideas para la acción | 7 |

• PILARES PARA LA PREVENCIÓN A NIVEL COMUNITARIO

| | |
|--|----|
| Pilar 1: Involucra a tu comunidad | 9 |
| Pilar 2: Promueve factores protectores desde la comunidad | 14 |
| Pilar 3: Aprende a identificar y actuar ante señales de riesgo | 21 |
| Pilar 4: Promueve el almacenamiento seguro de medios letales | 27 |
| Pilar 5: Construye alianzas multisectoriales | 33 |

• ANEJOS

| | |
|--|----|
| Plantilla de mapeo comunitario | 41 |
| Guía básica de escucha empática | 43 |
| Modelo de directorio de recursos locales | 44 |

Introducción

Saludo de la Comisión para la Prevención del Suicidio

Desde el equipo de la Comisión para la Prevención del Suicidio, les extendemos un saludo solidario y agradecemos su compromiso con la salud y el bienestar de nuestras comunidades. Esta guía nace de la convicción de que prevenir el suicidio es una responsabilidad colectiva, y que cada persona, organización y espacio comunitario puede ser parte activa en el cuidado y la esperanza.

En Puerto Rico, muchas comunidades se enfrentan a desafíos importantes que impactan su bienestar, entre ellos: dificultad en el acceso a servicios de salud y educación, altos niveles de pobreza, inseguridad alimentaria, envejecimiento poblacional y los efectos de desastres naturales o de seguridad pública. Reconocer estos retos es el primer paso para fortalecer la resiliencia, fomentar el desarrollo sostenible y construir soluciones desde y para la comunidad. Ante esta realidad, esta guía propone un enfoque comunitario, participativo y basado en evidencia para fortalecer los vínculos, reducir riesgos y salvar vidas.

Nayda I. Román Vázquez, PhD

Directora | Investigadora Principal
Comisión para la Prevención del Suicidio
Departamento de Salud



Grupo asesor comunitario

Esta guía fue enriquecida gracias al valioso aporte de personas que participaron en un proceso de diálogo y consulta colaborativa. Su participación permitió validar el contenido y la pertinencia de esta guía, aportando observaciones y recomendaciones desde su experiencia en el trabajo comunitario.

¿Por qué este grupo?

Este grupo asesor simboliza el compromiso colectivo con la prevención del suicidio y el fortalecimiento de la esperanza desde la comunidad.

Desde el corazón de la comunidad: Las voces de nuestros líderes



Fernando Mercado Líder comunitario, municipio de Barranquitas
“Cuando identificamos los recursos y fortalezas que ya existen en la comunidad, descubrimos cuánto potencial tenemos”



María de los Ángeles Caldero, Lideresa comunitaria municipio de Naranjito
“Para que estas guías tengan impacto, deben ser pertinentes a la realidad de cada comunidad. Escuchar sus voces es el primer paso.”



Idalia Burgos, Fundación Ana Dalila Burgos Ortiz, Inc. Orocovis
“Celebro este esfuerzo y me entusiasma ver cómo desde diferentes sectores podemos construir esperanza para nuestras comunidades.”



María Colón, Lideresa comunitaria municipio de Aibonito
*“Participar en este proceso me hizo ver que **todos tenemos algo que aportar para salvar vidas**”*

¿Por qué esta guía?

Esta guía surge como una herramienta práctica para apoyar a las comunidades en sus esfuerzos de prevención del suicidio.

Su propósito es ofrecer orientaciones claras, acciones concretas y recursos adaptables que fortalezcan las capacidades locales para promover el bienestar, la esperanza y la protección de la vida.

Está dirigida a líderes comunitarios, organizaciones de base de fe, sectores de salud, educación y juventud, así como a toda persona interesada en contribuir al cuidado colectivo desde su entorno.

¿Cómo fue elaborada?

La guía fue desarrollada con base en las recomendaciones de organismos internacionales, integrando a su vez experiencias locales de trabajo comunitario en Puerto Rico.

Se adoptó una perspectiva de salud pública culturalmente pertinente y sensible, incorporando principios de equidad, accesibilidad y participación comunitaria como ejes rectores.

Su desarrollo se orientó bajo el enfoque de Investigación-Acción Participativa (IAP), un marco metodológico que integra investigación, reflexión y acción para promover la equidad y el bienestar utilizado en diversos campos de estudio. Este enfoque reconoce a las comunidades como protagonistas en la identificación de sus necesidades y en la creación de soluciones sostenibles, fomentando que sus saberes y experiencias se traduzcan en conocimiento útil y en acciones transformadoras. Como parte de este proceso, se ofreció una consulta con un grupo asesor comunitario compuesto por líderes comunitarios y profesionales de la salud, quienes aportaron sus perspectivas y recomendaciones para enriquecer el contenido de esta guía.

¿Cómo puede ser utilizada?

Esta guía está concebida como una herramienta práctica, flexible y adaptable, diseñada para ser implementada y enriquecida según las particularidades de cada comunidad. No constituye un manual prescriptivo, sino un recurso dinámico que integra ideas para la acción, herramientas y ejemplos de iniciativas comunitarias, con el propósito de fortalecer los procesos locales que promueven la esperanza, la resiliencia y la protección de la vida a través de los lazos sociales y el apoyo mutuo.

Su utilización busca acompañar a las comunidades en el diseño de estrategias contextualizadas y participativas para la prevención del suicidio, promoviendo entornos seguros, solidarios y protectores.

Para ello, se estructura en torno a cinco pilares fundamentales que orientan la acción comunitaria:



Involucra a tu comunidad



Promueve factores protectores desde la comunidad



Aprende a identificar y actuar ante señales de riesgo



Promueve el almacenamiento seguro de medios letales



Construye alianzas multisectoriales

Mitos y realidades sobre el suicidio

El suicidio, como fenómeno complejo, suele estar rodeado de creencias erróneas que promueven el estigma y dificultan el acceso a apoyo oportuno. En esta sección, te invitamos a reflexionar sobre los mitos más comunes y a conocer las realidades que viven las personas en riesgo, como primer paso hacia una comunidad más empática y comprometida.

Aclarar ideas equivocadas es clave para fomentar la búsqueda de ayuda y la prevención efectiva.

X MITO

✓ REALIDAD

Eres débil si enfrentas retos de salud mental.

El primer paso hacia el bienestar es reconocer cuando no estamos bien. Pedir ayuda es un acto de valentía y responsabilidad.

Hablar del suicidio provoca que alguien quiera hacerlo.

Abordarlo abiertamente permite el desahogo y la búsqueda de apoyo.

“El que lo dice, no lo hace.”

Expresar pensamientos suicidas es una señal de alerta y siempre debe tomarse en serio.

Si alguien tiene ideas suicidas, ya tomó la decisión de morir.

Las personas en riesgo de suicidio buscan alivio a su dolor. Con el apoyo adecuado pueden recuperar la esperanza.

El suicidio ocurre sin advertencias.

A menudo hay señales previas, como cambios de comportamiento o comentarios preocupantes.



Salvar vidas

comienza en comunidad

Ideas para la acción

A lo largo de esta guía encontrarás ideas para distintos niveles de acción:

| Nivel de acción | Descripción breve |
|--|---|
|  Voluntariado | Ideas para unirse a iniciativas comunitarias o redes existentes |
|  Vecino a vecino | Ideas para acciones de cooperación persona a persona. |
|  Construyendo comunidad | Acciones grupales que fortalecen la comunidad. |
|  Proyecto comunitario | Proyectos a largo plazo que requieren mayor nivel de compromiso y organización. |

Pilar 1:

Involucra a tu comunidad



Pilar 1:



Involucra a tu comunidad

Involucrar a tu comunidad es reconocer que la prevención del suicidio comienza en la vida cotidiana y en los espacios de encuentro comunitario.

Este pilar propone activar la participación de personas líderes, redes vecinales, grupos de base de fe, organizaciones locales, jóvenes y otros actores clave para construir una red de apoyo y acción solidaria.

Toda comunidad cuenta con personas y espacios que, formal o informalmente, sostienen y acompañan. Identificar y fortalecer estos liderazgos es esencial para construir respuestas comunitarias con raíces propias, fortaleciendo el tejido de conexión social y reduciendo el estigma asociado a la salud mental.

Ideas para la acción

ACCIÓN 1: Mapeo participativo para identificar activos comunitarios

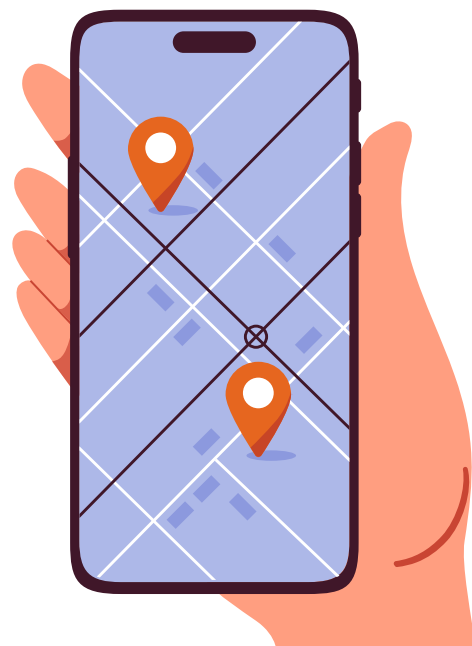


Nivel: Construyendo comunidad

Ejercicio de mapeo participativo para identificar personas, espacios y organizaciones que ya cuidan, orientan o movilizan. Puedes usar una plantilla simple (*ver Anejo 1*) o trazar un mapa en papel.

Este mapeo también puede funcionar como diagnóstico inicial sobre fortalezas, retos y oportunidades para la prevención. Además, permite visibilizar liderazgos y construir colectivamente próximos pasos con base en lo que ya existe.

A partir de este ejercicio, puedes comenzar a crear una red de “personas disponibles” que estén dispuestas a orientar, acompañar o escuchar desde la compasión y la solidaridad. Visibilizar estos liderazgos permite construir próximos pasos con base en lo que ya existe.



ACCIÓN 2: Colaboración con iniciativas existentes

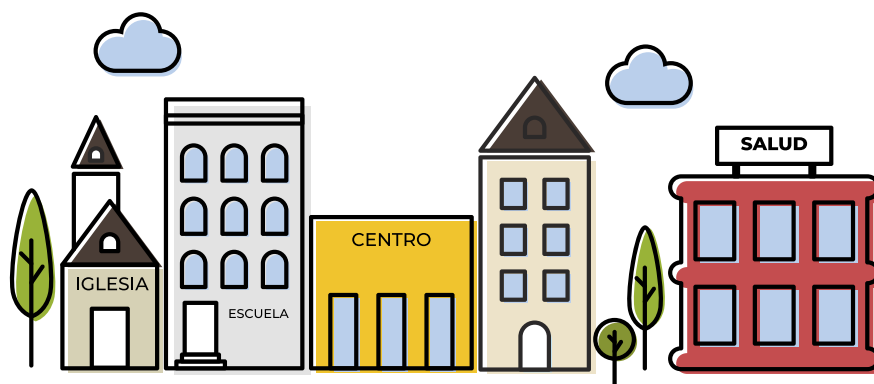


Nivel: Voluntariado

En lugar de comenzar desde cero, busca unirse a proyectos o grupos ya activos en la comunidad (iglesias, escuelas, centros de salud, colectivos culturales).

Pasos prácticos:

1. **Identifica** qué iniciativas ya están funcionando en tu comunidad.
2. **Acércate** directamente a sus actividades o facilidades (ejemplo: visitar la iglesia, el centro de salud o el centro comunal).
3. **Preséntate** y explica brevemente tu interés en la prevención del suicidio.
4. **Ofrece un apoyo concreto** (ejemplo: ayudar en la logística, dar un breve mensaje, repartir material educativo).
5. **Mantén comunicación** para explorar futuras colaboraciones sin duplicar esfuerzos.



Recursos sugeridos

Guía “Mapeo comunitario: fortalezas, activos, debilidades y necesidades” – Laboratorio Comunitario

Manual práctico en español que explica cómo identificar recursos y brechas en la comunidad con herramientas y ejercicios participativos. Disponible en: <https://laboratoriocomunitario.com/>

Caja de Herramientas Comunitarias – Herramientas para liderazgo local

Plataforma completa en español con recursos sobre cómo movilizar líderes, convocar reuniones efectivas y planificar participación comunitaria.

Desarrollada por la Universidad de Kansas como centro colaborador de la OMS. Disponible en: <https://ctb.ku.edu/es>

CDC – Prevención del suicidio: paquete técnico de políticas, programas y prácticas

Manual oficial del CDC que presenta estrategias basadas en evidencia para prevenir el suicidio. Incluye herramientas para la implementación de políticas comunitarias y fortalecimiento de coaliciones locales.

Disponible en: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/56559>

Guía de conversaciones comunitarias sobre salud mental

(Mental Health America)

Documento práctico en español para facilitar conversaciones seguras sobre salud mental en contextos comunitarios. Incluye preguntas orientadoras, pasos de organización y estrategias participativas. Disponible en:

<https://www.mentalhealth.org/talk/community-conversation/discussion-guide-oct-2013-spanish.pdf>

SAMHSA – Recursos gratuitos en español sobre salud mental

Descripción: Compendio de materiales accesibles en español para líderes comunitarios y familias sobre salud mental, prevención del suicidio y primeros auxilios emocionales. Disponible en: <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/behavioral-health-spanish-language-resources.pdf>

Guía breve: Salud comunitaria basada en activos (EASP – Andalucía)

Guía práctica para identificar activos y recursos comunitarios desde una mirada participativa. Útil para procesos de mapeo y organización local en salud. Disponible en:

www.picuida.es/guia-de-salud-comunitaria-basada-en-activos-andalucia/

Pilar 2:

Promueve factores protectores desde la comunidad

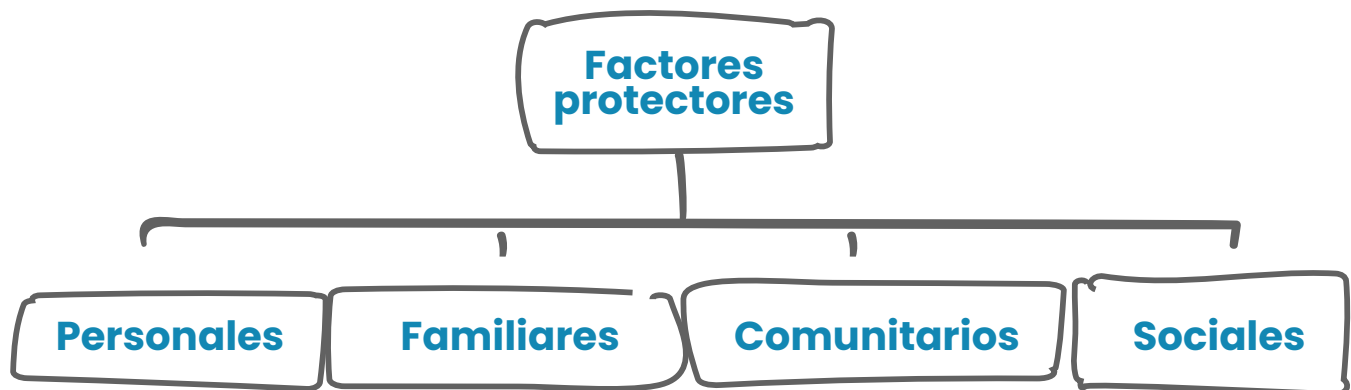


¿Qué son los factores protectores y por qué importan?

La prevención del suicidio comienza en el fortalecimiento del bienestar cotidiano. Los factores protectores son condiciones, habilidades o entornos que mejoran la capacidad de una persona para recuperarse y resistir ante la adversidad. Actúan como un escudo frente al riesgo y son fundamentales para cultivar la esperanza, el sentido de pertenencia y la resiliencia, reduciendo así la probabilidad de que ocurra un comportamiento suicida.

Estos factores se expresan en diferentes niveles:

- Personales, como la autoestima, el manejo emocional y las habilidades de afrontamiento.
- Familiares o relacionales, como el apoyo emocional, los vínculos saludables y la estabilidad en el hogar.
- Comunitarios y sociales, como el acceso a empleo y servicios, espacios seguros, inclusión, oportunidades educativas y participación colectiva.



Desde una mirada comunitaria, fortalecer los factores protectores implica cultivar vínculos, crear espacios seguros, potenciar capacidades locales y fomentar una cultura de apoyo mutuo.

Pilar 2:

Ideas para la acción

ACCIÓN 1: Desarrolla encuentros comunitarios



Nivel: Construyendo comunidad

Los encuentros comunitarios son espacios sencillos pero significativos para reunir a vecinos en un ambiente de confianza. No se trata de grandes eventos, sino de momentos cotidianos que fomentan la cercanía, el apoyo mutuo y la conversación abierta sobre lo que ocurre en la comunidad.

¿Cómo desarrollar un encuentro comunitario?

1. **Escoge un espacio accesible:** una cancha, parque, plaza o centro comunal.
2. **Convoca con sencillez:** organiza una merienda, desayuno comunitario o BBQ vecinal, cada quien puede aportar algo sencillo (café, jugo, frutas).
3. **Aprovecha fechas clave:** usa días festivos, ferias locales o celebraciones del barrio como excusa para reunirse.
4. **Crea un ambiente seguro:** coloca sillas en círculo, promueve la escucha activa y evita juicios.
5. **Integra dinámicas cortas:** rompehielos, juegos cooperativos o preguntas abiertas (“¿qué nos preocupa como comunidad?”, “¿qué fortalezas tenemos?”).
6. **Promueve redes de apoyo:** anima a las personas asistentes a acompañarse entre vecinos, amistades y familiares fuera del encuentro.

ACCIÓN 2: Distribuir información educativa y recursos de ayuda



Nivel: Vecino a vecino

Comparte en tu comunidad materiales sencillos con información de apoyo, redes locales o servicios disponibles. Puedes colocarlos en espacios visibles de la comunidad. Esto ayuda a normalizar la conversación sobre salud mental y facilita que las personas sepan **dónde y cómo pedir ayuda** cuando lo necesiten.

Pasos prácticos:

1. **Reúne materiales:** folletos, afiches, tarjetas o imprimibles con números de ayuda (ej. Línea PAS 9-8-8) y servicios locales.
2. **Escoge los lugares:** tableros comunitarios, escuelas, centros comunales, iglesias, colmados, buzones o redes sociales.
3. **Entrega o coloca la información:** en bolsas de compras, en actividades locales o entrega directamente a vecinos.
4. **Refuerza el mensaje:** recuerda que pedir ayuda es válido y una muestra de fortaleza, no de debilidad.



Pilar 2:

ACCIÓN 3: Formación grupos de base comunitaria



Nivel: Proyecto comunitario

Crear o fortalecer grupos comunitarios ayuda a mantener la conexión, el sentido de pertenencia y el apoyo mutuo —todos factores clave para la prevención del suicidio.

Pasos prácticos:

1. **Identifica un interés o necesidad común:** puede ser la lectura, el arte, la jardinería, el deporte o temas de organización comunitaria y liderazgo local.
2. **Reúne personas diversas:** jóvenes, adultos mayores, líderes comunitarios, voluntarios/as.
3. **Estructura el grupo con roles simples:** coordinar, convocar, tomar notas o enlazar con otras organizaciones.
4. **Diseña una guía de recursos comunitarios:** basada en el mapeo comunitario, incluye contactos clave, protocolos para responder a emergencias emocionales y recursos disponibles para primeros auxilios.
5. **Reúnanse con regularidad:** en espacios accesibles como el centro comunal, la escuela o la plaza.

ACCIÓN 4: Acompaña desde la compasión



Nivel: Voluntariado



Acompañar con empatía y presencia puede marcar una gran diferencia en la vida de alguien. No se necesita ser profesional de la salud mental para ofrecer escucha y apoyo.

Pasos prácticos:

1. **Identifica personas o programas** donde puedas ofrecer acompañamiento (adultos mayores, jóvenes, vecinos que viven solos o atraviesan momentos difíciles).
2. **Ofrece tu tiempo y presencia:** una llamada, una visita, una caminata o simplemente escuchar sin juzgar puede ser suficiente.
3. **Participa en programas de mentoría o voluntariado** en escuelas, iglesias, centros de salud o iniciativas comunitarias.
4. **Practica la escucha compasiva:** enfócate en comprender, no en resolver.
5. **Conecta con recursos de apoyo** si notas señales de riesgo (como el 9-8-8 o la Línea PAS)

Pilar 2:

Recursos sugeridos

Material educativo y promocional – Comisión para la Prevención del Suicidio

Recurso oficial del gobierno de Puerto Rico que ofrece materiales educativos descargables y la opción de solicitar versiones impresas sobre prevención del suicidio. Contiene folletos, flujogramas, guías y mensajes clave para la comunidad. Disponible en:

<https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov/educacion/material-educativo/>

OPS – Prevención del suicidio

Recurso oficial de la Organización Panamericana de la Salud.

Describe factores protectores a nivel comunitario, escolar y familiar.

Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>

Guía de prevención del suicidio – Confederación Salud Mental España

Ofrece estrategias comunitarias centradas en el sentido de pertenencia, apoyo emocional, redes y resiliencia.

Disponible en: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-prevencion-suicidio-Salud-Mental-CYL.pdf>

Cuadernillo básico para la prevención del suicidio – Gobierno de México

Contiene definiciones claras de factores protectores y riesgo, e incluye ideas prácticas de intervención comunitaria. Disponible en:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/858277/Cuadernillo_basico_para_la_prevenccion_del_suicidio.pdf



Pilar 3:

**Aprende a
identificar
y actuar
ante señales
de riesgo**

Pilar 3:

Aprende a identificar y actuar ante señales de riesgo

La intervención temprana permite reconocer señales de alerta, acompañar con empatía y conectar a las personas con ayuda a tiempo.

Familiares, amistades, vecinos y líderes comunitarios suelen ser quienes primero notan los cambios en el ánimo o la conducta. Contar con herramientas para escuchar, validar y orientar puede salvar vidas.

Intervenir a tiempo también significa crear espacios seguros donde las personas se sientan escuchadas y fortalecer las capacidades comunitarias para brindar apoyo y respuesta coordinada.

Señales de riesgo o de alerta

- Expresiones de desesperanza o deseos de morir
- Aislamiento social repentino
- Cambios en el comportamiento (retraimiento, consumo excesivo de alcohol o sustancias)
- Despedidas sin razón aparente
- Tristeza o llanto frecuente
- Ansiedad, irritabilidad

También es importante saber qué hacer y qué no hacer ante una crisis emocional o suicida:

¿Qué hacer?

- Escucha con empatía y atención
- Toma en serio cualquier expresión de malestar profundo o ideas suicidas
- Quédate con la persona, no la dejes sola
- Llama a la Línea PAS (9-8-8) o busca ayuda profesional inmediata
- Ofrece apoyo sin forzar ni presionar

¿Qué no hacer?

- Minimizar (“eso no es nada”, “se te va a pasar”)
- Juzgar, culpar o cuestionar la experiencia de la persona
- Prometer confidencialidad si hay riesgo de vida
- Intentar resolverlo todo solo/a sin apoyo de profesionales
- Alejarte o ignorar la situación

Ideas para la acción

ACCIÓN 1: Acercamiento empático y escucha activa



Nivel: Vecino a vecino

(Ver Anejo 2: Guía básica de escucha empática)

Pasos básicos:

1. **Observa** señales de alerta como aislamiento, desesperanza o cambios en el estado de ánimo.
2. **Acércate con empatía** y ofrece tu disposición para escuchar: "Estoy aquí si necesitas hablar."
3. **Escucha sin juzgar** ni minimizar lo que la persona siente.
4. **Pregunta sobre conducta suicida:** "¿Estás pensando en hacerte daño o en suicidarte?"
5. **Conecta con ayuda:** comparte la Línea PAS – 9-8-8.



Pilar 3:

ACCIÓN 2: Capacitación en respuesta emocional



Nivel: Voluntariado

Capacitarse en respuesta emocional permite actuar con empatía y seguridad ante situaciones de crisis o sufrimiento emocional.

Pasos prácticos:

1. **Participa en talleres o cursos básicos**, como Primeros Servicios Psicológicos (PFA) o capacitaciones en salud mental comunitaria.
2. **Únete a redes locales** de acompañamiento en tu comunidad, escuela o iglesia.
3. **Apoya como facilitador** en grupos de apoyo, círculos de escucha o actividades de prevención.

ACCIÓN 3: Diseña una guía de recursos comunitarios



Nivel: Proyecto comunitario

Transforma el resultado del mapeo comunitario en una herramienta práctica que sirva a toda la comunidad. Una guía local de recursos facilita actuar rápido ante una emergencia y fortalece la coordinación entre vecinos, líderes y servicios de apoyo.

Pasos prácticos:

1. **Reúne la información del mapeo comunitario:** identifica los recursos, contactos y organizaciones disponibles.
2. **Incluye información clave:** clínicas de salud primaria, centros de ayuda, servicios de transporte, líderes comunitarios y líneas de apoyo (como la **Línea PAS – 9-8-8**).
3. **Define protocolos básicos:** quién se activa, qué pasos seguir y a dónde acudir en una emergencia emocional.
4. **Diseña la guía en formato accesible:** puede ser un documento impreso, un cartel en el centro comunal o un PDF que se comparta por redes o WhatsApp.
5. **Revisa y actualiza regularmente:** mantén la información vigente al menos cada seis meses.

Recursos sugeridos

Material educativo – Comisión para la Prevención del Suicidio (CPS)

Folleto, guías y materiales promocionales sobre prevención del suicidio. Disponible en:

<https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov/educacion/material-educativo/>

Talleres – Comisión para la Prevención del Suicidio (CPS)

Capacitaciones en prevención, respuesta emocional y apoyo comunitario. Disponible en:

<https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov/talleres/>

Inventario de servicios de salud mental

Directorio actualizado de recursos y servicios de salud mental en Puerto Rico. Disponible en:

<https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov/directorio/inventario/>

Proyecto AHORA – Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras

Ofrece capacitación en Primeros Auxilios de Salud Mental

Para registro e información: proyecto.ahora@upr.edu



Pilar 4:

Promueve el almacenamiento seguro de medios letales

Pilar 4:

Promueve el almacenamiento seguro de medios letales

La prevención del suicidio también implica crear entornos más seguros. Este pilar promueve limitar temporalmente el acceso a medios letales —como armas de fuego, medicamentos o ligaduras— cuando existe riesgo.

Muchos intentos ocurren en momentos de crisis; si el método no está disponible, la posibilidad de sobrevivir aumenta.

Reducir el acceso no es un acto de control, sino una medida compasiva para proteger la vida y ganar tiempo para ofrecer ayuda.

Ideas para la acción

ACCIÓN 1: Capacítate en seguridad ante medios letales



Nivel: Voluntariado

Capacitarse en seguridad ante medios letales permite actuar con conocimiento y confianza al orientar a otras personas sobre cómo reducir riesgos en el hogar y la comunidad.

Pasos prácticos:

1. **Participa en talleres especializados**, como CALM (Counseling on Access to Lethal Means) o “Seguridad ante todo”, ofrecidos por la Comisión para la Prevención del Suicidio u otras entidades.
2. **Invita a otras personas** a capacitarse contigo para crear una red local de apoyo informada y preparada.
3. **Aplica lo aprendido** compartiendo estrategias de almacenamiento seguro y medidas de prevención en tu entorno.
4. **Mantente actualizado** asistiendo a nuevas capacitaciones o recursos en línea



Pilar 4:

ACCIÓN 2: Difunde información educativa sobre seguridad ante medios letales



Nivel: Vecino a vecino

Compartir información sobre el almacenamiento seguro de medios letales armas puede salvar vidas.

Pasos prácticos:

1. **Obtén materiales educativos** de la Comisión para la Prevención del Suicidio (CPS) o descárgalos desde su página web.
2. **Colócalos en lugares visibles:** colmados, panaderías, tablones comunitarios, escuelas o centros comunales.
3. **Inicia conversaciones** con vecinos/as y familiares sobre cómo guardar armas y medicamentos de forma segura.
4. **Recuérdales los recursos de ayuda**, como la **Línea PAS – 9-8-8**, para saber a dónde acudir en momentos de crisis.

ACCIÓN 3: Organiza espacios de educación sobre medios letales en tu comunidad



Nivel: Proyecto comunitario

Educar a la comunidad sobre la seguridad ante medios letales fortalece la prevención y promueve una cultura de cuidado colectivo.

Pasos prácticos:

1. **Coordina actividades educativas** en tu comunidad con apoyo de la Comisión para la Prevención del Suicidio u otras entidades locales.
2. **Invita a facilitadores** capacitados para ofrecer charlas o demostraciones sobre almacenamiento seguro y prevención.
3. **Realiza jornadas abiertas** en escuelas, iglesias o centros comunales donde participen familias, líderes y jóvenes.
4. **Crea espacios de diálogo comunitario** para adaptar lo aprendido a la realidad del barrio y generar compromisos colectivos de acción.

Recursos sugeridos

Taller educativo “Seguridad ante todo: Estrategias efectivas para reducir el acceso a medios letales en la prevención del suicidio” – Comisión para la Prevención del Suicidio (CPS)

Presentación oficial con fundamentos, datos actualizados y ejemplos prácticos sobre reducción del acceso a medios letales en Puerto Rico. Modalidad virtual disponible en: <https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov/educacion/talleres/medios-letales/>
Coordinación presencial escribir a: prevencionsuicidio.salud.pr.gov/

Mapa de lugares para almacenamiento seguro de armas en Puerto Rico – CPS

Iniciativa para identificar armerías y cuarteles de policía como opciones seguras de almacenamiento temporal fuera del hogar. Disponible en: <https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov/educacion/almacenamiento-seguro>

Materiales educativos sobre almacenamiento seguro – CPS

Herramientas para orientar sobre prácticas seguras en el manejo de armas, medicamentos, ligaduras. Disponible en: <https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov/educacion/material-educativo/>

CALM – Counseling on Access to Lethal Means

Programa gratuito en línea desarrollado por el Suicide Prevention Resource Center (SPRC) y el Education Development Center (EDC). Enseña a profesionales y líderes comunitarios cómo reducir el acceso a medios letales durante crisis. Idioma: Inglés | Duración: 2 horas | Incluye certificado. Disponible en: <https://sprc.org/resources/calm-counseling-on-access-to-lethal-means>

Means Matter Campaign – Harvard T.H. Chan School of Public Health

Campaña educativa centrada en cómo el acceso a medios letales influye en la prevención del suicidio, con estrategias de seguridad para familias, comunidades y profesionales. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/means-matter/>

Safe Storage Saves Lives – Johns Hopkins Center for Gun Violence Solutions

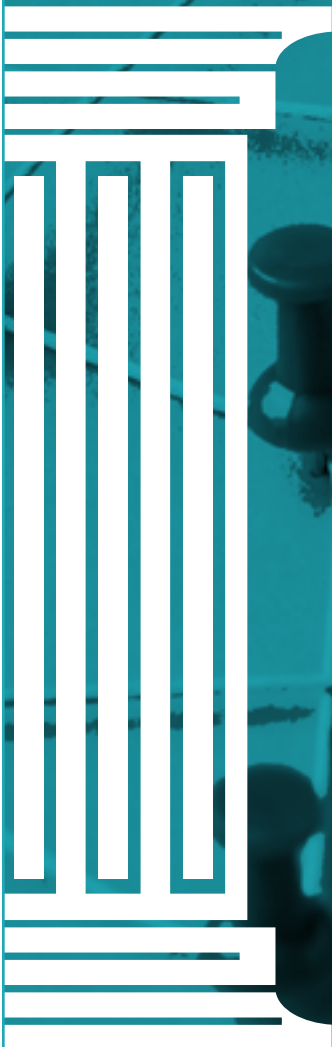
Recurso educativo del Johns Hopkins University con estrategias y evidencia sobre el almacenamiento seguro de armas de fuego como medida preventiva. Disponible en: <https://publichealth.jhu.edu/center-for-gun-violence-solutions/safe-storage-saves-lives>

Keep it Secure. Asegura tus armas de fuego. Crear tiempo y espacio entre la crisis y la acción brinda momentos cruciales para enfrentar los desafíos de la vida. Información audio-visual sobre almacenamiento seguro de armas de fuego disponible en: Keep It Secure <https://www.va.gov/reach/lethal-means/>



Pilar 5:

Construye alianzas multisectoriales



Pilar 5:

Construye alianzas multisectoriales

La prevención del suicidio requiere colaboración. Ninguna persona o sector puede hacerlo solo.

Al unir esfuerzos entre escuelas, centros de salud, iglesias, municipios, agencias y organizaciones comunitarias, se amplía el impacto, se coordinan recursos y se reducen las brechas en el acceso a servicios.

Este pilar impulsa la creación de redes colaborativas con metas claras, compromiso compartido y mecanismos que garanticen la responsabilidad de los distintos sectores y gobiernos locales en la promoción del bienestar y la equidad en salud mental.



Ideas para la acción

ACCIÓN 1: Fortalece alianzas locales para la prevención



Nivel: Construyendo comunidad

La prevención del suicidio se fortalece cuando los sectores locales colaboran. Conectar esfuerzos entre salud, educación, recreación, fe y cultura permite coordinar recursos y ampliar el impacto en la comunidad.

Pasos prácticos:

1. **Identifica aliados locales** que ya trabajen por el bienestar colectivo: escuelas, centros de salud, iglesias, municipios o grupos culturales.
2. **Promueve acuerdos de colaboración** para compartir recursos, información y estrategias de prevención.
3. **Facilita espacios de diálogo** entre organizaciones y líderes donde puedan compartir fortalezas, retos y oportunidades de trabajo conjunto.
4. **Participa activamente** como representante de tu comunidad en la Alianza Multisectorial para la Prevención del Suicidio u otras iniciativas similares.

Pilar 5:

ACCIÓN 2: Estructura una red formal de colaboración



Nivel: Proyecto comunitario

Una red formal de colaboración permite dar continuidad y sostenibilidad a las acciones de prevención. Al definir metas comunes y responsabilidades compartidas, la comunidad puede coordinar recursos de manera más efectiva y garantizar que las iniciativas perduren en el tiempo.

Pasos prácticos:

1. **Diseña un plan local de prevención** con metas claras, pasos viables y compromisos definidos entre los sectores participantes.
2. **Crea un comité comunitario** que integre distintas voces: jóvenes, personas mayores, líderes de base, profesionales y representantes institucionales.
3. **Formaliza la red** mediante acuerdos simples o memorandos de entendimiento entre organizaciones colaboradoras.
4. **Gestiona fondos colaborativos** a través de propuestas municipales, estatales o alianzas con fundaciones para sostener las acciones a largo plazo.
5. **Evalúa los avances periódicamente** y comparte resultados con la comunidad para mantener la transparencia y el compromiso.

ACCIÓN 3: Involucra a tus líderes y servidores públicos



Nivel: Fortalece comunidad

El trabajo comunitario cobra más fuerza cuando los líderes y servidores públicos se involucran activamente. Establecer comunicación directa con quienes toman decisiones ayuda a visibilizar las necesidades locales y promover políticas que fortalezcan la salud mental y la prevención del suicidio.

Pasos prácticos:

1. **Identifica a tus representantes municipales, estatales y legislativos.**
2. **Invítalos a espacios comunitarios**, como foros o conversatorios, para dialogar sobre la comunidad y escuchar las preocupaciones del pueblo.
3. **Solicita públicamente su apoyo** para fortalecer los servicios locales y ampliar recursos en tu zona.
4. **Promueve mecanismos de rendición de cuentas**, como cartas, peticiones, reuniones o visitas comunitarias con legisladores, alcaldías y agencias responsables.

Pilar 5:

Recursos sugeridos

Alianza Multisectorial para la Prevención del Suicidio – Comisión para la Prevención del Suicidio (CPS)

Espacio de coordinación entre sectores gubernamentales, comunitarios, académicos y de salud que impulsa la colaboración intersectorial en prevención.


Ofrece reuniones periódicas y oportunidades de participación local para fortalecer estrategias comunitarias. Disponible en:

<https://prevencionsuicidio.salud.pr.gov/colaboraciones/alianza/>

Caja de herramientas comunitarias – Universidad de Kansas

Guía integral y gratuita para fortalecer la colaboración entre sectores, establecer coaliciones y planificar acciones comunitarias sostenibles.

Disponible en: <https://ctb.ku.edu/es>

A photograph of a group of people in a kitchen. In the foreground, a woman with curly hair, wearing a striped shirt, is smiling broadly. In the background, another woman with long dark hair is looking down, and a man is partially visible on the right. The scene is lit with warm, orange-toned light.

**Cada voz cuenta,
cada acción transforma.
Únete al esfuerzo colectivo
para sembrar esperanza,
fortalecer vínculos
y salvar vidas
en tu **comunidad.****

Anejos



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

Anejo 1: Plantilla de mapeo comunitario

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

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 | | | | | | |



**Comencemos hoy,
desde nuestra
comunidad**



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



DEPARTAMENTO DE
SALUD
COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

GOBIERNO DE PUERTO RICO