

#EligeVivir

¿CÓMO PUEDO CUIDARME?

- Celebra tus logros y miedos vencidos.
- No te compares con otras personas.
- Pasa tiempo al aire libre.
- Cultiva amistades con personas que te hagan sentir bien.
- Reconoce cuándo necesitas ayuda.
- Identifica quiénes son recursos de apoyo en tu vida.



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Si tú o alguien que conoces necesita apoyo emocional o está en riesgo de suicidio, llama o chatea a la línea

PAS de ASSMCA: 9-8-8

VRS: 787-615-4112

lineapas.assmca.pr.gov

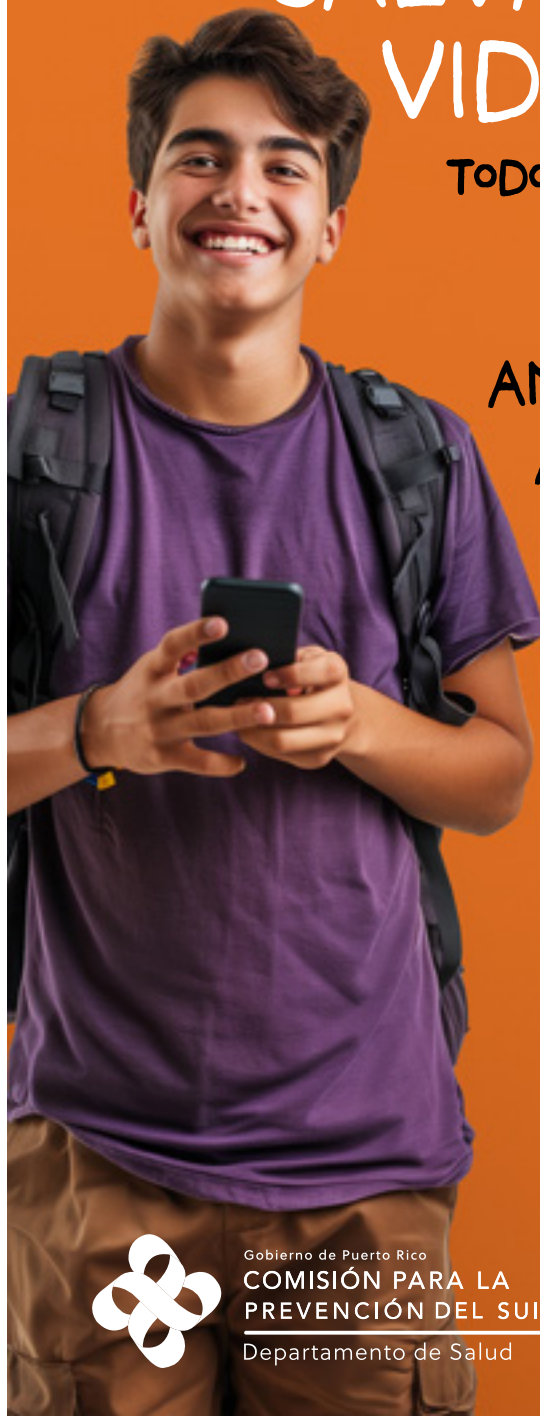


Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio** visita: prevencionsuicidio.salud.pr.gov o utiliza el código QR.

LOS JÓVENES

SALVAN VIDAS

TO DOS LOS
DÍAS,
UN
AMIGO
A LA
VEZ.



Gobierno de Puerto Rico
**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN EN RIESGO?

1. Identifica qué te preocupa.
2. Toma en serio cualquier amenaza de suicidio.
3. Escucha sin juzgar ni criticar.
4. Permite el desahogo.
5. Conéctate 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. (Ley 408-2000, Artículo 7.06 - Derechos Específicos)

Llama a la Línea PAS: 9-8-8

SÉ TU PROPIO MEJOR AMIGO:

Haz una lista de cosas positivas, solidarias y compasivas, que diría alguna amistad sobre ti.

Por ejemplo:

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

