

# PRIMEROS AUXILIOS EN LA



## SALUD MENTAL

### 1 NORMALIZAR LOS ESTIGMAS

LAS PERSONAS DEBEN RECONOCER QUE NO HAY NADA ERRÓNEO EN BUSCAR AYUDA PARA MANTENER UNA SANA SALUD MENTAL.



### 2

POR ESO SE PUEDEN SEGUIR TRES PASOS PARA PROVEER PRIMEROS AUXILIOS EN LA SALUD MENTAL, ESTOS SON: PREGUNTAR, CONVENCER Y REFERIR



### 3 PREGUNTAR

¿QUE PREGUNTAR? SE LE PUEDE PREGUNTAR A LA PERSONA ¿CÓMO ESTÁ? ¿CÓMO SE SIENTE? ¿QUÉ SIENTE? ¿QUÉ NECESITA? ¿EN QUÉ SE LE PUEDE AYUDAR?



### 4 CONVENCER

SI TENEMOS ALGUNA SOSPECHA, PODEMOS CONVENCER A LA PERSONA A QUE BUSQUE AYUDA. MIENTRAS IDENTIFICAMOS LA AYUDA PROFESIONAL, PODEMOS ACOMPAÑAR A LA PERSONA AL ESCUCHAR ACTIVAMENTE.



### 5 REFERIR

REFERIR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL SEGÚN SU NECESIDAD, YA SEA UN PSICÓLOGO, PSIQUIATRA O CONSEJERO PROFESIONAL.



### 6 LINEAS DE EMERGENCIA

EN CASOS EXTREMOS LLAMAR A LAS SIGUIENTES LINEAS DE EMERGENCIA

1. EXTENSIÓN 5555 DE LA UNIVERSIDAD
2. 988- LINEA CRISIS SUICIDIO
3. 787-738-2161 EXT. 2053 ó 2054 (CEDE)
4. ASSMCA- PAS 1 (800) 981-0023

