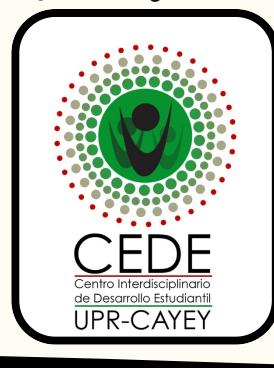


PRIMEROS AUXILIOS EN LA



SALUD MENTAL

1 NORMALIZAR LOS ESTIGMAS

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

1



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 LÍNEAS DE EMERGENCIA

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