



CARTA CIRCULAR #02-2015

A todo el personal del Servicio de Extensión Agrícola

Semana Nacional Prevención de Suicidios

Estimados compañeros(as):

Como parte de la campaña de Prevención de Suicidios, se estará celebrando la **“Semana Abraza la Vida”, del 14 al 20 de septiembre de 2015**. La misma es con el propósito de concientizar a la ciudadanía en general. Como institución educativa, nos unimos a dicha campaña. Nuestra misión de divulgación de información y educación no-formal nos permite llegar directamente a las familias, individuos y comunidades.

El suicidio no solo afecta a la persona que lo comete, sino también a todos alrededor de él o ella. Los pensamientos suicidas pueden evitarse si se reconocen las señales de advertencia y si se toman las acciones adecuadas. Debemos estar atentos a las señales de peligro tales como: estado de ánimo depresivo la mayor parte del día, cambios en la personalidad, tristeza, retraimiento, irritabilidad, ansiedad, indecisión, apatía, consumo de alcohol o drogas, regalar pertenencias de valor personal, pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, pérdida de esperanza en el futuro e ideación y fantasías o comentarios suicidas.

El suicidio es la manifestación más extrema de la violencia por ser la violencia autoinfligida. Es la violencia contra sí mismo y contra los demás. En Puerto Rico, el suicidio es la tercera causa de muerte violenta entre los varones de 15 a 34 años de edad. Se observa con frecuencia en niños, adolescentes, adultos y adultos en la tercera edad. El fenómeno homicidio-suicidio se observa entre parejas de adultos en instancias donde el varón mata a su esposa y se suicida. Ocurre en todos los grupos sociales, niveles económicos, niveles educativos, independientemente de creencias y valores

filosóficos, políticas o religiosas. Más mujeres intentan quitarse la vida. Más hombres logran la muerte por suicidio.

El suicidio en Puerto Rico es un problema social y de salud que está alcanzando grandes proporciones. El comportamiento suicida, ya sea expresado como idea, amenaza, intento o la muerte por suicidio es un problema creciente que se observa en todo el mundo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, cada año más de 800,000 personas se quitan la vida. En Puerto Rico se observa en todos los grupos de edad. (La Comisión para la Implantación en Política Pública en Prevención del Suicidio se crea bajo el artículo 3 de la Ley 227 del 12 de agosto de 1999, según enmendada, conocida como "Ley para la Implantación de la Política Pública en Prevención de Suicidio" con la meta de prevenir el comportamiento suicida en Puerto Rico.)

ANTE UNA SITUACIÓN DE INTENTO SUICIDA, ES IMPORTANTE QUE:

- **Tome seriamente las amenazas.**
- **Hable abiertamente y honestamente y déjele saber que usted está allí para ayudarlo.**
- **No regañe**
- **No predique**
- **No lo deje solo/a**
- **Diga cosas como: “Hablemos”
“Estoy aquí para ayudarte”
“Estoy aquí para escucharte”**
- **Trate y entienda cuáles son las prioridades y temores de la persona, así como qué es importante para él /ella.**
- **Dele su atención individual.**
- **Hágale preguntas para entender el nivel de gravedad de la situación;
Por ejemplo:
“¿Está usted teniendo pensamientos suicidas?”
“¿Tiene usted un plan?” *Un plan detallado indica un mayor riesgo.
“¿Está usted dispuesto a hablar con alguien que pueda ayudarlo?”**
- **Escuche, no haga ningún juicio, no culpe a la persona por sus problemas.**
- **Haga contacto con un familiar confiable y consiga ayuda profesional.**

Si usted sospecha que su hijo/a, amigo/a o familiar está pensando en hacerse daño se recomienda: **no dejarlo solo/o; limitar el acceso a material que pueda utilizarse para hacerse daño; buscar ayuda profesional inmediatamente.**

¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?

Línea PAS 1-800-981-0023

Incluyo directorio para la prevención de suicidio para su conocimiento y referencia en caso de necesitarlo.

Administración de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA), Línea de Emergencia Primera Ayuda Social (PAS)

Dirección postal: PO Box 71414, San Juan, Puerto Rico 00928-1414

Teléfono: (787) 763-7575

Teléfono libre de costo 1-(800)-981-0023

Dirección correo electrónico
(Ver página de Internet)

Página en el Internet (WEB) www.assmca.gobierno.pr

Descripción de los servicios: Intervención en el manejo de las crisis psicosociales secundarias a emergencias y desastres. El propósito del Programa es reducir los trastornos, promover la salud mental, ofrecer intervención temprana, ofrecer intervención en crisis y brindar apoyo comunitario.

Hospital Panamericano

Dirección física: Carr. 787, Km 1.5, Cidra, Puerto Rico 00739

Dirección postal: PO Box 1400 Cidra, Puerto Rico 00739-1400

Teléfonos: (787) 739-5555 - (fax) 739-5544

Teléfono libre de costo: 1-(800)-981-1218

Dirección correo electrónico N/D

Dirección de página en el Internet (WEB) www.hospitalpanamericano.com

Descripción de los servicios: Sistema integrado de salud mental con servicios hospitalarios, ambulatorios y residenciales para adolescentes. Se atienden adultos y adolescentes con condiciones tales como depresión, ansiedad, esquizofrenia, desintoxicación para quimio-dependencia y otras.

Costo: Aceptan la mayoría de los planes médicos.

Horario de servicio: 24 horas

Requisitos mínimos para obtener servicios: Estar libre de condiciones médicas inestables.

Criterios de exclusión: Condiciones orgánicas-médicas inestables.

Hospital San Juan Capestrano-Programa de Hospitalización Parcial-San Juan

Dirección física: Carr. Estatal 877, Km 1.6, Camino Las Lomas, Río Piedras (Expreso Trujillo Alto), San Juan, Puerto Rico 00926

Dirección postal: RR #2, Buzón #11, San Juan, Puerto Rico 00926

Teléfonos: (787) 760-0222 (ext. 7162, 7163, 7196 y 7197)

fax (787) 760-6875 y 760-2944

Teléfono libre de costo 1-(888)-967-4357

Dirección correo electrónico N/D

Dirección de página en el Internet (WEB) www.sjcapestrano.com

Descripción de los servicios: Facilidades hospitalarias para atender condiciones de salud mental y abuso de sustancias. Incluye nueve clínicas ambulatorias a través de la Isla y ofrece tratamiento ambulatorio a niños y adolescentes en la clínica de Río Piedras.

Costo: Se aceptan planes médicos.

Horario de servicio:

(L-V) - 8:00 am – 5:00 pm – clínicas ambulatorias; 24 horas – ayuda, orientación e ingreso.

**TODOS somos responsables y parte del esfuerzo para
prevenir el suicidio:**

“TODOS PODEMOS AYUDAR A SALVAR VIDAS”

Cordialmente,



Prof. Carmen Olga Gómez Burgos, MC, CPL, CGG
Catedrática de Extensión



Vo .Bo. Prof. Angélica Martínez Díaz, M Ed
Directora Asociada Interina - EdAg