

DESPUÉS DE LA TEMPESTAD... SOLIDARIDAD

La prevención del suicidio es más efectiva cuando entidades de salud, gobierno, comunidades y grupos de base de fe colaboran por un mismo objetivo: salvar vidas. El apoyo espiritual es uno de los componentes de ayuda para una persona después de un desastre.

Cómo ayudar a alguien en riesgo de suicidio:

1. Identifique las señales de peligro.
2. Haga un acercamiento empático y déjele saber que desea ayudarle.
3. Pregúntele por la razón de su malestar y permita el desahogo.
4. Explora quiénes le apoyan o qué cosas le ayudan a sentirse mejor.
5. Busquen ayuda profesional (psicólogos, psiquiatras, consejeros profesionales, trabajadores sociales).

Luego de un huracán, es normal sentir tristeza, desesperación y coraje. Las comunidades de base de fe pueden ser de gran ayuda para aquellos que necesitan una mano amiga.

¿Por qué las comunidades de base de fe son importantes en situaciones de desastres?

- Mantienen contacto directo con la comunidad.
- Establecen vínculos de compasión, solidaridad y apoyo.
- Encuestas reflejan que, durante tiempos de crisis, una gran cantidad de personas (60% en Estados Unidos), indican que se dirigen primero a su pastor, sacerdote o líder religioso para apoyo y guía.

¿Cuándo referir a un profesional de la salud mental?

- Persona se identifica como “paciente psiquiátrico o de salud mental”.
- Persona expresa ideas de matarse a sí mismo o a otros (o lo insinúa).
- La persona aparenta estar aislada socialmente.
- Tienes información sobre maltrato a menores de edad, adultos mayores o actividad criminal.

Recursos para referidos:

- Proveedores en su plan médico
- Línea PAS de ASSMCA
- Cruz Roja Americana
- 9-1-1, en caso de emergencia

El rol de líderes religiosos en desastres:

Animar a su congregación a comunicarse con otros que puedan estar experimentando problemas, sean miembros de su comunidad de fe o no. Mostrar compasión, empatía y respeto a los sobrevivientes de un desastre, sin juzgarles. Reconocer que la ayuda espiritual no sustituye la ayuda de un profesional de salud mental.

Hablar con alguien puede ser el primer paso para la recuperación después de un desastre.

**Llama a la Línea PAS de ASSMCA: 1-800-981-0023 / 1-888-672-7622
TDD SAMHSA: 1-800-985-5990 o envía el texto “Hablanos” al
787-339-2663 Sordos / con dificultades auditivas: TTY 1-800-846-8517
Red para la Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454 Red Nacional para la
Prevención del Suicidio (TALK): 1-800-273-8255 Emergencias Sociales del
Departamento de la Familia: 787-749-1333**

