

El Programa Integrado de Intervención en Crisis, de ASSMCA, brinda la ayuda emocional. Como seres humanos nos afectamos emocionalmente ante los problemas, emergencias y desastres, que impactan nuestra vida.

Consejería en Crisis

La consejería en crisis es ofrecer a las personas la oportunidad de brindarles buenos consejos, derivados del sentido común sobre la forma en que debemos afrontar los conflictos. El propósito de la consejería en crisis es encaminar a la persona a la estabilidad emocional. La estabilidad emocional comienza en el interior de la persona, cuando el ser humano recibe paz, satisfacción, gozo, salud, sensación de seguridad, esperanza y amor, independientemente de las circunstancias que lo rodean.

A través de la consejería se trata de que la persona se conozca, que logre y realice lo que desea ser en la vida. En la consejería se alcanza que la persona tenga dirección de su

vida, entusiasmo por la vida, sea creativa, busque la excelencia y alcance sobre todo la salud emocional. Es importante cubrir todas las áreas de la vida (espiritual, mental, personal, familiar, profesional, social y económica). Porque cuando la crisis llega a la vida unas de estas áreas es afectada.

Asuma Control de su Vida

Las actitudes son necesarias porque dan forma a su futuro. Lo que usted cree da origen a lo que siente y a su manera de responder a la vida. Es importante saber tomar buenas decisiones y ser responsable de todo (bueno y malo). Entender que no es importante lo que los demás piense de usted, sino lo que usted piense de sí mismo. Realice un plan de acción con metas claras y una confianza para alcanzarla. Sea libre y dueño de su vida para beneficio suyo y del prójimo. De la forma que usted desea que lo traten los demás, usted tiene que estar dispuesto a tratarlos de la misma manera.

“Todo problema tiene solución”

Sí puedes impedir que un corazón se rompa, aliviar el dolor ó mitigar una pena, ayudarás a fortalecer la

Salud Mental de los puertorriqueños.

Recuerda que las palabras son poderosas y la comunicación es una forma de dejar huellas en los demás. Una palabra puede dar vida o destruir una vida. ¿Qué palabras estamos sembrando en los pensamientos de los demás? Entendiendo que lo que pensamos, sentimos y los que sentimos lo expresamos en la conducta. El verdadero sentido de la vida, amistad y amor, es sembrar palabras edificante, restauradora, puras, amables... en el pensamiento de tu prójimo, dejando huellas positivas y fortaleciendo la salud mental de todo aquel que lo necesita.

Pensamientos Positivos

“Hoy será el día en que me dé cuenta que el universo entero lo puedo encontrar dentro de mí”

“Hoy voy a concentrarme en hacer las cosas y no buscar razones para no hacerlas”

La vida es una oportunidad, aprovéchala.

La vida es belleza, admírala.

La vida es bienaventuranza, savoréala.

La vida es un sueño, hazlo realidad.

La vida es un desafío, enfréntalo.

La vida es un deber, cúmplelo.

La vida es un tesoro, cuídalo.

La vida es una riqueza, consévala.

La vida es amor, gózalo.

La vida es un misterio, descúbrelo.

La vida es una promesa, realízala.

La vida es una lucha, acéptala.

La vida es vida, defiéndela.

Por: Madre Teresa de Calcuta



ASSMCA

Programa Integrado de Intervención en Crisis



(Primera Ayuda Sicosocial)

1-800-981-0023

7 días/ 24 horas



Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA)

P.O. 607087
Bayamón, PR. 00960-7087
Tel. (787) 763-7575

ASSMCA

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción

Consejería en Crisis



LÍNEA * PAS

(Primera Ayuda Sicosocial)

1-800-981-0023

1-888-672-7222 TDD

