

**NUNCA DEJES
DE BRILLAR**



**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





SÉ FUERTE



NO LUCHES EN SILENCIO

ASSMCA





**NUNCA
DEJES DE
BRILLAR**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





**NUNCA DEJES DE
CREER EN TI, AUN EN
MOMENTOS DE
GRANDES TROPIEZOS**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





**¡QUE DIFÍCIL
ES, PERO TÚ
PUEDES!**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





**NO TE DESVÍES DEL CAMINO,
AUNQUE ENCUENTRES PIEDRAS
QUE ATRASEN TU DESTINO**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





**LAS CAÍDAS
PUEDEN RESULTAR
DOLOROSAS, PERO
AL LEVANTARTE
PODRÁS DECIR
“LO LOGRE”**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





¿ALGUNA VEZ HAS TENIDO UN DÍA ATERRADOR?

De esos que nos paralizan y nos hacen sentir impotentes. **TODOS** hemos tenido días así pero que tal si dejamos eso atrás y asumimos una actitud optimista.

Comencemos a sustituir los pensamientos negativos por un...

¡YO PUEDO! ¡TENDRÉ UN GRAN DÍA! ¡RENUNCIO A RENDIRME! Y ¡SOY CAPAZ!

Si necesitas ayuda, llama a la Línea PAS de ASSMCA al 1-800-981-0023 o 988.

NO LUCHES EN SILENCIO

ASSMCA





**NO LUCHES
EN SILENCIO**

**VALORA
CADA
MOMENTO
VIVIDO**

ASSMCA





**APRENDE A RECONOCER
CADA UNO DE TUS MÉRITOS...
PORQUE TU VALES**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA



7



**RECUERDA QUE CADA
MOMENTO Y EXPERIENCIA
DE TU VIDA VALE**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





**NO LUCHES
EN SILENCIO**

**NO DEJES
DE SER
OPTIMISTA**

ASSMCA





**LOS OBSTÁCULOS
EXISTEN, PERO PUEDES
SUPERARLOS**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





**ABRAZA CON FUERZA
ESE SER QUE AMAS**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





**NO LUCHES
EN SILENCIO**

**SIGUE
ALEGRANDO
AL MUNDO
CON TU
SONRISA**

ASSMCA





**TÚ PUEDES SUPERAR
CUALQUIER BARRERA**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





**TU FUERZA Y VALENTÍA SON
FUENTE DE INSPIRACIÓN PARA
OTROS CON NECESIDAD**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**



ASSMCA





**LA VIDA TIENE MOMENTOS
DIFÍCILES, PERO NO DURAN
PARA SIEMPRE**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA



**¿TE ATREVES A
ESCANEARME?**



**NO LUCHES
EN SILENCIO**



ASSMCA



**¿TE ATREVES A
ESCANEARME?**



**NO LUCHES
EN SILENCIO**



ASSMCA



NO LUCHES EN SILENCIO



¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A UNA PERSONA CON PENSAMIENTOS SUICIDA?

Decir cosas como: "Puedes contar conmigo", "no estás solo", "me importas" o "quiero ayudarte".

Decirle a la persona que, aunque usted no entienda exactamente cómo se siente, puede contar con usted.

Escuchar. Puede ser de ayuda permitir que la persona se desahogue y exprese sus sentimientos.

No juzgar, permanecer calmado y reconfortante.


Estar esperanzado. Decir que los sentimientos de suicidio son temporales y que hay recursos de ayuda.

Tomar en serio los pensamientos de suicidio de la persona.

Busca ayuda en la **Línea PAS al**
1-800-981-0023 o 988
TDD: 1-888-672-7622
LINEAPAS.ASSMCA.PR.GOV

ASSMCA





**DICEN QUE SALIR ES
UNA AVENTURA Y
TODOS CREEN QUE
SOY DIVERTIDA,
PERO, ME PASO DE
LA RAYA CUANDO
BEBO**


La última vez que
salimos me busqué
un problema.

Busca ayuda en la
**Línea PAS al
1-800-981-0023 o 988.**

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA





**¿TE SIENTES
AGOTADO?
¿A VECES
LLORAS Y
GRITAS DE
IMPOTENCIA?**

Busca ayuda en la **Línea PAS**
al **1-800-981-0023** o **988**.

**NO LUCHES
EN SILENCIO**

ASSMCA

