



## LÍNEAS DE AYUDA

Línea de emergencia	9-1-1
Línea PAS	1-800-981-0023
Suicide Prevention Life Line	1-888-628-9454
Centro de Ayuda a Víctimas de Violación (CAVV)	1-800-981-5721
Control de Envenenamiento	1-800-222-1222
Programa Siempre Vivas, RUM	787-390-3371
Línea de Orientación: Oficina de la Procuradora de las Mujeres	787-722-2977

## CLÍNICAS DE SALUD MENTAL

Clínicas Ambulatorias de APS (Vital)	787-641-9133
(Orocovis, Ponce, Manatí, Arecibo, Naranjito, Yauco, Cidra, Toa Baja, Bayamón, Caguas, Guayama, Moca, Mayagüez, San Juan Aguadilla, Carolina y Humacao)	
Hospital San Juan Capestrano	787-760-0222
(Mayagüez, Hatillo, Caguas, Condado, Humacao, Manatí, Ponce, Carolina, Bayamón y Naguabo)	
Centro de Salud Conductual Menonita-CIMA	787-714-2462
Hospital Panamericano	1-800-981-1218
(Cidra, San Juan, Ponce, Bayamón, Caguas, Hato Rey, Humacao, Manatí y Mayagüez)	
Hospital Metro Pavía- Salud Conductual	787-851-0833
(Hato Rey, Utuado, Cabo Rojo y Yauco)	

## RECOMENDACIONES EN CASO DE CRISIS EMOCIONAL

### ¿Qué hago en una crisis emocional?

- ◇ Intenta mantener la calma
- ◇ Identifica a una persona de apoyo
- ◇ Expresa qué sucede y cómo te sientes.
- ◇ Si la situación continua o empeora, utiliza los contactos provistos

### ¿Cómo ayudo en una crisis emocional?

- ◇ Brindar apoyo incondicional
- ◇ Escuchar sin interrumpir o hacer juicios de valor
- ◇ No dejar sola a la persona en ningún momento
- ◇ Ayudar a coordinar servicios profesionales para la persona

En la parte posterior de tu tarjeta de plan médico, aparecen contactos a los que puedes llamar para coordinar servicios y realizar consultas.



Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos  
Decanato de Estudiantes  
Recinto Universitario de Mayagüez  
Centro de Estudiantes, Suite 501  
787-832-4040 ext. 2040, 3372 o 3864