



TORRE AUXILIO MUTUO, HATO REY

AVE. PONCE DE LEÓN, PDA. 37 1/2,
OFICINA 410
SAN JUAN, PR 00917

TEL. (787) 296-0555
FAX. (787) 296-0720

E MAIL:

auxilio@inspirapr.com
ebernard@inspirapr.com

Clínica de Cuidado Ambulatorio

Dirigida a pacientes cuyos síntomas pueden ser menos graves y de menor intensidad. Se ofrecen servicios de psicoterapia a nivel individual, de pareja y evaluación inicial para establecer necesidad de servicios. Además se contempla la farmacoterapia. En nuestras clínicas contamos con psicólogos, los cuales tienen una vasta experiencia en el campo de salud mental.

Programa Hospitalización Parcial

Se brindan servicios a pacientes que presentan sintomatología aguda, con poca respuesta al tratamiento a nivel ambulatorio y que no cuentan con los criterios para una hospitalización tradicional. Es ofrecido por un equipo multidisciplinario que consta de psiquiatra, psicólogos, trabajadores sociales y consejeros. Se ofrecen terapias individuales, grupales, familiares, farmacoterapia y orientación multifamiliar.

“Llámanos, queremos servirte”

1. En primer lugar, reconoce que es normal sentirse asustado, inestable y confundido. Probablemente, muchas de tus rutinas han cambiado o la imagen que tengas a tu alrededor sea impresionante.
2. Permítete y permítele a los que están a tu alrededor expresar emociones como por ejemplo, llorar.
3. Sé conciente de que, si el evento fue un terremoto, van a ocurrir otros temblores, lo que se conoce como “réplicas”. El estar conciente de ello disminuirá el efecto del factor sorpresa.
4. No niegues o evadas hablar sobre lo ocurrido. Es importante poder ventilar, principalmente, sobre cómo te sientes. Este gesto, permite sacar hacia fuera todas esas ideas que se quedan atormentándote en la cabeza.
5. Fomenta pasar tiempo acompañado con familiares, amigos y vecinos. No te aíslas. Esto te permitirá mantenerte conciente de que no eres el único impactado.
6. Fomenta la formación de grupos para iniciar la limpieza y reorganización de tu casa y comunidad. Esto permitirá retomar cierto nivel de normalidad dentro de las circunstancias.
7. Evita exponerte, reiteradamente, a las imágenes del desastre que muestran los medios de comunicación. Esto sería como “echarle sal a una herida”.
8. No prestes atención a rumores que solo exacerbaban la ansiedad. Confirma la información a través de medios de comunicación confiables.
9. Es importante que sepas que aunque ya “todo haya regresado a la normalidad” es probable que continúes presentando una serie de síntomas emocionales, lo que es normal luego de un evento traumático. Busca ayuda profesional.

Elizabeth Bernard Cruz
Consejera Profesional