



Universidad Albizu amplía su ayuda psicológica para manejar la ansiedad y atender la salud mental ante los terremotos

Crea canal de podcasts con recomendaciones para damnificados, niños y personal de apoyo

(San Juan, PR) 21 de enero de 2020 - Las situaciones que percibimos que amenazan la vida o la seguridad afectan de distintas maneras nuestro estado mental y emociones. En estos momentos miles de familias viven horas de angustia e incertidumbre a raíz de los sismos registrados en el país. Para apoyar a los afectados por esta situación, la Universidad Albizu ha creado una plataforma de *podcasts* con diferentes recomendaciones para manejar la ansiedad que han generado los acontecimientos recientes. Este servicio público se puede acceder por internet, libre de costo, en la siguiente dirección: <https://anchor.fm/universidad-albizu>. También se puede acceder vía Facebook: @AlbizuPR.

En cada cápsula, un profesional de la salud mental de la Universidad Albizu proporciona guías para identificar y manejar las emociones que experimentan las familias damnificadas, la población en general y quienes se han movilizado a apoyar a las víctimas. Las cápsulas abarcan estos temas:

1. Manejo de ansiedad y búsqueda de bienestar
2. Manejo del dolor y angustia
3. Cómo identificar señales de alerta de conducta suicida
4. Cómo explicar la situación de emergencia a niños pequeños
5. Apoyo para los que apoyan
6. Ayuda para niños y adolescentes
7. Regreso a la escuela luego de un desastre

Con los *podcasts*, la Universidad busca mantener su compromiso de servir a la comunidad ayudando a cuidar la salud mental y respondiendo en situaciones que requieren ayuda inmediata. Para más información de temas de salud mental o buscar ayuda, el público puede llamar a la Clínica de la Universidad Albizu al 787.993-3885 o 725-6500 extensión 1566.

###

Contactos:

Ricardo Soto rsl@bffdpr.com 787-298-4999

Keyla Rodríguez krl@bffdpr.com 787-505-5517