

# Líneas de ayuda externa en salud mental y apoyo psicosocial

Eres  
;importante

Hablemos. Tu vida cuenta

---

## Línea de atención \*4141 no estás solo, no estás sola

---

Plataforma de prevención del suicidio del Ministerio de Salud.  
Las personas que estén enfrentando una emergencia o crisis de salud mental asociada al suicidio, podrán contactarse con un psicólogo que los escuchará y ayudará.

A través del sitio web **[www.hospitaldigital.gob.cl](http://www.hospitaldigital.gob.cl)**  
se ofrece atención en lengua de señas.

### **Horario de atención:**

Lunes a domingo, las 24 horas del día.

☐ desde celulares de cualquier compañía al \*4141

---

## Línea de Salud Mental Digital 600 360 7777

---

Plataforma del Ministerio de Salud / Salud Responde que entrega gratuitamente orientación y contención en salud mental, primera ayuda psicológica a público general y apoyo e intervención a personas con ideación o intento suicida.

El equipo de atención está compuesto por profesionales de salud mental (psiquiatría, psicología, enfermería, psicopedagogía, terapia ocupacional, trabajo social).

### **Horario de atención:**

Lunes a domingo, de 08:00 a 24:00 hrs.  
 600 360 7777, opción 4 (salud mental)

---

## Quedate.cl

---

Programa de Prevención del Suicidio del Gobierno Regional de Santiago y fundaciones ciudadanas que ofrece un chat que busca ayudar en momentos de crisis, específicamente relacionadas con la temática del suicidio.

Brinda una primera orientación, contención emocional e intervención en crisis a personas que estén viviendo dificultades que las llevarían a pensar en el suicidio, o a personas que tengan a una figura cercana que esté pasando por esta situación, ayudando en la búsqueda de recursos en conjunto para superar el momento de crisis y seguir adelante.

### **Horario de atención:**

Lunes a domingo de 10:00 a 22:00 hrs.  
Atención sólo para la Región Metropolitana.

 [quedate.cl](https://www.quedate.cl)

---

## Chat programa Hablemos de Todo

---

Este programa del Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) ofrece un chat atendido por psicólogas y psicólogos que entrega asistencia, contención psicosocial, orientaciones y derivación, si es necesario, a jóvenes de 15 a 29 años que lo necesiten.

Plataforma entrega un número de ticket. Es importante guardarlo si quieres retomar la conversación en otro momento/día.

### **Horario de atención:**

Lunes a viernes de 10:00 a 21:00 hrs.

Sábados de 11:00 a 16:00, excepto feriados y festivos.

 [hablemosdetodo.injuv.gob.cl](https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl)

---

## Todo Mejora

---

Fundación Todo Mejora entrega contención emocional y orientación gratuita a través de múltiples plataformas.

### Horario de atención:

Lunes a viernes, 13:00 a 14:00 / 18:00 a 24:00 hrs.

Domingos, 13:00 a 14:00 / 19:00 a 23:00 hrs.

 [www.todomejora.org](http://www.todomejora.org)

 Todo Mejora

 Todo Mejora