



## Bienestar y Salud Mental en Campos Clínicos

# Líneas de ayuda 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. Línea telefónica gratuita. 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.

**Horario de atención:** Lunes a domingo, las 24 horas del día.

 Desde celulares de cualquier compañía al \*4141

## **Salud Responde 600 360 7777 - Opción 2 (salud mental)**

---

Plataforma del Ministerio de Salud. Salud Responde 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.

**Horario de atención:** Lunes a viernes, de 8:30 a 20:00 hrs.

 600 360 7777 opción 2 (salud mental)

## Todo Mejora

---

Programa #horasegura. Línea de ayuda por chat, gratuita y confidencial, atendida por profesionales voluntarios de la salud mental.

Puedes acceder desde la aplicación Hora Segura, descargable en Android y iOS, o a través de <https://www.todomejora.org/>

### **Horario de atención:**

Lunes y martes de 13:00 a 14:00 y de 18:00 a 00:00 hrs.  
Miércoles a viernes de 13:00 a 14:00 y de 17:00 a 00:00 hrs.  
Sábado y domingo de 13:00 a 14:00 hrs. y de 19:00 a 23:00 hrs.

## 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.

Ingresando tus datos puedes elegir si chatear en la web o por WhatsApp.

**Horario de atención:** Lunes a viernes de 10:00 a 22:00 hrs.  
Sábados de 11:00 a 17:00 hrs., excepto feriados y festivos.

 <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>

## Aplicación “Aquí Contigo”

---

“Aquí Contigo” es una página web de la Red de Salud Digital de las Universidades del Estado (RSDUE).

Su propósito es informar sobre salud mental, orientar la búsqueda de ayuda y compartir estrategias para cuidar la salud mental de la comunidad universitaria.

 <https://aquicontigo.uestatales.cl/>


## Beneficio de Orientación Psicológica

---

Consta de un proceso de orientación psicológica breve de promoción y prevención en salud mental, para alumnos activos de la UNAB, con un máximo de 5 sesiones sin costo.

La atención es en modalidad virtual, realizada por psicólogos/as pertenecientes a un prestador de salud en convenio.

Para más información visita:

 <https://desarrolloestudiantil.unab.cl/beneficio-de-orientacion-psicologica/>

## Directorio de Servicios de Salud Pública

---

Si crees que estás en riesgo inminente de hacerte daño, acude al servicio de urgencia más cercano.

Si una persona que conoces puede estar en riesgo, anímala a recibir tratamiento, y si el riesgo es inminente acompáñala al servicio de urgencia más cercano.

Directorio de servicios de salud:

<https://saludresponde.minsal.cl/establecimientos-de-salud/>

### Otras líneas de ayuda:

- Ambulancia 131
- Bomberos 132
- Carabineros 133
- Fono drogas y alcohol 1412
- Orientación Violencia contra la Mujer 1455

 [www.unab.cl/desarrolloestudiantilunab](http://www.unab.cl/desarrolloestudiantilunab)

 [desarrolloestudiantilunab](https://www.instagram.com/desarrolloestudiantilunab)