



Bienestar
DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO ESTUDIANTIL

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. 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 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/>

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-2/>

Otras líneas de ayuda:

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