

Teléfonos de Ayuda

No dudes en llamar si sientes que tu mundo se
desmorona

Emergencias y Salud Mental



Atención a la conducta suicida



Las llamadas al 024 son gratuitas, confidenciales y disponibles las 24 horas del día, los 365 días del año.

Están atendidas por profesionales especializados en la atención a la conducta suicida.

Más información: <https://www.sanidad.gob.es/linea024/>

Teléfono de Urgencias



Para cualquier emergencia médica, rescate o situación de peligro inminente.



Teléfono de la Esperanza



Si te encuentras en una situación desesperada y necesitas hablar con alguien, el Teléfono de la Esperanza está disponible 24 horas, 365 días al año, de forma gratuita y anónima.

Línea General



91 459 00 55

Atención en crisis y apoyo emocional



717 003 717

Para encontrar el centro más cercano: <https://telefonodelaesperanza.org/contacto>



Sendas, Asociación para la Prevención del Suicidio y de la Salud Mental

<https://sendasprevencionsuicidio.org/>

La Fundación ANAR ofrece atención especializada a niños, niñas, adolescentes y sus familias ante situaciones de riesgo, maltrato, acoso o crisis emocional.

Niños, niñas y adolescentes



600 50 51 52

Familias y centros escolares



900 20 20 10

Más información: <https://www.anar.org/que-hacemos/telefono-chat-anar/>

Línea Europea de Atención a la Infancia y Adolescencia



116 111

Servicio gratuito, confidencial y disponible las 24 horas, los 365 días del año, dirigido a niños, niñas y adolescentes.

Ofrece ayuda, orientación y protección ante:



Acoso escolar y ciberacoso



Maltrato



Problemas familiares



Sendas, Asociación para la Prevención del Suicidio y de la Salud Mental

<https://sendasprevencionsuicidio.org/>

Cruz Roja Te Escucha



900 107 917

Si necesitas hablar, Cruz Roja pone a tu disposición un servicio gratuito y confidencial. Un espacio seguro para ser escuchado.

Horario de Atención

Lunes a Viernes

10:00 h – 14:00 h

Lunes a Jueves

16:00 h – 20:00 h

También disponible chat en línea: <https://www2.cruzroja.es/te-escucha>



Sendas, Asociación para la Prevención del Suicidio y de la Salud Mental

<https://sendasprevencionsuicidio.org/>



911 385 385

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

La Barandilla, entre sus servicios, ofrece una línea dedicada a la prevención del suicidio en España.

Su equipo de profesionales ofrece apoyo directo a personas en crisis y a sus familias.

Más información: <https://areaprevencionsuicidio.com/>

Cataluña — Teléfono de Esperanza



900 92 55 55

Disponibilidad

Servicio gratuito, disponible 7 días a la semana,
24 horas al día, los 365 días del año.

Idiomas

Atiende llamadas de toda Cataluña tanto en
catalán como en castellano.

Conexión 112

Está conectado directamente con el 112 para
derivaciones y rescates inmediatos.

Ayuntamiento de Barcelona y Fundación Ayuda y Esperanza | <https://telefonoesperanza.com/>



Sendas, Asociación para la Prevención del Suicidio y de la Salud Mental

<https://sendasprevencionsuicidio.org/>

Comunidad de Madrid — Línea Joven



Línea de ayuda psicológica, gratuita y confidencial para jóvenes de 14 a 30 años, sus familias y profesionales. Fuera del horario directo, responden antes de 24 horas.

TELÉFONO

 **900 143 000**

Disponible directamente de 13:00 h a 22:00 h.

WHATSAPP

Disponible

A través del mismo número de teléfono.

CORREO

saludmental1430@madrid.org

Para consultas por escrito.



Sendas, Asociación para la Prevención del Suicidio y de la Salud Mental

<https://sendasprevencionsuicidio.org/>

Todos los Teléfonos de Ayuda

Sendas, Asociación para la Prevención del Suicidio y de la Salud Mental
<https://sendasprevencionsuicidio.org/>



Servicio	Teléfono
Línea de conducta suicida (Ministerio de Sanidad)	024
Urgencias	112
Teléfono de la Esperanza	91 459 00 55 / 717 003 717
ANAR — Niños y Adolescentes	600 50 51 52
ANAR — Familias y Escuelas	900 20 20 10
Línea Europea Infancia	116 111
Cruz Roja Te Escucha	900 107 917
La Barandilla	911 385 385
Cataluña — Esperanza	900 92 55 55
Madrid — Salud Mental Joven	900 143 000

Recuerda: No estás solo/a

Pedir ayuda es un acto de valentía. Hay personas preparadas para escucharte, acompañarte y ayudarte a encontrar el camino.

"No tienes que enfrentarte a esto solo/a. Hay una voz al otro lado del teléfono esperando escucharte."

LLAMA. HABLA. DA EL PRIMER PASO.