



Teléfonos de Ayuda

No dudes en llamar si sientes que tu mundo se
desmorona



Emergencias y Salud Mental



Atención a la conducta suicida



024

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



112

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.

Atención en crisis y apoyo emocional

 **717 003 717**

Línea General

 **91 459 00 55**

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



 **911 385 385**

ÁREA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

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

Horario de Atención:

Lunes a viernes de 9h30m a 20h30m

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

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

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

Teléfono/Chat ANAR de la Familia y los Centros Escolares



600 50 51 52

Teléfono/Chat ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes



900 20 20 10

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

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

Teléfono/Chat ANAR para Casos de Niños/as y Adolescentes Desaparecidos

 **116 000**

Teléfono/Chat del Acoso Escolar

 **900 018 018**

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





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>

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/>



Galicia - Asociación Gallega de Prevención y Apoyo al Suicidio - Stop Suicidio Galicia (AGPAS)



Ofrece escucha y acompañamiento a personas en situación de crisis o con conductas suicidas.

Atienden en Gallego y Castellano.

Funciona las 24 horas del día.

Teléfono

 **881 501 024**

Teléfono

 **601 500 958**

Más información: <https://www.agpas.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.



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	717 003 717 / 91 459 00 55 (Línea General)
La Barandilla	911 385 385
ANAR — Niños y Adolescentes	900 20 20 10
ANAR — Familias y Escuelas	600 50 51 52
ANAR — Niños/as - Adolescentes Desaparecidos	116 000
ANAR — Acoso Escolar	900 018 018
Línea Europea Infancia	116 111
Cruz Roja Te Escucha	900 107 917
Cataluña — Esperanza	900 92 55 55
Galicia — Stop Suicidios Galicia	881 501 024 / 601 500 958
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.