

Articulación de **redes de apoyo** y canales confidenciales de ayuda



Articulación de redes de apoyo

Cuando el malestar emocional se vuelve intenso, puede aparecer de golpe o acumularse con el tiempo. Podrías sentir: angustia que no cede, cansancio extremo, dificultad para dormir o dormir en exceso, pensamientos persistentes de hacerte daño, sensación de vacío o de “no ver salida”, irritabilidad o llanto fácil, pérdida de interés en lo que antes importaba, consumo mayor de alcohol u otras sustancias, o ideas como “soy una carga” o “nada va a mejorar”.

Quienes te rodean podrían notar un aislamiento inusual, cambios bruscos de ánimo o de desempeño, descuido del autocuidado, despedidas implícitas, entrega inesperada de objetos valiosos, conductas riesgosas, o mensajes ambiguos sobre daño a la propia integridad.

Estas señales no te definen ni son un juicio; son pedidos de ayuda que merecen respuesta rápida y respetuosa.

Ante estas señales, articula tu red de apoyo: identifica a dos o tres personas de confianza y avísales que son parte de tu plan personal; acuerden cómo contactarse (teléfono, mensaje, ubicación compartida) y en qué situaciones pedirás compañía presencial. Usa canales confidenciales de ayuda como los que te presentamos a continuación y pide acompañamiento para no realizar tareas en solitario mientras te estabilizas. Si hay accesos a objetos, sustancias o lugares que puedan dañarte, solicita apoyo para restringir temporalmente ese acceso.

Si tu vida corre peligro inmediato o sientes que podrías perder el control, busca ayuda urgente.

Articulación de **redes de apoyo** y canales confidenciales de ayuda

Recuerda

Si conoces a una persona que manifiesta tener pensamientos suicidas, es fundamental no dejarla sola. En esos momentos, la presencia de alguien puede ser crucial para su seguridad.

Es esencial acompañarla y ayudarla a buscar ayuda profesional de inmediato, si no se le puede acompañar, se debe contactar a un familiar o persona cercana que pueda venir a buscarla al trabajo, esta medida no solo proporciona un apoyo emocional inmediato, sino que también garantiza que la persona esté en un entorno seguro y rodeada de personas que se preocupan por su bienestar, facilitando así el acceso a la asistencia necesaria.

Los teléfonos de soporte en Chile son:

- Fono Salud Responde 600 360 7777, que atiende las 24 horas del día los 365 días del año. Salud responde es una plataforma multicanal que, a través de su línea telefónica, informa, orienta, apoya y educa a sus usuarios sobre diversos temas relacionados con salud. En salud mental, brindan orientación y contención, además de atención en crisis a aquellas personas con riesgo suicida o a sus familiares. Al mismo tiempo, coordinan con la red asistencial su atención y, en algunos casos de mayor riesgo, su rescate.
- *4141, línea prevención del suicidio, es una línea de teléfono completamente gratuita y se puede llamar desde celulares de lunes a domingo, las 24 horas del día. A través de ella, las personas que estén enfrentando una emergencia o crisis de salud mental asociada al suicidio, podrán contactarse con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará. Las personas sordas pueden atenderse a través de este link: <https://saludresponde.minsal.cl/atencion-de-salud-en-lengua-de-senas-chilena/>
- Línea Salud Mental Hospital Digital, en donde entregan apoyo y orientación psicológica gratuita a través de videollamada. Del Ministerio de Salud se contacta agendando hora a través de formulario SaludableMente en: <https://www.hospitaldigital.gob.cl/>
- Quédate.cl, una página con mensajería instantánea con psicólogos que atienden gratuitamente de lunes a domingo de 10:00 a 22:00 hrs en www.quedate.cl
- 1455 Fono Orientación en violencia contra mujeres del Ministerio de Salud Servicio Nacional de la Mujer y Equidad de Género, dirigido a Mujeres que estén sufriendo alguna situación de violencia de género. Contacto Llamando o por chat al 1455 de www.sernameg.gob.cl o vía Whatsapp Mujer al +569 9700 7000.
- 131 (SAMU) al que se puede llamar en caso de emergencia médica.
- Hablemos de todo, una canal de atención digital atendido por psicólogas y psicólogos que entrega asistencia, contención psicosocial, orientaciones y derivación, si es necesario. Es de la Organización Instituto Nacional de la Juventud y está dirigido a Jóvenes hasta los 29 años. El contacto es <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/chat-hablemos-de-todo/> De lunes a viernes de 11:00 a 20:00 horas, excepto feriados y festivos.