UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

MI PLAN DE SEGURIDAD

Es una herramienta personal para identificar señales de malestar emocional, estrategias para sentirse mejor y redes de apoyo a las que puedes acudir cuando lo necesites. No estás solo/a.

MIS SEÑALES DE ALERTA ⚠
Piensa en cómo tu cuerpo te avisa que algo no anda bien. *(Ej: Lloro con facilidad).*

MIS RAZONES PARA VIVIR
Cosas, personas o sueños que te motivan a cuidar de tí. *(Ej: Ser profesional, amigos).*

COMO ME CALMO
Actividades que me calman, me distraen o me hacen sentir bien. *(Ej: Escuchar música).*

CONTACTOS CONFIABLES
Identifica personas de confianza que te escuchan sin juzgarte. *(Ej: Amigos, familia)*

APOYO PROFESIONAL
Número de teléfono del profesional o institución al que puedas acudir.

Encontrarás recursos de apoyo al reverso

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

OPA

RECURSOS DE APOYO

HABLEMOS DE TODO INJUV

Chatea con psicólogos

hablemosdetodo.injuv.gob.cl

Lunes a viernes,10:00 a 21:00 hrs.

Sábados, 11:00 a 17 hrs, excepto festivos.

Hablemos de todo

INJUV

Ministerio de Desarrollo Social y Familia

MINSAL SALUD RESPONDE

Profesionales de salud mental.

Llamar al número 600 360 7777.

Lunes a viernes, de 09:00 a 18:00 horas.

LLAME A SALUD RESPONDE

600·360·7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

NO ESTÁS SOLO/A *4141

Personas en crisis de salud mental

Lunes a domingo, las 24 horas del día.

No estás solo

*4141

No estás sola

LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

VIOLENCIA DIGITAL DE LA PDI

Ciberacoso, orientación y/o denuncia

+56 9 3459 9762.

PDI

FONO DROGAS Y ALCOHOL 1412

Consumo de alcohol y drogas

Funciona las 24 horas del día.

FONO DROGAS Y ALCOHOL

1412

DESDE RED FIJA Y CELULARES

VIOLENCIA CONTRA LA MUJER 1455

Llama por maltrato físico y/o psicológico

08:00 a 24:00 horas, excepto días festivos.

Más recursos de apoyo en el siguiente código QR