

Si tú o alguien de tu familia necesita orientación o ayuda psicológica, puedes contactarte con los siguientes números:



Psicólogos Voluntarios de Chile

- ☎ Ofrece contención emocional y primera ayuda psicológica gratuita. Puedes solicitar atención en el sitio web psicologosvoluntarios.cl o llamando al +569 75592366 (todos los días de 10:00 a 19:00).

Fundación Todo Mejora

- ☎ Entrega apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT+. A través del chat del fanpage [todomejora.org](https://www.facebook.com/todomejora.org), bajando aplicación en celular o vía correo electrónico apoyo@todomejora.org.

Salud Responde

- ☎ 600 360 7777 (opción 1)
Línea especial de atención psicológica y contención emocional.

Corporación Conectados

Atención psicológica online gratuita y a bajo costo. Ingresa e inscríbete en <https://www.corporacionconectados.cl>

Línea Libre para niños, niñas y adolescentes

- ☎ 1515
Fundación para la Confianza e Injuv. Orientación también descargando la app o visitando www.linealibre.cl

**EDUCACIÓN
RAN
CAGUA**

Programa Habilidades para la Vida III

¿Cómo darme cuenta si yo o un alguien de mi familia está deprimid@?

Presencia por al menos dos semanas, la mayor parte del día de:

- Estado de ánimo triste o irritable
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa
- Sentimientos de desesperanza o abandono
- Dificultad para concentrarse
- Ya no disfruta de actividades que antes gustaban
- Cansancio y falta de energía
- Exceso de sueño o dificultad para dormir
- Aumento o disminución del apetito
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio



Programa Habilidades para la Vida III

Programa Habilidades para la Vida III



¿Cómo darme cuenta si yo o un alguien de mi familia está deprimid@?



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA