

**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](http://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](mailto: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](http://www.linealibre.cl)

# ¿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***

**EDUCACIÓN  
RAN  
CAGUA**

## Programa Habilidades para la Vida III



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



EDUCACIÓN  
**RAN  
CAGUA**