

Recursos de crisis y apoyo profesional en España

Si bien estoy aquí para acompañarte en tu proceso, en momentos de crisis grave es fundamental contar con apoyo inmediato. No estás solo/a. La ayuda profesional está al alcance de tu mano.

Recursos para emergencias

- **Emergencias Sanitarias: 112** Contacta con este número en caso de una emergencia médica o una situación de riesgo inminente para tu vida o la de otros.

Líneas de apoyo especializadas

- **Línea de Prevención del Suicidio: 024** Este es un servicio profesional, confidencial y gratuito, disponible las 24 horas, para atender a personas con pensamientos suicidas, sus familiares y allegados.
- **Teléfono de la Esperanza: 717 003 717** Ofrece apoyo emocional y anónimo a personas en situación de crisis, soledad, ansiedad o que necesiten ser escuchadas.
- **Violencia de Género: 016** Es un servicio de información, asesoramiento jurídico y atención psicológica inmediata para todas las víctimas de violencia de género. Es gratuito, confidencial y no deja rastro en la factura telefónica.

Apoyo específico para menores y jóvenes

- **ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo): 900 20 20 10** Esta línea está especializada en la infancia y adolescencia. Es el recurso ideal para situaciones de acoso escolar, ciberacoso, problemas familiares o cualquier tipo de maltrato.
- **Fundación FAD Juventud: 900 100 066** Ofrece apoyo y orientación sobre temas que afectan a los jóvenes, como problemas emocionales, consumo de sustancias y otras situaciones de riesgo.
- **Cruz Roja Juventud: 900 22 44 22** Proporcionan acompañamiento y apoyo en temas de salud mental, soledad y otros problemas sociales que afectan a los jóvenes.

Recuerda: pedir ayuda es un acto de valentía. Estos recursos están disponibles para ti y para tus seres queridos cuando más los necesitan. No dudes en usarlos.