



Universidad
Central



Tu salud mental importa: conoce estos apoyos gratuitos



Estas atravesando una emergencia de salud mental y necesitas apoyo inmediato, te compartimos servicios profesionales gratuitos que puede ser útil conocer



Si sientes ansiedad o necesitas acompañamiento emocional, escribe por chat al programa **«Hablemos de todo»**: hablemosdetodo.injuv.gob.cl Atención de lunes a viernes de 10:00 a 21:00 hrs. y sábados de 11:00 a 17:00 hrs.



Si necesitas hablar por teléfono ante una crisis de ansiedad, pánico, malestar emocional, ideación suicida y si tienes dudas sobre el sistema de salud, llama al **Fono Salud Responde 600 360 7777**, opción 2. Profesionales especializados te brindarán contención inmediata.



Si tú o alguien cercano presenta ideas suicidas o pensamientos recurrentes de autoagresión, **llama las 24 horas al Fono 4141**, línea de prevención del suicidio del Minsal.