



Listas de recomendaciones

Líneas de asistencia telefónica

Comprender los hechos

¿Qué debo saber?

Las líneas de asistencia telefónica están disponibles en muchos países. Muchos ofrecen líneas de asistencia telefónica generales, pero algunos países también ofrecen líneas de asistencia telefónica específicas para un grupo de personas o problema en particular. Si usted o alguien que usted conoce está en crisis o se siente abrumado, es importante que busque ayuda de inmediato. Puede llamar a los servicios de emergencia o dirigirse a la sala de emergencias más cercana. La línea de asistencia telefónica es otra opción, ya que la mayoría está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Qué esperar cuando llama

- Es posible que primero escuche un mensaje automático y música mientras se lo conecta con un consejero capacitado.
- Un consejero de su centro local responderá la llamada.
- La persona lo escuchará, tratará de entender cómo lo está afectando el problema, brindará apoyo y le conseguirá la ayuda que necesita.

Durante la llamada

- Explique la situación, el comportamiento y sus preocupaciones. Sea específico.
- Escuche y prepárese para explorar sus pensamientos, sentimientos, opciones y recursos.
- Haga preguntas para reunir más información (p. ej., ¿qué podría hacer de manera diferente? ¿Me puede dar más información sobre...?).
- Repase lo que haya escuchado.

Más información

- Además de las líneas de asistencia telefónica que figuran en la siguiente página, algunas organizaciones también ofrecen servicios de conversación en línea, correo electrónico, mensajes de texto y grupos de apoyo en línea.
- Elija el acceso a la línea de asistencia telefónica que a usted le resulte más cómodo.
- BHP brinda apoyo adicional a los empleados y sus familias a través de un [Programa de asistencia para empleados](#). El apoyo es gratuito, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y es completamente confidencial.

A dónde recurrir para obtener ayuda

- En la siguiente página, consulte una lista de las líneas de asistencia telefónica de cada país.
- Listas de recomendaciones del Programa de asistencia para empleados.



Listas de recomendaciones

Líneas de asistencia telefónica

Comprender los hechos

Líneas de asistencia telefónica específicas de cada país

En esta página figuran las líneas de asistencia telefónica disponibles en diferentes países. Tenga en cuenta que puede haber líneas de asistencia telefónica adicionales a su disposición que no figuren aquí.

Australia

- Lifeline Australia: www.lifeline.org.au o 13 11 14.
- BeyondBlue: <https://www.beyondblue.org.au/> o 1300 22 4636.
- Línea de asistencia telefónica para niños: (de 5 a 25 años): www.kidshelpline.com.au o 1800 55 1800.
- Headspace: (de 12 a 25 años): 1800 650 890.
- Mensline Australia: www.mensline.org.au o 1300 78 99 78.
- QLife (Servicio de orientación y derivación para personas lesbianas, homosexuales, bisexuales, transgéneros o intersexuales [Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender or Intersex, LGBTI]): www.qlife.org.au o 1800 184 527.
- Alcohol and Drug Foundation (Fundación para tratar la adicción al alcohol y las drogas): <https://adf.org.au/help-support/> o 1300 858 584.
- Línea de asistencia telefónica para la crianza Ngala (Australia Occidental únicamente): <http://www.ngala.com.au/helpline>, (08) 9368 9368 o 1800 111 546.

Estados Unidos

- Línea Nacional de Asistencia Telefónica para la Prevención del Suicidio: 1 800 273 TALK (8255).
- Línea Nacional de Asistencia Telefónica al Suicida: 1 800 SUICIDE (784 2433).
- Línea de mensaje de texto para crisis: www.crisistextline.org.
- Línea de Asistencia Telefónica para Veteranos en Crisis: 1800 273 8255, presione 1 o envíe un mensaje de texto al 838255.
- Línea de asistencia telefónica NAMI: 1 800 950 NAMI (6264).
- Línea de asistencia telefónica para jóvenes de Texas: 1 800 210 2278.
- Red Nacional para Casos de Violación, Abuso e Incesto (RAINN): 1 800 656 HOPE (4673).
- National Council on Alcoholism and Drug Dependence (Consejo Nacional para la Dependencia del Alcoholismo y las Drogas): <https://www.ncadd.org/> Línea de asistencia telefónica Hope: 800 622 2255.

Canadá

- The Canadian Association for Suicide Prevention (Asociación Canadiense para la Prevención del Suicidio): www.suicideprevention.ca.
- Youthspace.ca: acceso a través de mensaje instantáneo en el sitio web o mensaje de texto (778 783 0177).

Chile

- Salud Responde: 600 360 7777 o <http://web.minsal.cl/salud-responde/>.
- Chile Atiende: 101 o <https://www.chileatiende.gob.cl/>.

Singapur

- The Samaritans of Singapore (Los Samaritanos de Singapur): www.sos.org.sg.
- The Institute of Mental Health (El Instituto de Salud Mental): www.imh.com.sg.
- Singapore Association of Mental Health (Asociación de Salud Mental de Singapur): www.samhealth.org.sg o 1800 2837019.
- Singapore Anglican Community Services (Servicios comunitarios Anglicanos de Singapur): <http://sacs.org.sg>.
- Junta de Promoción de la Salud: <https://www.hpb.gov.sg/>.
- Consejo Nacional del Servicio Social: <https://www.ncss.gov.sg/>.

México

- SAPTEL: www.saptel.org.mx.