

A veces no sabemos
cómo decir lo
que nos pasa.

O pensamos que se nos va a pasar.
O simplemente no queremos
preocupar a nadie.



Día Mundial para la
Prevención del Suicidio
(10 de septiembre)

Nuestra **línea telefónica (601) 3759000** te ofrece orientación cuando tú, un familiar o alguien cercano esté atravesando un momento difícil.

A través de profesionales en salud mental, este servicio brinda atención telefónica para escuchar, orientar y ayudar en situación de crisis emocional.

¡Pedir ayuda es una decisión valiente!

Línea
(601)
3759000

Te escucha,
te orienta,
te ayuda.

¿En qué momento
deberías comunicarte?

**Solicita orientación ante
los siguientes signos:**

- ✓ Tristeza intensa o persistente.
- ✓ Ansiedad o angustia difícil de controlar.
- ✓ Crisis emocionales.
- ✓ Desesperanza.
- ✓ Pensamientos relacionados con hacerse daño o quitarse la vida.
- ✓ Situaciones que generan preocupación sobre la salud mental de un familiar o una persona cercana.

Al llamar recibirás

- ✓ **Atención telefónica** por parte de un profesional en salud mental.
- ✓ **Orientación para manejar la crisis** o las emociones que estás viviendo.
- ✓ De ser necesario, se activará el **Código Dorado**, un proceso que facilita el acceso oportuno a la atención que necesitas, a través de la EPS y prestador de servicios de salud, quienes se pondrán en contacto contigo una vez sea activado el código.
Conoce el **Código Dorado** haciendo **clic aquí**
- ✓ Cuando la situación lo requiere, **te orienta para acudir al servicio de urgencias.**



También te puedes comunicar por celular **#936**
(Operadores Claro, Movistar y Tigo) opción 7 y a la línea
nacional **018000919100** (teléfono fijo).

Buscar ayuda no significa que seas débil

Hablar con alguien puede ayudarte a encontrar alternativas, disminuir la intensidad de la crisis y acceder oportunamente a la atención que necesitas.