

Plan de Seguridad "Quédate"

Para preparar en Familia / Apoyado por Sicólogos de manera de entregarle Herramientas de Soporte y contención, pues quien intenta un suicidio, quiere bajar un dolor o pena que cree en ese minuto no puede resolver. Por ello es muy importante reforzar tener un plan de Apoyo. Veamos:

¡Recuerda!	Pautas a seguir en una crisis
Detrás de los pensamientos de suicidio suele haber problemas que tienen solución, aunque no las veas en este momento.	Permenece acompañado/a Busca a tu familia Y buenos amigos/as Tutores o apoyo profesional
Las crisis son pasajeras, la muerte es definitiva.	No actúes impulsivamente, busca ayuda, tienes mucha gente que te ama.
Puede ser que en este momento tienes mucho dolor o pena, te ayudaremos a encontrar la manera querida y amorosa para acompañarte a superarlo.	Identifica tus motivos para vivir. Toma un día a la vez. Evita las drogas y el alcohol.

Un plan de Seguridad debe tener al menos los siguientes contenidos preparados:

Paso 1: Identificar signos de crisis (pensamientos, estados de ánimo, situaciones) que puedan provocar un gran dolor en ti:

Paso 2: Estrategias Personales para la Crisis (Relajación, Respiración, Ejercicio Físico, Escuchar Música, Escribir, Realizar alguna actividad que te guste)

Paso 3: Gente o personas o entorno social donde puedo desconectarme de las ideas suicidas / Sentirme acompañado/a – Nombres, teléfonos, lugares.

Paso 4: Gente a la que sé que le puedo pedir ayuda – Nombre, email, teléfono, dirección. / Familia / Amigos / Médicos / Docente/ Convivencia mayor de 18 años

Paso 5: Instituciones a las que sé que puedo pedir ayuda – en Chile

Chat Web www.quedate.cl

Teléfono 4141 Salud Mental

Teléfono 1515 – Chat web www.linealibre.cl – Apoyo a Jóvenes y Niños

Chat WEB [Hora Segura \(todo-mejora-hora-segura.web.app\)](http://hora-segura.todo-mejora-hora-segura.web.app) –

<https://www.youtube.com/watch?v=9FltZ5harNs&list=PLq9Q52ZNa5csx3FIVCsMDfVhnRouWFQg2>

800 200 818 – Fono Infancia

Chat Web – www.fonoinfancia.cl

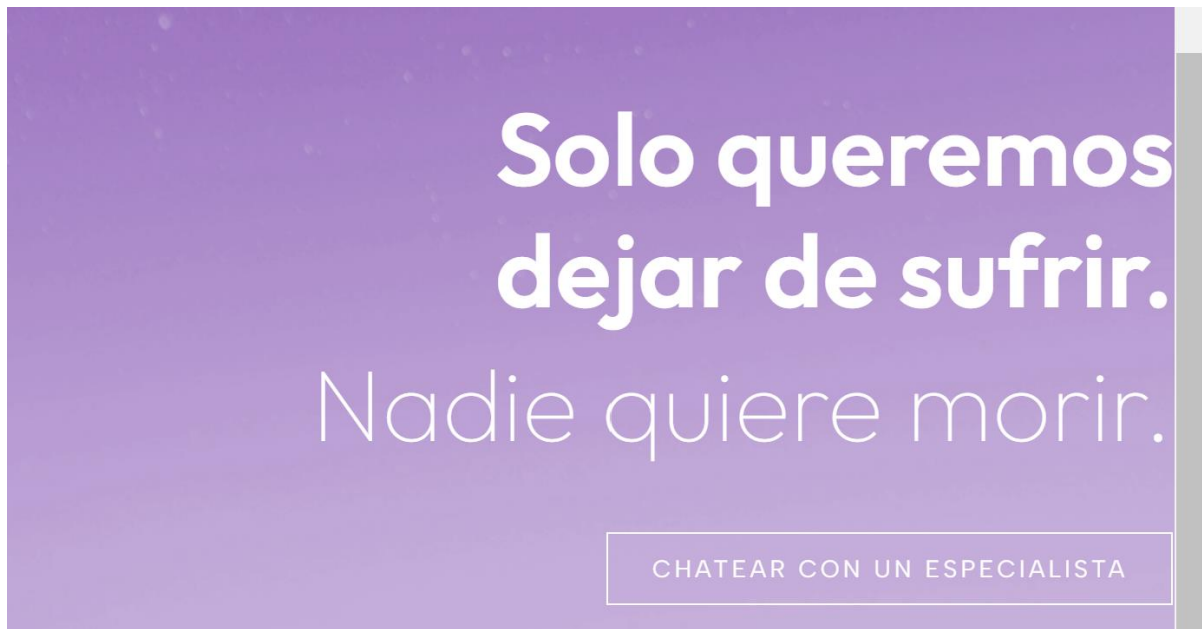
1412 Senda Prevención Alcohol y Drogas

Hospital Digital - [600 360 7777](tel:6003607777)

Paso 6: Medidas para mi Entorno Seguro

Paso 7: Mis motivos para Vivir

Programa Quedate - www.quedate.cl



Solo queremos
dejar de sufrir.
Nadie quiere morir.

CHATEAR CON UN ESPECIALISTA



#NoEstásSolo

No estás solo.
***4141**
No estás sola

LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

#ConstruyendoSaludMental

SALUD RESPONDE: plataforma multicanal dependiente del Ministerio de Salud. Informan, orientan, apoyan y educan a las personas en distintos temas del ámbito de la salud. Su línea telefónica, disponible 24/7, permite recibir orientación y ayuda en situaciones de urgencia.

Contacto: 600 360 7777

Horario: Lunes a domingo las 24 horas del día

LÍNEA LIBRE: Línea Libre es un canal de apoyo que funciona bajo el alero de la Fundación para la Confianza. Están dirigidos a niños, niñas y adolescentes y ofrecen atención psicológica por parte de profesionales capacitados para orientar, contener e intervenir en crisis. Acogen inquietudes en el área de salud mental o vulneración de derechos. Si sientes ansiedad, estrés, tienes problemas en tu casa o sufres maltrato contáctalos directamente a través de su página web, app o teléfono.

Horario de atención: lunes a sábado de 10.00 a 22.00 hrs.

Contacto: www.linealibre.cl



Llámanos al 1515

Puedes marcar desde cualquier teléfono



HORA SEGURA: línea de ayuda por chat que depende de la Fundación Todo Mejora. Ofrecen ayuda gratuita y confidencial a través de profesionales que de manera voluntaria entregan contención y orientación a niñas, niños, adolescentes y jóvenes LGBTQIA+ y a sus entornos cercanos.

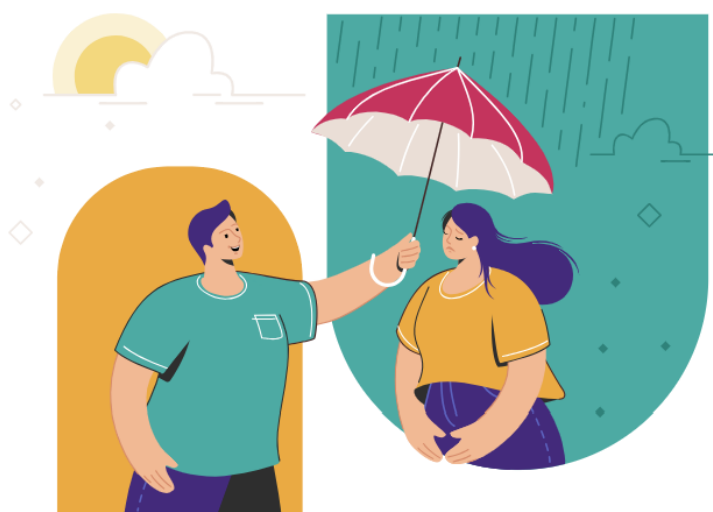
La atención de esta línea de ayuda por chat se realiza por Messenger. Puedes escribirles por [Facebook](#) o [Instagram](#).

[@todomejora](#) | [Linktree](#)

[Hora Segura \(todo-mejora-hora-segura.web.app\)](http://todo-mejora-hora-segura.web.app)



Te damos la bienvenida a **La Hora Segura**



En la Hora Segura entregamos contención y orientación confidencial a niñas, adolescentes y jóvenes que tengan problemáticas asociadas al género.

Necesito contención y orientación

Quiero preguntar por alguien más

[Términos y condiciones](#)

Horarios de atención: Lunes a viernes de 13.00 a 14.00 y de 18.00 a 00.00 hrs.

Sábado y domingo de 13.00 a 14.00 y de 19.00 a 23.00 hrs.

FUNDACIÓN JOSÉ IGNACIO: si perdiste a un ser querido por suicidio o trabajas o conoces personas con ideación suicida, puedes comunicarte con ellos. Ofrecen acompañamiento y capacitaciones.

Horario de atención: Lunes, miércoles y viernes entre las 19:00 y las 21:00 horas.

Contacto: contacto@fundacionjoseignacio.org

Instagram: @fundacionjoseignacio

[Fundación José Ignacio | Santiago | Facebook](#)



FONO INFANCIA: Fonoinfancia es un programa de atención psicológica no presencial gratuito, confidencial y de cobertura nacional, con más de 20 años de funcionamiento. Atendido por un equipo de psicólogas y psicólogos especialistas en temas de niñez, crianza y familia.

Contacto: **800 200 818**

Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 horas en fonoinfancia.cl



Fono drogas y alcohol del Senda: puedes comunicarte con ellos a través de su [FonoDrogas y alcohol](#) 1412, donde encontrarás información, orientación y atención psicosocial profesional, ya sea para quien consume alcohol, drogas, o para un tercero que desee ayudar.

[SENDA - Prevención y Rehabilitación de Drogas y Alcohol | Facebook](#)



Contacto: 1412

Horarios: disponible 24/7

- Mujer u hombre con problemas de consumo de drogas y/o alcohol
- Tener 18 años o más
- Ser beneficiario de Fonasa

También para: Menores

- Acércate al consultorio de atención primaria más cercano a tu domicilio.
- Serás evaluado y recibirás la información necesaria para atenderte a través del **programa de tratamiento para población adolescente de 10 a 19 años inserto en el régimen de garantías del sistema público de salud AUGE.**
- Beneficiarios de Fonasa tienen una tarjeta que los acredita, lo que requiere inscripción previa en el sistema de salud.

Si la persona no está inscrita en el sistema público de salud, debe acercarse al consultorio de atención primaria más cercano a su domicilio e inscribirse.

- Si la persona si es Fonasa puede tener acceso a los centros financiados por SENDA para lo cual puede acceder a través del CESFAM.
- Si es ISAPRE y menor de 20 años, puede acceder a la garantía GES donde hay una canasta. Para eso debe verlo desde su propia ISAPRE.

- Si quiere acceder a un centro privado, hemos tenido buenas recomendaciones de estos centros privados.

Clínica Renacer, Av.Capitan Orella 2404 Ñuñoa, +562 2274 5003 (tienen un espacio sólo para mujeres)

Clinica El Cedro, Julia Bernstein 1240, La Reina, Stgo, +569 8529 9808 - +569 8501 0732 (no tengo referencias de ellos)

Clínica Contradicción, Colo-Colo 816, Ñuñoa, +56 2 2204 9987, +56 2 2789 9872 (Tenemos referencias buenas de ellos, pero no tienen residencial)

Clínica Nevería, Evaristo Lillo 209 (esq. Nevería) Las Condes,+569 79787878 (conocemos al psiquiatra a cargo y tenemos buenas referencias, pero no tienen residencial, solo ambulatorio)

Unidad de Adicciones de la UC San Carlos. 22 754 9470 o mjmartinezt@ucchristus.cl

Los centros que señalados son principalmente para adultos y adicional atienden adolescentes

Fuentes:

“Suicidio, ese gran desconocido” Enrique Baca García, María Luisa Barrigón e Inmaculada Peñuelas. Biblioteca de Psicología. Editorial Bonaletta Alcompas S.L. 2022 Impreso en España.

Sitios WEB oficiales extraídos de Internet Junio 2023.

1.- www.quedate.cl

2.- [Salud Mental - Ministerio de Salud - Gobierno de Chile \(minsal.cl\)](http://Salud Mental - Ministerio de Salud - Gobierno de Chile (minsal.cl))

3.- www.linealibre.cl

4.- <https://www.facebook.com/FundacionJoseIgnacio/>

5.- <https://www.facebook.com/Sendagob/>