

Me gustaría hablar con alguien por teléfono

Hablar ahora

Distress Centre Calgary

Teléfono: 1-403-266-HELP (4357)

Obtenga ayuda urgente gratuita de asesores profesionales o capacitados, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en más de 200 idiomas.

Personas con discapacidad auditiva: 1-403-543-1967

Hablar pronto

Acceda a ayuda de salud mental (Servicios de salud de Alberta)

1-844-943-1500

Obtenga ayuda no urgente gratuita de asesores profesionales los días de entresemana, de 8 a. m. a 5 p. m. en cualquier idioma.

Tiene opción de dejar mensajes.

Línea de ayuda de salud mental de los Servicios de salud de Alberta

1-877-303-2642

Obtenga una derivación para recibir ayuda no urgente gratuita de asesores profesionales las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier idioma.

Me gustaría reunirme con alguien en persona o por videoconferencia

Acceso inmediato y gratuito a asesores profesionales para todas las personas que atraviesan una crisis, a través del Departamento de emergencias del hospital, en cualquier idioma.

Si no tiene necesidad urgente de ayuda y desea programar una cita* llame al 1-403-678-4696, opción 3.

** Debido a la pandemia de COVID-19, las consultas en persona y sin cita previa están reservadas para situaciones de crisis solamente a través del Departamento de emergencias.*

Distress Centre Calgary

Programar una videoconferencia: 1-403-266-HELP (4357)

Programar una cita con un asesor: www.distresscentre.com

Ayuda gratuita disponible de asesores profesionales o capacitados en más de 200 idiomas. Este servicio no funciona las 24 horas.

Quisiera hablar por mensaje de texto o chatear con alguien para obtener ayuda ahora

Texto

Línea de crisis por mensaje de texto

Envíe un mensaje de texto a: 741741

Obtenga ayuda urgente y gratuita de asesores capacitados en manejo de crisis mediante mensajes de texto, las 24 horas del día, los siete días de la semana, en inglés, francés y dialectos indígenas.

Chat

Distress Centre Calgary

Chat en línea: www.distresscentre.com

Chat en línea gratuito disponible desde las 3 p. m. a las 10 p. m. los días entresemana y desde el mediodía hasta las 10 p. m. los fines de semana, en cualquier idioma.

Togetherall

Chat en línea: <https://togetherall.com>

Una red en línea gratuita que ofrece servicio anónimo de apoyo de par a par, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La plataforma es supervisada por moderadores clínicos.

Quisiera ayudar a un amigo

Las siguientes son algunas formas en las que puede ayudar a un amigo:

- Cuéntele sobre este sitio web
- Dígale que toda la ayuda que se indica en este sitio web es gratuita
- Dígale que puede obtener ayuda por varias vías: chat, mensaje de texto, llamadas por teléfono e incluso en persona si es urgente
- Dígale que toda la ayuda que se indica en este sitio web es completamente confidencial
- Dígale que la ayuda se ofrece en otros idiomas
- Dígale que ponerse en contacto con estos servicios nunca afectará su estatus migratorio en Canadá
- Dígale que la ayuda está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
- Escuche a sus amigos y muéstreles que se preocupa por ellos, pero recuerde que hay profesionales capacitados para brindar ayuda

Si le gusta ayudar a los demás, puede inscribirse en Banff and Area Community Helpers. Obtenga más información llamando al 1-403-762-1119 o haciendo clic aquí: <https://banff.ca/869/Community-Wellness-and-Community-Helpers>.

Necesito más información sobre los servicios de salud mental

Servicios comunitarios y sociales o información sobre salud de Alberta por el 211

Por mensaje de texto, enviar: INFO al 211

Chat en línea: www.ab.211.ca

Obtenga información gratuita sobre los programas y servicios que se ofrecen en su comunidad, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en más de 170 idiomas.

Línea de ayuda de salud mental de los Servicios de salud de Alberta

Llame a: 1-877-303-2642

Obtenga información gratuita u obtenga una derivación para asesoría profesional, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en cualquier idioma.

No puedo hallar la ayuda que necesito

Envíenos un mensaje de correo electrónico si no puede hallar la ayuda que necesita: info@bllha.ca