

Apoyo para cuidadores

Estos servicios brindan apoyo, educación y contacto gratuitos, para cuidadores de personas con enfermedades mentales u otros desafíos de la salud.

- **Puerta de enlace del cuidador**
1800 422 737
Horas: 8am a 5pm, lunes a viernes
www.carergateway.gov.au
- **Programa de salud mental para Familia y Cuidador**
www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/services/carers/Pages/support.aspx

Apoyo de pares y comunidades en línea

- **Wayahead grupos de apoyo de ansiedad**
www.wayahead.org.au/anxiety-programs/support-group-locations/
- **Foros Beyond Blue**
forums.beyondblue.org.au
- **Foros SANE**
www.saneforums.org
- **Refugios seguros**
health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/Pages/safe-haven.aspx

Apoyo y recursos adicionales

- **Directorio Wayahead**
Encuentre servicios de salud mental y apoyo en toda NSW
www.directory.wayahead.org.au
- **Embrace Multicultural Mental Health (Acoja la salud mental multicultural)**
www.embracementalhealth.org.au
- **Comisión Nacional de la Salud Mental**
www.mentalhealthcommission.gov.au/find-support

En caso de preocupaciones inmediatas de seguridad

Si le preocupa su seguridad inmediata o la de alguien más, **llame al 000**.

Servicios de apoyo 24/7

Estas líneas de ayuda están disponibles en todo momento para brindar apoyo urgente en situaciones de crisis y salud mental.

- **Lifeline**
13 11 14
- **Servicio de retorno de llamada sobre suicidio**
1300 659 467
- **Línea de salud mental de NSW**
1800 011 511
- **Beyond Blue**
1300 22 46 36
- **13YARN**
13 92 76
Apoyo en situaciones de crisis para Aborígenes y personas del Estrecho de Torres
- **Kids Helpline**
1800 55 1800
- **Headspace**
1800 650 890
- **SANE Australia**
1800 187 263
- **Servicio de información sobre alcohol y drogas (ADIS)**
1800 250 015

Líneas de ayuda general

(Disponibles durante horas de oficina)

- **Wayahead**
1300 794 991
Horas: 9am a 5pm, lunes a viernes
Ayuda para encontrar el servicio de salud mental adecuado en NSW
- **QLife**
1800 184 527
Horas: 3pm a 12am, todos los días
Apoyo e información para LGBTQI+

Apoyo profesional

Si necesita ayuda adicional, hable con su médico de cabecera sobre un plan de cuidado de la salud mental y una derivación a un profesional de la salud mental.

2025
Mes de la Salud Mental

Dando pasos
en su jornada al
bienestar



Conciencia

Reconocimiento

Acción

Paso 1 TOMAR CONCIENCIA

Notando que algo ha cambiado

El primer paso es notar que algo ha cambiado; quizás se sienta diferente de lo normal, ha notado una diferencia en su manera de pensar o sobre lo que piensa, o un cambio en cómo pasa su tiempo/su día

Ejemplo: "Comienza a sentir que algo está mal: quizás se sienta más cansado o abrumado de lo normal. Este es el primer paso de notar que necesita prestar atención a cómo se está sintiendo."

Estos pasos se brindan como sugerencias o como una guía útil que puede tener en cuenta en su camino hacia el bienestar. La experiencia de cada uno es diferente, y no existe una única manera "correcta" de avanzar: puede progresar entre estas etapas de la manera que mejor le convenga.

Paso 2 RECONOCIMIENTO

Reconocer que el apoyo puede ser útil

El segundo paso es reconocer que necesitar apoyo está bien. Pedir ayuda no es un signo de debilidad; es un signo de fortaleza. Es importante reconocer cuándo puede serle útil recibir ayuda u orientación, y estar cómodo pidiéndola.

Ejemplo: "Reconozca que pedir ayuda está bien. Ya sea hablando con un amigo, familiar o profesional, recibir apoyo es un paso importante y saludable."

Paso 3 ACCIÓN

Tomar pasos concretos para mejorar su bienestar

El tercer paso es hacer algo para mejorar su bienestar. Esto podría incluir hablar con alguien, tomar tiempo para sí, practicar el autocuidado, o pedir ayuda profesional.

Habrán ocasiones en que se sienta atrapado, abrumado, o desmotivado: y eso está bien. En esos momentos, incluso un paso pequeño, como contactar a alguien o tomarse un momento, puede ayudarle a retomar el camino. Estas acciones pequeñas nos ayudan a seguir avanzando, incluso cuando no parezca que estamos progresando mucho.

Herramientas de ayuda personal

Estas herramientas y recursos están diseñados para ayudarle a manejar su salud mental y bienestar independientemente.

Llevar una agenda

Escriba sus pensamientos y sentimientos para entender y manejar sus emociones mejor. Esto puede ayudarle a reducir el estrés y el desorden mental.

Apps y plataformas de salud mental gratuitas

(todas las aplicaciones son accesibles en los dispositivos iOS y Android)

- **Black Dog Institute** (Todas las edades)
Ofrece herramientas basadas en la investigación, incluidos programas de CBT, apoyo con el sueño para adolescentes, entrenamiento de resiliencia para jóvenes y recursos para adultos con discapacidades intelectuales.
<https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/digital-tools-apps/>
- **Smiling Minds App** (5+ años)
App de atención plena (mindfulness) con meditaciones guiadas para niños, adolescentes y adultos: ayuda con el enfoque, regulación emocional, y manejo del estrés.
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app

- **Medibank Digital Tools (Herramientas Digitales de Medibank)** (Todas las edades)
Esta página brinda enlaces a una variedad de apps, programas y plataformas digitales de salud mental, diseñadas para apoyar a las personas de todas las edades y necesidades.
www.medibank.com.au/health-support/mental-health/articles/digital-tools-for-mental-health/

Acceptemos los pasos que ya hemos dado y recordemos que todo esfuerzo cuenta. No importa lo lento que parezca, seguimos avanzando. Este Mes de la Salud Mental, sigamos cuidando de nuestro bienestar y apoyémonos mutuamente en el camino.