

Apoyo para Cuidadores

Estos servicios ofrecen apoyo, educación y conexión gratuitos para cuidadores de personas con enfermedad mental u otros problemas de salud.

Carer Gateway (El Portal del Cuidador)

1800 422 737
8am-5pm, Lun-Vier
carergateway.gov.au

Apoyo entre Pares & Comunidades en Línea

Directorio de Wayahead

Encuentre servicios de salud mental y apoyo en NSW
directory.wayahead.org.au

Grupos de Apoyo de Ansiedad de Wayahead

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Grupos de Beyond Blue

forums.beyondblue.org.au

Apoyo en línea de headspace

headspace.org.au/online-and-phone-support/

Grupos de SANE

saneforums.org

Safe Havens (Refugios Seguros)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

Adopte la Salud Mental Multicultural

embraceamentalhealth.org.au

Comisión Nacional de Salud Mental

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

Obtenga más
información aquí



En caso de Problemas de Seguridad Inmediatos

Si está preocupado por su seguridad inmediata o la de alguien más, **llame al 000**.

Servicios de Asistencia Gratuita 24/7

Estas líneas de asistencia están disponibles a toda hora para proveer asistencia urgente de salud mental.

Lifeline (Línea de Vida)

13 11 14

Servicio de Devolución de Llamada por Riesgo de Suicidio

1300 659 467

Línea de Salud Mental de NSW

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(asistencia en crisis para personas Aborígenes e Isleños del Estrecho de Torres)

Línea de Asistencia para Niños

1800 55 1800

Servicio de Información de Alcohol y Drogas (ADIS)

1800 250 015

Otras Líneas de Asistencia Gratuitas

Wayahead

1300 794 991

(ayudan a encontrar el servicio de salud mental adecuado en NSW)
9am-5pm, Lun-Vier

headspace

1800 650 890

3pm-10pm, 7 días

SANE Australia

1800 187 263

10am-8pm, Lun-Vier

Línea directa "Testigo de la guerra"

1800 845 198

9am-8pm, Lun-Vier

QLife

1800 184 527

3pm-9pm, 7 días

Asistencia Profesional

Si necesita ayuda adicional, **hable con su médico de cabecera** para obtener un Plan de Atención de Salud Mental y derivación a un profesional de la salud mental.

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

Mes de la Salud Mental 2026

Algo de
Conexión
hace una gran diferencia



Wayahead Mental Health Association NSW

Proudly funded by
NSW
GOVERNMENT

El tema del Mes de la Salud Mental de este año, **“Algo de Conexión hace una gran diferencia”**, destaca cómo los momentos de conexión o contacto cotidianos pueden contribuir a nuestro bienestar mental.

La conexión puede tomar muchas formas: bien sea con los demás, el mundo a nuestro alrededor o con nosotros mismos.

Las investigaciones muestran que sentirnos conectados ayuda a reducir el estrés y mejorar el equilibrio emocional, y nos hace más fácil afrontar los desafíos de la vida.

Pasar tiempo a solas también puede contribuir a nuestro bienestar. Dedicar tiempo para estar a solas y en calma puede ayudarnos a recargar energías, reflexionar y sentirnos equilibrados. Sin embargo, cuando el tiempo a solas no es deseado o se prolonga, puede afectar nuestra salud mental.

Los desafíos a la salud mental, las presiones del costo de vida, y barreras como accesibilidad, tiempo o discriminación a veces pueden dificultar la conexión. Cuando esto sucede, comenzar con momentos breves y manejables puede, con el paso del tiempo, ayudarnos a crear un sentimiento de conexión en formas apropiadas para nuestras vidas y circunstancias.

Este tema anima a las personas a identificar qué tipos de contacto les resultan más reconfortantes:

ya sea con personas, lugares, rutinas, o momentos que pueden ayudarle a sentirse equilibrado, porque toda forma de contacto, por pequeña que sea, hace una diferencia.



Escuchar con atención durante una conversación para tratar de comprender la perspectiva de la otra persona.



Tomar parte en una **actividad o hobby** que le agrada y sea fácil de iniciar, así sea por corto tiempo.



Identificar y apreciar las interacciones pequeñas de la vida diaria, como un cálido saludo o una sonrisa, una cara conocida, o un momento que le haga reír.



Pasar tiempo en un sitio público o familiar, como una biblioteca, parque, o café local: con familia, un amigo, mascota o a solas.



Conectar con la cultura a través del idioma, el país, comida, música, historias, arte o las personas mayores.



Crear rutinas sencillas que le ayuden a conectarse consigo mismo, como llevar un diario, practicar la atención plena, orar o pasar tiempo en la naturaleza.



¿Qué pequeño gesto le ayudaría a sentirse más conectado?



Conversar con un vecino, cajero, trabajador de apoyo, barista, compañero de clase, o colega durante su rutina diaria.



Contactar a un servicio o persona de confianza para obtener información o apoyo.



Ser parte de una comunidad o grupo en línea sobre un tema de su interés.

What can
Connection
look like?

¿Cómo se manifiesta la
conexión?