



CONECTA

APOYO Y AYUDA EN TU MANO

¿Te sientes solo/a o necesitas ayuda?
Esta infografía reúne los números de teléfono y servicios de apoyo emocional y psicológico que puedes contactar de manera fácil, gratuita y confidencial. Ya sea para ti, un amigo/a o un familiar, hay un profesional disponible para escucharte y ofrecerte orientación cuando más lo necesitas. ¡Conéctate y da el primer paso hacia el apoyo que mereces!





116 111 900 202010

Atención al menor y allegad@s

24h, 365 días | Gratuito | Confidencial
Para: Niños, niñas, adolescentes y allegados
Temas: Diversidad sexual | Apoyo Psicológico | Violencia infanto-juvenil | Maltrato infantil
Apoyo: Jurídico | Psicológico | Social
Te escuchamos: Atención emocional y orientación en casos de problemas escolares, familiares, acoso, violencia o cualquier preocupación.



900 161615

Atención a la Ansiedad (FAD Juventud)

24h, 365 días | Gratuito | Confidencial
Para: Jóvenes de 15 a 29 años
Temas: Ansiedad | Síntomas depresivos | Consumo de drogas | Relaciones de pareja | Imagen corporal
Apoyo: Apoyo emocional | Orientación psicológica | Asesoramiento social
Contacto adicional: consultas@fad.es
WhatsApp: 623 22 05 70
Te escuchamos: Información, orientación y apoyo emocional para jóvenes en situación de malestar psicológico o social.



016

Atención a la Violencia Machista

24h, 365 días | Gratuito | Confidencial
Para: Víctimas de violencia machista y su entorno
Temas: Violencia de género | Asesoramiento legal | Apoyo emocional | Denuncia y orientación
Apoyo: Asesoría jurídica (8:00-22:00) | Atención psicossocial 24h.
Derivación para menores: 900202010 (Teléfono ANAR)
Te escuchamos: Información, asesoramiento y apoyo a víctimas de violencia machista con atención especializada y contención emocional inmediata.



017

Tu ayuda en Ciberseguridad

8:00 - 23:00, 365 días | Gratuito | Confidencial
Para: Profesionales, menores y familias
Temas: Ciberseguridad | Protección online | Seguridad infantil en la red | Apoyo: Asesoramiento técnico | Asistencia legal | Apoyo psicossocial
Te escuchamos: Resolución de problemas de ciberseguridad y protección en Internet, con ayuda de expertos en seguridad digital.



021

Atención a las Víctimas de Discriminación Étnica

9:00 - 21:00, 365 días | Gratuito | Confidencial
Para: Víctimas y testigos de discriminación racial o étnica
Temas: Delitos de odio | Vivienda | Educación | Sanidad | Empleo
Apoyo: Asistencia jurídica | Orientación en procesos de denuncia | Acompañamiento en trámites legales
Te escuchamos: Asesoramiento y apoyo a quienes sufren o presencian discriminación racial o étnica en distintos ámbitos, facilitando su denuncia y protección.



024

Atención a la Conducta Suicida

24h, 365 días | Gratuito | Confidencial
Para: Personas con ideación suicida y sus allegados
Temas: Salud Mental | Prevención del suicidio | Apoyo a familiares
Apoyo: Escucha activa | Derivación a servicios sanitarios | Contacto con emergencias (112) si es necesario
Te escuchamos: Contención emocional y orientación en casos de crisis suicida, con apoyo profesional y recomendación de atención sanitaria.



028

Atención a la Violencia contra el Colectivo LGTBQ+

24h, 365 días | Gratuito | Confidencial
Para: Víctimas de delitos de odio y discriminación por LGTBIfobia
Temas: LGTBIfobia | Delitos de odio | Apoyo psicológico | Denuncia y orientación
Apoyo: Asistencia jurídica | Atención psicológica | Servicio accesible para personas con discapacidad auditiva y/o del habla
Contacto: 028-online@igualdad.gob.es
Te escuchamos: Atención especializada, asesoramiento y acompañamiento para personas LGTBQ+ que sufren violencia o discriminación, con apoyo profesional en varios idiomas.



717 003 717

Teléfono de la ESPERANZA

24h, 365 días | Gratuito | Confidencial
Para: Personas en crisis emocionales (especialmente jóvenes y adolescentes)
Temas: Crisis emocional | Apoyo psicológico | Escucha activa
Apoyo: Acompañamiento en situaciones de crisis | Orientación y contención emocional | Chat de apoyo (para menores de 29 años)
Contacto adicional: Chat disponible para jóvenes y personas con dificultades del habla
Te escuchamos: Servicio urgente y especializado, para ofrecer apoyo emocional en momentos de crisis, ayudándote a encontrar tus propias capacidades para superar la situación.



Junta de Andalucía
Servicio de Ordenación Educativa
Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional en Granada

