

Institución	Contacto	Horario de Atención	Servicio
<b>SAPTEL. Apoyo Psicológico Nacional</b>	55 5259 8121 <a href="mailto:saptel.crlyc@gmail.com">saptel.crlyc@gmail.com</a>	24 horas los 365 días.	Programa profesional atendido por psicólogos seleccionados, entrenados, capacitados y supervisados que proporcionan servicios de orientación, referencia, apoyo psicológico, consejo psicoterapéutico e intervención en crisis emocional a través del teléfono en forma gratuita.
<b>LOCATEL. Ayuda Ciudadana en Línea</b>	*0311 55 5658 1111	Telefónica 24 horas y vía chat de 10:00 a 18:00 horas los 365 días.	Línea de apoyo que te orienta y acompaña para tu bienestar emocional y social, a fin de ayudar a que te sientas mejor y encuentres las habilidades que te fortalezcan, ya sea en una sola ocasión, para tratar de entender las ideas y emociones que te llegan a sobrepasar durante el día a día o en situaciones de crisis, o mediante el servicio terapéutico con seguimiento, para desarrollar habilidades y estrategias para lograr los cambios en tu proyecto de vida.
<b>UNAM. Atención Psicológica a Distancia</b>	55 5025 0855	De 9:00 a 18:00 horas.	Brinda atención psicológica a distancia, de una hasta varias sesiones logrando una intervención de largo alcance sin necesidad de realizar cita previa. Atención dirigida a la comunidad universitaria, personal de salud y público en general. Se brinda atención telefónica mediante un conmutador virtual de 30 líneas. Capacidad de atender 24/7 en caso de emergencia.
<b>Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México</b>	55 5533 5533	24 horas los 365 días.	Brindan atención psicológica inmediata, sensible y empática, por llamada, virtual y presencial GRATIS. Además de darte apoyo psicológico inmediato 24/7 en sus líneas y chats, te ofrecen de 9 a 12 sesiones de terapia psicológica sin ningún costo.
<b>UAM. Apoyo Psicológico por Teléfono</b>	55 2555 8092 55 5804 6444 55 3942 0339	Lunes a Viernes de 9:00 a 17:00 horas.	Servicio de orientación e información sobre los problemas emocionales a estudiantes, trabajadores administrativos, personal académico de la UAM y público en general. Este servicio se brindará solamente en los días hábiles que labora la UAM.

<b>ENEO - UNAM. Contención Emocional</b>	55 5350 7218800 461 0098	Lunes a Domingo de 9:00 a 14:00 horas y de 15:00 a 20:00 horas.	En tiempo real, especialistas en enfermería y salud mental brindan ayuda psicológica gratis de primer contacto en casos de ansiedad, depresión, adicciones y riesgo suicida. Para llamadas de seguimiento, se le da al usuario la clave del especialista que lo atendió; al llamar se le pide la clave para continuar la atención por el mismo profesional.
<b>Línea de Ayuda Origen</b>	55 3234 8244 800 015 1617	Lunes a Domingo de 8:00 a 22:00 horas.	Brinda atención psicológica y orientación legal y médica, confidencial a nivel nacional. El modelo de atención se basa en la intervención en crisis, sesión única con enfoque de terapia breve.
<b>Servicio de Orientación Psicológica (S.O.S)</b>	800 710 2496 800 221 3109 722 212 0532 722 280 2324	Lunes a Viernes de 9:00 a 20:00 horas.	Consiste en brindar información u orientación psicológica vía telefónica o chat a niñas, niños, adolescentes, jóvenes, padres de familia, personal docente y público en general sobre diversas temáticas psicológicas.
<b>SIMISAE. Centro Simi de Salud Emocional</b>	800 911 3232 <a href="mailto:centrodiagnostico@simisae.com.mx">centrodiagnostico@simisae.com.mx</a>	24 horas los 365 días.	Línea de ayuda psicológica, para brindar asesoría, atendiendo y orientando sobre los diversos temas emocionales que aquejan a la población, más en estos momentos en los que la pandemia que ha generado dolor y ansiedad en gran parte de la población.
<b>CONADIC. Centro de Atención Ciudadana la Línea de la Vida.</b>	800 911 2000 <a href="mailto:lalineadelavida@salud.gob.mx">lalineadelavida@salud.gob.mx</a>	24 horas los 365 días.	Brinda atención personalizada a la población en general sobre los problemas asociados al consumo de sustancias psicoactivas y de salud mental como ansiedad, depresión o riesgo suicida, a través de intervenciones breves.
<b>SALME. Instituto Jalisciense de Salud Mental</b>	075 conmutador 5 33 2504 2020	24 horas los 365 días.	Se encarga de la programación, supervisión y evaluación de la promoción, prevención, atención oportuna, enseñanza e investigación en salud mental en el Estado de Jalisco, con calidad, equidad, sustento académico y la corresponsable participación de la sociedad para contribuir a su bienestar.
<b>Clínica E.M.A</b>	961 236 7238 961 236 7239 961 236 7240	24 horas los 365 días.	Clínica de emergencias psicológicas para la atención de conductas de riesgo y suicidio en adolescentes. Bajo el lema "S.O.S. mi corazón tiene algo que decir", brindan atención especializada a las y los adolescentes, de manera presencial y vía telefónica.

<b>Línea VIVETEL, Salva Vidas</b>	066 8002328432	Lunes a Viernes de 08:00 a 20:00 horas.	Línea telefónica VIVETEL C4, para dar atención al índice de la salud mental como casos de crisis o intentos de suicidio, consultas en atención psicológica, intervención en crisis, orientación, consulta vía telefónica, así como agenda citas para los servicios presenciales.
<b>Medicina a Distancia de la Secretaría de Salud</b>	55 5132 0909	24 horas los 365 días.	Trabaja de manera coordinada con especialistas de la secretaria de salud y se ha convertido en un instrumento importante por permitir que los servicios médicos y psicológicos se brinden de manera oportuna a los grupos vulnerables que los solicitan.
<b>Dinámica mente</b>	8,002,900,024	24 horas los 365 días.	Sistema moderno de salud que tiene como objetivo atender por igual a todos los ciudadanos, ofreciéndoles servicios oportunos con calidad, calidez, seguridad y eficiencia, para garantizar el acceso a la atención psicológica y psiquiátrica desde la promoción, prevención, curación y rehabilitación.
<b>Salvemos una Vida</b>	99 9924 5991	24 horas los 365 días.	PREVENIR el suicidio a nivel comunitario, proporcionando información actualizada a las personas interesadas en conocer este problema, mediante cursos, pláticas, programas de radio y artículos en la prensa. Además, ofrecen apoyo vía telefónica para situaciones de emergencia.
<b>UPAC</b>	<b>33 3668 7900 ext. 11111 18052 y 11689.</b>	La atención es gratuita, está disponible las 24 horas, los 365 días del año.	La Unidad Policial de Atención en Crisis (UPAC) de la Secretaría de Seguridad del Estado de Jalisco es un equipo especializado compuesto por policías con formación en humanidades. Su principal función es proporcionar apoyo emocional y atención a personas de todas las edades que están experimentando crisis emocionales o se encuentran en riesgo suicida.

**Fuente:** PSICONVERSANDO, Valor Emocional