North Central London Integrated Care System

NHS

Apoyo en salud mental para niños, jóvenes y sus familias

Trabajamos con nuestras autoridades locales asociadas y otras organizaciones del NHS para garantizar que los niños, los jóvenes y sus familias del centro-norte de Londres (Barnet, Camden, Enfield, Haringey e Islington) reciban el asesoramiento y el apoyo que necesitan.

Dónde obtener ayuda urgente

Línea de ayuda para crisis de salud mental 24/7
Si eres un niño(a) o un(a) joven menor de 18 años estás en un proceso de crisis y vives en Barnet, Camden, Enfield, Haringey o Islington, o si eres el padre, la madre o el cuidador de un niño(a) o un(a) joven que experimenta un proceso de crisis, pueden llamar a la línea de ayuda para crisis de salud mental disponible 24 horas al día, siete días a la semana en el **0800 151 0023**.

Servicios de salud mental para niños y jóvenes (o CAMHS)
Si su hijo(a) está siendo atendido por los servicios de salud mental para niños y jóvenes (CAMHS), puede contactar con su coordinador de atención o con el número de guardia del equipo durante el horario de oficina. Fuera del horario de oficina y los fines de semana, contacte con la línea de ayuda para crisis de salud mental en el **0800 151 0023.**

Departamento de accidentes y urgencias (A&E)
Si un niño(a) o un(a) joven necesita ayuda médica urgente, está gravemente enfermo o su vida corre peligro, llame al **999** o llévelo(a) al Servicio accidentes y emergencias (A&E) más cercano.

NHS 111
Si no está seguro de lo que debería hacer, puede consultar en el **NHS 111 online** o llamar al **111** para pedir consejo.

Apoyo en salud mental para niños, jóvenes y sus familias

Otras ayudas, incluyendo sitios web para niños(as) y jóvenes

Si un niño(a) o un(a) joven desea más información o asesoramiento sobre su salud mental o sobre las dificultades que está experimentando, puede recurrir a uno de los siguientes sitios web u organizaciones:

Kooth – ofrece apoyo gratuito, seguro y anónimo online en materia de salud emocional y mental a jóvenes de entre 11 y 25 años de todo Londres.

Como servicio online, está disponible los siete días a la semana, 365 días al año, las 24 horas del día. El equipo de Kooth está disponible todos los días desde el mediodía hasta las 22.00 h entre semana y desde las 18.00 h hasta las 22.00 h los sábados y domingos (cobertura reducida en periodos de vacaciones).

www.kooth.com

Shout 85258 – ofrece ayuda gratuita y confidencial por SMS 24 horas al día, 7 días a la semana, en el Reino Unido, a cualquier persona que esté experimentando dificultades para salir adelante. Pueden ayudar en relación con problemas tales como pensamientos suicidas, depresión, ansiedad, ataques de pánico, abuso, autolesiones, problemas de relaciones y bullying (acoso). Envíe "Shout" al 85258 para hablar con un voluntario formado que le escuchará y trabajará con usted para ayudarle a resolver sus problemas.

www.giveusashout.org

Papyrus – ofrece apoyo y asesoramiento confidencial a jóvenes afectados con pensamientos suicidas y a cualquier persona que esté preocupada por una persona joven:

- llame gratis al **0800 068 41 41** todos los días, de 9 h a 12 h (medianoche)
- también puede enviar un mensaje de texto al **07860 039967** (puede ser de pago)
- puede enviar un correo electrónico a **pat@papyrus-uk.org**

www.papyrus-uk.org

Childline – es un servicio gratuito, privado y confidencial para niños(as) donde se puede hablar de todo. Disponible online, por teléfono y a cualquier hora. Puede:

- llamar al teléfono gratuito **0800 11 11**
- mantener una conversación online con un asesor

https://www.childline.org.uk/get-support/1-2-1-counsellor-chat/

www.childline.org.uk

The Mix – se trata de una línea de ayuda confidencial gratuita y un servicio online cuyo objetivo es encontrar la mejor ayuda para los jóvenes, sea cual sea su problema. Puede:

- llamar al teléfono gratuito **0808 808 4994** cada día de 15 h a 23 h
- acceder a foros de debate

www.themix.org.uk

Cada mente importa – incluye consejos para los jóvenes sobre cómo cuidar su salud mental y su bienestar y tratar los problemas que les preocupan.

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health

Pensar bien – ofrece asesoramiento anónimo y gratuito certificado por el NHS, apoyo y recursos a personas que estén experimentando problemas de estrés, ansiedad, estado de ánimo bajo, sueño, traumas, duelo y trastornos alimentarios. Disponible 24/7.

www.good-thinking.uk