

# RAZONES PARA VIVIR

# RAZONES PARA VIVIR

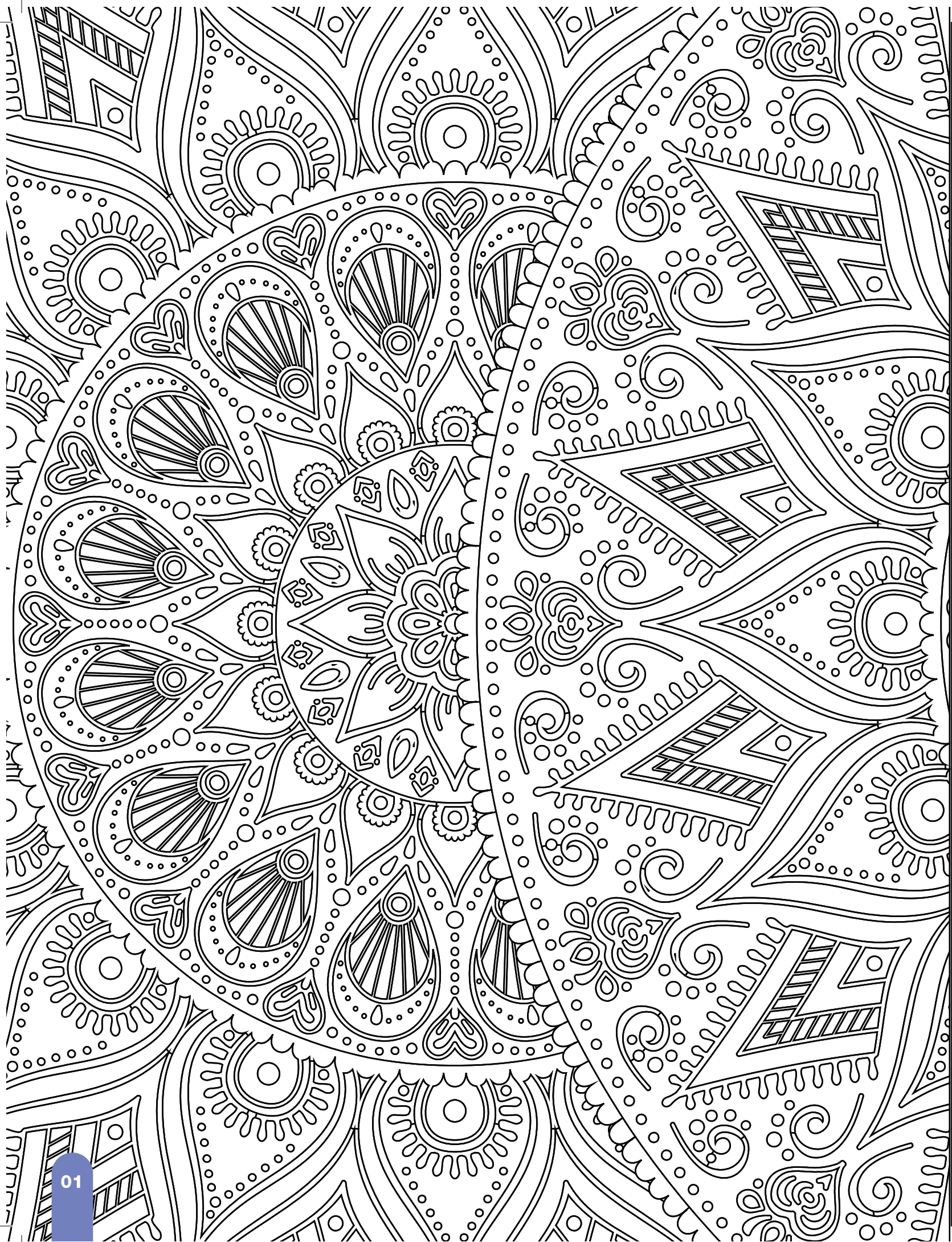
*Gracias por tu generosidad, con tu aporte llenas  
de color la vida de muchas personas.*

## OPS



## OPS





Territorio	Líneas de atención	Tipo de Línea	Territorio de cobertura	Horario de atención	Contacto de persona que lidera la línea
Tolima	Línea Naranja yo te escucho 3187172341	Salud mental	Departamental	24hrs / 7días	sandra.bedoya@saludtolima.gov.co
Valle del cauca	Línea Teleamigos 106 Whatsapp: 3105356615	Línea de atención en salud mental	Departamental	24hrs / 7días	inean@valledelcauca.gov.co
Cali	Línea 106 Ayuda en salud mental de Cali - Whatsapp 3162458423	Línea de atención en salud mental	Distrital	24hrs/ 7 días	linea106@saludcentro.gov.co Linea106saludcentro@gmail.com carolina.restrepo@cali.gov.co
Vaupés	CRUE Departamental 3014587639 - 3026228859	Hospital que cubre la necesidad y CRUE	N/A	N/A	saludmental.ssd.vaupes@gmail.com
	Línea de atención al usuario 24 horas 3232314693				
	Línea Urgencias 24 horas 3125103490				
	Línea para jóvenes y adolescentes de 8 am a 5 pm, sábados 3223828922				

Territorio	Líneas de atención	Tipo de Línea	Territorio de cobertura	Horario de atención	Contacto de persona que lidera la línea
Meta	Línea Amiga 312 575 11 35 - #775	Línea de Atención en Salud Mental	Departamental	24 horas	mparradob@meta.gov.co convivenciasocialsaludmental@meta.gov.co Correo línea amiga: lineamigassm@gmail.com
Villavicencio	Línea de apoyo emocional estamos contigo - 3163907010 018000931035	Línea de Atención en Salud Mental	Departamental	24 horas	estamos.contigo2022@gmail.com
Nariño	602 7235428 602 7295254 Ext. 152	Línea de atención en salud mental: portal interactivo de salud mental	Departamental	24hr/ 7 dias	direccion@idsn.gov.co
Putumayo	3123191736 3138329526	CRUE	Departamental	24hrs	saludmentaldepartamentoptyo@gmail.com
		Línea de Atención en Salud Mental			
Quindío	Fundación Construyéndonos 606 7359950	Atención en salud mental	Departamental	6:00 am a 12:00 am 2:00 pm a 6:00 pm	agomez@armenia.gov.co saludmentalquindio@gmail.com
Risaralda	Línea amiga "Amate y Vive" Línea 106 606 3339610 Facebook: línea amiga Risaralda	Línea de Atención en Salud Mental	Departamental	24hrs / 7 días	saludmentalyconvivencia@risaralda.gov.co lineaamiga@risaralda.gov.co saludmentalrisaralda@gmail.com auditoriasaludmentalrisaralda@risaralda.gov.co
San Andrés, Providencia y Santa Catalina	608 5130801 Ext. 290	Línea de atención en salud mental	Departamental	8:00 am a 12:00 am 2:00 pm a 6:00 pm	Immanuel@sanandres.gov.co
Santander	Línea de Atención Psicológica 3174402158 607 6970000 Ext: 1123	Salud mental	Departamental	24hrs / 7 días	ca.aoliveros@santander.gov.co
Sucre	3106363779	CRUE	Distrital Sincelejo	24hr / 7 días	americo.vittorino@gobsucre.gov.co saludmental@gobernacionesucre.gov.co
	3104718934 programa Sucre escucha	Salud mental y SPA	Departamental	24hrs / 7 días	

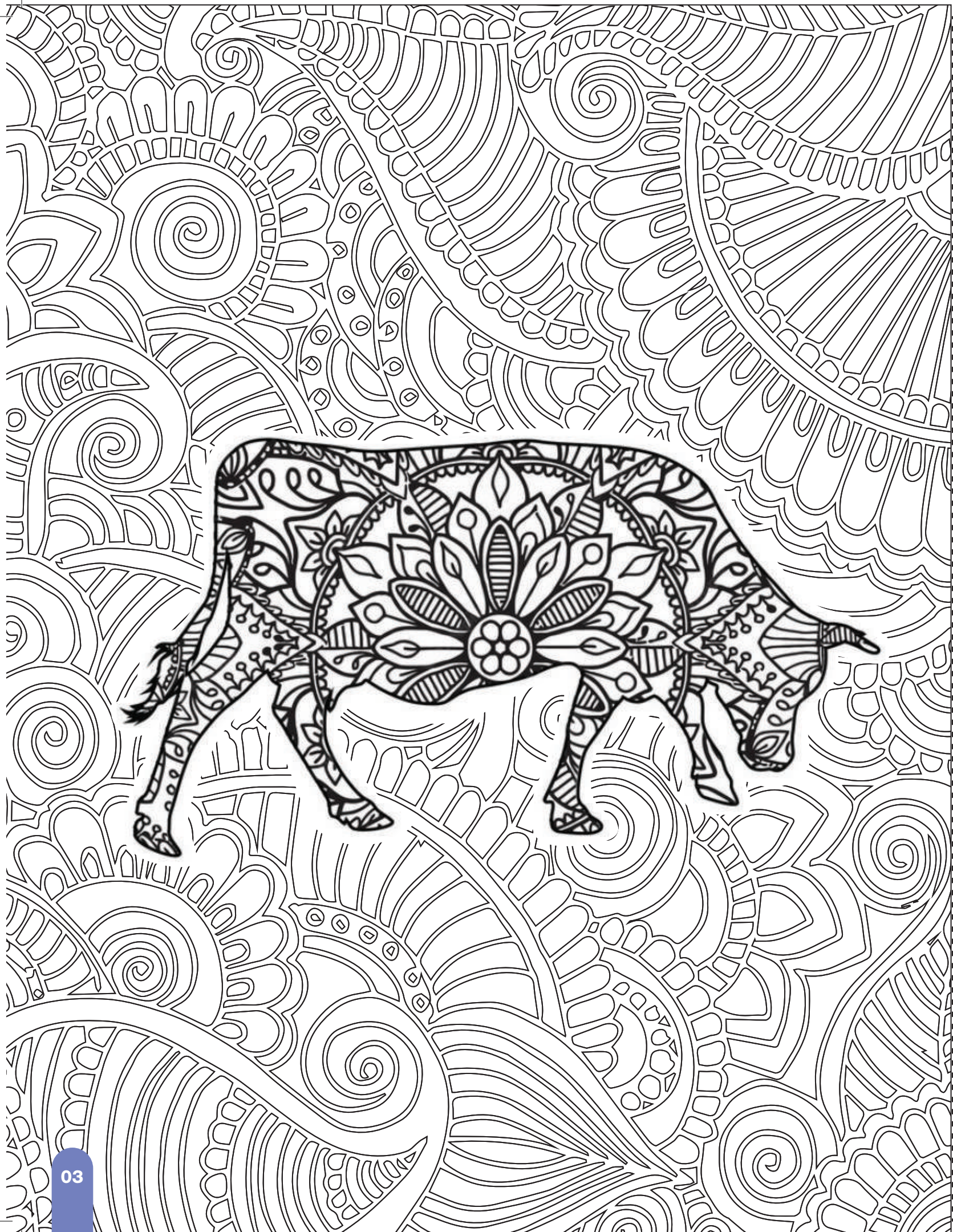


**RAZONES  
PARA VIVIR**

**RAZONES  
PARA VIVIR**

Ministerio de Salud y Protección Social  
Dirección: Carrera 13 No. 32 - 76, Código postal 110311, Bogotá D.C., Colombia  
Conmutador en Bogotá: (+57) 601 330 5043  
Resto del país: 018000960020





Territorio	Líneas de atención	Tipo de Línea	Territorio de cobertura	Horario de atención	Contacto de persona que lidera la línea
Caldas	606 8801620	N/A	N/A	N/A	
Cauquetá	608 4356021 Ext. 51	CRUE	Departamental	24hr / 7 días	7.3convivenciasocialcaqueta@gmail.com c-escucha@hospitalsanrafael.gov.co Facebook: San Rafael Escucha
	WhatsApp: 3214678323	Centro de Escucha Comunitario	Municipio de San Vicente del Caguán	7:00 am a 7:00 pm / 7 días	
	WhatsApp: 316 541 31 08	Centro de Escucha Comunitario	Municipio de Cartagena del Chairá	Horario oficina	
Cartagena de Indias D.T	CRUE - 125	CRUE y Línea de prevención del suicidio	Distrital	24hrs / 7 días	saludmentaladadis@cartagena.gov.co
Casanare	608 6356565 Ext. 130 - 132	CRUE	Departamental	Horario oficina	saludmentalcasanare@gmail.com
		Línea Amiga		24hr / 7 días	
Cauca	602 8205390 602 8205366	CRUE	Departamental	24hr / 7 días	luis.hurtado@cauca.gov.co cmancilla@cauca.gov.co
Cesar	Línea vital 125	Línea de Atención en Salud Mental	Departamental	8:00am a 12:00m 2:00 pm a 6:00 pm	saludmental@saludcesar.gov.co
Córdoba	CRUE Línea de salud mental 604 7955824	CRUE y Salud mental	Departamental		victoria.rodriguez@cordoba.gov.co
Cundinamarca	Línea 123 de Cundinamarca	CRUE y Línea de Atención en Salud Mental	Departamental	24hr / 7 días	Casos SPA tatiana.lemos@cundinamarca.gov.co saludmental@cundinamarca.gov.co
Guajira	Línea Esperanza 01800 - 943782	Línea de Atención en Salud Mental	Departamental	24hr / 7 días	consuelo-rosas@hotmail.com ssog2213@hotmail.com
Huila	Centro de Escucha 3219073439 608 8702277 (CRUE) Chat: 3219073439	Línea de Atención en Salud Mental	Departamental	24hr / 7 días	luz.manrique@huila.gov.co centroescucha.salud@huila.gov.co



## Líneas de atención territorial en Salud Mental

Territorio	Líneas de atención	Tipo de Línea	Territorio de cobertura	Horario de atención	Contacto de persona que lidera la línea
Antioquia	Línea Amiga: 604 4444448	Línea de Atención en Salud Mental	Medellín	24 hr / 7 días	coordinaciontelepsicologia@udea.edu.co
	Línea Social o Mujer: 123	CRUE		24hr / 7 días	
	Salud para el alma: 604 5407180 (Valle de aburra) 01800413838 (Resto del departamento)	Línea de atención en salud mental	Departamental	24hr / 7 días	juliana.catano@antioquia.gov.co
Arauca	Línea de atención psicológica: 3124240420 - CRUE: 3173532548	Línea de Atención en Salud Mental - CRUE	Departamental	24hr / 7 días	saludmental@unisaludarauca.gov.co
Atlántico	605 3309000 Ext. 5131 605 3308100 605 3308101 Línea salud mental del atlántico 3176218394	CRUE - Línea de salud mental	Departamental	24hr / 7 días	mmenco@atlantico.gov.co
Barranquilla D.E.	Línea de la Vida: 605 3399999	Línea de Atención en Salud Mental	Distrital y Área Metropolitana	24hrs / 7 días	crue@barranquilla.gov.co sgonzalez@barranquilla.gov.co smentalpublica@gmail.com
Bogotá D.C.	Línea 106 "El poder de ser escuchado"	Línea de atención, ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en situación de crisis.	Distrital	24hr / 7 días	linea106@saludcapital.gov.co Redes sociales Facebook: @linea106 Plataforma web LiteralMente: <a href="http://literalmente.saludcapital.gov.co/">http://literalmente.saludcapital.gov.co/</a>
	WhatsApp: 3007548933				
Bolívar	Línea 125	Línea de Atención en Salud Mental	Departamental	24hr / 7 días	Instagram: cruebolivar Facebook: Crue Bolívar
	605 6645612				
	605 6644675				
Boyacá	Línea 106	Línea de Atención en Salud Mental	Departamental	24hrs / 7 días	martin.barrera@boyaca.gov.co
	608 7420111 Ext. 4150				

**RAZONES  
PARA VIVIR**

Ministerio de Salud y Protección Social  
Dirección: Carrera 13 No. 32 - 76, Código postal 110311, Bogotá D.C., Colombia  
Conmutador en Bogotá: (+57) 601 330 5043  
Resto del país: 018000960020

## DECÁLOGO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

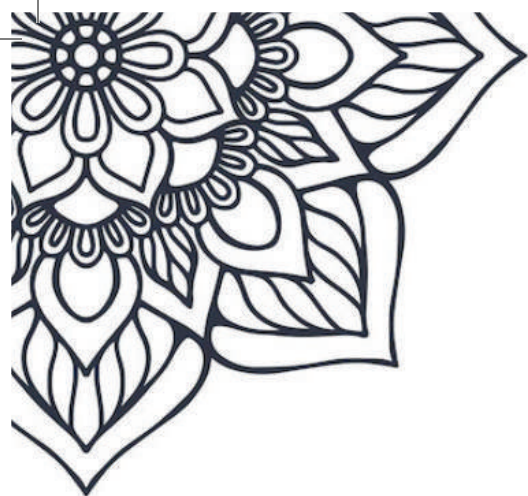
- 01.** Reconocer y darnos cuenta de las emociones cuando las sentimos. Ponerles nombre, por ejemplo: miedo, ansiedad, preocupación o rabia, es el primer paso para poder gestionarlas.
- 02.** Ante situaciones de tensión emocional, prestar atención a las sensaciones físicas que nos generan, por ejemplo: corazón rápido, sudoración, mareo etc.; así como a lo que pensamos y a la manera como actuamos. Nos ayudará a anticiparnos y a hacer conscientes de lo que nos ocasiona malestar.
- 03.** Enfocar la atención en el momento presente. Fijarse en los pensamientos pasados o preocuparse en exceso por el futuro, puede generar malestar. Lo contrario a pensar no es, no pensar. Es poner atención. El malestar puede gestionarse al usar herramientas de meditación.
- 04.** Participar de manera equilibrada en las diferentes ocupaciones de la vida cotidiana, puede favorecer la percepción de satisfacción personal. Enfocarse solo en una ocupación, como por ejemplo el trabajo; puede generar agotamiento físico, mental y pérdida del sentido de la existencia.

**RAZONES  
PARA VIVIR**









**Si crees que alguien tiene riesgo de suicidio, no lo dejes solo. Anímalo a buscar ayuda inmediata en el centro de atención más cercano o comunícate a las líneas telefónicas de apoyo.**



**RAZONES  
PARA VIVIR**



- 05.** El tiempo fuera de las pantallas se ha vuelto un privilegio. Es necesario identificar espacios en los que se puedan apagar las pantallas, e interactuar con otros en la cotidianidad. La prioridad son las personas cuando existe la posibilidad de encontrarse.
- 06.** Vincularse a alguna actividad de ocio y esparcimiento, como por ejemplo: algún deporte, tejer, escribir, leer, pintar, cantar, bailar, tocar algún instrumento, hacer jardinería, hacer caminatas, yoga, pilates, kung fu, o la que sea de su preferencia, es muy importante. Este tipo de oportunidades promueven la conexión con uno mismo, con nuestra mente y nuestro cuerpo; tan necesarias en nuestra sociedad actual.
- 07.** Asumir para la vida un principio de NO violencia, para contigo mismo y para con los demás. Nuestra sociedad ha naturalizado formas de interactuar en los entornos de vida cotidiana, que con frecuencia son poco empáticas y afectivas. ¡Es urgente hacer la diferencia!
- 08.** Reconocer y fortalecer su red de apoyo social, es muy importante. Todos necesitamos de otros para vivir. La virtualidad y la cultura de la individualidad, nos ha alejado de la posibilidad de encontrarnos, de estar presentes. ¡Es hora de recuperar la colectividad!. No dude en pedir ayuda, cuando experimente problemas que le generen estrés y no le permitan hacer frente a la incertidumbre por su cuenta.
- 09.** La cotidianidad puede ser muy rutinaria, buscar maneras de salir de la monotonía y de hacer cosas que tiene más sentido y significado para cada quien, puede contribuir al bienestar individual y colectivo.
- 10.** Un momento de escucha puede ser la diferencia. Identifique en su círculo familiar, laboral o social, si hay alguien que necesite hablar porque la observa afectada emocionalmente. No dude en preguntarle en qué puede ayudarla.



**RAZONES  
PARA VIVIR**

## GESTIÓN DE EMOCIONES

Las emociones como miedo, ansiedad, ira y tristeza son parte normal de la vida y son útiles para sobrevivir y poder funcionar. El miedo nos protege de peligros reales, la ansiedad nos sirve para prepararnos a actuar ante situaciones que tenemos que resolver y están bajo nuestro control, la rabia nos sirve para defendernos de ataques que ponen en peligro nuestra vida, y la tristeza nos sirve para recuperar energías y comunicar a otros la necesidad de apoyo. Se vuelven problemáticas cuando aparecen en situaciones que no son realmente peligrosas: cuando la ansiedad se da ante anticipación de problemas que nos imaginamos que pueden ocurrir y sobre los que no tenemos ningún control, la rabia se presenta en situaciones o personas que no representan un peligro o la tristeza nos lleva a dejar de actuar y a aislarnos o cuando son tan intensas que no nos dejan actuar como queremos. El problema de las emociones no es lo que sentimos sino la forma en la que las manejamos, es decir, lo que hacemos para tratar de cambiarlas: tratar de escapar o evitar las sensaciones alejándonos o consumiendo sustancias, explotar con rabia, preocuparnos y hacernos películas de terror sobre el futuro.

Hace referencia a ocupaciones como: trabajo, estudio, descanso y sueño, participación social, ocio, esparcimiento y juego, actividades para el cuidado de si y el de otros.

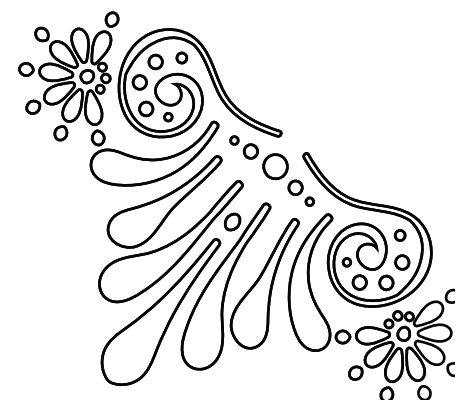
**RAZONES  
PARA VIVIR**



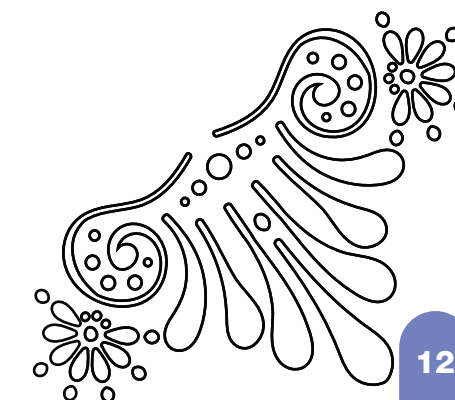
## SIGNOS DE ALARMA ANTE LA CONDUCTA SUICIDA (APA, 2023)

No todas las personas muestran los mismos signos de que están pensando en el suicidio, pero estos comportamientos y sentimientos son motivo de preocupación:

- Habla sobre el suicidio
- Tiene problemas para comer o dormir
- Exhibe cambios drásticos en el comportamiento
- Se aísla de los amigos o las actividades sociales
- Pierde el interés en la escuela, el trabajo o los pasatiempos
- Se prepara para la muerte escribiendo cartas de despedida o haciendo los arreglos finales
- Regala posesiones preciadas.
- Ha intentado suicidarse antes
- Toma riesgos innecesarios.
- Recientemente ha experimentado pérdidas graves
- Tiene como tema de conversación constante la muerte.
- Pierde interés en su apariencia personal
- Aumenta el consumo de alcohol o drogas.



**RAZONES  
PARA VIVIR**







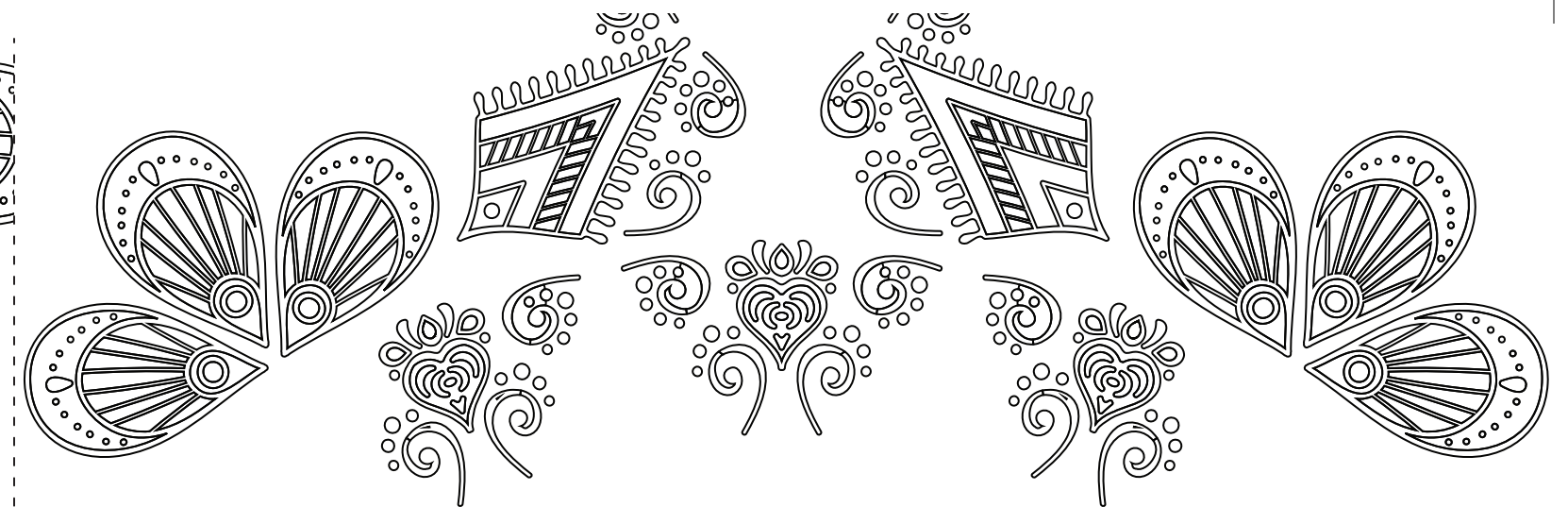




## TIPS PARA MANEJAR LA INCERTIDUMBRE (APA, 2022)

- Sé amable contigo mismo.
- Reflexiona sobre los éxitos pasados. Lo más probable es que hayas superado eventos estresantes en el pasado. Date crédito.
- Desarrolla nuevas habilidades. Cuando la vida sea relativamente tranquila, intenta probar cosas fuera de tu zona de confort.
- Limita la exposición a las noticias. Trata de limitar sus registros y evitar las noticias durante los momentos vulnerables del día, como justo antes de acostarse.
- Evita detenerte en cosas que no puedes controlar. Deja el hábito de rumiar sobre los eventos negativos.
- Sigue tu propio consejo. Pregúntate a ti mismo: si un amigo viniera a mí con esta preocupación, ¿qué le diría? Imaginar tu situación desde el exterior a menudo puede proporcionar perspectiva e ideas frescas.
- Involúcrate en el autocuidado. No dejes que el estrés descarrile tus rutinas saludables. Enfócate en comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Muchas personas encuentran la liberación del estrés en prácticas como el yoga y la meditación.

RAZONES  
PARA VIVIR



- Busca el apoyo de aquellos en los que confías. Muchas personas se aíslan cuando están estresadas o preocupadas. Pero el apoyo social es importante, así que comunícate con familiares y amigos. No olvides el poder que tiene una buena conversación.
- Controla lo que puedas. Concéntrate en las cosas que están bajo tu control, incluso tan simple como planificar la comida semanal, o colocar su ropa la noche antes de un día estresante.
- Solicita ayuda. Si tienes problemas para manejar el estrés y hacer frente a la incertidumbre por tu cuenta, pide ayuda a tu red de apoyo más cercana, incluido el personal de salud.

