

AMIMET ASOCIACIÓN

FARO AZUL

Programa de prevención del suicidio en instituciones educativas

como estás??? estás mejor?? me dejaste preocupada ayer... 😞

11:19

...no... siento que no puedo más con todo...

11:25 ✓✓

se lo has dicho a alguien..?

11:26

quieres que quedemos...?

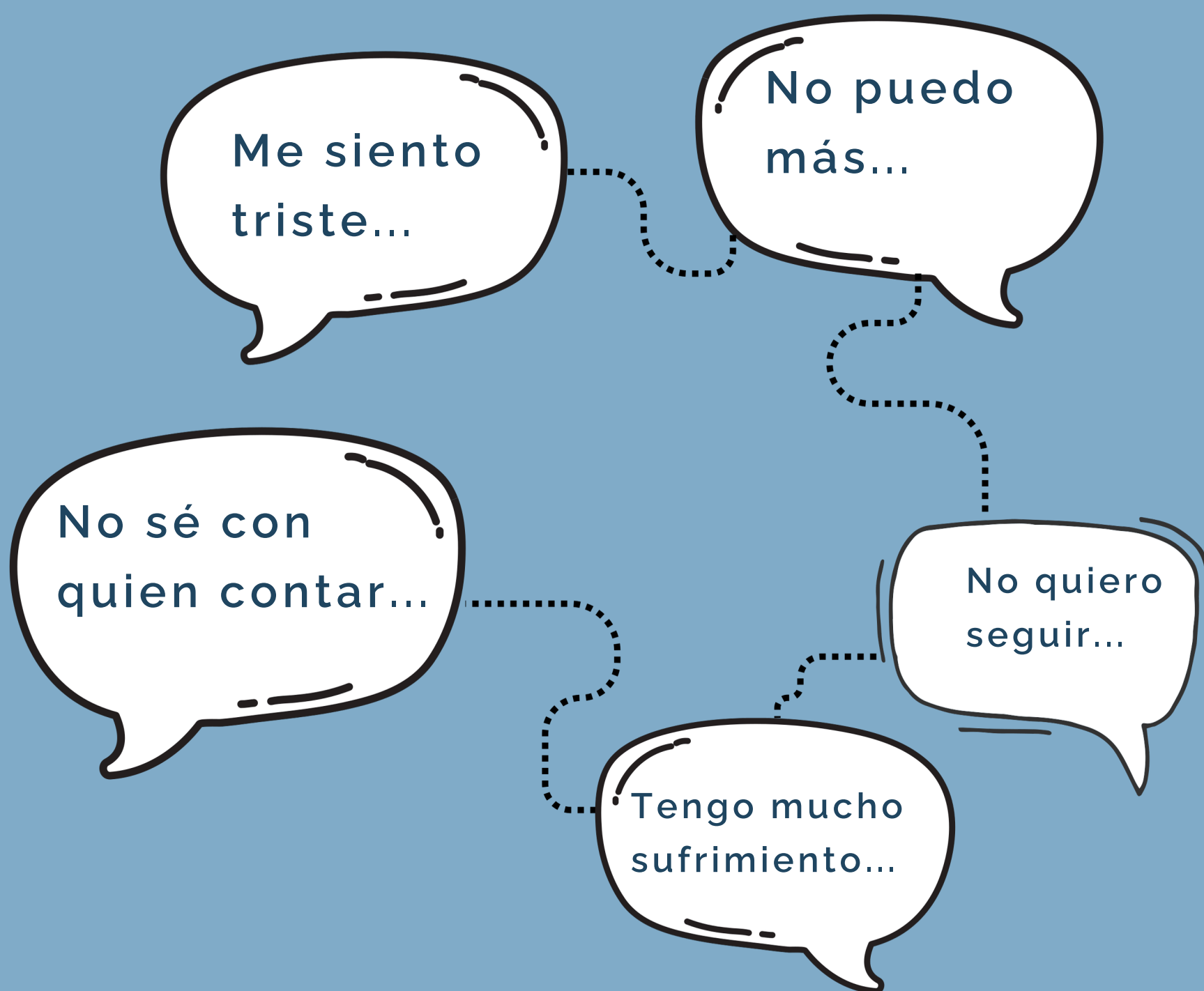
11:28

🚫 *Eliminaste este mensaje*

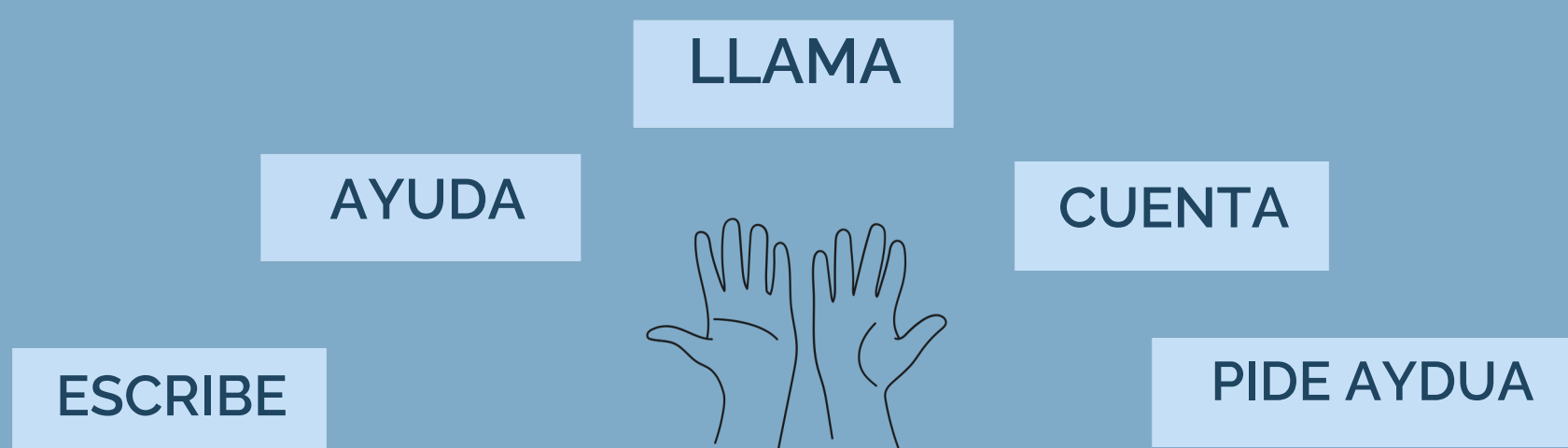
11:35 ✓✓

No ignores lo que sientes... ¡cuéntalo!

Si ves o sientes...



...haz esto. ¡No lo pienses!



Recursos de ayuda

Puedes hacerlo por teléfono, chat, correo... Elige la forma en que quieres recibir la ayuda

Emergencias 112

Si la vida corre peligro ¡actúa!

Teléfono 024

Atención a personas en malestar y familias.

Gratuito, confidencial, disponible 24 horas/ día

Teléfono de Esperanza Navarra 948 243 040/ 717 003 717

Atención por chat en:

<https://telefonodelaesperanza.org/navarra/>

Atención por mail en: ayuda@telefonodelaesperanza.org

Atención y ayuda 24 horas/ día

Centro de Salud Mental (CSM)/ Centro salud: 948 848 190

Horario: De lunes a viernes, de 8:00 a 20:00

Dirección: Calle Gayarre, 17, 31500, Tudela

AMIMET 684 091 552

Ayuda individual, grupos de apoyo, espacio de escucha, ...

En caso de duelo...

Besarkada

Web. <https://besarkada-abrazo.org/>

Correo. info@besarkada-abrazo.org

Asociación Goizargi. 660 034 101/ 948 363 883

Web. <https://goizargi.org/>

Correo. asociacion@goizargi.org

*Si estás viviendo una #situación límite, pide #ayuda.
Estamos contigo.*



www.amimet.com



elisabethperez@amimet.com



684 091 552

