

Apoyo a la salud mental, adicciones y salud relacionado con el uso de sustancias

Debido a las dificultades cotidianas que todos experimentamos en nuestras vidas, es normal sentirse estresados y preocupados. Por favor, sepa que existe ayuda en nuestra comunidad para apoyarle.

Hay ayuda disponible

Si usted o alguien que conoce está teniendo dificultades afrontando la situación por favor pida ayuda. Para acceder a los servicios gratuitos de salud mental, adicciones y el uso de sustancias, comuníquese con:

- [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) (Acceso salud mental y adicciones) para cualquier persona mayor de 16 años y comuníquese con [1Call1Click.ca](https://www.1call1click.ca) (1 llamada 1 clic) para cualquier persona menor de 21 años.
- [CounsellingConnect.org](https://www.counsellingconnect.org) (Conexión de consejería) proporciona acceso rápido a una sesión gratuita de asesoramiento por teléfono o video. Este servicio es para todos: niños, jóvenes, adultos y familias en Ottawa y sus alrededores.
- *The Walk-in Counselling Clinic (La clínica de consejería sin cita previa)* al 613-755-2277 o en línea en [walkincounselling.com](https://www.walkincounselling.com). Ofrecen servicios en inglés, francés, árabe, español, somalí, cantonés y mandarín.
- **Unsafe at Home Ottawa** (Insegura[o] en casa Ottawa) es un servicio seguro de texto y chat en línea para mujeres que sufren violencia o abuso en el hogar. Los servicios están disponibles los 7 días de la semana de 8:30 de la mañana a medianoche. Envíe un mensaje de texto al 613-704-5535 o chatee en línea a través de su sitio web: [UnsafeAtHomeOttawa.ca](https://www.UnsafeAtHomeOttawa.ca).



Para obtener más recursos y apoyo, visite:
OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness.

Si necesita hablar con alguien hoy mismo, estos servicios están a su disposición las 24 horas del día, todos los días de la semana.

- **Distress Centre of Ottawa and Region** (Centro de socorro de Ottawa y la región) al 613-238-3311 (inglés y francés).
- **Tel-Aide Outaouais** (Ayuda telefónica Outaouais) al 613-741-6433 (francés).
- **Mental Health Crisis Line** (Línea de crisis de salud mental) al 613-722-6914, si tienes 16 años o más (inglés y francés).
- **Youth Service Bureau crisis line** (Línea de crisis de la Oficina de Servicios Juveniles) al 613-260-2360 o por chat al [chat.ysb.ca](https://www.chat.ysb.ca), si tienes de 12 a 18 años o son padres de familia (inglés y francés).
- **Kids Help Phone** (Teléfono de ayuda para niños) al 1-800-668-6868 o por texto al 686868 si es menor de 20 años (inglés y francés).



Salud mental, adicciones y salud relacionado con el uso de sustancias

Consejos para promover el bienestar

- Ayude a sus hijos a disminuir su estrés durmiendo lo suficiente, comiendo alimentos saludables y manteniéndose activos.
- Sed pacientes con vosotros mismos y con vuestros hijos. Animelos a hablar sobre sus sentimientos.
- Mantenga una rutina.
- Limite el tiempo que los niños pasan en sus dispositivos y viendo televisión.
- Anime a los niños a salir a hacer ejercicio.
- Manténgase ocupado con las cosas que disfruta, incorpore diversión en todos los días.
- Practique la atención plena y la meditación.
- Conéctese con tu comunidad espiritual.
- Manténgase conectado con las personas que le importan.
- Obtenga más información sobre la salud mental, las adicciones y la salud relacionada con el consumo de sustancias en havethattalk.ca.

Consejos de seguridad

- Mantenga sustancias tales como medicamentos recetados y el cannabis fuera del alcance y bajo llave.
- Verifique regularmente si falta algún medicamento.
- Devuelva los medicamentos vencidos o sin usar a su farmacia.
- Supervise su consumo de sustancias y siga [las Pautas de consumo de alcohol de bajo riesgo de Canadá](#) y [las Pautas de consumo de cannabis de bajo riesgo de Canadá](#).

Este atento a signos de estrés en su niño o adolescente

- cambios en el estado de ánimo o comportamiento, como tristeza o explosividad
- cambios en su apetito o de patrón de sueño
- dolores de cabeza o de estómago



¿Necesita ayuda con problemas de salud mental o uso de sustancias? ¿No sabes por dónde empezar?
Empiece aquí: AccessMHA.ca (16 años o más) o 1Call1Click.ca (desde el nacimiento hasta los 21 años).

Para recursos en más idiomas visite: OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthAndWellness o llame al **Centro de Información de Salud Pública de Ottawa** al **613-580-6744**.