

# ¿SABÍA QUE PUEDE SOLICITAR APOYO GRATUITO EN SALUD MENTAL?



GUÍA DE APOYO



Diversas instancias están ofreciendo apoyo en salud mental vía telefónica y de forma presencial. Aquí encontrará información de contactos, espacios físicos, grupos, redes o líneas telefónicas que dan apoyo, asesoría y atención en casos de crisis y que están disponibles para la población.

### Línea Aquí estoy - Colegio de Psicólogos de Costa Rica

Servicio gratuito para el apoyo en la prevención del suicidio y cualquier situación emocional.

 **2272-3774**  **Lunes a viernes  
2:00PM - 10:00PM**

 [www.psicologiacr.com/aqui-estoy/](http://www.psicologiacr.com/aqui-estoy/)

### Línea Aquí estoy - MEP

Este proyecto es liderado por la Dirección de Vida Estudiantil y tiene por objetivo apoyar la salud mental de estudiantes y sus familias.

 **2459-1599 / 2459-1598**

 **Lunes a viernes 8:00AM - 12:00PM  
y 1:00PM - 5:00PM**

### Instituto WEM

Ofrece grupos de apoyo, reflexión y terapia psicológica de grupo. En el grupo usted puede hablar libremente de sus problemas y preocupaciones, en un clima de confidencialidad y de respeto.

 **2225-7511 / 2234-2730**

### Servicio de Emergencias - CCSS

Especialmente para personas aseguradas, pero en caso de intento suicida se atiende a todas las personas, aunque no estén aseguradas.

 **9-1-1**  **24/7**

### PANI

En estas líneas telefónicas, las niñas, los niños y adolescentes pueden expresar sus opiniones y sentimientos sobre situaciones que les afectan.

 **Línea 1147**  **Lunes a viernes  
7:00AM - 10:00PM**

Línea para adolescentes madres y sus familiares.

 **800-226-2626**  **Lunes a viernes  
7:00AM - 10:00PM**

### Despacho de Apoyo Psicológico

El Ministerio de Salud, el Sistema de Emergencias 9-1-1 y el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica ejecutan un proyecto conjunto, para brindar apoyo psicológico a las personas afectadas por los cambios en el entorno debido a la emergencia nacional por COVID-19. A tales efectos se ha habilitado el respaldo psicológico en la línea telefónica 13-22 para atender diversas crisis emocionales. La atención es 24/7 y las llamadas son atendidas por profesionales en psicología.

 **Línea 1322**  **24/7**

### IAFA

Temas relacionados con el consumo de drogas. Se brinda apoyo al individuo y a las familias.

 **2224-6122 (central)**

 **800-4232-800 (gratuita)**

 **Lunes a viernes 7:00AM - 3:00PM**

### ACOTAR

Apoyo para personas con trastornos anímicos recurrentes.

 **2233-7869**

 **8362-5588 / 8374-4542**

 **acotarcostarica@gmail.com  
beauzumo@gmail.com  
agmpsyco@gmail.com**

### AGECO

Desarrolla programas sociales y brinda servicios para la atención de las personas adultas mayores.

 **2542-4500**

### TeenSmart/Joven Salud

Servicios de salud integral, virtuales y gratuitos para jóvenes de 10-24 años (apoyo emocional con profesionales de la salud, cursos y más) en el [App JovenSalud](#) o en [jovensalud.net](http://jovensalud.net)

# Apoyo Gratuito en Salud Mental

## CONAPAM

Busca garantizar el mejoramiento en la calidad de vida de las personas adultas mayores.

 **2223-8283**  **Lunes a viernes 7:00AM - 3:00PM**

## CONAPDIS

Promueve y fiscaliza el cumplimiento de los derechos humanos de la población con discapacidad.

 **2562-3100**  **Lunes a viernes 8:00AM - 4:00PM**

## IMAS

Aporte económico dirigido a personas víctimas de violencia intrafamiliar, de género, entre otras.

 **800-000-4627**

## Atención Psicológica de Bajo Costo

### Asociación Mar y Cielo

Grupos de apoyo sobrevivientes de suicidio.

 **8963-0644 / 8348-6365**

### ASEMBIS

Atención médica y psicológica.

 **2285-5881**

 **Lunes a viernes 8:00AM - 6:00PM**

### Clínica Sin Fronteras

Ayuda médica y psicológica.

 **2227-2221**

 **Lunes a viernes 8:00AM - 9:00PM**

### Fundación Rescatando Vidas

Prevención de conductas autodestructivas y suicidio / Atención psicológica.

 **2273-0381**

 **Lunes a viernes 8:00AM - 5:30PM**

## INAMU

Centro Operativo de Atención a la Violencia Intrafamiliar (COAVIF).

 **800-300-3000 / 800-462-6827**

## Centro de Atención Psicológica UCR

Atención sin costo. Hay una lista de espera a la que puede anotarse llamando en horario de oficina o por correo electrónico.

 **2511-5776**

 **cap.ep@ucr.ac.cr**

## Servicios Gratuitos de Atención Psicológica

### CAPSI (Centro de Atención Psicológico) Universidad Hispanoamericana

 **2256-8197 Ext. 2214**

 **2211-3000 Ext. 2279**

 **2261-6061 Ext. 373**

 **capsi.aranjuez@uh.ac.cr**

 **capsi.heredia@uh.ac.cr**

### Psicología Online Central Telefónica

 **2271-5200**

 **(506) 8825-7991 / (506) 8729-7994**

 **contacto@psicologosencostarica.com**

### Universidad Latina

 **2277-8234**

 **2277-8188**

### Universidad Iberoamericana

 **2240-0401**

# Atención en caso de adicciones

## IAFA. Apoyo para dejar las drogas

☎ 800-433-2800 / 2224-6122

☎ 2460-3367 (Ciudad Quesada)

## Narcóticos Anónimos

☎ 2248-0545 / 2207-1002 / 8712-9880

🌐 [www.nacostarica.org](http://www.nacostarica.org)

## Rostro de Jesús

☎ 2430-1189

## Remar Costa Rica

☎ 6125-6081

## Hogar Salvando al Alcohólico y farmacodependiente

☎ 2229-9459

📞 (506) 8489-8998

## Hogar Salvando al Alcohólico Alianza Nacional

☎ 2272-8802

## Asociación Autogestores para la Salud

☎ 2229-9459

## Asociación Cristiana Benéfica Caleb

☎ 2219-3787

## Asociación Casa Hogar San José

☎ 2232-1115

## Hogar de la Esperanza

☎ 2286-4000

## Eliasib Dios Restaura

☎ 2267-7587

