

Porque tu bienestar importa

Hablar de salud mental es hablar de confianza, de cuidado y de conexión.

Todos, en algún momento, podemos sentirnos sobrecargados, ansiosos o tristes. Y está bien reconocerlo, porque pedir apoyo es un acto de valentía, no de debilidad.

En Cadena creemos en el poder de la escucha, en acompañarnos y en saber que no estamos solos. Por eso, compartimos contigo estas líneas de ayuda en diferentes ciudades del país, espacios creados para escucharte, orientarte y tenderte una mano cuando más lo necesites:

Departamento/ Municipio/ Ciudad	Nombre de la Línea	Teléfono / Contacto
Antioquía	Línea Departamental “Salud para el alma”	604 (5407180)
Medellín	Línea Amiga Saludable (la “Línea Dorada” se activa desde este número)	4444448 - Línea 106
Itagüí	Línea de Salud Mental	304 549 16 96 - 318 734 37 36 - (604)444 59 18
Manizales	Línea de Salud Mental y Equidad de Género	123 opción 3
Medellín	Comfama: Red de amor	www.comfama.com/red-de-amor/
Nacional	Presente- Programas Sociales *Solo para afiliados al Fondo de Empleados PRESENTE	www.presente.com.co 323 491 70 71
Cali	Línea Departamental	106
Cali	Línea WhatsApp	WhatsApp 3105356615
Bogotá	El poder de ser escuchado	300 754 89 33
Bogotá	Línea Psicoactiva	01 800 011 24 39
Bogotá	Línea SISVECOS	(1) 3649090 Extensión: 9072
Antioquía	Línea general de salud mental: ARL SURA	315 275 7888 - (604) 322 23618
Medellín	Los Escuchaderos: Alcaldía de Medellín	https://www.medellin.gov.co/es/secretaria-de-salud/salud-mental/atencion-psicologica-gratuita-escuchaderos/