



Spanish | Español

Sobre headspace

Quiénes somos

Proporcionamos servicios gratuitos para jóvenes de entre 12 y 25 años y sus familias.

Ofrecemos servicios en persona en nuestros centros, por teléfono o en línea.

Podemos ayudarte con:



Tu salud mental,



tu salud física,



trabajo y estudios,



el consumo de alcohol y otras drogas.

Cómo podemos ayudarte

Cuidar tu bienestar y salud mental es tan importante como cuidar tu salud física.

Podemos ayudarte si:



Tienes dificultades con los estudios o el trabajo,



no sabes qué curso estudiar o estás buscando empleo,



sientes estrés, tristeza o preocupación con frecuencia,



te encuentras con problemas de salud física,



tienes dificultades para comer o dormir.

El personal de headspace está disponible para ayudarte en momentos difíciles, enfocándose en tus fortalezas y metas.

Tu familia es bienvenida y podemos guiarlos para que te den apoyo.

Qué sucede antes de tu primera cita

Tu visita inicial es para ayudarte a decidir si headspace es adecuado para ti.

Si deseas pedir una cita, puedes llamarnos o enviarnos un correo electrónico. Puedes tener tu consulta en persona, por teléfono o por videollamada.

Si no deseas pedir una cita, puedes ir a uno de nuestros centros y encontraremos a alguien que te ayude lo más rápido posible.

Tu privacidad



Nuestros servicios son confidenciales. Esto significa que no compartiremos con otras personas tu información personal ni lo que nos cuentes. Solo compartiremos tu información o aquello que nos cuentes si nos das tu consentimiento, o si es necesario para mantener a alguien a salvo de un daño grave.

Antes de tu cita, te pediremos que:



Llenes un formulario de inscripción o compartas algunos datos.



Realices una breve encuesta en línea.



Hables con un miembro de headspace sobre:

- Cómo te has estado sintiendo.
- Metas en las que te gustaría trabajar.

Cómo comunicarte con nosotros

Visita nuestro sitio web:

headspace.org.au

Llámanos:

1800 650 890

Encuentra el centro headspace más cercano:

headspace.org.au/online-and-phone-support/connect-with-us

Conéctate con nosotros en línea

