



headspace

National Youth Mental Health Foundation

Spanish

headspace está aquí para ayudar

headspace es un servicio de salud mental gratuito o de bajo costo para aquellos de 12 a 25 años.

headspace brinda información y apoyo a los jóvenes, su familia y amigos en cuatro áreas clave:

- salud mental
- salud física y sexual
- trabajo, escuela y estudios
- alcohol y otras drogas



Los problemas de salud mental afectan a 1 de cada 4 jóvenes. Darse cuenta de que un joven necesita ayuda para su salud mental puede ser difícil, aunque presente algunas señales de advertencia que pudieran sugerir que tiene problemas, tales como:

- evitar actividades que normalmente disfruta
- tener cambios en su apetito o hábitos para dormir
- irritarse o enojarse fácilmente
- parecer estar inusualmente estresado, preocupado o triste sin ningún motivo
- tener dificultades de concentración o motivación
- tener pensamientos negativos, angustiantes o insólitos
- encontrar que su rendimiento en la escuela, TAFE, universidad o trabajo no es tan bueno como era antes o como debería ser
- participar en comportamiento arriesgado que evitaría normalmente, tal como usar drogas o beber demasiado alcohol.

El apoyo adecuado puede ayudar a un joven a volver al buen camino en la escuela, trabajo y en sus relaciones personales y familiares.

Para obtener información y apoyo:



Visite el sitio web **headspace.org.au**

Por consejería en línea y teléfono:



Visite **ehheadspace.org.au** o llame al **1800 650 890**

Para hablar sobre un joven con un trabajador de headspace:



Contacte al centro **headspace** de su localidad. Hay centros **headspace** en toda Australia. Visite **headspace.org.au** para ubicar el centro más cercano.

Si necesita hablar con alguien en su propio idioma, llame al Servicio Telefónico de Intérpretes (TIS National) al **131 450** y diga que idioma necesita.

headspace respeta el derecho a privacidad de un joven, pero si creemos que su seguridad o la de otra persona corren riesgo, compartiremos esta información con personas de apoyo apropiadas. Para obtener más información hable con un trabajador de **headspace**.

headspace no es un servicio de emergencia

Si usted o un joven necesita apoyo o asistencia médica, contacte a:

- Emergency Services: 000
- Lifeline: 13 11 14
- Kids Helpline: 1800 55 1800

headspace National Youth Mental Health Foundation es financiada por el Departamento de Salud del gobierno australiano.