



AHORA MUCHOS NIÑOS, JÓVENES Y PADRES NECESITAN MÁS AYUDA

Hemos reunido algunos recursos importantes para quien los necesite



116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

TELÉFONO DE ALARMA PARA NIÑOS Y JÓVENES - 116 111

- Todos los niños pueden llamar gratis al **116 111** cuando lo estén pasando mal, tengan miedo, estén pasando por alguna dificultad o sientan que necesitan ayuda
- También pueden llamar los adultos que estén preocupados por niños o jóvenes



TELÉFONO DE AYUDA DE SALUD MENTAL - 116 123

- Teléfono abierto 24 horas para todos aquellos que necesiten a alguien con quien hablar
- Gratuito y anónimo
- Chat y autoayuda en www.mentalhelse.no/fa-hjelp



APOYO PARA LOS PADRES - 116 123 (PULSA 2)

- Teléfono y chat para padres con hijos pequeños que necesiten ayuda y asesoramiento cuando el día a día se vuelva complicado
- En colaboración con la fundación Stine Sofies Stiftelse y Salud Mental
- www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport



KORS PÅ HALSEN - 800 333 21

- Ofrece conversación a todos los menores de 18 años
- Puedes llamar, enviar un correo o chatear y hablar sobre lo que es importante para ti – tanto lo bueno como lo malo
- www.korspahalsen.no



SECCIÓN EXTERNA DEL AYUNTAMIENTO DE OSLO – 913 03 913

- Servicio de atención en proximidad para personas con adicciones en el centro de Oslo de 8:00 a 24:00 (hasta las 4:00 la noche del sábado y el domingo)
- Trabajadores sociales, enfermeros y psicólogos están disponibles para asesoramiento por teléfono



GUARDIA PARA PROTECCIÓN DE MENORES EN EL AYTO. DE OSLO

- Teléfonos abiertos 24 horas: 22705580, 22705581, 92838328, 48016832
- Ponte en contacto en caso de que tú o alguien que conozcas esté sufriendo violencia, padres que se drogan, abusos sexuales, abandono, mutilación genital o matrimonio forzado