



CÓMO ENCONTRAR APOYO

Para los papás que piensan en sus hijos...



4 Papás

Contar con apoyo en los momentos más difíciles es esencial para poder estar ahí para su familia.

Pasar tiempo con amigos y familiares puede beneficiarle pero necesitará la ayuda de los profesionales de la salud. Encontrar el apoyo correcto puede ser difícil, podrían pasar varios meses de charlas con varias personas para averiguar qué es lo mejor para usted y su familia, pero lo más importante es no darse por vencido en la búsqueda de ayuda pues la hay en abundancia.

Consejos

- Encuentre un confidente, puede ser un amigo, colega o familiar.
- Contacte a un profesional de la salud a través de su médico general.
- Eche un vistazo a la lista de servicios en la página siguiente, son ejemplos del apoyo disponible para usted y su familia.
- Prepare tarjetas con nombres y números de teléfono y póngalas en su billetera o agréguelas a su teléfono celular.
- Haga una "mano de apoyo" para recordarle a sus hijos, y a usted mismo, que tienen ayuda a su alcance y a alguien con quien hablar sobre sus problemas.

A veces él se aislaba, pero si tuviéramos que pasar por lo mismo, sabríamos cómo obtener el apoyo adecuado para acercarnos.

Palabras de niños

Es más difícil encontrar apoyo cuando no lo busca. ¡No estás solo! Los trabajadores de la salud mental y centros de salud fueron de gran ayuda.

Palabras de papas

Los hombres sienten el apoyo de otros hombres solo con estar entre ellos.

Palabras de los profesionales de la salud



Haga una tarjeta para la billetera de sus hijos o agregue los números a su teléfono celular.



Dibuje la silueta de su mano y la de sus hijos, en cada dedo escriba los números de teléfono y el nombre de la persona con quien podrá hablar cuando lo necesite. En el pulgar de la mano de su hijo escriba el número de KidsHelpLine (Ayuda para niños) 1800 55 1800 y en su pulgar ponga el número de MensLine (Servicio para hombres con problemas de relaciones y familia) 1300 78 99 78.



Apoyo para los papás

MensLine Australia | Apoyo telefónico y en línea, servicio de información y referencia para hombres | 1300 78 99 88 www.mensline.org.au

Read the signs | Línea de asistencia para encontrar ayuda www.readthesigns.com.au

Lifeline | Servicio telefónico de consejería y derivación a otros servicios de ayuda disponible las 24 horas | 13 11 44

Grow | Grupo de ayuda para la salud mental | 1800 558 268 www.grow.net.au

Family Relationship Advice Line | Línea de consejería sobre relaciones familiares | 1800 050 321 www.familyrelationship.gov.au

Apoyo para la crianza de niños: Cómo comunicarse con los niños

Hijos de Padres con una Enfermedad Mental (COPMI)

Material para niños de 0 a 6 años de edad

Material para niños de 7 a 12 años de edad

Material para jóvenes de 13 a 18 años de edad

Material para padres

08 8367 0888 | www.copmi.net.au

Parentline | Línea de apoyo a los padres www.parentline.com.au

QLD & NT | 1300 30 1300 | De lunes a domingo de 8 am a 10 pm

VIC | 13 22 89 | De lunes a domingo de 8 am a 12 am

SA | 1300 364 100 | De lunes a domingo las 24 horas

NSW | 1300 1300 52 | De lunes a domingo las 24 horas

WA | 08 9272 1466 or 1800 654 432 regional/rural | De lunes a domingo las 24 horas

ACT 02 6287 3833 | De lunes a viernes de 9 am a 9 pm

TAS 1300 808 178 | De lunes a domingo las 24 horas

Apoyo para los papás y sus relaciones

Relationships Aust | Consejería, resolución de problemas familiares (mediación) y una gama de programas de apoyo para la comunidad y las familias y programas de educación | 1300 364 277 | www.relationships.org.au.

MensLine Australia | Apoyo telefónico y en línea, servicio de información y referencia para hombres | 1300 78 99 78 www.mensline.org.au.

Apoyo con cariño

Mental Health Carers Arafmi Australia | Apoyo para los cuidadores y familiares de personas con problemas mentales | 03 9457 7130 | www.arafmiaustralia.asn.au.

Carers Australia | Servicio de consejería y apoyo para asistentes | 1800 242 636 | www.carersaustralia.com.au.
Black Dog Institute Centro clínico de apoyo, investigación y educación enfocado en problemas de cambios de humor | 02 9382 4530.
www.blackdoginstitute.org.au | Lea "Grupos de apoyo".

Ayuda cerca de usted

Relevo de cuidador

Club de actividades

Niñera

Centro médico para niños

Escuela

Guardería

Línea de apoyo y consejería para padres

Doctor

Escriba la información de contacto y mantenga esta lista a la vista.

Cómo encontrar apoyo mental y consejería de apoyo profesional

Beyondblue | Use el directorio de médicos y promotores de la salud mental | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au.

Australian Psychological Society Contacte un psicólogo | 1800 333 497 | www.psychology.org.au.

Occupational Therapy Australia

Contacte un terapeuta con experiencia en gente con problemas sociales, emocionales o mentales para que le ayude a participar en sus ocupaciones o actividades. | www.otaus.com.au.

ACT 1300 68 2878 | NSW 02 9648 3225

NT 1300 68 2878 | QLD 07 3397 6744

SA 08 8342 0022 | TAS 1300 68 2878

VIC 03 9481 6866 | WA 1300 68 2878

Australian Association of Social Workers

Use el directorio para encontrar un trabajador social profesional cerca de usted. | www.aasw.asn.au

Visite www.copmi.net.au/dads para ver videos y enlaces con más información.

Hable con alguien | Obtenga más información

MensLine | Apoyo telefónico y en línea, servicio de información y referencia para hombres | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au

Beyond blue | Apoyo contra problemas relacionados con la depresión y ansiedad | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au

SANE Australia (Información y derivación a servicios de ayuda) | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org