

Pasos para Pedir o Ayudar a Pedir Ayuda

❖ Si es para ti:

Habla primero con tu psicólogo escolar o un adulto de confianza (padre, madre, madre, tío/a, profesor). Ellos te ayudarán a encontrar el recurso adecuado y acompañarte en el proceso.

❖ Si es para un compañero/a:

Acércate a él/ella con cariño y sin juzgar — dile que te preocupas y que puedes ayudarlo/a a buscar apoyo. Si notas que la situación es grave, habla con un profesor o profesor o psicólogo escolar de forma responsable (sin difaundirlo por el colegio).

❖ **Recuerda:** La recuperación es posible y buscar ayuda es un signo de fortaleza, no debilidad. Los centros de atención están preparados para cuidar tu privacidad y ofrecerte el apoyo que necesitas.

Ministerio de Salud Pública - Línea de Ayuda Psicológica Gratuita:

Disponible las **24 horas, 7 días a la semana**, con atención en español y quechua. Ideal para hablar en privado si no tienes con quién contar:

 **Llamar al 1800-10-1010**

Red de Atención a Trastornos de Conducta Alimentaria (RATCA) Ecuador:

Plataforma con guías para estudiantes y profesores, además de directorio nacional de especialistas.

 **Sitio web oficial: www.ratca.ec**

App "Salud Adolescente EC":

Aplicación móvil con información sobre **TCA**, test de autoevaluación y localizador de centros de ayuda cerca de ti.

 **Descargar en Google Play | Descargar en App Store**

📍 Servicios y psicólogos en Guayaquil

- *Aquí tienes algunos profesionales y centros en Guayaquil donde puedes pedir cita, consultar atención o pedir una evaluación personalizada.*

Centro de Psicoterapia Bienestar

Joaquín José Orrantía González Mz 2, Guayaquil 090513, Ecuador

098 757 3776

Psiconciencia S.A.

calle 4ta Este 100 y, Guayaquil 090510, Ecuador

096 963 9658

Psicóloga Laura Cassagne

Dr. Pedro J Boloña Roca, Guayaquil 090313, Ecuador

098 387 2945

Psicólogo en Guayaquil - Diego Guaranda G

Torre Médica Xima Av. Francisco Boloña, y, Guayaquil

090604, Ecuador

098 605 0679

