

Primer Contacto de Valoración y Ayuda Psicológica

Estos medios son de primer acercamiento para todas las personas que necesiten ser escuchadas en un momento de crisis, con este contacto mediante vía telefónica es con la finalidad de emergencia y valoración para poder concertar citas, la gran ventaja es que en su mayoría están disponibles las 24 horas, permitiendo que la persona se acerque sin verse presionada por los horarios.

Locatel

Locatel te da apoyo de muchas maneras todos ellos son gratuitos y atienden las 24 horas del día, los 365 días del año. Lo relevante es que además de ayuda vial o directorios cuentan con psicólogos profesionales para darte ayuda en línea si así lo requieres. Uno de los lugares dónde recibir apoyo psicológico en la CDMX

Dónde: [55-5658-1111](tel:55-5658-1111)

Cuánto: gratis

Saptel

Profesionales certificados brindan su ayuda en el Sistema Nacional de Apoyo, *Consejo Psicológico e Intervención en Crisis* por Teléfono. Ofrecen servicio de terapia gratis que es proporcionada por psicólogos. Este forma parte de los sitios confiables dónde recibir apoyo psicológico en la CDMX.

Dónde: llama al 555 259 8121 y al 800 472 7835

Cuando: las 24 horas del día, los 365 días del año.
más info en saptel.org.mx

Atención a Distancia de la UNAM

El Call Center de la Universidad Nacional Autónoma de México brinda una consulta psicológica gratis a la que también da seguimiento, de manera gratuita para todo público.

Dónde: llama al 555 025 0855

Cuando: de 08:00 a 18:00 hrs (lunes a viernes)

N.U.B.E.

El INJUVE cuenta con toda una red de centros especializados en salud mental y emocional distribuidos por toda la CDMX. Su finalidad es otorgar apoyo a bajo costo y de alto impacto, mediante atención emocional a jóvenes con el programa Núcleo Urbano de Bienestar Emocional.

Dónde:

- Cuauhtémoc, cerca del metro Zócalo. Calle Santísima 10 Colonia Centro (Área 1), de lunes a viernes Horario: de 8:00 a 16:00 horas.
- Tlalpan, calle 4 Oriente esquina Periférico Sur Colonia Isidro Fabela, de lunes a viernes Horario: 9:00 a 19:00 horas
- Venustiano Carranza, cerca del Metrobús Mercado Morelos, Avenida Av. Ing. Eduardo Molina 81 Colonia Ampliación 20 de noviembre, llama al 5795 2054 Ext. 5789 o 9220 de lunes a domingo de 9:00 a 21:00.
- Milpa Alta, en calle Consulado 0 Colonia San Lorenzo Tlacoyucan, llama al 1711 2428 de lunes a viernes de 9:00 a 17:00.
- Miguel Hidalgo en el 2° piso del edificio Instituto de la Juventud, Calzada México-Tacuba 235 Colonia Un Hogar Para Nosotros, de lunes a viernes Horario: 9:00 a 20:00.

Servicio de Orientación Sicológica (S.O.S)

Brindan orientación psicológica por teléfono, además información específica. Cuentan con directorios de Instituciones que brindan servicios especializados. Aplica para niños, adolescentes, jóvenes, padres de familia y público en general. [Consulta detalles en su portal.](#)

Dónde: en Toluca (722) 212 05 32 y (722) 280 23 24. Edo. Mex. 800 710 24 96 y 800 221 31 09.

Cuánto: gratuito los 365 días del año de 9:00 a 23:00.

Asistencia Psicológica Presencial

INSTITUTO LATINOAMERICANO DE ESTUDIOS DE LA FAMILIA A.C. (ILEF)

El ILEF es una asociación civil creada en 1984 para promover el estudio, la investigación y la formación académica de agentes de la salud mental, que trabajan con la familia y se desempeñan en tareas de prevención o de **tratamiento terapéutico de familias, parejas e individuos.**

Para obtener una consulta en [ILEF debes acudir a sus instalaciones](#), ubicadas en Av. México No. 191, Col. Del Carmen Coyoacán, CDMX, de lunes a jueves de 9:00 a 17:30 y viernes de 9:00 a 14:00 con Susana Arias para llenar una solicitud.

Este lugar ofrece servicios para atender crisis familiares, manejo de problemas de conducta y aprendizaje en los niños, dificultades con los adolescentes, manejo de límites en la familia, sexualidad, violencia intrafamiliar, abuso sexual, divorcio, infidelidad, adicciones, duelos, problemas de la tercera edad y enfermedades de algún miembro de la familia.

Los **costos de las consultas** van **desde 10 pesos a 400 pesos**, todo depende del llenado de la solicitud. Este Instituto no hace estudios socioeconómicos para determinar el costo de tu terapia.

Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila”

En la Facultad de Psicología también da servicio terapéutico individual, grupal, familiar o de pareja.

También cuenta con programas de tratamiento en adicciones. La responsable es la psicóloga Rebeca Sánchez.

Este centro se encuentra en el Edificio D, en el sótano de la Facultad de Psicología.

Te atienden los lunes, martes, jueves y viernes, de 8:00 a 20:00; los miércoles de 8:00 a 19:00.

Puedes agendar tu cita llamando al 5622-2309.

El costo de la terapia en el Centro de Servicios Psicológicos de la Facultad de Psicología de la UNAM es de **100 pesos y es para alumnos y público en general.**