Anexo D
Si necesitas ayuda ahora: líneas de apoyo país por país

Directorio verificado en agosto de 2026 · revisado en octubre de 2026

Material complementario de La epidemia silenciosa *— Libro 1:* Millones en silencio. *La versión disponible en línea es siempre la vigente.*

Si eres sobreviviente de abuso sexual infantil, si necesitas orientación legal o clínica, o si estás atravesando una crisis emocional, **no estás solo**. Los recursos de este anexo son gratuitos y confidenciales, salvo indicación en contrario, y operan a nivel nacional en cada país, salvo donde se indique lo contrario.

Si llamas desde un teléfono móvil o fijo dentro del país correspondiente, por lo general no necesitas marcar ningún código de área.

> **CRISIS INMEDIATA.** Si estás en peligro ahora mismo, o si un niño lo está, llama al número de emergencias de tu país —911, 112 o el equivalente local— antes de buscar en esta lista.

Cómo leer este anexo

Las líneas que aparecen aquí no hacen todas lo mismo, y esa diferencia importa.

Líneas de protección de la niñez. Atienden situaciones que están ocurriendo hoy con un niño, niña o adolescente. Son las indicadas si te preocupa un menor concreto. La mayoría **no está preparada para acompañar a un adulto que recuerda su propia infancia**, y algunas te derivarán a otro servicio.

Líneas de atención a víctimas de violencia sexual. Atienden a personas de cualquier edad, incluidos los hechos ocurridos hace años. Están señaladas en cada país cuando existen.

Líneas de crisis emocional y salud mental. Son las indicadas si lo que necesitas ahora es sostenerte: angustia, insomnio, recuerdos que emergen, pensamientos de hacerte daño. Atienden a adultos y no exigen que cuentes tu historia.

Recursos para hombres sobrevivientes. Al final del anexo hay una sección aparte, con organizaciones especializadas en varones y con servicios en línea accesibles desde cualquier país. Si eres un hombre adulto, empieza por ahí.

Si la primera puerta a la que llamas no es la correcta, no lo tomes como una respuesta sobre tu historia. Es un problema de diseño de los sistemas, no tuyo. Prueba la siguiente.

SUDAMÉRICA

AR · Argentina

- **137** — Víctimas de violencia familiar y sexual. Ministerio de Justicia. Gratuita, 24 horas, todos los días. **Atiende a personas de cualquier edad y género**, también por hechos del pasado. También por WhatsApp: (54-11) 3133-1000.

- **102** — Línea nacional de niñez y adolescencia. Subsecretaría de Políticas Familiares, Ministerio de Capital Humano. Gratuita. *No es una línea de emergencia: para eso, 911.*
- **0800-999-0091** — Salud mental. Ministerio de Salud / Hospital Nacional Laura Bonaparte. Gratuita, 24 horas, todos los días.

BO · Bolivia

- **800 11 3040** — Familia Segura. Línea nacional gratuita que atiende a niñas, niños, adolescentes, **mujeres y hombres de todas las edades**. De 6:00 a medianoche, todos los días.
- Las **Defensorías de la Niñez y Adolescencia** son servicios municipales: cada municipio tiene su propia oficina y su propio número. Búscalo en el sitio de tu alcaldía. *La línea 156 corresponde únicamente al municipio de La Paz; no funciona en el resto del país.*

BR · Brasil

- **100** — Disque Direitos Humanos. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. Gratuito, **anónimo**, 24 horas, todos los días, incluidos sábados, domingos y feriados. Recibe denuncias de violencia sexual contra niños y adolescentes.
- **188** — CVV (Centro de Valorização da Vida). Apoyo emocional y prevención del suicidio. Gratuito, 24 horas, todos los días. También por chat y correo en cvv.org.br.

CL · Chile

- **600 818 1000** — Apoyo a Víctimas. Subsecretaría de Prevención del Delito. **Atiende a adultos víctimas de delito, incluidos los delitos sexuales.** Gratuita.
- **147** — Fono Niños, Carabineros de Chile. Gratuita, 24 horas, todo el año.
- ***4141** — Salud mental y prevención del suicidio. Ministerio de Salud. Gratuita, 24 horas.

CO · Colombia

- **155** — Línea nacional de orientación en violencias basadas en género (estrategia Salvia), alojada en la Policía Nacional. Gratuita, 24 horas. Su foco principal son las mujeres; tras la liquidación del Ministerio de Igualdad en 2026, el servicio está en transición.
- **141** — ICBF, línea de protección a niños, niñas y adolescentes. Gratuita, 24 horas. También 01 8000 918080. *Atiende situaciones de menores de edad.*
- **106** — Salud mental. Ministerio de Salud. Gratuita, confidencial, 24 horas.

EC · Ecuador

- **911** — ECU 911, Servicio Integrado de Seguridad. 24 horas. Es la línea única de emergencias del país; recibe también alertas de violencia intrafamiliar y sexual.
- **171, opción 6** — Primeros auxilios psicológicos. Ministerio de Salud Pública. **De 7:00 a 20:00, todos los días, incluidos feriados.**

PY · Paraguay

- **147** — Fono Ayuda. Ministerio de la Niñez y la Adolescencia (MINNA). Gratuita, 24 horas, todo el país.
- **155** — Línea Te Escucha. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Orientación en salud mental y crisis emocional. Gratuita, 24 horas, los 365 días.

- **(021) 415 5000** — Oficina de Atención Permanente, Ministerio Público. Para denunciar, 24 horas.

PE · Perú

- **100** — Línea 100. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, Programa Nacional Warmi Ñan (antes Programa Nacional Aurora). Gratuita, 24 horas, nacional. Información, orientación y soporte emocional en casos de violencia familiar o sexual, sin restricción de edad ni de sexo, tanto para la persona afectada como para quien conozca el hecho.
- **Chat 100** — Orientación y consejería en línea, gratuita, 24 horas. Se accede desde gob.pe.
- **113, opción 5** — Salud mental. Ministerio de Salud. Gratuita, 24 horas.
- **Centros Emergencia Mujer (CEM)** — Atención presencial gratuita en sedes de todo el país, muchas de ellas dentro de comisarías. Pese al nombre, atienden casos de violencia sexual sin distinción de sexo.

UY · Uruguay

- **0800 5050**, o ***5050** desde celular — Línea Azul, INAU. Gratuita. **De lunes a viernes de 8:00 a 20:00; sábados y domingos de 9:00 a 19:00.** No atiende las 24 horas.
- **0800 0767**, o ***0767** desde celular — Línea Vida, ASSE. Crisis emocional y prevención del suicidio. Gratuita, 24 horas, todos los días.

VE · Venezuela

- **911** — Emergencias. 24 horas.
- *Al cierre de esta edición no fue posible verificar la existencia de una línea nacional específica de protección de la niñez o de atención a víctimas de violencia sexual. Si estás en Venezuela, los recursos en línea del final de este anexo son accesibles desde el país.*

CENTROAMÉRICA Y MÉXICO

CR · Costa Rica

- **1147** — Centro de Orientación e Información, PANI (Patronato Nacional de la Infancia). Gratuita. **De lunes a viernes, de 7:00 a 22:00.** También por WhatsApp: 8989-1147. Fuera de ese horario, el PANI recibe las denuncias a través del 911.
- **911** — Emergencias, 24 horas. Cuenta con una dirección de apoyo psicológico con profesionales para situaciones de crisis.

SV · El Salvador

- **119** — CONAPINA (Consejo Nacional de la Primera Infancia, Niñez y Adolescencia). Gratuita. De lunes a viernes, y sábados por la mañana; los casos urgentes de vulneración de derechos se atienden las 24 horas.

GT · Guatemala

- **1584** — Procuraduría de la Niñez y la Adolescencia, PGN. Para denuncias. También en línea, en pgn.gob.gt, opción «Denuncia aquí – Niñez y Adolescencia».
- **1546** — Alerta Alba-Keneth, PGN. 24 horas. *Es la línea para niñez desaparecida; no es la vía para denunciar abuso.*

- **110** — Policía Nacional Civil.

HN · Honduras

- **110** — SENAF (Secretaría de Niñez, Adolescencia y Familia). Gratuita.
- **911** — Emergencias, 24 horas.

MX · México

- **800 911 2000** — Línea de la Vida. CONASAMA, Secretaría de Salud. Gratuita, 24 horas, los 365 días. Orientación psicológica en salud mental, adicciones, riesgo suicida **y atención a víctimas de violencia**. Es la puerta más adecuada para un adulto sobreviviente.
- **911** — Emergencias nacionales. Para una situación en curso o para denunciar.

NI · Nicaragua

- **133** — MIFAN (Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez). Gratuita.

PA · Panamá

- **147** — Línea de salud mental del MIDES. Gratuita, 24 horas. Atiende crisis emocionales, ideación suicida y duelo.
- **6378-3466** — SENNIAF (Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia). 24 horas.

EL CARIBE

CU · Cuba

- **103** — Línea Confidencial Antidrogas y de apoyo psicológico. MINSAP. Gratuita, anónima, 24 horas, todos los días. Atiende también situaciones de violencia de género e intrafamiliar.
- **106** — Policía Nacional Revolucionaria. Emergencias, 24 horas.

DO · República Dominicana

- ***211** desde celular — Línea Vida, Procuraduría General de la República. Gratuita y anónima. Maltrato y abuso, violencia de género y delitos sexuales.
- **809-200-1202** desde teléfono fijo — misma línea.

PR · Puerto Rico

- **1-800-981-8333**, o **787-749-1333** en el área metropolitana — Departamento de la Familia. Reporte de maltrato de menores, 24 horas, en español. *Es una línea de reporte de situaciones actuales.*
- Para adultos sobrevivientes, aplican los recursos de Estados Unidos: RAINN y el 988.

NORTEAMÉRICA Y EUROPA

US · Estados Unidos

- **1-800-656-4673** (800.656.HOPE) — Línea Nacional de Agresión Sexual, RAINN. Gratuita, confidencial, anónima, 24 horas. **Atiende a sobrevivientes adultos, de cualquier género, también por hechos ocurridos hace años.** Servicio en español, incluido chat: hotline.rainn.org/es

- **1-800-422-4453** — Childhelp National Child Abuse Hotline. Gratuita, por teléfono, texto (envía GO a ese número) y chat. Se habla español.
- **988** — Crisis de salud mental y prevención del suicidio. **Para atención en español, marca 988 y oprime 2**, o envía la palabra AYUDA por mensaje de texto al 988.

ES · España

- **024** — Línea de atención a la conducta suicida y la crisis emocional. Ministerio de Sanidad. Gratuita, 24 horas, todos los días, para cualquier edad y género. Las llamadas no figuran en la factura telefónica.
- **910 603 367** — SERPAICAM, Comunidad de Madrid. Primer servicio público de España dirigido específicamente a hombres víctimas de violencia sexual, incluidos los supervivientes de abuso sexual en la infancia y la adolescencia. Gratuito, confidencial, sin necesidad de denuncia previa. Atención presencial y telefónica de lunes a viernes de 10:00 a 19:00; teléfono y mensajería también de 8:00 a 10:00 y de 19:00 a 24:00 en días laborables, y de 10:00 a 19:00 los fines de semana y festivos.
- **116 111** — Teléfono de ayuda a la infancia y la adolescencia. Gratuito. *Atiende a menores de edad.*
- **ACASI** (acasi.org) y **ASPASI** (aspasi.org) — Asociaciones que orientan y acompañan a personas adultas supervivientes de abuso sexual infantil. ACASI organiza grupos de ayuda mutua; ASPASI ofrece asesoramiento telefónico y derivación a terapia.
- Save the Children mantiene un directorio actualizado de entidades por comunidad autónoma que atienden a personas adultas: savethechildren.es

RECURSOS PARA HOMBRES SOBREVIVIENTES

Accesibles desde cualquier país, con conexión a internet.

RAINN — chat en español. hotline.rainn.org/es — Conversación en vivo con una persona formada, en español, gratuita, anónima y disponible las 24 horas. No exige que des tu nombre ni tu ubicación, y no se graba la conversación. Atiende expresamente hechos ocurridos hace años. **Es el recurso en línea más accesible para un lector hispanohablante, viva donde viva.**

1in6. 1in6.org — Organización estadounidense especializada en **hombres** que vivieron experiencias sexuales no deseadas o abusivas en la infancia. Ofrece **grupos de apoyo en línea exclusivos para hombres mayores de 18 años**: gratuitos, confidenciales, por escrito —sin cámara ni micrófono—, con un facilitador formado y un máximo de diez participantes. Son grupos de apoyo entre pares, no un servicio de crisis. *La atención es en inglés.*

MaleSurvivor. malesurvivor.org — Comunidad y foro moderado de hombres sobrevivientes, con miles de miembros activos e intercambio diario. Incluye un directorio de terapeutas. *En inglés*.

Lectura recomendada. Broken Boys/Mending Men, de Stephen Grubman-Black, es uno de los primeros libros escritos específicamente para hombres sobrevivientes de abuso sexual infantil. Aunque data de 1990, sigue citándose como referencia en el acompañamiento a varones. *En inglés.*

Reino Unido *(para residentes en ese país).* Safeline — National Male Survivor Helpline: 0808 800 5005, lunes, martes y jueves de 10:00 a 15:00. SurvivorsUK: chat en línea en survivorsuk.org. NAPAC, para adultos sobrevivientes de abuso en la infancia: 0808 801 0331, de lunes a jueves de 10:00 a 21:00 y viernes de 10:00 a 18:00.

Australia. Living Well — livingwell.org.au. Recursos y materiales de autoayuda específicos para hombres sobrevivientes, de acceso libre desde cualquier país. *No es una línea de crisis.*

Sobre la vigencia de esta lista

Cada número de este anexo fue verificado contra fuentes oficiales en agosto de 2026 y revisado de nuevo en **octubre de 2026**. Aun así, las líneas de ayuda cambian: se reasignan, se reorganizan con los cambios de gobierno, a veces desaparecen.

Por eso cada entrada lleva el nombre del organismo que la opera. Si un número no responde, busca ese nombre en internet junto con el de tu país: el organismo casi siempre sigue existiendo, aunque el número haya cambiado.

Y si no encuentras nada, llama al número de emergencias de tu país y pide que te deriven a la unidad de protección de la niñez o de atención a víctimas. Insiste. Que un sistema esté mal diseñado no significa que no tengas derecho a ser atendido.

Si prefieres escribirme

Si no encuentras en tu país un grupo o un espacio de acompañamiento, o si simplemente necesitas contarle a alguien lo que viviste, puedes escribirme a **cesar@epidemiasilenciosa.com**. Leo personalmente cada mensaje.

Respondo en cuanto puedo, aunque puede demorar algunos días. No soy un servicio de emergencias ni un terapeuta: puedo escucharte, orientarte y ayudarte a buscar un grupo o un profesional cerca de ti. Lo que me cuentes queda entre nosotros, con una sola excepción: si un niño está en peligro ahora, te voy a ayudar a protegerlo.

La versión vigente de este anexo está siempre en **epidemiasilenciosa.com/recursos**.