

# Si eres un niño/a o adolescente



y lo estás pasando mal o necesitas ayuda

esríbenos

**chat.anar.org**

**ЯКЩО ТОБІ ТЯЖКО І ТИ ПОТРЕБУЄШ ДОПОМОГИ - НАПИШИ НАМ.**

**chat.anar.org**



Esríbenos al [chat.anar.org](https://chat.anar.org) si te sientes triste, tienes miedo, estás preocupado o tienes un problema.

**Podemos:**



- Ayudarte en estos momentos ahora que tanto lo necesitas.
- Apoyarte psicológicamente.
- Resolver dudas y situaciones que pueden suponer un problema para ti.
- Actuar ante una situación de emergencia para ponerte a salvo.
- Protegerte si estás en riesgo
- Si necesitas otro tipo de ayuda te podemos poner en contacto con otros profesionales.

**Desde el Chat ANAR te daremos una respuesta inmediata a todo tipo de problemas.**

Gratuito  
Confidencial  
24h  
Todos los días  
Atendido por psicólogos

Es un espacio seguro y confidencial donde serás escuchado/a, respetado/a y en el que puedas expresar lo que te ocurre para ayudarte a buscar la mejor solución.



Напиши нам в чат [chat.anar.org](https://chat.anar.org) якщо тобі сумно, ти наляканий, тебе щось турбує або в тебе є якісь проблеми

**Ми можемо:**



- Допомоги тобі, коли це тобі найбільш необхідно
- Надати тобі психологічну підтримку
- Вирішити сумніви та дати пораду в ситуаціях, які можуть бути для тебе складними.
- Реагувати в разі надзвичайної ситуації задля гарантування твоєї безпеки
- Захистити тебе, якщо ти в небезпеці.
- Якщо тобі потрібна інша допомога, ми знайдемо для тебе відповідних спеціалістів.

Через чат **ANAR** ми надамо тобі негайну відповідь на будь-який запит

Безкоштовно  
Конфіденційно  
24 години  
Щоденно  
Підтримка психологів

Це безпечний і конфіденційний простір, де тебе почують, поставляться з повагою, і де ти зможеш розповісти, що з тобою відбувається. Тут ми зможемо допомогти тобі у пошуках найкращого вирішення твоїх проблем.



Llevamos ayudando a niños/as y adolescentes desde hace 28 años y hemos atendido más de 6 millones de peticiones de ayuda

Ми вже 28 років допомагаємо дітям та підліткам, і відреагували на понад 6 мільйонів запитів про допомогу.