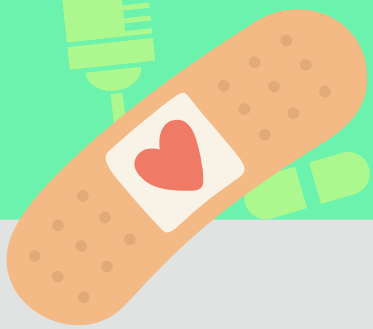
GUÍA DE RECURSOS DE APOYO

Infancia y adolescencia de Castilla y León



Esta guía está hecha para ti, para ayudarte a encontrar lugares y personas que pueden escucharte, apoyarte y acompañarte cuando lo necesites, ya sea con ayuda física, mental o de cualquier tipo. Aquí descubrirás recursos que te ayudarán a sentirte mejor, a resolver tus dudas y a cuidar de ti mismo/a en diferentes momentos. Recuerda, no estás solo/a y siempre hay alguien dispuesto/a a ayudarte.

Tu bienestar importa, y esta guía, elaborada por el **Foro de Participación de la infancia y adolescencia de Castilla y León** e impulsada por la Junta de Castilla y León, está aquí para acompañarte en ese camino.

¡Tu bienestar importa, y esta guía está aquí para acompañarte!

Colaboran:

Servicios Sociales de Castilla y León | Junta de Castilla y León | plataforma de organizaciones de infancia castilla y león | unicef

FUERZAS Y CUERPOS DE SEGURIDAD

Las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad están para protegernos, ayudarnos y cuidar que se respeten las normas que hacen que vivamos en un lugar más seguro. Puedes acudir a ellas si te pierdes, si estás en peligro, si ves que alguien está haciendo daño a otra persona o si necesitas ayuda urgente. También trabajan para prevenir delitos, investigar lo que ha pasado cuando hay un problema, y apoyar a las personas cuando más lo necesitan.

EN CASO DE EMERGENCIA

112

Si hay peligro o alguien necesita **ayuda urgente**, como un accidente, incendio, pelea o enfermedad grave, marca 112 de inmediato.

POLICÍA Y GUARDIA CIVIL

091

- **Policía nacional**

Te ayuda en todo el territorio Español si estás en peligro, has visto algo extraño o necesitas ayuda urgente.

062

- **Guardia Civil**

Para pedir apoyo especialmente en zonas rurales o interurbanas.

092

- **Servicios de emergencia de tu ciudad**

Se encarga de incidencias dentro de tu ciudad, como problemas de tráfico, seguridad ciudadana o conflictos vecinales.

GERENCIA DE SERVICIOS SOCIALES

Es el organismo de la Junta de Castilla y León que coordina la ayuda para las personas que lo necesitan, especialmente cuando hay situaciones difíciles en casa o en el entorno. Si un niño, niña o adolescente no se siente seguro, está viviendo una situación complicada o necesita apoyo, la Gerencia puede intervenir a través de sus equipos especializados, como los Servicios de Protección a la Infancia. También ofrece ayuda a las familias que tienen dificultades económicas, necesitan orientación o apoyo para cuidar a sus hijos e hijas.

¿CÓMO CONTACTAR?

Puedes:

- Hablar con un adulto de confianza, como un profesor, médico/a, orientador/a o educador/a. Ellos pueden llamar o ir con contigo a pedir ayuda.

- **Llamar al teléfono 012 ó 983 32 78 50**
  que es el número de información de Castilla y León, donde te pueden explicar qué hacer, dónde ir y cómo pedir ayuda. Además de poner en contacto con los servicios sociales o con el CEAS más cercano.

FORMULARIO DE NOTIFICACIÓN DE CASOS DE DESPROTECCIÓN

Si tú, o algún niño, niña o adolescente que conoces, está viviendo una situación en la que no se siente seguro, está siendo maltratado, no lo cuidan bien, o se encuentra solo o triste por algo muy serio, es importante contarlo, y puedes hacerlo a través de estos formularios:

Si eres menor

Si eres adulto

DIRECCIÓN TÉCNICA DE ATENCIÓN A LA INFANCIA

Es un equipo que forma parte de la **Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León**. Se encarga de proteger a los niños, niñas y adolescentes cuando algo no va bien en casa o en su entorno. Su trabajo consiste en escuchar, apoyar y buscar soluciones si hay alguna situación de riesgo, coordinándose con profes, médicos, policías o trabajadores sociales.

CONTACTO GENERAL (nivel autonómico)

📍 C/ Mieses, 26, 47009 Valladolid
📞 983708600 · 983413857 · 983415197
✉️siau@jcyl.es

SECCIONES DE PROTECCIÓN A LA INFANCIA POR PROVINCIA

Provincia	Dirección	Teléfono
Ávila	Fuente el Sol 2, 05071	920 352 165
Burgos	C/ Glorieta de Bilbao, 409006	947 264 642
León	C/ Plaza de Colón 19, 24001	987 256 612
Palencia	Avda. Casado de Alisal 32, 34001	979 706 109
Salamanca	Gran Vía 53-55, 37001	923 21 61 01
Segovia	C/ Infanta Isabel 16, 40001	921 461 982
Soria	C/Campo 5. 3ª, 42071	975 220 555
Valladolid	C/ García Valladolid 1, 47004	983 306 888
Zamora	C/ Prado Tuerto 17. Edificio Usos Múltiples, 49019	980 671 300

SERVICIOS DE REFERENCIA DE PREVENCIÓN (SRP)

Son **equipos formados por psicólogos/as y educadores/as que trabajan con adolescentes y jóvenes de 11 a 21 años** cuando presentan dificultades con:

- **Consumo de sustancias**
- **Uso problemático de pantallas, videojuegos o juego con dinero.**

Que pueden derivar en problemas de convivencia familiar, dificultades en el colegio o retos en el autocontrol.

Ofrecen apoyo educativo y terapéutico, acompañando a los jóvenes para **mejorar hábitos, autocontrol y convivencia**. También trabajan con sus familias para apoyar el proceso. La intervención es ambulatoria, integral e intensiva, con un enfoque práctico y adaptado a su vida diaria. Trabajan en red con otros recursos y colaboran con centros educativos, salud mental infanto-juvenil y Servicios Sociales.

PROGRAMAS Y CONTACTOS

Coordinados e impulsados desde el Comisionado Regional para la Droga

ÁVILA	PROGRAMA FRENA	frena@caritasavila.es	920256360
BURGOS	PROGRAMA IDENTIDAD	proyectojovenburgos@sarenet.es	947461083 699315881
LEÓN	Capital: PROGRAMA INDICA.LE Provincia: PROGRAMA INDICALE	indica.le@aytoleon.es prevención.proyectohombre@fundacioncals.org	987276953 987455120
PALENCIA	PROGRAMA EDUCAN-2	acladpa@aclad.net	979749451 636373612
SALAMANCA	PROGRAMA LAZARILLO	Salamanca: lazarillo@caritasalamanca.org Ciudad Rodrigo: csevillano@caritascrodrigo.es	923219703 699468202 923460693 654480134
SEGOVIA	PROGRAMA TIRA DEL HILO		644546046
SORIA	PROGRAMA TRISKELION	triskelion@cruzroja.es	975214561
VALLADOLID	PROGRAMA PROYECTO JOVEN	prevencion@centroaldaba.org	983303294 681235978
ZAMORA	PROGRAMA FÉNIX	fenix@caritaszamora.org	980509994

CENTROS DE ACCIÓN SOCIAL (CEAS)

Los Centros de Acción Social (CEAS) en Castilla y León son gestionados por los Ayuntamientos o las Diputaciones Provinciales. Funcionan como la puerta de entrada a los servicios sociales, ofreciendo apoyo cercano a todas las personas, especialmente a niños, adolescentes y familias que necesitan ayuda en su vida diaria. Además, están distribuidos por toda la comunidad, por lo que siempre hay un CEAS cerca de tu hogar.

¿QUÉ HACEN LOS CEAS?

Los CEAS te ayudan en muchas situaciones, como:

- **Información y orientación:** Te explican qué derechos tienes y qué servicios puedes pedir.
- **Apoyo a la familia**: Ofrecen ayuda en casa (como teleasistencia o ayuda a domicilio), programas para mejorar la convivencia y apoyo educativo.
- **Animación y participación:** Organizan actividades y talleres para que puedas participar y sentirte parte de tu comunidad.
- **Atención en situaciones especiales:** Si se vive una situación difícil (como una separación, pérdida de un familiar o conflicto familiar), te ofrecen apoyo emocional y orientación.

¿CÓMO ACCEDER A ELLOS?

Puedes acudir al CEAS que te corresponda según tu municipio. Para saber cuál es, puedes consultar el Catálogo Digital de Servicios Sociales (CATDISS) de la Junta de Castilla y León:

También puedes encontrar tu CEAS más cercano o si tienes dudas, puedes **llamar al 012** ó **983327850**: el servicio de atención al ciudadano de Castilla y León.

SANIDAD DE CASTILLA Y LEÓN

SACYL es el sistema de salud pública de Castilla y León. Es el lugar donde te atienden cuando vas al médico o al hospital. Está para cuidar tu salud física y mental, y también la de todas las personas que viven en esta comunidad.

¿CÓMO PEDIR AYUDA?

Habla con el pediatra o médico de tu centro de salud:

Si en algún momento tu vida corre peligro, acude de inmediato al Servicio de Urgencias de tu Centro de Salud o del Hospital más cercano.
Si te sientes triste, nervioso/a, con miedo o con problemas, no tienes que afrontarlo en soledad: puedes hablarlo con un profesional de salud. Ellos también pueden acompañarte si tienes pensamientos muy dolorosos o si alguna vez has pensado en hacerte daño o dejar de vivir.

Si lo necesitas, el pediatra o médico de atención primaria te enviará al equipo de salud mental para niños y adolescentes.

Allí hay **psicólogos y especialistas que te pueden ayudar a sentirte mejor.**

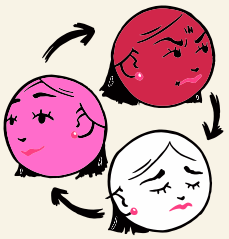
Utiliza la app "MI PREDIATRA CASTILLA Y LEÓN"

Es una aplicación, que puedes descargar desde Google Play, que sirve para que las personas adultas que te cuidan, como tu madre, tu padre o un tutor, puedan hablar con tu pediatra sin tener que ir al centro de salud.
A través de esta aplicación, pueden hacer consultas rápidas, enviar fotos o información si estás enfermo o no te sientes bien, y recibir consejos del pediatra directamente desde el móvil. Es una forma sencilla y segura de cuidar tu salud desde casa, y ayuda a resolver dudas sin necesidad de una visita en persona.

CÓMO PEDIR APOYO EN TU COLE

Si algo te preocupa, te hace sentir mal o no sabes qué hacer, puedes seguir estos pasos para pedir ayuda:

1. **RECONOCE CÓMO TE SIENTES.**
Si estás triste, con miedo, confundido o algo te incomoda... ¡eso ya es una señal importante!



2. BUSCA A UNA PERSONA ADULTA DE CONFIANZA EN EL COLE.
Puede ser tu tutor o tutora, una profe que te escuche bien, la orientadora o alguien del equipo directivo.

3. HABLA CON EL/LA COORDINADOR/A DE BIENESTAR.
En cada cole hay una persona encargada de cuidar que estés bien y seguro. Puedes contarle lo que te pasa. Está ahí para ayudarte.

4. CUÉNTALO CON TUS PALABRAS.
No hace falta que sepas exactamente qué decir. Solo explica lo que sientes o lo que te está pasando. Lo importante es empezar a hablar.

5. PIDE QUE TE ACOMPAÑEN.
No tienes que resolverlo solo. Puedes pedir que hablen contigo con calma, que te ayuden a buscar soluciones o incluso que contacten con tu familia si hace falta.

ATIENDO CASTILLA Y LEÓN

El servicio **Atiendo Castilla y León es el Centro Virtual de Atención a Víctimas de Violencia Sexual** que gestiona la Junta de Castilla y León. **Funciona 24 horas al día, los 365 días del año, para ofrecer apoyo, información y acompañamiento psicológico, jurídico y social gratuito a personas que han sufrido o creen haber sufrido violencia sexua**l.

¿CÓMO PEDIR AYUDA?

Puedes llamar de forma gratuita y confidencial al:

900 84 74 84

Puedes contactar al chat de atención, mediante la página:

www. atiendojcyl.es

Acudiendo a uno de los **9 centros** ubicados en

AVILA
Pasaje del Cister, 2

BURGOS
c/ Sara Borrel, 1

LEÓN
c/ Sampiro, 18

PALENCIA
Avda. Cardenal Cisneros, 31

SALAMANCA
Paseo del Rector Esperabé, 6

SEGOVIA
c/ Cantarranas, 5

VALLADOLID
Paseo Isabel la Católica, 19

SORIA
Paseo de la Florida, 7, escalera E, bajo 1

ZAMORA
c/ San Andrés, 16

OCIO Y TIEMPO LIBRE PARA CUIDARTE

Una forma importante de cuidarte es a través del ocio y el tiempo libre. Si quieres descubrir qué actividades, talleres, cursos y eventos hay cerca de ti para divertirte, aprender y cuidar tu bienestar, estos son algunos recursos que puedes consultar:

AGENDA CULTURAL DE CASTILLA Y LEÓN

Aquí se publican muchas actividades para todas las edades, desde teatro y exposiciones hasta talleres y actividades al aire libre.

CHIQUIOCIO

Es una publicación bimensual gratuita que recopila y difunde eventos, talleres, campamentos, espectáculos y planes familiares en toda la comunidad autónoma.

CENTROS CÍVICOS Y MUNICIPALES

Visita el centro cívico o municipal más cercano para informarte sobre actividades culturales, deportivas y de ocio para niños y jóvenes en tu localidad.

INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE CASTILLA Y LEÓN

juventud
castilla y león

Instagram: @juventudcyl
TikTok: @juventudcyl
Facebook: @JuventudCYL
X (Twitter): @JuventudCYL
Web: www.juventud.jcyl.es

CENTROS MEDIACYL

Mediacyl es un servicio público de Castilla y León que ayuda a las familias cuando surgen problemas o conflictos en casa. Todas las familias pasan por cambios y a veces tienen dificultades, y aunque muchas se pueden resolver hablando y respetándose, a veces es útil contar con la ayuda de profesionales. En Mediacyl, un equipo de expertos ofrece apoyo gratis, personalizado y confidencial para que las familias se sientan mejor.

Los centros Mediacyl pueden ayudarte a ti y a tu familia cuando surgen problemas en casa o con las personas cercanas. Te apoyan si tienes dificultades con tus padres, hermanos o familiares, si hay discusiones o conflictos, si estás viviendo cambios por separación o divorcio, si tienes que cuidar a alguien mayor o con discapacidad, o si has perdido a alguien querido y necesitas ayuda para sentirte mejor.

¿CÓMO ACCEDER A UN CENTRO MEDIACYL?

CENTROS ADSCRITOS		
CENTRO Nº1	Centro Mediacyl BURGOS: C/ San Roque 4. Teléfono: 947499030	ARANDA DE DUERO. Plaza del Arco del Pajarito s/n
		MIRANDA DE EBRO. C/ San Agustín, 44
		SORIA. C/ Betetas, 1
CENTRO Nº2	Centro Mediacyl SALAMANCA: C/ Los Ovalles 42-44, Teléfono: 923057847	ÁVILA: C/ Fray Gil, 12
		ARENAS DE SAN PEDRO: C/ Pintor Martínez Vázquez, 11
		CANDELEDA: C/ Peña Caballera, 11
		ZAMORA: C/ Juan Sebastián Elcano, 22
		BENAVENTE: C/ Cuesta del Hospital 15
CENTRO Nº3	Centro Mediacyl LEÓN: C/ Pendón Baeza 14, Teléfono: 987117077	PONFERRADA: C/ General Gómez Núñez,13
CENTRO Nº4	Centro Mediacyl VALLADOLID: C/ Venezuela 2, Teléfono: 983103063	PALENCIA: C/ Valentín Calderón, 2
		SEGOVIA: Avda. de la Constitución, 17

FUNDACIÓN ANAR

Fundación ANAR (Ayuda a Niños/as y Adolescentes en Riesgo) ayuda a niños, niñas y adolescentes que enfrentan dificultades, escuchándolos, orientándolos y brindándoles apoyo emocional a través de profesionales especializados para que no se sientan solos y puedan encontrar soluciones.

LÍNEAS DE AYUDA

LÍNEA DE AYUDA ESPECIALIZADA EN LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y EN EL APOYO A MENORES DE EDAD QUE ATRAVIESAN SITUACIONES DE RIESGO PSICOLÓGICO

900 20 20 10

Si nos llamas desde toda España

116 111

Si llamas desde culalquier lugar de la Unión Europea

ACOSO ESCOLAR

900 018 018

Si nos llamas desde toda España

PARA CASOS DE NIÑOS/AS DESAPARECIDOS

116 000

Si nos llamas desde toda España

PARA CASOS DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN MENORES DE EDAD

900 20 20 10

Si nos llamas desde toda España

016

CHAT

MINISTERIOS DEL GOBIERNO DE ESPAÑA

Los Ministerios del Gobierno de España son áreas del Estado que se encargan de gestionar temas importantes como la salud, la educación, la igualdad, el trabajo o la cultura. Cada Ministerio tiene una persona responsable, llamada Ministro o Ministra, y juntos forman parte del Gobierno, que es quien dirige y organiza el país. Su función es tomar decisiones, crear normas y ofrecer servicios para mejorar la vida de las personas.

MINISTERIO DE SANIDAD

LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

El **Ministerio de Sanidad ha creado el 024, un teléfono de ayuda para personas que atraviesan momentos emocionales muy difíciles o tienen pensamientos suicidas.** También pueden llamar familiares o amigos preocupados por alguien. **Este servicio, gestionado por la Cruz Roja, cuenta con profesionales que escuchan atentamente, ofrecen apoyo y orientan sobre qué hacer.** La línea funciona todos los días, a cualquier hora, es gratuita, confidencial y accesible desde cualquier lugar de España.

024

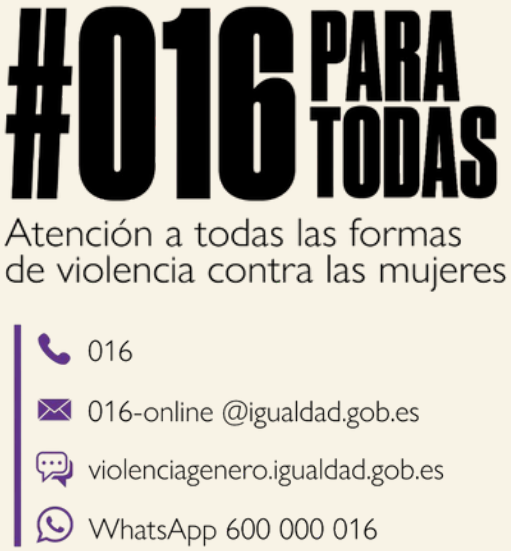
LLAMA A LA VIDA

También puedes contactar por chat:

MINISTERIO DE IGUALDAD

EL CÍRCULO QUE TE PROTEGE

El **016** es un teléfono que ayuda especialmente a mujeres que sufren violencia de género, como insultos, control, amenazas o maltrato por parte de su pareja o expareja. También pueden llamar familiares, amigas, amigos o personas cercanas que estén preocupadas por alguien que esté pasando por una situación así.
Está disponible las 24 horas del día, todos los días del año, es gratuito y confidencial,



MAPA DE RECURSOS DE APOYO PARA EL COLECTIVO LGTBI+

El Ministerio de Igualdad ha creado un mapa interactivo de recursos LGTBI+ donde puedes encontrar ayuda si la necesitas, estés donde estés en España. Reúne más de 1.200 servicios ofrecidos por asociaciones y entidades públicas, como apoyo psicológico, asesoría legal, orientación para personas trans, espacios seguros, actividades para jóvenes o recursos para familias. Es una herramienta pensada para que cualquier persona del colectivo LGTBI+ o alguien cercano pueda encontrar acompañamiento, resolver dudas o sentirse acogida en su entorno.

Puedes encontrar los recursos existentes en Castilla y León, aquí:

MINISTERIO DE JUSTICIA

En Castilla y León, el apoyo a niños, niñas y adolescentes víctimas de delitos se organiza a través de las Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito (OAVD), que dependen del Ministerio de Justicia. Estas oficinas están presentes en varias provincias de la comunidad y ofrecen atención gratuita, confidencial y especializada.

ÁREAS DE APOYO

Las OAVD brindan asistencia integral en tres áreas clave:

- Asesoramiento jurídico: Información sobre derechos, procedimientos legales y acompañamiento en diligencias judiciales.
- Apoyo psicológico: Atención emocional para ayudar a superar el impacto del delito.
- Orientación social: Derivación a recursos y servicios sociales según las necesidades de la víctima.

MAPA OFICINAS ASISTENCIA A VÍCTIMAS MINISTERIO DE JUSTICIA.

SEÑAL UNIVERSAL PARA PEDIR AYUDA

La **señal universal de ayuda** se puede usar en cualquier momento en el que te sientas en **peligro, incómodo/a o en una situación que no sabes cómo manejar**, especialmente si no puedes hablar o no te sientes seguro/a para hacerlo.
Puede servir **si alguien te está amenazando, acosando, presionándote para hacer algo que no quieres, o si simplemente te sientes atrapado/a o asustado/a.**

Levanta tu mano con la palma hacia afuera.

Dobla el pulgar hacia tu palma.

Cierra los dedos sobre el pulgar, como si lo guardaras dentro.

Este gesto significa: **“Necesito ayuda**.” Úsalo si lo necesitas, y recuerda: **tu seguridad importa y no estás solo/a.**

CONSEJOS FINALES PARA TU BIENESTAR

NO TIENES QUE HACERLO TODO SOLO/A

Hablar con alguien de confianza puede hacer que cualquier cosa pese menos.

LO QUE SIENTES ES IMPORTANTE.

No compares tus emociones con las de otras personas. Si te duele, importa.

PIDE AYUDA CUANDO LA NECESITES.

Acudir a un adulto, un amigo o un profesional es una muestra de valentía, no de debilidad.

CUIDA TU CUERPO.

Dormir bien, moverte un poco cada día y comer lo que te hace sentir bien ayudan a que tu mente también esté mejor

HAZ COSAS QUE DISFRUTES.

Dibuja, escucha música, juega, escribe. Lo que te dé calma también te fortalece.

RESPIRA CUANDO TODO SE SIENTA DEMASIADO.

Tomarte unos segundos para inhalar profundo puede ayudarte a pensar con más claridad.

NO TODAS LAS RESPUESTAS LLEGAN RÁPIDO.

Tomarte unos segundos para inhalar profundo puede ayudarte a pensar con más claridad.

ERES VALIOSO/A TAL COMO ERES.

Tomarte unos segundos para inhalar profundo puede ayudarte a pensar con más claridad.

MIS NOTAS:

GUÍA DE RECURSOS DE APOYO

Infancia y adolescencia de Castilla y León

FORO DE PARTICIPACIÓN DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA DE CASTILLA Y LEÓN

Servicios Sociales de Castilla y León

Junta de Castilla y León