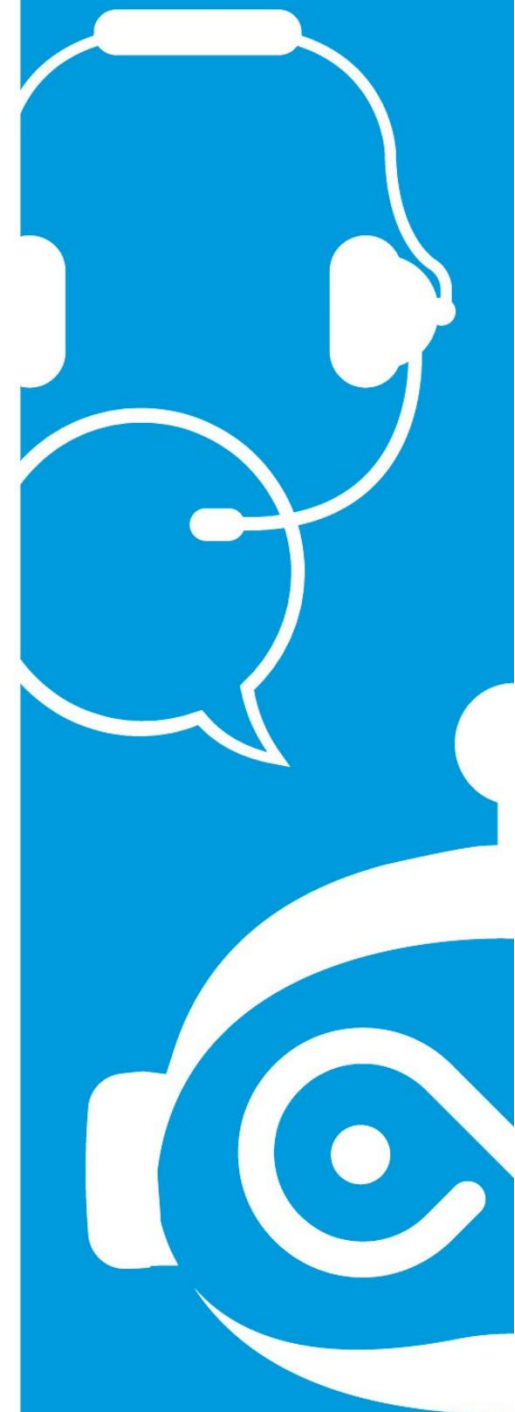




## LÍNEAS DIRECTAS DE CRISIS EN LÍNEA

### ¿Qué es?

Las líneas directas de crisis en línea son **herramientas digitales** que brindan a las personas en peligro una forma de buscar ayuda y apoyo. Estas plataformas ofrecen un espacio para conversaciones confidenciales con profesionales capacitados, lo que permite a los usuarios discutir sus sentimientos, pensamientos e inquietudes.

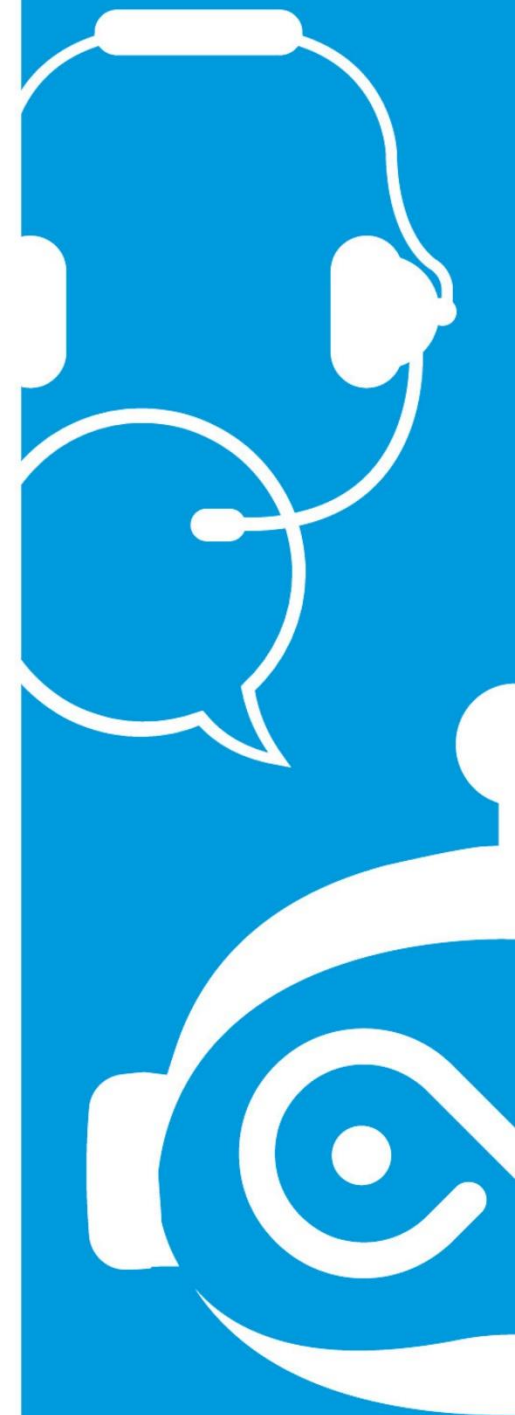


### ¿Cómo puede impactar en la salud sexual y reproductiva de los jóvenes?

El uso de las líneas directas de crisis en línea como una plataforma confidencial y libre de juicios para que los jóvenes aborden sus preocupaciones sobre salud sexual y reproductiva es innegablemente valioso. Estos recursos digitales permiten a los jóvenes buscar orientación e información sobre temas como la salud reproductiva, las relaciones y la identidad sexual y de género sin temor al estigma, lo que los convierte en un componente vital de la educación moderna en materia de salud sexual y reproductiva.

Las líneas directas de crisis en línea amplían aún más sus beneficios cuando se trata de apoyar a las minorías vulnerables de salud sexual y reproductiva, como los jóvenes LGBT+. Estas plataformas crean un refugio seguro y anónimo donde las personas LGBT+ pueden explorar abiertamente sus preocupaciones sobre salud sexual y reproductiva sin temor a la discriminación o los prejuicios. Ofrecen un espacio libre de juicios para discutir temas relacionados con la orientación sexual, la identidad de género y los desafíos únicos que enfrenta esta comunidad. Las líneas directas de crisis en línea, a través de su enfoque no discriminatorio e inclusivo, empoderan a los jóvenes LGBT+ para que busquen orientación y recursos que se adapten específicamente a sus necesidades, fomentando un sentido de aceptación y comprensión que podría faltar en sus entornos fuera de línea.

Sin embargo, la eficacia de estas líneas directas depende de la calidad de los servicios prestados. Se puede dar información errónea o asesoramiento no calificado si la línea directa no está debidamente regulada y no cuenta con profesionales capacitados.



## Apoyar la salud sexual y reproductiva de los jóvenes en la era digital: BUENAS PRÁCTICAS

Estas líneas directas pueden ser en forma de:

**Servicios basados en mensajes de texto:** Muchas líneas directas de crisis en línea brindan servicios basados en mensajes de texto, lo que permite a los jóvenes comunicarse a través de mensajes de texto con consejeros o voluntarios capacitados. Los jóvenes pueden comunicarse cuando les convenga, lo que hace que este método sea particularmente accesible para aquellos que pueden sentirse incómodos con las conversaciones telefónicas tradicionales o las interacciones cara a cara.

**Plataformas basadas en chat:** Estas plataformas ofrecen sesiones de chat en tiempo real, lo que permite a los jóvenes entablar conversaciones inmediatas con profesionales calificados. Esto es especialmente útil para abordar los problemas urgentes de salud sexual y reproductiva, en los que las respuestas inmediatas son esenciales.

**Servicios de videoconferencia:** Para los jóvenes que prefieren un toque más personal, ciertas líneas directas de crisis ofrecen opciones de videoconferencia en las que pueden entablar conversaciones cara a cara con profesionales. Esto proporciona una conexión humana mientras se mantiene la comodidad de una plataforma digital.



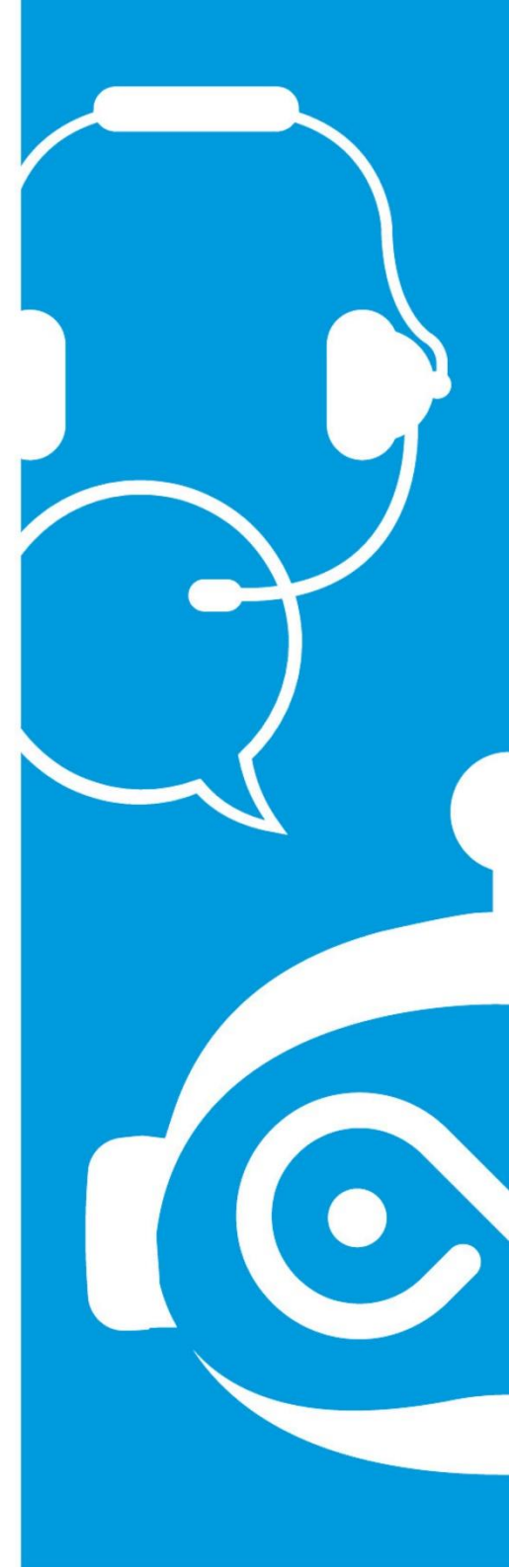
### ¿Cuáles son algunas de las formas en que se puede apoyar a los jóvenes?

- Educa a los jóvenes sobre la disponibilidad de líneas directas de crisis en línea creíbles para la salud sexual y reproductiva, y los problemas de salud mental. Para obtener una visión general de las organizaciones que operan en Europa, puede consultar este enlace: <https://www.mhe-sme.org/library/youth-helplines/>
- Haz hincapié en la importancia de buscar el asesoramiento de profesionales cualificados de la salud mental y expertos en salud sexual y reproductiva, en lugar de confiar únicamente en el asesoramiento de las líneas directas si no cuentan con empleados cualificados.
- Enseña a los jóvenes a expresar sus preocupaciones con claridad cuando interactúan con profesionales a través de plataformas basadas en texto.
- Equipa a los jóvenes con técnicas para manejar las emociones y el estrés mientras buscan apoyo en línea.
- Haz hincapié en el seguimiento alentando a los jóvenes a conectarse con recursos o profesionales locales para obtener asistencia continua si es necesario.

### Fenómenos/herramientas digitales relacionados:

Ver fichas:

- Espacios seguros para grupos marginados
- Conoce tus derechos: Accesibilidad de plataformas y medios de comunicación
- Adicción a Internet



### Para saber más:

- Halford, Emily, Lake, Alison, and Gould, Madelyn. "Crisis Hotlines." (2021). [10.1093/med/9780198834441.003.0053](https://doi.org/10.1093/med/9780198834441.003.0053).
- Brody, Carinne & Star, Alaina & Britton, Jasmine. (2020). Chat-based hotlines for health promotion: a systematic review. *mHealth*. 6. 36. [10.21037/mhealth-2019-di-13](https://doi.org/10.21037/mhealth-2019-di-13).

