

# Quiénes Somos?



## Somos Esperanza

La **Asociación Teléfono de la Esperanza Zürich** fue fundada por el Padre Angel Sanz en 2003 para ayudar a la comunidad hispano hablante que reside en Suiza. Somos una ONG de voluntariado que ofrece un servicio integral y gratuito de apoyo a personas que se encuentran en situación de crisis.

También promovemos numerosos programas para mejorar la salud emocional de personas, familias y de la sociedad en su conjunto.

Formamos parte de la **Asociación internacional del Teléfono de la Esperanza (ASITES)** fundada oficialmente en el año 1971 por Serafín Madrid en España.

El Teléfono de la Esperanza además de estar presente en Zúrich, se encuentra en 24 ciudades en España, en Oporto (Portugal), Londres (Reino Unido), en 9 países de Latinoamérica.



## TELÉFONO DE LA ESPERANZA

Bederstrasse 76, 8002 Zürich  
Teléfono +41 43 817 65 65

Email: [zurich@telefonodelaesperanza.org](mailto:zurich@telefonodelaesperanza.org)  
Facebook: Telefono Esperanza Zúrich  
Twitter: [tez0438176565](https://twitter.com/tez0438176565)

[www.telefonodelaesperanza.org/zurich](http://www.telefonodelaesperanza.org/zurich)



SECRETARÍA GENERAL  
DE INMIGRACIÓN  
Y EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL  
DE MIGRACIONES

# Cómo Colaborar?



## Hazte Voluntario

**Siendo orientador:** Atendiendo llamadas y orientando a personas en crisis.

**Especialista:** Podrías formar parte de este equipo si eres: Psicólogo, psiquiatra, abogado, sociólogo, trabajador social o similar.

**Coordinar grupos:** Ya sean cursos o talleres de salud emocional o formación de voluntariado.

**Labores administrativas:** Colaborando activamente en secretaría, informática, publicidad, administración etc.



## Económicamente

**Como donante económico:** Aportando una cuota anual y/o suscribiéndote a la revista trimestral «**A VIVIR**». Recibirás un certificado de tu donación para deducción de impuestos.

**Siendo nuestro patrocinador:**  
En eventos y proyectos publicitarios para la divulgación de nuestras actividades.

Puedes hacer tu **donación** en el banco de la Post:  
**Postkonto: 85-193453-7**  
**IBAN: CH12 0900 0000 8519 3453 7**

¡Muchas gracias por  
tu interés y apoyo!

Hay un teléfono en Suiza  
donde tu voz se escucha

...Siempre

Nos importas

 043 817 65 65



TELÉFONO DE  
LA ESPERANZA

# Qué hacemos?



## Promoción de la Salud Emocional

La promoción de la salud es «El proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla» (Organización Mundial de la Salud).

Prestamos mucha atención al desarrollo de recursos personales, familiares y sociales realizando diversos grupos y cursos de desarrollo y crecimiento personal los cuales permiten mejorar nuestras relaciones con los demás, (cursos abiertos al público en general).

Las temáticas de los grupos van variando de temporada en temporada. Por ejemplo:

- \*Aprendiendo a vivir
- \*Comunicación no violenta
- \*Inteligencia emocional
- \*Parejas binacionales



## Intervención en Crisis

En el **Teléfono de la Esperanza** escuchamos y orientamos a personas que pasan por un mal momento y/o viven una situación de **Crisis**.

Nuestra atención de ayuda especializada es anónima, por lo tanto tu intimidad y libertad **SIEMPRE** serán respetadas.

En el **Teléfono de la Esperanza** te atenderá una persona capacitada para acogerte, escucharte, comprenderte y orientarte.

Fuera del horario de atención, tu llamada será desviada a un **Teléfono de la Esperanza en España**, sin ningún coste adicional para ti, así el servicio de 24 horas está asegurado.

En caso necesario y según la problemática planteada en la llamada te pondremos en contacto con un profesional de nuestro equipo: Psicólogo, Abogado o Trabajador social.



## Enseñando a Ayudar

Vivimos rodeados de personas que pueden necesitar nuestra ayuda o que nosotros podemos necesitar de la suya: familiares, amigos, vecinos, compañeros, etc.

Por ello, el **Teléfono de la Esperanza** presta gran atención y ofrece formaciones específicas para todas las personas que desean desarrollar sus cualidades naturales para AYUDAR.

### Programa para Voluntarios (Agentes de ayuda)

Este programa consta de 2 cursos y 1 seminario:

- \*Curso de Conocimiento de sí mismo
- \*Curso de Crecimiento personal
- \*Seminario de Relación de Ayuda

*«Hay un teléfono en Suiza donde tu voz se escucha»*

