



Ocuparnos de nuestra mente reviste tanta importancia como ocuparnos de nuestro cuerpo, y el IOC/IPC es consciente de lo importante que es tener a alguien con quien hablar cuando necesitamos ayuda. Es por ese motivo que hemos establecido la Mentally Fit Helpline, un servicio de asesoramiento gratuito y confidencial que estará disponible durante los Juegos para todos los atletas olímpicos y paralímpicos de Tokio 2020.

Asistencia para la vida siempre disponible

En tanto atleta olímpico o paralímpico, podrá acceder a ayuda gratuita y confidencial para problemas relacionados con el deporte o personales. Puede contactar en cualquier momento y cualquier día con nuestro servicio para recibir ayuda profesional a corto plazo o asistencia inmediata por teléfono o vídeo.

Estamos a su disposición

Nuestros profesionales están preparados para ayudarle con cualquier problema que sea relevante para usted.

Algunos ejemplos de los ámbitos que se abordan son los siguientes:

- Gestionar la presión
- Sentirse desgastado o sobrecogido
- Equilibrio entre el deporte y la vida doméstica
- Gestionar cambios vitales o profesionales
- Gestionar el estrés
- Mejorar la comunicación
- Hacer frente a las lesiones
- Gestionar la ansiedad
- Depresión
- Trastornos de la alimentación
- Acoso y abuso
- Paternidad y maternidad

El servicio es confidencial

Le atenderán profesionales especializados totalmente independientes de sus entrenadores, de su equipo y del COI/IPC. Nuestro equipo se rige por normas profesionales de confidencialidad y no divulga los datos de las personas que han contactado con el servicio. Usted nos facilita la información según su criterio, y nosotros no la compartimos.

Asistencia en todo el mundo

- Disponible las 24 horas y todos los días
- Accesible en todo el mundo por teléfono, correo electrónico o a través de la web
- Ofrecemos información y asesoramiento con respecto a cualquier problema que sea relevante para usted
- GRATUITO: no se le cobrará por recurrir al servicio
- Dispondrá de ayuda en su idioma



ASISTENCIA PARA DAR LO MEJOR DE

Language		Direct Dial Number	Hours	Routing Description	iCY Access Codes
Arabic	العربية	+44 12 8722 1871	SUN-TH 9am-5pm (GMT+4)	+44 12 8722 1871 is answered in Arabic during hours of SUN-TH 9am-5pm (GMT+4). All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needs in Arabic.	212859
Bahasa Indonesia	Bahasa Indonesia	+62 02180657679	M-F 9am-5pm (GMT+7)	+62 02180657679 is answered in Indonesian during hours of M-F 9am-5pm (GMT+7). All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needs in Indonesian.	212860
Brazil Portuguese	Português do Brasil	+55 11350 07922	Full Day {24/7}	+55 11350 07922 is answered in Portuguese - Brazilian 24/7	212861
Canadian English	Canadian English	+1 416 956 2979	Full Day {24/7}	+1 416 956 2979 is answered in Canadian English 24/7	212862
Canadian French	Français canadien	+1 416 956 2979	Full Day {24/7}	+1 416 956 2979 is answered in Canadian French 24/7	212863
Czech	Čeština	+420 239 018 289	Full Day {24/7}	+420 239 018 289 is answered in Czech 24/7	212864
Danish	dansk	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7. Language Line will be utilized for any support needed in Danish.	212865
Dutch	Nederlands	+32 92415485	Full Day {24/7}	+32 92415485 is answered in English 24/7	212866
English	English	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7.	212867
Finnish	suomi	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7. Language Line will be utilized for any support needed in Finnish.	212868
French	Français	+33 359711203	Full Day {24/7}	+52 55 8526 4935 is answered in French 24/7.	212869
German	Deutsch	+49 322 2109 5114	Full Day {24/7}	+49 322 2109 5114 is answered in German 24/7	212870
Hindi	हिंदी	+91 80 66080081	M-F {24/7}	+91 80 66080081 is answered in Hindi or English M-F 24/7. All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needed in Hindi outside of business hours.	212871
Hungarian	magyar	+36 1 999 6726	Full Day {24/7}	+36 1 999 6726 is answered in Hungarian 24/7	212872
Icelandic	Íslenska	+44 2089876273	Full Day {24/7}	+44 2089876273 is answered in English 24/7. Language Line will be utilized for any support needed in Icelandic.	212873
Italian	Italiano	+39 02 8710 3897	Full Day {24/7}	+39 02 8710 3897 is answered in Italian 24/7	212874
Japanese	日本語	+81 36866 2815	Full Day {24/7}	+81 36866 2815 is answered in Japanese 24/7	212875
Korean	한국어	+82 70 4732 0469	Full Day {24/7}	+82 70 4732 0469 is answered in Korean 24/7	212876
LATM spanish	LATM español	+52 55 8526 4935	Full Day {24/7}	+52 55 8526 4935 is answered in Spanish - LATAM 24/7.	212877
Malay	Melayu	+60 377240442	Full Day {24/7}	+60 377240442 is answered in Malay 24/7.	212878
Norwegian	norsk	+47 2405 5493	Full Day {24/7}	+47 2405 5493 is answered in Norwegian	212879
Spain Spanish	España Español	+34 918 368 897	Full Day {24/7}	+34 918 368 897 is answered in Spanish - Europe 24/7	212880
Swedish	Svenska	+46 7 7575 7455	Full Day {24/7}	+46 7 7575 7455 is answered in Swedish 24/7	212881
Thai	ไทย	+66 2 105 6145	M-F 10am-5pm (GMT+7)	+66 2 105 6145 is answered in Thai M-F 10am-5pm (GMT+7). All other hours are supported in English. Language Line will be utilized for any support needed in Thai outside of business hours.	212882
Turkish	Türkçe	+90 850 390 2141	Full Day {24/7}	+90 850 390 2141 is answered in Turkish 24/7.	212883
US English	US English	+1 984 239 2338	Full Day {24/7}	+1 984 239 2338 is answered in US English 24/7	212884

Acceso sencillo.

Recibirá asistencia gratuita y confidencial en cualquier momento y lugar por teléfono, correo electrónico o a través de internet.

Basta con llamar o iniciar sesión para empezar.

Página web: <http://global.helpwhereyouare.com>

Código de empresa: Athlete365

Correo electrónico: support@resourcesforyourlife.com

