



¿SE SIENTE ABRUMADO? ¿ANSIOSO? ¿SOLO? NO TIENE QUE ENFRENTAR ESTO EN SOLEDAD.

Todos pasamos por días difíciles. Ya sea que esté estresado por la **escuela, las amistades, la familia, la salud mental o el consumo de sustancias**, la **Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis** está aquí para usted, **en cualquier momento y lugar**.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO SE COMUNICA CON LA LÍNEA 988?

- Puede **enviar un mensaje de texto, llamar o chatear** con un **consejero de la Línea 988 24/7**.
- Se comunicará con una **persona real que se preocupa por usted**. Un consejero capacitado de la Línea 988 lo **escuchará sin juzgarlo** y lo ayudará a guiar la conversación, incluso si usted no sabe por dónde empezar.
- **No tiene que dar su nombre** ni compartir nada que no esté listo para contar.
- Puede pedir ayuda para **usted, un amigo o un ser querido**.

No importa si se trata de algo grande o pequeño: **sus sentimientos importan**. No es necesario estar en crisis para comunicarse con la Línea 988. **A veces, el solo hecho de contar con alguien que lo escuche marca la diferencia**.

Apoyo en voz alta.



**Ayuda compasiva. En cualquier momento.
En cualquier lugar.**

Envíe un mensaje de texto o llame al 988,
o chatee en **linea988.org**.

988 | SUICIDE & CRISIS
LIFELINE