



¿Sientes la presión de ser alguien que no eres?

Esa es una razón.

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

¿QUÉ SUCEDE CUANDO TE COMUNICAS CON LA LÍNEA 988?

- Puedes **textear, llamar o chatear con la Línea 988** para contactar a un consejero 24/7.
- Hablarás con una **persona real a la que le importa tu situación**. Un consejero capacitado de la Línea 988 **te escuchará atentamente sin emitir juicios** y orientará la conversación incluso si no sabes por dónde empezar.
- **No tienes que brindar tu nombre** ni compartir ninguna otra información con la que no te sientas cómodo.
- Puedes obtener ayuda para **ti, para un amigo o para un ser querido**.

Sean grandes o pequeños, **tus sentimientos, así como las razones por las que te comunicas, importan**.

No es necesario estar atravesando una crisis para comunicarse con la Línea 988.

A veces, el solo hecho de contar con alguien que te escuche marca la diferencia.



 Textea o  llama al 988, o chatea en 988lifeline.org/es. 

