



Si te sientes

solo

perdida

abrumado

## Estamos para ayudarte

**Apoyo de salud mental confidencial y gratuito.**

La Línea 988 puede brindarte apoyo gratuito y confidencial si tienes pensamientos suicidas, una crisis de salud mental, inquietudes sobre el uso de sustancias o cualquier tipo de angustia emocional.

Si tú o un ser querido necesita ayuda, llama, chatea o envía un texto al 988. En cualquier momento. En cualquier lugar.

**988**  
LÍNEA DE  
PREVENCIÓN  
DEL SUICIDIO  
Y CRISIS

[WA988.org/es](http://WA988.org/es)