



**Si te sientes
solo
perdido
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.

Presiona 2 para obtener apoyo en español.

988

**SUICIDE & CRISIS
LIFELINE**

WA988.org/es