

# Obtén Ayuda

**Nunca una  
Molestia**

## Por lo que estés pasando Afrontémoslo **juntos**

No necesitas palabras perfectas ni todas las respuestas – sólo hablar ayuda. Tus problemas son importantes y el apoyo debe sentirse como un alivio, no como una carga. Conéctate con compañeros de confianza y profesionales capacitados que reconocen por lo que estás pasando.

**Si tu o un amigo están teniendo pensamientos de suicidio, consigue ayuda ahora.**

**Llama o envía un mensaje de texto a la Línea de Ayuda contra el Suicidio y las Crisis al 988,**  
24 horas al día, 7 días a la semana.

**Llame a la Línea de Adolescentes al 1-800-852-8336**  
(6 PM-10 PM PT)  
**o envíe un mensaje de texto TEEN al 839863** (6 PM-9 PM PT).

*Estos servicios son 100% gratuitos, confidenciales, y sin prejuicio.*

### Serás:

- Conectado con profesionales capacitados y atentos
- Escuchado y comprendido
- Invitado a contestar algunas preguntas sobre ti (¡pero responder es opcional!)
- Conectado a apoyo y recursos

### No serás:

- Obligado a contestar a dar información que no quieres dar
- Juzgado por tus sentimientos

También puedes acudir a un amigo, familiar, cuidador de confianza o miembro del personal de la escuela. ¿No sabes con quién hablar?

Visita **NeveraBother.org** para obtener recursos adicionales y detalles sobre qué ocurre cuando te pones en contacto con el 988, Teen Line y mucho más.



**Ya sea que te encuentres en un momento bajo, en una crisis, o recientemente hayas pasado por un trauma o una pérdida – hay apoyo disponible para ti.**



Un **amigo o familiar de confianza** puede consolarte y escucharte – sin juzgarte. Un consejero o terapeuta puede apoyarte a platicar sobre tus sentimientos y encontrar maneras personalizadas de sentirte mejor. (Y a sobrellevar dificultades a largo plazo).



Para obtener apoyo continuo de salud mental, consulta la **aplicación Soluna gratuita y confidencial** en la que puedes chatear 1 a 1 con entrenadores profesionales. Además encontrarás: diarios de escritura gratuita, herramientas desestresantes y foros comunitarios. Descarga en [solunaapp.com](https://solunaapp.com)

Y recuerda: **988 está siempre aquí**, 24 horas al día, 7 días a la semana. Sus profesionales formados pueden desescalar una crisis y crear un plan para mantenerse a salvo.

**988** suicide & crisis  
**lifeline**