

Obtén Ayuda

Nunca una
Melesta

Por lo que estés pasando Afrontémolo 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 sobrellavar dificultades a largo plazo).



Escanee para descargar la aplicación



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

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

988 suicide & crisis
lifeline