

**Nunca una  
Molestia**

Sea por lo que  
esté pasando

# Enfrentémoslo juntos

Mantener conversaciones importa más que palabras perfectas o intentar resolverlo todo - sus luchas son válidas y conseguir apoyo no debería sentirse como una carga más. Conéctese con compañeros de confianza o formados profesionales.

**Llame o envíe 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).**



**Mejoremos juntos.**

Obtenga ayuda para usted o para un amigo en  
**NeveraBother.org**

