

Visita **TakeAction4MH.com/es** para encontrar otras formas de preguntar cómo estamos, aprender más y conseguir ayuda para tu salud mental y bienestar, y para la salud mental y bienestar de las personas a quienes aprecias.

¡Todos estamos en el equipo #TakeAction4MH!

Conserva esta tarjeta o compártala con alguien que la necesite.

TOMA ACCIÓN

PARA LA SALUD MENTAL



Toma acción para prevenir el suicidio de los atletas

Si tú, o alguien que conoces, está experimentando o hablando de:

- Querer dejar de vivir
- No encontrar razones para vivir
- Sentimientos de culpa, vergüenza o de ser una carga para los demás
- Tener una sensación de vacío, desesperanza o de estar atrapado
- Períodos de tristeza extrema, ansiedad, inquietud o rabia
- Dolor emocional o físico insoportable

Llama o envía un mensaje de texto al **988**, o chatea en **[988LifeLine.org/help-yourself/en-espanol](https://988lifeline.org/help-yourself/en-espanol)** para conectarte y recibir ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

