

Cómo puede ayudarte la línea 988



¿Sientes como que todo es demasiado?

¿Te preocupa alguien a quien aprecias?

No tienes que pasar por esto sin compañía.

Llama, textea o chatea al **988** en cualquier momento, día o noche.

Es gratis, confidencial y sin juicios.

Comunícate si:

- Hay sensación de que no avanzas, falta de esperanza o soledad
- Surge algún pensamiento relacionado con el suicidio, aunque sea leve
- Quieres ayudar a una persona que atraviesa un momento difícil
- Solo necesitas que alguien te escuche

Ningún problema es demasiado grande ni demasiado pequeño. Toda persona merece apoyo en el momento en que la necesita.

Aprende más o chatea en línea
en 988lifeline.org

Take Action
FOR MENTAL HEALTH

TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL



CalMHSA
California Mental Health Services Authority

