

Obtener ayuda

Recuerda, tú nunca eres una molestia.

A veces parece que el mundo no te escucha y que nadie te entiende. Pero no estás solo. Tus amigos y los profesionales capacitados te pueden ayudar. Pueden reconectarte con tus razones para seguir adelante.

Si tú o un amigo están teniendo pensamientos suicidas, obtengan ayuda ahora.

Llama o envía un mensaje de texto a la línea de suicidio y crisis al 988, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llama a la línea adolescente al 1-800-852-8336 (de 6 PM a 10 PM PST) **o envía un mensaje de texto con la palabra TEEN al 839863** (de 6 PM a 9 PM PST).

Estos servicios son 100% gratuitos, confidenciales y libres de juicios.

Sí:

- Te conectarán con profesionales capacitados de atención
- Te escucharán y te entenderán
- Te harán algunas preguntas sobre ti
- (¡pero responder es opcional!)
- Recibirás apoyo y recursos



No:

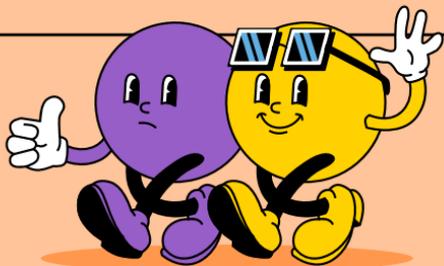
- Te obligarán a que proporciones información que no quieres dar
- Te juzgarán por tus sentimientos

También puedes comunicarte con un amigo, un familiar, un maestro o un consejero de confianza. ¿No sabes con quién hablar?

Visita **NeveraBother.org** para acceder a recursos adicionales y detalles sobre qué sucede cuando contactas al 988, la línea adolescente y más.



Ya sea que tengas un momento difícil o una crisis, o que recientemente hayas experimentado un trauma o una pérdida, hay apoyo disponible.



Un **amigo o familiar de confianza** puede consolarte y darte consejos en los que quizás no hayas pensado. Un consejero o terapeuta puede ayudarte a hablar sobre tus sentimientos y encontrar formas personalizadas de sentirte mejor en este momento. (y afrontarlo a largo plazo).

**soluna**

Scan to download the app



Para obtener apoyo continuo para la salud mental, consulta la **aplicación gratuita y confidencial Soluna**, donde puedes chatear de forma individual con consejeros profesionales. Además, hay diarios de escritura libre, herramientas para desestresarse y foros comunitarios. Descárgala en solunaapp.com

Y recuerda: **988 siempre está disponible**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Sus profesionales capacitados pueden desacelerar una crisis y elaborar un plan para mantenerte seguro.

988 suicide & crisis
lifeline