**Facebook**

No tiene que esperar a que las cosas se vuelvan insoportables para pedir ayuda.

La Línea 988 está disponible, de día y de noche, para las luchas cotidianas y los momentos difíciles.

Desde el estrés y la ansiedad hasta sentir mucha soledad, estas historias reales muestran lo que sucede cuando usted se comunica.

Deslice la pantalla. Y recuerde: Ayuda compasiva. En cualquier momento. En cualquier lugar.

📞 Llame, 💬 envíe un mensaje de texto o 💻 chatee con la Línea 988 para obtener ayuda gratuita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

**Instagram**

Personas reales. Momentos reales. Ayuda real.

La Línea 988 está aquí para escuchar; ya sea que se sienta abrumado, ansioso, solo o simplemente necesite hablar.

Deslice para leer estas historias de personas que se acercaron y encontraron ayuda, esperanza y alguien que se preocupaba por ellas.

**X**

A veces simplemente necesita que lo escuchen. Estas historiales reales de la Línea 988 muestran lo que se puede lograr al ayudar a los demás.

La ayuda está aquí las 24 horas al día, los 7 días a la semana. Ayuda compasiva. En cualquier momento. En cualquier lugar. 📞 988.

**LinkedIn**

No espere a estar en crisis para comunicarse.

Desde el estrés cotidiano hasta esos momentos que parecen demasiado difíciles para sobrellevar en soledad, hay ayuda disponible.

📞 La Línea 988 ofrece apoyo gratuito y confidencial a cualquier persona, las 24 horas, los 7 días de la semana.

Estas historias reales muestran el poder de la conexión y del apoyo oportuno. Una sola conversación puede cambiarlo todo.

Explorar recursos y mensajes para compartir en 988DayToolkit.org.