**Facebook**

¿Tiene problemas de salud mental, se siente abrumado o simplemente necesita hablar con alguien? No está solo y no tiene que enfrentar esto por su cuenta.

La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis está aquí para usted, en cualquier momento y lugar.

📞 Llame o envíe un mensaje de texto al 988.

Ayuda compasiva. En cualquier momento. En cualquier lugar.

**Instagram**

La Línea 988 está aquí para usted, las 24 horas al día, los 7 días a la semana, sea cual sea la dificultad que esté atravesando.

Ante sentimientos de ansiedad, soledad, agobio o crisis, puede contar con un consejero compasivo que lo escuchará y guiará a dar el siguiente paso.

No está solo. Nunca lo estuvo.

Deslice para conocer cómo la Línea 988 brinda apoyo a las personas todos los días.

**X**

¿Se siente abrumado? ¿Tiene dificultades con su salud mental, el consumo de sustancias o simplemente con la vida? No está solo.

Textea o llama al 988 o chatea en linea988.org.

Ayuda compasiva. En cualquier momento. En cualquier lugar.

**LinkedIn**

La ayuda para la salud mental está a solo tres números de distancia.

Ante sentimientos de ansiedad, agobio, soledad o crisis, no está solo y no tiene que enfrentar este momento por su cuenta.

📞 Llame o envíe un mensaje de texto al 988, desde cualquier lugar de Estados Unidos.

🔗 Busque recursos para compartir en 988DayToolkit.org