**Facebook**

¿Se siente abrumado? ¿Ansioso? ¿Solo?

No está solo y no tiene que enfrentar esto por su cuenta.  
La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, con personas reales dispuestas a escuchar sin juzgar y a ayudarle a superar cualquier situación, grande o pequeña.

Ya sea para usted, un amigo o un ser querido, pedir ayuda puede ser el primer paso para empezar a sentirse mejor.

📞 Llama o textea al 988.  
 💬 Chatea en [linea988.org](http://linea988.org).

**Instagram**

Algunos días cuestan más que otros.  
Ya sea por la escuela, las relaciones, la ansiedad o algo que ni siquiera puede explicar, la Línea 988 está aquí para ti.

Puede enviar un mensaje, llamar o chatear con una persona real que lo escuchará sin juzgar. Sin presiones. Sin etiquetas. Solo ayuda.

No es necesario estar en crisis para comunicarse.

📞 Textea o llama al 988.  
 💬 Chatea en [linea988.org](http://linea988.org).

**X**

¿Abrumado? ¿Ansioso? ¿Simplemente necesita hablar con alguien?

La Línea 988 es gratuita y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sea cual sea su situación. Sin juicios. Solo ayuda.

Textea o llama al 988, o chatea en [linea988.org](http://linea988.org).

**LinkedIn**

Algunos días cuestan más que otros, y eso está bien.

Ya sea que esté lidiando con el estrés en el trabajo, apoyando a un ser querido o cargando con algo que aún no ha compartido, es importante que sepa que no está solo.

La Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, y lo comunica con personas reales que escuchan sin juzgar y ofrecen apoyo.

📞 Llama o textea al 988.  
 💬 Chatea en [linea988.org](http://linea988.org).