



LA AYUDA ESTÁ A TU ALCANCE CON SOLO UNA LLAMADA

Ya sea que estés atravesando un problema de salud mental o conozcas a alguien que necesite ayuda, **988 está aquí para ti**. A continuación, encontrarás una lista de consejos útiles sobre este servicio gratuito y confidencial.



QUÉ HACER: Escuchar con compasión a la persona que pide ayuda.
QUÉ NO HACER: Asumir que todos pueden afrontar las dificultades. Está bien pedir ayuda.

QUÉ HACER: Recordar que 988 ofrece ayuda las 24 horas, todos los días.
QUÉ NO HACER: Creer que las llamadas solo se atienden de 9 a 5. Las líneas están disponibles las 24 horas.

QUÉ HACER: Recordar que todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.
QUÉ NO HACER: Dudar en buscar ayuda. La asistencia está diseñada para ser inclusiva.

QUÉ HACER: Llamar al 988 si alguien de tu entorno necesita ayuda con problemas como estrés, ansiedad, depresión o pensamientos suicidas.
QUÉ NO HACER: Esperar a una crisis para llamar al 988. Está disponible para quienes necesiten apoyo con su salud mental en cualquier momento.

QUÉ HACER: Saber que hablarás de inmediato con un profesional capacitado para manejar situaciones de crisis.
QUÉ NO HACER: Dudar en ser sincero con tus problemas. Habla con un consejero personalmente.

QUÉ HACER: Difundir información sobre 988 en tu comunidad.
QUÉ NO HACER: Pensar que es difícil encontrar ayuda. Solo tienes que usar tu teléfono.

Apoyo emocional gratuito y confidencial.

DBHDS

Virginia Department of Behavioral Health
and Developmental Services



988. Llama, envía un mensaje de texto, chatea o utiliza ASL. 988va.org

