



**SI SIENTES QUE
ESTÁS SOLO,
NOSOTROS ESTAMOS
AQUÍ PARA TI.**

No importa lo mal que te sientas, estamos aquí para escucharte y ayudarte. Llama o envía un mensaje de texto al 988, y estarás en contacto con un profesional capacitado en crisis de salud mental. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas, todos los días del año. Contáctanos.
Virginia está aquí para ti.

DBHDS 
Virginia Department of Behavioral Health
and Developmental Services



Llama hoy mismo al 988 o visita **988va.org**

