

¿Qué es el 988 y en qué se diferencia de otras líneas directas de tres dígitos?

988 Conecta al público con consejeros de crisis que son parte de la red de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Estuvo disponible en todo el país el 16 de julio de 2022

¿Cuándo debo llamar al 988?

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 cuando desee apoyo emocional, esté pensando en suicidarse o esté preocupado por un amigo o ser querido.

La gente llama para hablar de muchas cosas:

uso de sustancias, depresión, angustia emocional, ansiedad, estrés causado por preocupaciones financieras, relaciones, identidad sexual, abuso, enfermedades mentales y físicas y soledad, por nombrar algunos.

¿Qué sucede cuando me comunico con el 988?

Los consejeros de crisis lo escucharán, brindarán apoyo y lo conectarán con recursos si es necesario.

- Consejeros de habla hispana
- Servicios de traducción e interpretación
- Servicios para veteranos

¿En qué se diferencia del 911?

911 conecta al público con los servicios de emergencia. Si necesita una ambulancia, policía, bomberos u otra respuesta de emergencia, este es el número que debe marcar.

¿En qué se diferencia del 211?

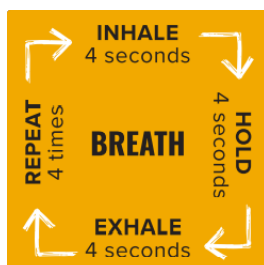
211 es el número que no es de emergencia para encontrar recursos comunitarios, como bancos de alimentos y refugios.

Consejos de afrontamiento

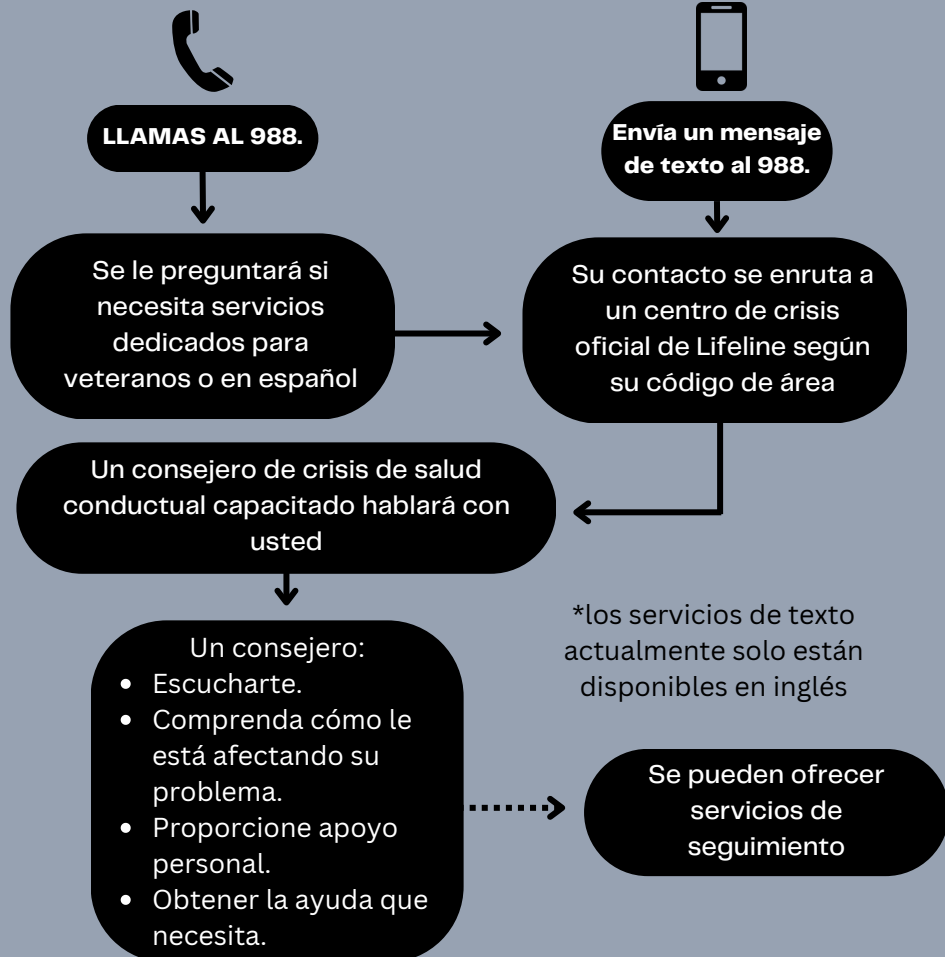
Cuando tiene estrategias de afrontamiento en su caja de herramientas, pueden ayudarlo a superar las luchas diarias. A continuación se muestra un ejemplo de un consejo de afrontamiento saludable para que lo use y lo comparta con otros.

Sólo respira

La forma en que respira y usa su respiración puede ser una herramienta para reducir el estrés y la ansiedad. Pruebe el método de los cuatro cuadrados que se muestra a la derecha.



¿Qué sucede cuando me comunico con el 988?



Rincón de acción

¿Cómo interpretas un papel? Descubra cómo puede tomar medidas y participar en la implementación de 988.

Inicie la conversación sobre el 988

¡Empieza a hablar con la gente sobre el 988! Aquí hay algunas maneras de iniciar la conversación:

- Comparta este folleto con otras personas.
- Si es un proveedor, comience a hablar con las personas con las que trabaja sobre el 988.
- Actualice los recursos de salud mental de su consultorio con el 988; reemplace el número de 10 dígitos de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio por 988.