

Línea de prevención 988 (988 Lifeline)

Llama o envía un mensaje de texto al número 988 o visita [988lifeline.org/es](https://www.988lifeline.org/es)

Servicios de Crisis de Colorado

Llama al 1-844-493-8255 o envía el mensaje de texto "TALK" al 38255



Safe2Tell

Llama al 1-877-542-7233 o visita [safe2tell.org](https://www.safe2tell.org)

¿Cómo puedo ayudarle a un(a) amigo(a) que está pasando por un momento difícil?

1. PREGÚNTALE cómo se siente.

2. ESCUCHA su respuesta.

3. CONÉCTALE con alguien que pueda ayudarle.



- Un consejero
- Un padre
- Un maestro
- Un entrenador
- Otro adulto de confianza

Existe ayuda disponible. No estás solo(a).
[qrco.de/psdmentalhealth](https://www.qrco.de/psdmentalhealth)