

## Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al número 988 o visita [988lifeline.org/es](https://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://safe2tell.org)



## ¿Cómo puedo hablar con mi hijo(a) sobre la salud mental?

Hágale saber que usted esta ahí para escucharle y creerle; solo ofrezca soluciones si se las pide.



**Pregúntele.**

**Escúchele.**



**Conéctele.**



Pregúntele como calificaría su salud mental en una escala del 1 al 10 (donde 10 significa que se siente muy bien y 1 que tiene dificultades para funcionar).

Si es necesario, anímelo(a) a hablar con un consejero u otro adulto de confianza o a utilizar los recursos de apoyo que se muestran en esta tarjeta.



ESCANEA PARA OBTENER  
MÁS INFORMACIÓN