

988 Suicide & Crisis Lifeline

Call or text 988 or visit 988lifeline.org



Colorado Crisis Services

Call 1-844-493-8255 or text "TALK" to 38255

Safe2Tell

Call 1-877-542-7233 or visit safe2tell.org

Help is available. You are not alone.

How can I help a friend who is struggling with mental health?

1. **ASK** how they're doing.

2. **LISTEN** without judgement.

You're not a therapist.

It's not your job to diagnose or solve the problem. Just listen.

3. **CONNECT** them with resources.

Encourage them to talk to a counselor or other trusted adult or use the resources listed on this card.



SCAN FOR MORE

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Llama o envía un mensaje de texto al número 988 o visita 988lifeline.org/es

Servicios de Crisis de Colorado

Llama al 1-844-493-8255 o envía la palabra "TALK" en un mensaje de texto al 38255

Safe2Tell

Llama al 1-877-542-7233 o visita safe2tell.org



¿Cómo puedo ayudar a un(a) amigo(a) con problemas de salud mental?

1. PREGÚNTALE cómo se siente.

2. ESCÚCHALE sin juzgar.

No eres un terapeuta.

No es tu trabajo

diagnosticar ni resolver

el problema. Escucha.

3. CONÉCTALE con los recursos de apoyo.

Anímele a hablar con un consejero, otro adulto de confianza, o a utilizar los recursos de apoyo que se presentan en esta tarjeta.



ESCANEA PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

Existe ayuda disponible. No estás solo(a).

988 خط الانتحار والأزمات

اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 988 أو قم بزيارة 988lifeline.org

خدمات الأزمات في كولورادو

اتصل بالرقم **1-844-493-8255** أو أرسل كلمة

"تحدث" إلى الرقم **38255**

Safe2Tell

اتصل بالرقم **1-877-542-7233** أو قم بزيارة موقع Safe2tell.org

المساعدة متاحة. انت لست وحدك

كيف يمكنني مساعدة صديق الذي هو تعاني من الصحة العقلية؟

1. اسألهم عن أحوالهم.

2. استمع دون إصدار أحكام.

أنت لست معالجا.

انها ليست وظيفتك لتشخيص

أو حل المشكلة.

فقط استمع.

3. قم بتوصيلهم بالموارد.

شجعهم على التحدث مع أ

مستشار أو شخص بالغ

آخر موثوق به او استعمل

الموارد المذكورة في

هذه البطاقة.



البحث عن المزيد