

# SÉ AMABLE CONTIGO MISMO





# ¿Te sientes triste? Al comunicarse con el 988, siempre hay alguien con quien hablar.

Si te sientes triste o solo, hablar con uno de tus padres siempre es un buen primer paso. Pero si deseas hablar con otra persona, a continuación encontrarás algunas razones para llamar al 988.

1. Sientes que no encajas en la escuela o con sus amigos.
2. Te sientes ansioso, estresado o abrumado en casa.
3. Tienes pensamientos negativos sobre ti mismo o estás pensando en hacerte daño.
4. Simplemente te sientes triste y no sabes por qué.

Cuando llames al 988, hablarás con especialistas capacitados en crisis que han ayudado a personas que se sienten exactamente como tú. Te ofrecerán un oído atento. Y una forma de avanzar.