

# ¿No está seguro de cuándo usar el 988?

Algunos de los sentimientos que tienen las personas que contactan al 988:

“Me siento solo”

“No me siento yo mismo”

“Necesito hablar”

“Estoy abrumado”

Razones por las que las personas podrían comunicarse:

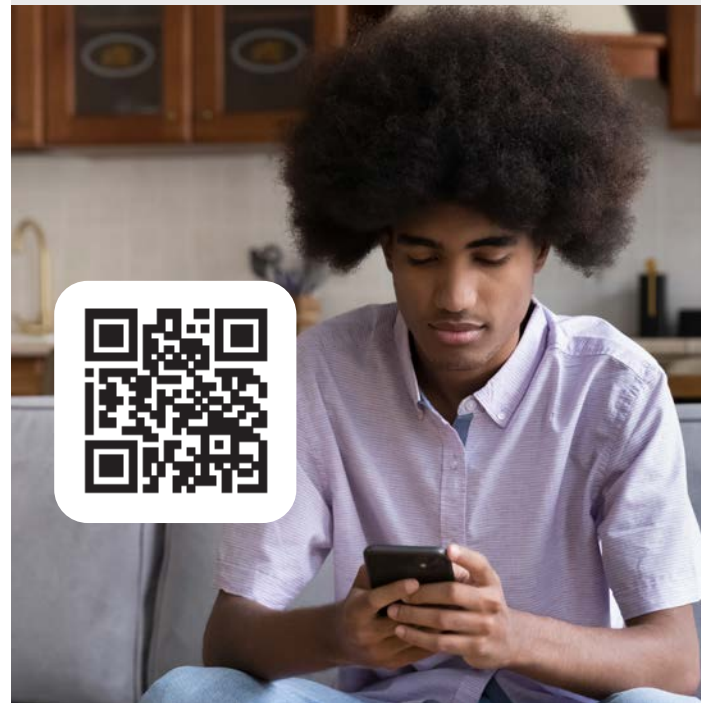
- Pensamientos suicidas
- Adicción
- Preocupación por terceros
- Problemas de alimentación e imagen corporal
- Problemas en las relaciones
- Ansiedad general
- Estrés por el COVID-19
- Abuso
- Trauma
- Soledad
- Insomnio o problemas para conciliar el sueño
- Problemas para pensar con claridad
- Cambios de ánimo intensos

# 988 es más que un número

Es una conexión directa con una atención compasiva y de fácil acceso.

Cuando llama, chatea o envía un mensaje de texto al 988, lo conectan con consejeros capacitados que forman parte de la red de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.

*There is hope.*



# Línea para situaciones de crisis 988

*Un nuevo recurso para crisis en Nueva York*



Office of  
Mental Health

**988** SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

# Preguntas frecuentes

## ¿Qué es el 988?

El 988 es el nuevo número de tres dígitos que conecta a las personas con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. Este servicio es para cualquier persona que experimente:

- tendencias suicidas
- una crisis relacionada con la salud mental o el consumo de sustancias
- cualquier tipo de malestar emocional

## ¿Cuál es la diferencia entre el 988 y el 911?

El 988 ofrece fácil acceso a la red de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio y a recursos relacionados con las situaciones de crisis. Es diferente del 911, ya que aquí la atención se centra en el envío de servicios médicos de emergencia, servicios de bomberos y de la policía según corresponda. El objetivo del 988 es satisfacer las crecientes necesidades de atención a las crisis relacionadas con el suicidio y la salud mental en el país.

## ¿Debo pagar para usar el 988?

Comunicarse al 988 es un servicio gratis.

Talk with us.



Conozca las  
**SEÑALES DE ADVERTENCIA**  
del suicidio:

## Observe los FACTS (HECHOS):

**F** **EELINGS (SENTIMIENTOS):** desesperanza, preocupación excesiva, sentimiento de carga, rechazo, inutilidad.

**A** **CTIONS (ACCIONES):** impulsividad; autolesionarse; aumentar el consumo de drogas o alcohol; regalar pertenencias; buscar una manera de morir, como guardar pastillas, obtener acceso a un arma o buscar información en línea.

**C** **HANGES (CAMBIOS):** especialmente en presencia de otras señales de advertencia; cambios en la actitud, el estado de ánimo, el comportamiento o la conexión social; cambio repentino en los patrones del sueño o la alimentación.

**T** **HREATS (AVISOS):** declaraciones específicas o inciertas o cualquier señal de muerte o suicidio; puede ser por escrito, de forma oral, a través de las redes sociales o mediante avisos no verbales.

**S** **ITUATIONS (SITUACIONES):** cambios en la vida que hacen que la persona se sienta abrumada, sin preparación o provocada, como una pérdida personal, el contacto con la muerte, un acoso o abuso, fracasos o meterse en problemas.

## ¿Qué sucede cuando me comunico con el 988?

