<https://suicidepreventionlifeline.org/>

**Nacional de Prevención del Suicidio 1-888-628-9454 (Espanol)**

**¿Debo llamar a The Lifeline?**

No importa con qué problemas esté lidiando, ya sea que esté pensando en suicidarse o no, si necesita a alguien en quien apoyarse para obtener apoyo emocional, llame a Lifeline.

La gente llama para hablar de muchas cosas: abuso de sustancias, preocupaciones económicas, relaciones, identidad sexual, superación del abuso, depresión, enfermedades mentales y físicas y soledad, por nombrar algunas.

Hablar con alguien sobre tus pensamientos y sentimientos puede salvarte la vida.

**National Suicide Prevention Lifeline**

**Call the Lifeline Anytime, 24/7**

**1-800-273-8255**

**CHAT WITH US**

Should I Call The Lifeline?

No matter what problems you’re dealing with, whether or not you’re thinking about suicide, if you need someone to lean on for emotional support, call the Lifeline.

People call to talk about lots of things: substance abuse, economic worries, relationships, sexual identity, getting over abuse, depression, mental and physical illness, and loneliness, to name a few.

Talking with someone about your thoughts and feelings can save your life.