

# ¿Necesitas apoyo? El 988 está aquí.

**Obtén ayuda para afrontar el consumo de sustancias o una crisis de salud mental.**

Habla con profesionales calificado 24/7 que pueden ofrecer apoyo y conectarte con ayuda local para resolver problemas de salud mental, pensamientos suicidas o consumo de sustancias.



**Suicide &  
Crisis Lifeline**

# 988

**LLAMA, ENVÍA UN  
MENSAJE O CHATEA**

**988Lifeline.org**

**988**  
SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

**NORTH  
Dakota** | Behavioral Health  
Be Legendary. HEALTH & HUMAN SERVICES

**FirstLink**