



La caja de herramientas para adolescentes está diseñada para ayudarte a comprender mejor la salud mental.

[Haz clic aquí para ir a la caja de herramientas para adolescentes](#)



Explora la caja de herramientas para adolescentes y responde las preguntas a continuación.

Nombra algo nuevo que hayas aprendido:

¿Cómo puedes apoyar a un amigo que está atravesando un problema de salud mental?

¿Describe una forma en la que puedes cuidar de tu salud mental?

¿Cómo puedes iniciar una conversación sobre cómo te sientes con un adulto de confianza?

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988. Si se trata de una emergencia, llama al 911

988 **LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS**

Cualquier hora. Día. Noche. Fin de semana.

Cualquier motivo. Problemas de salud mental. Pensamientos suicidas. Preocupación por un amigo o un ser querido. Querer apoyo emocional.

La línea 988 de prevención del Suicidio & Crisis está aquí para tí. Llama o envía la palabra "AYUDA" al 988 | Charla 988lifeline.org | Para emergencias, llama al 911.