

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

988

Llame, envíe un mensaje
de texto o utilice el chat

LA ESPERANZA ESTÁ A TRES
DÍGITOS DE DISTANCIA



¿Qué es el 988?

La Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (988) es confidencial, gratuita y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Conecta a personas que padecen una crisis de salud mental, problemas relacionados con el consumo de sustancias o pensamientos suicidas con orientadores especializados en intervención en crisis.

¿Cuándo debo llamar al 988?

Puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988, o chatear en 988lifeline.org, tanto para usted como si le preocupa un ser querido que pueda necesitar apoyo en un momento de crisis.

Puede recurrir al 988 siempre que necesite apoyo, independientemente de la gravedad de la situación.

El 988 no solo está destinado a personas con pensamientos suicidas; también puede ser de ayuda en situaciones como:

- Crisis de salud mental
- Problemas relacionados con el consumo de sustancias
- Malestar emocional, ansiedad o depresión
- Problemas de pareja
- Soledad

El servicio telefónico dispone de intérpretes en más de 240 idiomas.

Qué puede esperar



¿Qué sucede cuando llamo al 988? Primero escuchará un mensaje de bienvenida seguido de un menú de opciones. Estas opciones le conectarán con orientadores especialmente capacitados. Si elige una de estas opciones, la llamada será transferida al servicio correspondiente. Si no selecciona ninguna opción, se le conectará automáticamente con un orientador especializado de un Centro de Crisis 988 correspondiente a la ubicación aproximada de su llamada.



¿Qué sucede cuando envío un mensaje de texto al 988? Primero verá una serie de mensajes con instrucciones para acceder a servicios de apoyo para veteranos y miembros de las fuerzas armadas, o para contactar con asesores de habla hispana. Si no está intentando comunicarse con uno de estos servicios específicos, responda SIGUIENTE (NEXT) para continuar. A continuación, se le harán algunas preguntas para evaluar sus necesidades. Las indicaciones de texto le seguirán guiando mientras espera a ser conectado con un orientador.



¿Qué sucede cuando utilizo el chat del 988? Después de hacer clic en el enlace, se abrirá una breve encuesta que ayuda a los orientadores a entender cómo pueden apoyarle mejor. Le llevará menos de cinco minutos completarla. Después de hacer clic en «Iniciar chat», (Start a chat) en la parte inferior de la encuesta, verá una pantalla que indica que el servicio 988 está conectándole con un orientador.

Una vez que se conecte con un orientador por llamada, mensaje de texto o chat, este se presentará, le preguntará por su seguridad, le escuchará atentamente y tratará de comprender cómo le está afectando su situación. Además, le ofrecerá apoyo y recursos útiles.

¿Por qué el 988?

Muchas personas están padeciendo una crisis suicida o malestar relacionado con la salud mental sin recibir el apoyo y la atención que necesitan. Las tasas de depresión, adicción y suicidio están aumentando en hombres jóvenes y niños.

- La depresión es una de las principales causas de muerte entre hombres jóvenes.
- Los hombres jóvenes tienen tres veces más probabilidades de morir por suicidio que las mujeres jóvenes.
- Los hombres jóvenes fallecen por sobredosis entre dos y tres veces más que las mujeres.

¹ U.S. Centers for Disease Control and Prevention. (2025, March 26). Suicide Data and Statistics.

² Ibid.

³ Butelman, E.R. Huang, Y., Epstein, D. H., Shaham, Y., Goldstein, R. Z., Volkow, N. D., & Alia-Klein, N. (2023). Overdose mortality rates for opioids and stimulant drugs are substantially higher in men than in women: State-level analysis. *Neuropsychopharmacology*, 48, 1639–1647.

<https://doi.org/10.1038/s41386-023-01601-8>

California está tomando medidas específicas para abordar la crisis de salud mental entre los hombres jóvenes y los niños mediante una orden ejecutiva emitida por el gobernador Gavin Newsom. Esta se enfoca en la prevención del suicidio, la salud conductual y en ayudarles a encontrar un propósito a través de la educación, la familia y el trabajo. Esta es una iniciativa a nivel estatal para reducir el estigma asociado a la salud mental, reforzar los apoyos en salud mental y crear vías de acceso al empleo y a la educación para hombres y niños.

¿Necesita ayuda?

Llame, envíe un mensaje de texto o utilice el chat del 988

Para recibir apoyo sin juicios de valor las 24 horas, los 7 días de la semana, llame o envíe un mensaje de texto o utilice el chat del 988.

