



No matter where you live in the U.S.,  
you can easily access 24/7 emotional support.

Call or text 988 or visit [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat) to  
chat with a caring counselor.

We're here for you.



## National Suicide and Crisis Lifeline changing to 988/Línea Nacional de Vida de Suicidio y Crisis cambia a 98

The National Suicide Prevention Lifeline, now known as the 988 Suicide & Crisis Lifeline, can be more easily reached by calling or texting 988, or chatting on [988lifeline.org](https://988lifeline.org).

988 serves as a universal entry point so that no matter where you live in the U.S., you can easily access 24/7 emotional support. You do not have to be suicidal to reach out. Our trained crisis counselors can help you through whatever mental health challenges you are experiencing.

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio, ahora conocida como 988 Suicide & Crisis Lifeline, se puede contactar más fácilmente llamando o enviando un mensaje de texto al 988, o chateando en [988lifeline.org](https://988lifeline.org).

988 sirve como un punto de entrada universal para que, sin importar dónde viva en los EE. UU., pueda acceder fácilmente a apoyo emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana. No tienes que ser suicida para llegar. Nuestros consejeros de crisis capacitados pueden ayudarte a superar cualquier desafío de salud mental que esté experimentando.