

# Nunca estarás solo. Hay esperanza.



**Si estás en la escuela y tienes dificultades:**

Conéctate con un adulto de confianza.

**Si no estás en la escuela y tienes dificultades:**

- Conéctate con un adulto de confianza.
- Si tú o alguien que conozcas necesita ayuda, llama o envía un mensaje de texto al teléfono 988, o charla de forma escrita a través de [988lifeline.org/chat](https://988lifeline.org/chat).
- En caso de tener inquietudes relacionadas con la seguridad, llama, envía un mensaje de texto o reporta tu preocupación en Safe2Tell ([safe2tell.org](https://safe2tell.org)).