

# Comience la conversación

si sospecha que alguien está en riesgo de suicidio

1. Demuéstrele que le importa.  
“Realmente me preocupas”.
2. Pregúntele si piensa en suicidarse.  
“Puedo imaginarme lo difícil que debe ser para ti”. ¿Has estado pensando en suicidarte?
3. Pida ayuda.  
“Probablemente exista la posibilidad de que no te sientas así para siempre. Puedo ayudarte”.

Si está pensando en suicidarse, está preocupado por un amigo o ser querido, o le gustaría recibir apoyo emocional, [988lifeline.org](http://988lifeline.org) está disponible 24/7. Simplemente hable al respecto.

Llame o envíe un mensaje de texto al 988

*Disponible durante las 24 horas del día.*

ALABAMA **PUBLIC HEALTH**  
[alabamapublichealth.gov/suicide](http://alabamapublichealth.gov/suicide)

¡SIMPLEMENTE  
**HABLE**  
AL RESPETO!

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