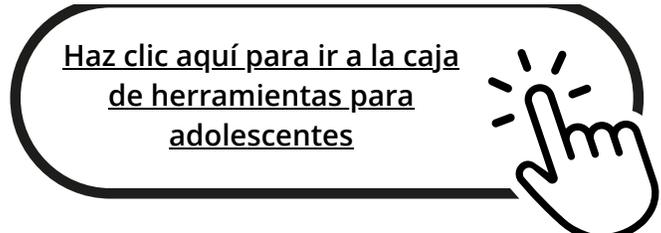




La caja de herramientas para adolescentes está diseñada para ayudarte a comprender mejor la salud mental.



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?

---

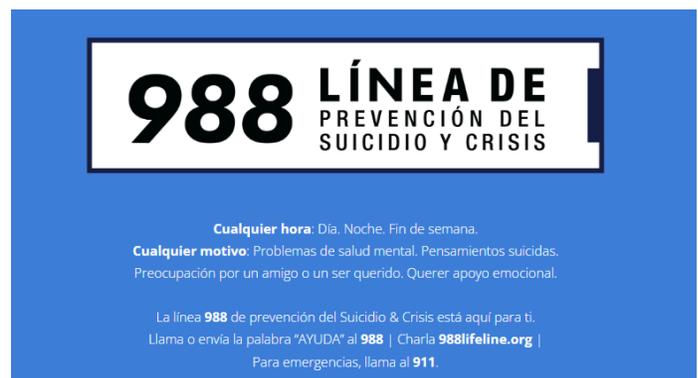
---

¿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 ti. Llama o envía la palabra "AYUDA" al 988 | Charla [988lifeline.org](https://988lifeline.org) | Para emergencias, llama al 911.