

**Permanecer seguro—Me conviene saber:**

- Maneras en que puedo mantener mi hogar y mi entorno seguros
- Mis señales de advertencia de que pueda haber una crisis
- Cosas saludables que puedo hacer para lidiar
- Mis razones para vivir
- Las personas que me hacen sentir mejor
- Puedo comunicarme con mi médico, consejero o terapeuta
- Puedo llamar una línea de ayuda (ver al reverso de la tarjeta)

**NATIONAL**  
**SUICIDE**  
**PREVENTION**  
**LIFELINE™**  
**I-800-273-TALK**  
[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

**¿Se siente desesperado,  
solo o sin esperanza?**

Llame a la línea directa nacional para la prevención del suicidio. Marque el 1-800-273- 8255. La llamada es gratuita y está al alcance de cualquier persona en una crisis suicida o angustia emocional las 24 horas del día. Su llamada se pasará al centro más cercano. Todas las llamadas son confidenciales.