

Sé que es difícil estar todo el día en casa en este momento, lejos de tus amigos.

Si te sientes muy mal y necesitas ayuda, aquí te brindamos algunas líneas directas a las que puedes llamar o enviar un mensaje de texto.

¡Anímate! Es anónimo.

Si solo necesitas desahogarte, envía un mensaje de texto con la frase "2nd Floor" al **1-888-222-2228**

Si un adulto abusa de ti, comunícate al **1-877-652-2873**

Si sientes que estás deprimido o atravesando una crisis, **envía un mensaje de texto con la palabra "NJ" al 741741**

Si sientes deseos de suicidarte, comunícate al **1-855-654-6735**

Si hay violencia doméstica en tu hogar, comunícate al **1-800-572-7233**

