

# CUIDARSE ES PARTE DEL TRABAJO.

No es necesario tolerar el estrés y la presión. Hablar sobre lo que le pasa puede ayudarle a superar los momentos difíciles.

Si tiene problemas de salud mental o abuso de sustancias o conoce a alguien que los tenga, comuníquelo.

**Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988** para recibir ayuda práctica y confidencial de consejeros capacitados.

**988** | SUICIDE & CRISIS  
LIFELINE

call. text. chat.

Let's Be  
Clear 

**SDSP**  
SOUTH DAKOTA  
SUICIDE PREVENTION

El contenido se ha desarrollado en colaboración con la División de Salud Conductual de los Departamentos de Salud y Servicios Sociales de Dakota del Sur. Para obtener más información, visite [LetsBeClearSD.com](http://LetsBeClearSD.com)