

# You are not alone

## It's okay to ask for help

**988 Suicide and Crisis Lifeline:** *24/7 support for suicide and crisis*

♥ Call or text 988

♥ Marca 988 y presiona 2 o envía la palabra AYUDA al 988

♥ **Veterans Crisis Line:** Dial 988 then press 1 or text 838255



**Mobile Crisis Services in Southeast Minnesota:**  
*local 24/7 crisis phone counseling and possible in-person response*

♥ Call 844-CRISIS2 (844-274-7472)



**The Trevor Project**  
*(LGBTQIA+ Crisis and Suicide Hotline)*  
1-866-488-7386  
Text "START" to 678678

**Trans Lifeline**  
1-877-565-8860

**Hope Coalition's Domestic & Sexual Assault Crisis Line**  
1-800-369-5214

**Southeast Regional Safe Harbor 24 Hour Crisis Line**  
*(For sexually exploited youth)*  
507-289-0636

**Minnesota Farm & Rural Helpline**  
833-600-2670  
Text "FARMSTRESS" to 898211



# No estás solo

## Hay esperanza

**988 Línea de prevención del suicidio y crisis** (*en español*)



- ♥ Marca 988 y presiona 2
- ♥ Envía la palabra AYUDA al 988
- ♥ **Línea de crisis para veteranos:** Marca 988 y presiona 1 o envía un texto al 838255

**Servicios por celular de atención a la crisis en el sureste de MN:**

*(Asesoramiento telefónico en caso de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana e intervenciones en caso de crisis cara a cara por teléfono móvil)*



- ♥ Marca 844-CRISIS2 (844-274-7472)

### **El Proyecto Trevor**

*(Línea directa para LGBTQIA+ en casos de crisis y suicidio)*

1-866-488-7386

Envía la palabra START al 678678

### **Línea de ayuda para personas trans**

1-877-565-8860

**Línea de crisis de Hope Coalition en caso de agresión sexual y violencia doméstica**

1-800-369-5214

**Línea de crisis regional del sudeste Safe Harbor las 24 horas**

*(Para jóvenes víctimas de explotación sexual)*

507-289-0636



**Línea de ayuda rural y agrícola de Minnesota**

833-600-2670

Envía la palabra FARMSTRESS al 898211