

CÓMO USAR LA LÍNEA DE TEXTO

CRISIS TEXT LINE |

Línea de texto para crisis (Crisis Text Line) sirve a cualquier persona, en cualquier tipo de crisis, proporcionando acceso a apoyo e información gratuitos las 24 horas del día, los 7 días de la semana a través de un medio que las personas ya usan y en el que confían: el mensaje de texto.

Cómo funciona

1



Envíe un mensaje de texto con la palabra **HELLO (HOLA)** al **741741** desde cualquier lugar de los Estados Unidos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Le enviaremos mensajes de texto sobre cualquier cosa que sea una crisis para usted: adicción, ansiedad, agresión, acoso, depresión, trastornos alimentarios, autolesiones y suicidio.

2



El asesor de crisis escucha sin juzgar, le invita a compartir más cosas y le ayuda a pasar de un momento de ofuscación a un momento de calma y tranquilidad. Intercambiarán mensajes de texto, compartiendo solo aquello con lo que se sienta cómodo.

3



Después de 2 respuestas automáticas, se conectará con un asesor de crisis voluntario capacitado en vivo que recibirá el texto en su computadora.

4



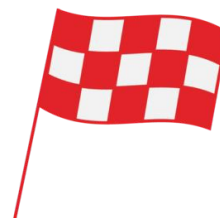
El objetivo de la conversación es ayudarle a encontrar la calma. Eso puede significar compartir recursos para que los consulte para obtener más ayuda; a veces significa escuchar.

5



Por lo general, se tarda menos de 5 minutos en ponerse en contacto con un asesor de crisis, tal vez más tiempo durante las horas de mayor actividad.

6



Por lo general, las conversaciones terminan cuando usted y el asesor de crisis se sienten cómodos sabiendo que están en un lugar "tranquilo" y seguro, después de 15 a 45 minutos.

¿Quiere involucrarse más?

Visite crisistextline.org/volunteer para conocer más oportunidades.