

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