



# #SéAquelQue ayuda a salvar una vida

*Vea los 5 pasos a seguir en la parte de atrás*

Encuentre los signos de riesgo de suicidio junto con recomendaciones en [btshelp.org/bethe1to](https://btshelp.org/bethe1to) o con el código QR



## Los 5 pasos a seguir para ayudar a salvar una vida

- 1. PREGUNTAR**
- 2. ESTAR PRESENTE**
- 3. PROTEGER**
- 4. AYUDARLOS A RELACIONARSE**
- 5. MANTENERSE EN CONTACTO**



Línea de ayuda  
para crisis por  
texto/sms

**741741**