

CRISIS TEXT LINE |

Crisis Text Line's "You Good?" Campaign Empowers Connection During Suicide Prevention Month and World Mental Health Day

New Initiative Shows How Simple Texts Can Save Lives

NEW YORK, September 9, 2024 – Crisis Text Line, a national nonprofit that provides free, 24/7, confidential text-based mental health support in English and Spanish, has launched a new campaign called ["You Good?"](#) designed to offer accessible tools to make it easier to check in on friends, family and anyone who may need support. The campaign kicks off during Suicide Prevention Month in September and runs through World Mental Health Day on October 10.

Last year, the [U.S. Surgeon General](#) declared a national loneliness and social isolation epidemic throughout the country warning that about half of U.S. adults are experiencing considerable levels of loneliness. Crisis Text Line is seeing this in its own data. In Crisis Text Line's most recent [United in Empathy](#) report, findings indicate relationships and loneliness are top issues that contribute to mental health. To help people feel more connected and less lonely, Crisis Text Line's "You Good?" campaign reinforces how a simple text message and words of encouragement can make a world of difference to someone who may be feeling alone, discouraged or struggling. While checking in on others is always important, Suicide Prevention Month and World Mental Health Day present a timely reminder of the power of community.

The goal of the campaign is to offer emotional support and connect individuals with resources to check in with one another. These proactive steps can strengthen a sense of community and human connection.

"Checking in with someone helps people feel seen," said Dena Trujillo, CEO at Crisis Text Line. "Life can be overwhelming and people can be very good at hiding the anxiety, stress or loneliness they're facing. The simple act of asking lets people know they're not alone and someone cares."

Crisis Text Line's partners (Jacksonville Jaguars, The Coalition/Xbox Game Studios franchise Gears of War, Discord, Live Free 999, VolunteerMatch, FOLX Health and Big Brothers Big Sisters of America) have joined the "You Good?" campaign, rallying together to promote the importance of checking in on friends and family. This collective effort highlights the power of a simple yet meaningful question: "You good?"

To support people reaching out, Crisis Text Line has created [text templates](#) on how to start the conversation such as "Hi [Name], I remember you had [specific event] recently. How did it go?"

Just checking in." or "Hey [Name], I've been thinking about you. How's it going? I'm here if you need to talk or if there's anything I can do to help."

After you start the conversation, here are a few key tips to keep it going in a positive and helpful way:

- **Be patient and open:** Give them time to respond and let them know you're there for them whenever they're ready to talk.
- **Ask open-ended questions:** Encourage them to share more by asking questions that can't be answered with just a yes or no.
- **Validate their feelings:** Acknowledge their emotions and let them know it's okay to feel whatever they're experiencing.
- **Offer support and encouragement:** Let them know they're not alone and that you're there to support them.
- **Share your own experiences:** Sometimes sharing your own experiences can make them feel more comfortable opening up.
- **Check in again at another time:** Follow up later to show them you are concerned and available for continued support.
- **Be genuine and authentic:** Speak from the heart and show genuine interest in their well-being.

Crisis Text Line has also created templates for specific issues that someone might be facing and what you can say for stress related to finances, the election, school, unemployment and inclement weather.

"If you're worried that someone may be feeling lonely, it's important to reach out and ask if they're having thoughts of hurting themselves or wanting to die," said Dr. Shairi Turner, Chief Health Officer at Crisis Text Line. "Discussing suicide openly helps create a space where people feel more at ease seeking help and sharing their experiences. Open conversations can play a crucial role in reducing stigma."

If anyone needs support, Crisis Text Line is always available. Text "YOU" or "Tu", for support in Spanish, to 741741 to be connected to a live, volunteer Crisis Counselor in minutes.

To view conversation templates and to learn more information about the "You Good?" campaign, click [here](#).

About Crisis Text Line

Crisis Text Line is a nonprofit organization that provides free, 24/7, confidential text-based mental health support in English and Spanish. Since its launch in 2013, we have supported over 10 million conversations in the United States and 14 million globally together with our affiliates in Canada, the UK and Ireland. Crisis Text Line's more than 75,000 trained volunteer Crisis Counselors bring texters from a hot moment to a cool calm through nonjudgmental support and empowers each texter to use their own strengths and coping strategies. We are committed to creating an empathetic world where nobody feels alone. Individuals seeking confidential support can connect with us via text, web chat and WhatsApp. To

be connected to a live, trained nonjudgmental volunteer Crisis Counselor, text HELLO to 741741 or 443-SUPPORT in WhatsApp or text HOLA to 741741 or 442-AYUDAME in WhatsApp for Spanish or connect with us via [web chat](#). Visit Crisis Text Line on [LinkedIn](#), [Instagram](#), [Twitter](#) and [Facebook](#). Additional information, including how to become a volunteer or how to support Crisis Text Line through donations or partnerships, is available at www.crisistextline.org.

CRISIS TEXT LINE |

Campaña “¿Todo Bien?” De Crisis Text Line Fortalece La Conexión Durante El Mes De La Prevención Del Suicidio y El Día Mundial De La Salud Mental

Una Nueva Iniciativa Muestra Cómo Mensajes De Texto Pueden Salvar Vidas

NUEVA YORK, 9 de septiembre de 2024 – Crisis Text Line, una organización sin fines de lucro que proporciona apoyo de salud mental e intervención de crisis de forma gratuita, confidencial y 24/7 vía mensajes de texto, tanto en inglés como español, lanzó una nueva campaña llamada [¿Todo Bien?](#) diseñada para ofrecer herramientas accesibles que faciliten conversaciones con amigos, familiares o cualquier persona que pueda necesitar apoyo. La campaña comienza durante el Mes de la Prevención del Suicidio en septiembre y se extenderá hasta el Día Mundial de la Salud Mental el 10 de octubre.

El año pasado, el [Cirujano General de los Estados Unidos](#) declaró una epidemia nacional de soledad y aislamiento social en todo el país y advirtió que aproximadamente la mitad de los adultos estadounidenses experimentan niveles considerables de soledad. Crisis Text Line está viendo esto en sus propios datos. En el informe más reciente de Crisis Text Line, [United in Empathy](#), los hallazgos indicaron que las relaciones y la soledad son los principales problemas que contribuyen a la salud mental. Para ayudar a las personas a sentirse más conectadas y menos solas, la campaña “¿Todo Bien?” de Crisis Text Line refuerza la idea de que un simple mensaje de texto y unas palabras de aliento pueden marcar una gran diferencia para alguien que se sienta solo, desanimado o en dificultades. Aunque siempre es importante estar al tanto del bienestar de familia y amigos, El Mes de la Prevención del Suicidio y el Día Mundial de la Salud Mental son un recordatorio oportuno del poder de la comunidad.

El objetivo de la campaña es ofrecer apoyo emocional y conectar a las personas con recursos para que puedan estar atentos entre familia y amigos. Estos pasos proactivos pueden fortalecer el sentido de comunidad y conexión humana.

"Estar atento de alguien ayuda a que las personas se sientan escuchadas", dijo Dena Trujillo, directora ejecutiva de Crisis Text Line. "La vida puede ser abrumadora y las personas pueden ser muy buenas en ocultar la ansiedad, el estrés o la soledad que enfrentan. El simple acto de preguntar les permite a las personas saber que no están solas y que alguien se preocupa por ellas".

Los socios de Crisis Text Line (Jacksonville Jaguars, Xbox/Gears of War, Discord, Jacksepticeye, Live Free 999, Volunteer Match y Big Brothers Big Sisters of America) se han unido a la campaña para promover la importancia de estar atentos a amigos y familiares. Este esfuerzo colectivo destaca el poder de una pregunta simple pero significativa: "¿Estás Bien?".

Para ayudar a las personas a comunicarse, Crisis Text Line ha creado [plantillas de texto](#) sobre cómo iniciar la conversación, como "Hola [nombre], recuerdo que tuviste [evento específico] recientemente. ¿Cómo te fue? Solo quería saber cómo estás". o "Hola [nombre], he estado pensando en ti. ¿Cómo te va? Estoy aquí si necesitas hablar o si hay algo que pueda hacer para ayudarte".

Después de iniciar la conversación, aquí hay algunos consejos para que la conversación siga siendo positiva y útil:

- **Sea paciente y abierto:** Déles tiempo para responder y hágales saber que está ahí para ellos cuando estén listos para hablar.
- **Formula preguntas abiertas:** Anímelos a compartir más haciéndoles preguntas que no se puedan responder con un simple sí o no.
- **Valide sus sentimientos:** Reconozca sus emociones y hágales saber que está bien sentir lo que están sintiendo.
- **Ofrece apoyo y aliento:** Hágales saber que no están solos y que estás ahí para apoyarlos.
- **Comparte tus propias experiencias:** A veces, compartir tus propias experiencias puede hacer que se sientan más cómodos al decir cómo se sienten.
- **Vuelve a consultar en otro momento:** Haz un seguimiento más tarde para demostrarles que está preocupado y disponible para brindarles apoyo continuo.
- **Sea genuino y auténtico:** Habla desde el corazón y muestra un interés genuino en su bienestar.

Crisis Text Line también ha creado plantillas para problemas específicos que una persona podría estar enfrentando y lo que puede decir uno sobre el estrés relacionado con las finanzas, las elecciones, la escuela, el desempleo y el mal clima.

“Si le preocupa que alguien pueda sentirse solo, es importante acercarse y preguntarle si está pensando en hacerse daño o desear morir”, dijo la Dra. Shairi Turner, directora de salud de Crisis Text Line. “Hablar abiertamente sobre el suicidio ayuda a crear un espacio donde las personas se sienten más cómodas buscando ayuda y compartiendo sus experiencias. Las conversaciones abiertas pueden desempeñar un papel crucial en la reducción del estigma”.

Si alguien necesita apoyo, Crisis Text Line siempre está disponible. Envíe un mensaje de texto con la palabra “YOU” o “Tu”, para recibir apoyo en español, al 741741 para conectarse con un consejero de crisis voluntario en vivo en minutos.

Para ver las plantillas de conversación y obtener más información sobre la campaña “¿Todo Bien?”, haga clic [aquí](#).

Acerca de Crisis Text Line

[Crisis Text Line](#) es una organización sin fines de lucro que brinda apoyo de salud mental gratuito, confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español. Desde su lanzamiento en

2013, hemos respaldado más de 10 millones de conversaciones en los Estados Unidos y 14 millones a nivel mundial junto con nuestros afiliados en Canadá, el Reino Unido e Irlanda. Más de 75,000 Consejeros de Crisis voluntarios capacitados de Crisis Text Line ayudan a los Texters a pasar de un momento de tensión a uno de calma mediante su apoyo sin prejuicios y empoderan a cada persona para que use sus propias fortalezas y estrategias de afrontamiento. Estamos comprometidos a crear un mundo empático donde nadie se sienta solo. Las personas que buscan apoyo confidencial pueden comunicarse con nosotros a través de mensajes de texto, chat web y WhatsApp. Para conectarse con un Consejero de Crisis voluntario capacitado y sin prejuicios, envíe un mensaje de texto con la palabra HELLO al 741741 o al 443-SUPPORT en WhatsApp o envíe un mensaje de texto con la palabra HOLA al 741741 o al 442-AYUDAME en WhatsApp para español o conéctese con nosotros a través del [chat web](#). Visita Crisis Text Line en [LinkedIn](#), [Instagram](#), [Twitter](#) y [Facebook](#). Información adicional, incluso cómo convertirse en voluntario o cómo apoyar a Crisis Text Line a través de donaciones o asociaciones, está disponible en www.crisistextline.org.