

Líneas de asistencia para jóvenes

Llama o envía un texto para recibir asistencia en caso de acoso, depresión, ansiedad o pensamientos suicidas.

Mensaje de texto

Línea de crisis por mensaje de texto

crisistextline.org/es/ (en español)

Envía un mensaje de texto con la palabra "AYUDA" al 741741 para recibir asistencia gratuita las 24 horas, 7 días a la semana. El mensaje de texto puede decir cualquier cosa que estés pensando y será recibido por un consejero con capacitación para crisis.

Línea de crisis prevención del suicidio

988

988lifeline.org/help-yourself/en-espanol/ (en español)

Acceso las 24 horas, los 7 días de la semana a consejeros capacitados en crisis que pueden asistir con problemas de salud mental. Puedes llamar, enviar texto, o platicar directamente por la página de web. El servicio tiene intérpretes disponibles en 250 idiomas.

Para personas sordas, con problemas de audición o que usan Teletype (TTY): usa tu servicio de retransmisión o marca 711 y después 1-800-273-8255

Contactos

Clínicas para crisis en varios condados

Apoyo para crisis, gratuito y confidencial las 24 horas con intérpretes en varios idiomas.

Condado King:

Clínica de crisis: 206-461-3222 o 1-866-4CRISIS

TDD: 206-461-3219

Teenlink: 1-866-TEENLINK o 1-866-833-6546

(6 to 10 p.m., 7 días a la semana)

Condados Kitsap, Clallam y Jefferson:

1-800-843-4793

Condado Pierce:

1-800-576-7764

Condado Snohomish y North Sound

1-800-584-3578

Condado Yakima

Línea de crisis del Condado Yakima: 509-575-4200

Neighborhood Health Services: 509-454-4143

Stomp Out Bullying HelpChat (apoyo contra el acoso)

stompoutbullying.org (solo en inglés)

Apoyo en Internet, gratuito y confidencial para jóvenes de 13 a 24 años con problemas de acoso (*bullying*) y acoso por Internet (*ciberbullying*). Visita el sitio web para las horas de atención.

Más información

- Salud Mental del Departamento de Emergencias 206-987-9240
- Consulte con el proveedor de atención médica
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo al personal de enfermería.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita



Jóvenes nativos americanos

We R Native Hotlines

wernative.org/resources (solo en inglés).

Algunos servicios pueden estar disponibles en otros idiomas. El sitio web tiene muchos recursos y números de teléfono para jóvenes que pueden necesitar ayuda con abuso, acoso, relaciones, drogas y alcohol. También, asistencia para salud mental, salud sexual y apoyo para la comunidad LGBTQ+.

You Are Not Alone

youarenotalonenetwork.org (solo en inglés)

1-877-209-1266

Línea de asistencia para jóvenes y sitio de web con videos, testimonios y otros recursos y servicios.

Apoyo para la comunidad LGBTQ+

GLBT National Youth Talkline

lgbthotline.org/talkline.html (solo en inglés)

1-800-246-PRIDE (7743) o help@GLBThotline.org

Jóvenes ofrecen apoyo gratuito y confidencial por teléfono y correo electrónico. Lunes a viernes de 1 a 9 p.m. y sábados de 9 a.m. a 2 p.m.

Gay City: Seattle's LGBTQ Center en Seattle

gaycity.org/youth (algunos programas disponibles en español)

866-427-4747

Recursos, servicios y grupos para jóvenes de la comunidad LGBTQ+ en Seattle.

Trans Lifeline

translifeline.org (disponible en otros idiomas)

877-565-8860

Administrado por y para personas trans. Disponible de 7 a.m. a 1 a.m..

The Trevor Project (para jóvenes LGBTQ+) (solo en inglés)

Trevor Lifeline

1-866-488-7386

Asistencia para crisis, gratuito y confidencial las 24 horas.

Trevortext

thetrevorproject.org

Asistencia para crisis, gratuito y confidencial las 24 horas.

TrevorText

Envía un texto con la palabra "Trevor" al 1-202-304-1200 (tarifas estándar por textos). Disponible jueves a viernes entre 1 p.m. a 5 p.m.

TrevorSpace

trevorspace.org

Comunidad en línea para la juventud LGBTQ+.

Trans Family SOS

transfamilySOS.org (disponible en otros idiomas)

1-858-304-0085

Muy buen apoyo para padres, por teléfono o Skype.

Hotlines for Youth

Call or text for help if you are bullied, depressed, anxious or suicidal.

Text

Crisis Text Line

crisistextline.org (available in Spanish)

Text “Start” to 741-741 to receive free support any time, 24/7 (24 hours a day, 7 days a week). Text a trained crisis counselor about anything that is on your mind.

Suicide and Crisis Lifeline

988

988lifeline.org (available in Spanish)

24/7 access to trained crisis counselors that can help people going through mental health-related distress. You can call, text or chat online on the website. This service has interpretation for over 250 languages.

For those who are deaf, hard of hearing and use Teletype (TTY): Use your preferred relay service or dial 711 then 1-800-273-8255.

Call

County Crisis Clinics

Free, confidential, crisis support. Interpreters are available for multiple languages.

King County

Crisis Clinic: 206-461-3222 or 1-866-4CRISIS

TDD: 206-461-3219

Teenlink: 1-866-TEENLINK or 1-866-833-6546

(6 to 10 p.m., 7 days/week)

Kitsap, Clallam and Jefferson Counties

1-800-843-4793

Pierce County

1-800-576-7764

Snohomish and Whatcom County - North Sound

1-800-584-3578

Yakima County

Yakima County 24/7 crisis hotline: 509-575-4200

Neighborhood Health Services: 509-454-4143

Stomp Out Bullying HelpChat Line

stompoutbullying.org (English only)

Free, confidential, online support for ages 13 to 24 with issues around bullying and cyberbullying. See the website for hours.

To Learn More

- Emergency Department Mental Health 206-987-9240
- Ask your child’s healthcare provider
- **seattlechildrens.org**

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



Native Youth Support

We R Native Hotlines

wernative.org/resources (English only. Resources may be available in other languages)
The website has plenty of resources and phone numbers for youth that may need help dealing with abuse, bullying, relationships, drugs and alcohol. Also, for anyone seeking mental health, sexual health and LGBTQ+ support.

You Are Not Alone

youarenotalonenetwork.org (English only)

1-877-209-1266

Hotline for youth and website with videos, stories and other resources.

LGBTQ+ Support

LGBT National Youth Talkline

lgbthotline.org/talkline.html (English only)

1-800-246-PRIDE (7743) or help@lgbthotline.org

Provides free and confidential telephone and email peer-support. Available Monday to Friday 1 to 9 p.m. and Saturday 9 a.m. to 2 p.m.

Gay City: Seattle's LGBTQ Center

gaycity.org/youth (Some programs are available in Spanish)

866-427-4747

Provides resources and groups for LGBTQ+ youth in the city of Seattle.

Trans Lifeline

translifeline.org (available in other languages)

877-565-8860

This peer support hotline is run by and for trans people. Available 7 a.m. to 1 a.m. PST.

The Trevor Project (for LGBTQ youth) (English only)

Trevor Lifeline

1-866-488-7386

Offers free, confidential, 24/7 crisis support.

TrevorChat

thetrevorproject.org

Offers free, confidential, 24/7 online support.

TrevorText

Text the word "Trevor" to 1-202-304-1200 (standard text messaging rates apply).

TrevorSpace

trevorspace.org

An online community for LGBTQ youth.

Trans Family SOS

transfamilySOS.org (website available in other languages)

1-858-304-0085

Gives great support for parents through phone or skype.
