

Si necesita ayuda

Desde las oficinas donde se realiza esta encuesta le agradecemos su participación. Todas las encuestas son anónimas. El objetivo de las encuestas es conocer los hábitos de salud de los jóvenes. Esta información nos ayudará a atender mejor las necesidades de los estudiantes.

Si tiene alguna pregunta sobre la encuesta, puede escribir a contact@wacovidstudentsurvey.org. Si le molestó o disgustó la encuesta y quiere hablar con alguien al respecto, estos son algunos números a los que puede llamar. Le sugerimos que realice alguna de las siguientes acciones de inmediato si se siente incómodo y desea recibir ayuda:

- Hable con un adulto de su familia o comunidad en el que confíe, como un padre o madre, entrenador/a, mentor/a, vecino/a o líder religioso.
- Hable con un adulto de la escuela en el que confíe, como un/a docente, consejero/a, enfermero/a, especialista en intervención o director/a.
- Pónganse en contacto con uno o más de los lugares que se enumeran a continuación para encontrar apoyo emocional y dónde obtener ayuda.

Nombre	Número	Sitio web	De habla hispana	Confidencial	Costo
24-hour Crisis Text Line	Envíe "HOME" al 741-741	Crisistextline.org	Sí	Sí	Ninguno
Girls' and Boys' Town 24-Hour Teen Line (maltrato, ira, problemas en la escuela, adicción a sustancias químicas, relaciones interpersonales y depresión)	Llame al (800)448-3000 Envíe "TEEN" al 839863	yourlifeyourvoice.org	Sí	Sí	Ninguno
Domestic Violence Hotline	(800)799-7233	Chat en vivo: thehotline.org	Sí	Sí	Ninguno
You Are Not Alone Network (para los jóvenes nativos)	877-209-1266	Youarenotalonenetwork.org	Teleinterpretación disponible	Sí	Ninguno
Washington Recovery Help Line –24 hours (línea de ayuda para el abuso de sustancias, problemas de juego y salud mental)	Llame o envíe un mensaje de texto al (866)789-1511	warecoveryhelpline.org	Teleinterpretación disponible	Sí	Ninguno
National Suicide Prevention Lifeline (Línea nacional de prevención del suicidio)	(800)273-MENTAL (8255)	suicidepreventionlifeline.org	Sí	Sí	Ninguno
Care Crisis Response Services (salud mental)	(800)584-3578	imhurting.org	Sí	Sí	Ninguno
Teen Link de Washington: voluntarios adolescentes de 6:00 p. m. a 10 p. m.	Llame o envíe un mensaje de texto al (866)833-6546	Chat en vivo: teenlink.org/chat/	No	Sí	Ninguno
The Trevor Project (para jóvenes LGBTQ)	866-488-7386 o envíe START al 678-678	thetrevorproject.org	No	Sí	Ninguno
National Teen Line	800-852-8336 o envíe TEEN al 83936	Teenonline.org	No	Sí	Ninguno