

If You Need Some Help

The offices that support this survey would like to thank you for taking part. All surveys are anonymous. Surveys will only be used to learn about health behaviors of young people. This information will help us better meet students' needs.

If you have questions about the survey, you can call Cathy Wasserman, Principal Investigator, Department of Health, 360-236-4250. Collect calls will be accepted. If the survey bothered or upset you and you want to talk to someone about it, here are some numbers to call. We suggest you do one of these things right away if you feel uncomfortable and would like help:

- Talk to an adult you trust in your family or community, such as your parents or religious leader.
- Talk to an adult you trust at school, such as a teacher, counselor, nurse, intervention specialist, or principal.
- Call one or more of the places listed below for emotional support and to find out where to get help.

Name	Number	Spanish Speaking	Confidential	Cost
Care Crisis Response Services (mental health)	(800) 584-3578	Tele-Interpreter Available	Yes	None
Girls' and Boys' Town 24-Hour Hotline (abuse, anger, school issues, chemical dependency, relationships and depression)	(800) 448-3000	Yes	Yes	None
Domestic Violence Hotline	(800) 562-6025 (800) 799-7233	Tele-Interpreter Available	Yes	None
National Eating Disorders Association	(800) 931-2237	No	Yes	None
Washington Recovery Help Line –24 hours (help line for substance abuse, problem gambling and mental health)	(866) 789-1511	Yes	Yes	None
National Suicide Prevention Lifeline	(800) 273-TALK (8255)	Yes	Yes	None
National Sexual Assault Hotline	(800) 656-HOPE (4673)	Yes	Yes	None
Teen Link –teen volunteers 6-10 pm www.866TEENLINK.org	(866) 833-6546	No	Yes	None
Washington Information Network (health and human service community resources)	2-1-1	Yes	Yes	None
24 hour Crisis Text Line	Text "GO" to 741-741	No	Yes	None
Young Women's Christian Association (YWCA; rape/sexual assault)	(800) 695-0162	Yes	Yes	None

En caso de que necesites alguna ayuda

Las oficinas que apoyan esta encuesta desean agradecerte por participar. Todas las encuestas son anónimas. Las encuestas se utilizarán solamente con el propósito de aprender acerca de los comportamientos de salud de la gente joven. Esta información nos ayudará a poder cubrir mejor las necesidades de los estudiantes.

Si tienes preguntas acerca de la encuesta, usted puede llamar a Cathy Wasserman, Investigadora Principal, Departamento de Salud, 360-236-4250. Se aceptan llamadas colectivas. Si la encuesta te causó molestia o te afectó y deseas hablar con alguien acerca de esto, aquí hay algunos números a los que puedes llamar. Te sugerimos que hagas una de las siguientes cosas inmediatamente si te sientes incómodo(a) y deseas ayuda:

- Habla con una persona adulta en tu familia o en la comunidad en quién confías, tal como tus padres o un líder religioso.
- Habla con una persona adulta en tu escuela, tal como un maestro, consejero, enfermera, especialista en intervención o director.
- Llama a uno o más de los lugares que se describen a continuación para averiguar dónde obtener ayuda.

Nombre	Número	Se habla español	Confidencial	Costo
Care Crisis Response Services (Salud mental)	(800) 584-3578	Se dispone de servicios de intérprete por teléfono	Sí	Ninguno
Girls' and Boys' Town número de emergencia las 24 horas (Abuso, ira, problemas escolares, dependencia de drogas, relaciones y depresión)	(800) 448-3000	Sí	Sí	Ninguno
Número de emergencia para prevenir la violencia doméstica	(800) 562-6025 (800) 799-7233	Se dispone de servicios de intérprete por teléfono	Sí	Ninguno
National Eating Disorders Association (Asociación Nacional para Trastornos Alimenticios)	(800) 931-2237	No	Sí	Ninguno
Número de Asistencia para Recuperación de Washington – 24 horas (Línea de ayuda para el abuso de sustancias, problemas de juego y salud mental)	(866) 789-1511	Sí	Sí	Ninguno
National Suicide Prevention Lifeline (Número de emergencia nacional para prevención del suicidio)	(800) 273-TALK (8255)	Sí	Sí	Ninguno
National Sexual Assault Hotline (Línea nacional de emergencia para casos de agresión sexual)	(800) 656-HOPE (4673)	Sí	Sí	Ninguno
Teen Link – voluntarios adolescents 6-10 pm www.866TEENLINK.org	(866) 833-6546	Sí	Sí	Ninguno
Cadena de Información de Washington (Recursos de la comunidad de servicios de salud y humanos)	2-1-1	Sí	Sí	Ninguno
Número de Text para Crisis de 24 Horas	Text "GO" to 741-741	No	Sí	Ninguno
Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes (YWCA, violación/agresión sexual)	(800) 695-0162	Sí	Sí	Ninguno