

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 contact Maayan Simckes, Principal Investigator, Department of Health, 360-236-4005 (maayan.simckes@doh.wa.gov). If the survey bothered or upset you and you want to talk to someone about it, here are some numbers to contact. 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.
- Contact one or more of the places listed below for emotional support and to find out where to get help.

Name	Number	Website	Spanish Speaking	Confidential	Cost
Care Crisis Response Services (mental health)	(800)584-3578	imhurting.org	Tele-Interpreter Available	Yes	None
Girls' and Boys' Town 24-Hour Teen Line (abuse, anger, school issues, chemical dependency, relationships and depression)	Call: (800)448-3000 Text "TEEN" to 839863	yourlifeyourvoice.org	Yes	Yes	None
Domestic Violence Hotline	(800)799-7233	Live Chat: thehotline.org	Tele-Interpreter Available	Yes	None
National Eating Disorders Association	Call: (800)931-2237 Text "NEDA" to 741741	Live Chat: nationaleatingdisorders.org	No	Yes	None
Washington Recovery Help Line –24 hours (help line for substance abuse, problem gambling and mental health)	Call or Text: (866)789-1511	warecoveryhelpline.org	Yes	Yes	None
National Suicide Prevention Lifeline	(800)273-TALK (8255)	suicidepreventionlifeline.org	Yes	Yes	None
National Sexual Assault Hotline	(800)656-HOPE (4673)	Live Chat: rainn.org/	Yes	Yes	None
Teen Link –teen volunteers 6-10 pm	Call or Text: (866)833-6546	Live Chat: teenlink.org/chat/	No	Yes	None
Washington Information Network (health and human service community resources)	2-1-1	WA211.org	Yes	Yes	None
24 hour Crisis Text Line	Text "HOME" to 741-741	Crisistextline.org	No	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 ponerse en contacto con Maayan Simckes, Investigadora Principal, Departamento de Salud, 360-236-4005 (maayan.simckes@doh.wa.gov). 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.
- Póngase en contacto con uno o más de los lugares que se describen a continuación para averiguar dónde obtener ayuda.

Nombre	Número	Sitio web	Se habla español	Confidencial	Costo
Care Crisis Response Services (Salud mental)	(800)584-3578	imhurting.org	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)	Llamar: (800)448-3000 Text "TEEN" a 839863	yourlifeyourvoice.org	Sí	Sí	Ninguno
Número de emergencia para prevenir la violencia doméstica	(800)799-7233	Live Chat: thehotline.org	Se dispone de servicios de intérprete por teléfono	Sí	Ninguno
National Eating Disorders Association (Asociación Nacional para Trastornos Alimenticios)	Llamar: (800)931-2237 Text "NEDA" a 741741	Live Chat: nationaleatingdisorders.org	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)	Llamar ó Text: (866)789-1511	warecoveryhelpline.org	Sí	Sí	Ninguno
National Suicide Prevention Lifeline (Número de emergencia nacional para prevención del suicidio)	(800)273-TALK (8255)	suicidepreventionlifeline.org	Sí	Sí	Ninguno

National Sexual Assault Hotline (Línea nacional de emergencia para casos de agresión sexual)	(800)656-HOPE (4673)	Live Chat: rainn.org/	Sí	Sí	Ninguno
Teen Link – voluntarios adolescents 6-10 pm www.866TEENLINK.org	Llamar ó Text: (866) 833-6546	Live Chat: teenlink.org/chat/	Sí	Sí	Ninguno
Cadena de Información de Washington (Recursos de la comunidad de servicios de salud y humanos)	2-1-1	WA211.org	Sí	Sí	Ninguno
Número de Text para Crisis de 24 Horas	Text "HOME" a 741-741	Crisistextline.org	No	Sí	Ninguno
Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes (YWCA, violación/agresión sexual)	(800)584-3578	imhurting.org	Sí	Sí	Ninguno