

## 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
<b>Número de Text para Crisis de 24 Horas</b>	Text "HOME" to 741-741	<a href="http://Crisistextline.org">Crisistextline.org</a>	No	Sí	Ninguno
<b>Girls' and Boys' Town número de emergencia las 24 horas</b> (Abuso, ira, problemas escolares, dependencia de drogas, relaciones y depresión)	Call: (800)448-3000 Text "TEEN" to 839863	<a href="http://yourlifeyourvoice.org">yourlifeyourvoice.org</a>	Sí	Sí	Ninguno
<b>Número de emergencia para prevenir la violencia doméstica</b>	(800)799-7233	Live Chat: <a href="http://thehotline.org">thehotline.org</a>	Se dispone de servicio de intérprete por teléfono	Sí	Ninguno
<b>You Are Not Alone Network (for Native youth)</b>	877-209-1266	<a href="http://Youarenotalonenetwork.org">Youarenotalonenetwork.org</a>	Se dispone de servicio de intérprete por teléfono	Sí	Ninguno
<b>Número de Asistencia para Recuperación de Washington – 24 horas</b> (Línea de ayuda para el abuso de sustancias, problemas de juego y salud mental)	Call or Text: (866)789-1511	<a href="http://warecoveryhelpline.org">warecoveryhelpline.org</a>	Sí	Sí	Ninguno
<b>National Suicide Prevention Lifeline</b> (Número de emergencia nacional para prevención del suicidio)	(800)273-TALK (8255)	<a href="http://suicidepreventionlifeline.org">suicidepreventionlifeline.org</a>	Sí	Sí	Ninguno
<b>Care Crisis Response Services</b> (mental health)	(800)584-3578	<a href="http://imhurting.org">imhurting.org</a>	Se dispone de servicio de intérprete por teléfono	Sí	Ninguno
<b>Washington Teen Link</b> – voluntarios adolescents 6 -10 pm <a href="http://www.866TEENLINK.org">www.866TEENLINK.org</a>	Call or Text: (866)833-6546	Live Chat: <a href="http://teenlink.org/chat/">teenlink.org/chat/</a>	No	Sí	Ninguno
<b>The Trevor Project (for LGBTQ youth)</b>	866-488-7386 or text START to 678-678	<a href="http://thetrevorproject.org">thetrevorproject.org</a>	No	Sí	Ninguno
<b>National Teen Line</b>	800-852-8336 or text TEEN to 83936	<a href="http://Teenonline.org">Teenonline.org</a>	No	Sí	Ninguno