

## Si necesitas algo de ayuda

¡Gracias por participar en la Encuesta de Jóvenes Sanos! Tus respuestas a la encuesta se mantienen en privado y nadie sabrá cómo contestaste las preguntas. La información que nos proporcionas nos ayudará a satisfacer mejor las necesidades de los estudiantes de todo el estado. Si tienes preguntas acerca de la encuesta, puedes enviar un mensaje al personal de la Encuesta de Jóvenes Sanos a [healthy.youth@doh.wa.gov](mailto:healthy.youth@doh.wa.gov). Si la encuesta te molestó o alteró y quieres hablar con alguien al respecto, te sugerimos que hagas una de estas cosas de inmediato.

- Habla con un adulto de confianza en tu familia o comunidad, como tu madre, padre, entrenador, mentor, vecino o líder religioso.
- Habla con un adulto de confianza en tu escuela, como tu maestro, consejero, enfermera, especialista en intervención o director.
- Comunícate con uno o más de las siguientes organizaciones, de manera totalmente gratuita y confidencial, para recibir apoyo emocional y averiguar en dónde puedes obtener ayuda:

## Jóvenes LGBTQ+

Nombre	Servicios	Horario	Servicios lingüísticos y culturales ofrecidos	Opciones de contacto
<i>The Trevor Project</i>	Salud mental para jóvenes LGBTQ	24/7	Solo inglés	<a href="https://www.thetrevorproject.org">thetrevorproject.org</a> (chat en vivo) ☎ 866.488.7386 📧 Mensaje de texto "START" al 678678

## Jóvenes indígenas

Nombre	Servicios	Horario	Servicios lingüísticos y culturales ofrecidos	Opciones de contacto
<i>You Are Not Alone Network</i>	Salud mental de jóvenes indígenas	24/7	Inglés y español; servicios para personas sordas y con discapacidad auditiva	<a href="https://youarenotalonenetwork.org">youarenotalonenetwork.org</a> ☎ 877.209.1266
<i>Native &amp; Strong Lifeline</i>	Servicios de salud mental para personas indígenas	24/7	Consejeros que hablan inglés, idiomas adicionales mediante intérpretes telefónicos	<a href="https://nativelifeline.org/">https://nativelifeline.org/</a> ☎ 988 y marcar el 4

## Violencia doméstica y explotación

Nombre	Servicios	Horario	Servicios lingüísticos y culturales ofrecidos	Opciones de contacto
<i>Línea de apoyo para violencia doméstica</i>	Violencia doméstica, maltrato en relaciones	24/7	Inglés y español; idiomas adicionales mediante intérpretes; personas sordas, ciegas y con discapacidad auditiva; servicios para indígenas americanos.	<a href="https://www.thehotline.org/">https://www.thehotline.org/</a> (chat en vivo) ☎ 1.800.799.7233; TTY: 1.800.787.3224 📧 Mensaje de texto "START" al 88788
<i>Línea nacional de apoyo para la trata de personas</i>	Abuso y explotación sexual	24/7	Inglés y español; idiomas adicionales mediante intérpretes telefónicos; discapacidades del oído y habla (marcar 711)	<a href="https://humantraffickinghotline.org/">https://humantraffickinghotline.org/</a> (chat en vivo) ☎ 888.373.7888 📧 Mensaje de texto BEFREE (233733)

## Trastornos alimenticios

Nombre	Servicios	Horario	Servicios lingüísticos y culturales ofrecidos	Opciones de contacto
<i>Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios</i>	Trastornos alimenticios	☎ Lun-Jue 6 a.m.-6 p.m., Vie 6 a.m.-2 p.m. ☎ Lun-Jue 8 a.m.-6 p.m., Vie 8 a.m.-2 p.m. 📧 Lun-Jue 12 p.m.-3 p.m., Vie 10 a.m.-2 p.m.	Solo inglés	<a href="https://www.nationaleatingdisorders.org/">https://www.nationaleatingdisorders.org/</a> ☎ 800.931-2237 📧 Mensaje de texto "NEDA" al 741741

## Consumo de sustancias

Nombre	Servicios	Horario	Servicios lingüísticos y culturales ofrecidos	Opciones de contacto
<i>Washington Teen Link</i>	Salud mental, consumo de sustancias, acoso	☎ 6 p.m.-9:30 p.m. ☎ 6 p.m.-10 p.m. ☎ 6 p.m.-9:30 p.m.	Inglés y español, intérpretes a otros idiomas; personas sordas, sordociegas y con discapacidad auditiva por TTY	☎ <a href="https://www.teenlink.org">teenlink.org</a> (chat en vivo) ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
<i>Línea de Ayuda para la Recuperación de Washington</i>	Abuso de sustancias, problemas de apuestas, salud mental	☎ 24/7 ☎ 24/7 ☎ Lun-Vie 9 a.m.-9 p.m.	Igual que su organización hermana Washington Teen Link, mostrada arriba.	☎ <a href="https://www.warecoveryhelpline.org/">https://www.warecoveryhelpline.org/</a> (correo electrónico) ☎ 866.789.1511 ☎ 866.789.1511
<i>Línea Nacional de Apoyo Boys Town</i>	Crisis de suicidio, salud conductual, abuso de sustancias, recursos para padres	24/7	Inglés y español; traducción y servicios para discapacidades del habla y el oído	☎ <a href="https://www.yourlifeyourvoice.org">https://www.yourlifeyourvoice.org</a> (correo electrónico) ☎ 1.800.448.3000 ☎ Mensaje de texto "VOICE" al 20121

## Apoyo de otros jóvenes

Nombre	Servicios	Horario	Servicios lingüísticos y culturales ofrecidos	Opciones de contacto
<i>Washington Teen Link</i>	Salud mental, consumo de sustancias, acoso	☎ 6 p.m.-9:30 p.m. ☎ 6 p.m.-10 p.m. ☎ 6 p.m.-9:30 p.m.	Inglés y español, intérpretes a otros idiomas; personas sordas, sordociegas y con discapacidad auditiva por TTY	☎ <a href="https://www.teenlink.org">teenlink.org</a> (chat en vivo) ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
<i>Línea nacional para adolescentes</i>	Apoyo de salud mental de otros adolescentes	☎ 24/7 ☎ 6 p.m.-10 p.m. ☎ 6 p.m.-9 p.m.	Solo inglés	☎ <a href="https://www.teenline.org/">https://www.teenline.org/</a> (correo electrónico) ☎ 800.852.8336 ☎ Mensaje de texto "TEEN" al 839863

## Salud mental

Nombre	Servicios	Horario	Servicios lingüísticos y culturales ofrecidos	Opciones de contacto
<i>Servicios de respuesta de atención para crisis</i>	Salud mental, apoyo emocional, prevención del suicidio	24/7	Inglés y español; personas sordas y con discapacidad auditiva	☎ <a href="https://www.ImHurting.org">ImHurting.org</a> (chat en vivo) ☎ 988 o 1.800.273.8255 ☎ 988 o 1.800.273.8255
<i>Washington Teen Link</i>	Salud mental, consumo de sustancias, acoso	☎ 6 p.m.-9:30 p.m. ☎ 6 p.m.-10 p.m. ☎ 6 p.m.-9:30 p.m.	Inglés y español, intérpretes a otros idiomas; personas sordas, sordociegas y con discapacidad auditiva por TTY	☎ <a href="https://www.teenlink.org">teenlink.org</a> (chat en vivo) ☎ 866.833.6546 ☎ 866.833.6546
<i>Línea de Ayuda para la Recuperación de Washington</i>	Abuso de sustancias, problemas de apuestas, salud mental	☎ 24/7 ☎ 24/7 ☎ Lun-Vie 9 a.m.-9 p.m.	Igual que su organización hermana Washington Teen Link, mostrada arriba.	☎ <a href="https://www.warecoveryhelpline.org/">https://www.warecoveryhelpline.org/</a> (correo electrónico) ☎ 866.789.1511 ☎ 866.789.1511
<i>Línea Nacional de Apoyo Boys Town</i>	Crisis de suicidio, salud conductual, abuso de sustancias, recursos para padres	24/7	Inglés y español; traducción y servicios para discapacidades del habla y el oído	☎ <a href="https://www.yourlifeyourvoice.org">https://www.yourlifeyourvoice.org</a> (correo electrónico) ☎ 1.800.448.3000 ☎ Mensaje de texto "VOICE" al 20121
<i>Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio</i>	Salud mental, crisis de suicidio, angustia emocional	24/7	Inglés y español; idiomas adicionales mediante intérpretes telefónicos	☎ <a href="https://www.988lifeline.org">988lifeline.org</a> (chat en vivo) ☎ 988 o 1.800.273.8255 ☎ 988 o 1.800.273.8255
<i>Línea nacional para adolescentes</i>	Apoyo de salud mental de otros adolescentes	☎ 24/7 ☎ 6 p.m.-10 p.m. ☎ 6 p.m.-9 p.m.	Solo inglés	☎ <a href="https://www.teenline.org/">https://www.teenline.org/</a> (correo electrónico) ☎ 800.852.8336 ☎ Mensaje de texto "TEEN" al 839863