

Si necesitas ayuda

Las oficinas que respaldan esta encuesta agradecen tu participación. Todas las encuestas son anónimas. Las encuestas solo se utilizarán para recopilar información sobre los comportamientos de salud que muestran los jóvenes. Esta información nos ayudará a satisfacer de una mejor manera las necesidades de los estudiantes.

Si tienes alguna duda sobre la encuesta, puedes enviarle un correo electrónico al personal de la Encuesta sobre la juventud sana a healthy.youth@doh.wa.gov. Si la encuesta te molestó de alguna manera y quieres comunicárselo a alguien, puedes llamar a los siguientes números. Te sugerimos que tomes una de las siguientes medidas de inmediato si no te sientes cómodo y deseas recibir ayuda:

- Habla con un adulto de confianza de tu familia o comunidad, como tus padres, un entrenador, un mentor, un vecino o un referente religioso.
- Habla con un adulto de confianza de la escuela, como un maestro, consejero, enfermero, especialista en intervención o director.
- Ponte en contacto con uno o varios de los sitios enumerados a continuación (de forma *gratuita* y *completamente confidencial*) si necesitas apoyo emocional y averiguar dónde obtener ayuda.

Temas centrales	Nombre	Servicios	Horario	Idioma/servicios culturales ofrecidos	Opciones de contacto
					internet    teléfono mensaje de texto
Jóvenes LGBTQ+	<i>El proyecto Trevor</i>	Salud mental de los jóvenes LGBTQ	24 horas al día, 7 días a la semana	Solo en inglés	 thetrevorproject.org (chat en vivo)  866.488.7386  Envía un mensaje de texto con la palabra "START" (comenzar) al 678678
Jóvenes nativos	<i>Red No estás solo</i>	Salud mental de los jóvenes nativos	24 horas al día, 7 días a la semana	Servicios en español y para las personas con sordera o problemas de audición	 youarenotalonenetwork.org  877.209.1266  --
Violencia doméstica/ explotación	<i>Línea directa contra la violencia doméstica</i>	Violencia doméstica, maltrato doméstico	24 horas al día, 7 días a la semana	Servicios para personas con sordera, ceguera, problemas de audición; y servicios para nativos americanos	 https://www.thehotline.org/ (chat en vivo)  1.800.799.7233; TTY: 1.800.787.3224  Envía un mensaje de texto con la palabra "START" (comenzar) al 88788
	<i>Línea directa nacional contra la trata de personas</i>	Explotación y abuso sexual	24 horas al día, 7 días a la semana	Inglés y español, otros idiomas con interpretación por llamada; personas con problemas de audición y el habla (marca 711)	 https://humantraffickinghotline.org/ (chat en vivo)  888.373.7888  Envía un mensaje de texto con la palabra "BEFREE" (ser libre) al 233733
Trastornos alimentarios	<i>Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios</i>	Trastornos alimentarios	 De lunes a jueves de 6:00 a. m. a 6 p. m.; viernes de 6:00 a. m. a 2:00 p. m.	Solo en inglés	 www.nationaleatingdisorders.org  800.931-2237  Envía un mensaje de texto con la palabra "NEDA" (Asociación Nacional de Trastornos Alimentarios) al 741741

			<p>☎ De lunes a jueves de 8:00 a. m. a 6 p. m.; viernes de 8:00 a. m. a 2:00 p. m.</p> <p>💬 De lunes a jueves de 12:00 p. m. a 3:00 p. m.; viernes de 10:00 a. m. a 2:00 p. m.</p>		
Consumo de sustancias	<i>Washington Teen Link</i>	Salud mental, consumo de sustancias, intimidación	<p>📶 De 6:00 p. m. a 9:30 p. m.</p> <p>☎ De 6:00 p. m. a 10:00 p. m.</p> <p>💬 De 6:00 p. m. a 9:30 p. m.</p>	Intérpretes para todos los idiomas; personas con sordera, ceguera, problemas de audición para TTY	<p>📶 teenlink.org (chat en vivo)</p> <p>☎ 866.833.6546</p> <p>💬 866.833.6546</p>
	<i>Línea de ayuda de Washington para la recuperación</i>	Abuso de sustancias, problemas de juego, salud mental	<p>📶 24 horas al día, 7 días a la semana</p> <p>☎ 24 horas al día, 7 días a la semana</p> <p>💬 De lunes a viernes de 9:00 a. m. a 9 p. m.</p>	Igual que la organización asociada Washington Teen Link, indicada más arriba	<p>📶 https://www.warecoveryhelpline.org/ (correo electrónico)</p> <p>☎ 866.789.1511</p> <p>💬 866.789.1511</p>
	<i>Línea directa nacional de Boys Town</i>	Crisis suicida, salud conductual, abuso de sustancias, recursos para padres	24 horas al día, 7 días a la semana	Servicios en español (línea directa), de traducción y para personas con problemas de audición y del habla	<p>📶 https://www.yourlifeyourvoice.org (correo electrónico)</p> <p>☎ 1.800.448.3000</p> <p>💬 Envía un mensaje de texto con la palabra "VOICE" (voz) al 20121</p>
De par a par	<i>Washington Teen Link</i>	Salud mental, consumo de sustancias, intimidación	<p>📶 De 6:00 p. m. a 9:30 p. m.</p> <p>☎ De 6:00 p. m. a 10:00 p. m.</p> <p>💬 De 6:00 p. m. a 9:30 p. m.</p>	Intérpretes para todos los idiomas; personas con sordera, ceguera, problemas de audición para TTY	<p>📶 teenlink.org (chat en vivo)</p> <p>☎ 866.833.6546</p> <p>💬 866.833.6546</p>
	<i>Línea nacional para adolescentes</i>	Apoyo a la salud mental entre adolescentes	<p>📶 24 horas al día, 7 días a la semana</p> <p>☎ De 6:00 p. m. a 10:00 p. m.</p> <p>💬 De 6:00 p. m. a 9:00 p. m.</p>	Solo en inglés	<p>📶 https://www.teenline.org/ (correo electrónico)</p> <p>☎ 800.852.8336</p> <p>💬 Envía un mensaje de texto con la palabra "TEEN" (adolescente) al 839863</p>
Salud mental	<i>Servicios asistenciales de respuesta a crisis</i>	Salud mental, apoyo emocional,	24 horas al día, 7 días a la semana	Español; personas con sordera y problemas de audición	<p>📶 lmHurting.org (chat en vivo)</p> <p>☎ 988 o 1.800.273.8255</p> <p>💬 988 o 1.800.273.8255</p>

	prevención del suicidio			
<i>Washington Teen Link</i>	Salud mental, consumo de sustancias, intimidación	<ul style="list-style-type: none"> ☎ De 6:00 p. m. a 9:30 p. m. ☎ De 6:00 p. m. a 10:00 p. m. 💬 De 6:00 p. m. a 9:30 p. m. 	Intérpretes para todos los idiomas; personas con sordera, ceguera, problemas de audición para TTY	<ul style="list-style-type: none"> ☎ teenlink.org (chat en vivo) ☎ 866.833.6546 💬 866.833.6546
<i>Línea de ayuda de Washington para la recuperación</i>	Abuso de sustancias, problemas de juego, salud mental	<ul style="list-style-type: none"> ☎ 24 horas al día, 7 días a la semana ☎ 24 horas al día, 7 días a la semana 💬 De lunes a viernes de 9:00 a. m. a 9 p. m. 	Igual que la organización asociada Washington Teen Link, indicada más arriba	<ul style="list-style-type: none"> ☎ https://www.warecoveryhelpline.org/ (correo electrónico) ☎ 866.789.1511 💬 866.789.1511
<i>Línea directa nacional de Boys Town</i>	Crisis suicida, salud conductual, abuso de sustancias, recursos para padres	24 horas al día, 7 días a la semana	Servicios en español (línea directa), de traducción y para personas con problemas de audición y del habla	<ul style="list-style-type: none"> ☎ https://www.yourlifeyourvoice.org (correo electrónico) ☎ 1.800.448.3000 💬 Envía un mensaje de texto con la palabra "VOICE" (voz) al 20121
<i>Línea Nacional de Prevención del Suicidio</i>	Salud mental, crisis suicida, angustia emocional	24 horas al día, 7 días a la semana	Español; personas con sordera y problemas de audición	<ul style="list-style-type: none"> ☎ 988lifeline.org (chat en vivo) ☎ 988 o 1.800.273.8255 💬 988 o 1.800.273.8255
<i>Línea nacional para adolescentes</i>	Apoyo a la salud mental entre adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> ☎ 24 horas al día, 7 días a la semana ☎ De 6:00 p. m. a 10:00 p. m. 💬 De 6:00 p. m. a 9:00 p. m. 	Solo en inglés	<ul style="list-style-type: none"> ☎ https://www.teenline.org/ (correo electrónico) ☎ 800.852.8336 💬 Envía un mensaje de texto con la palabra "TEEN" (adolescente) al 839863