

Si necesitas algo de ayuda

Las organizaciones que apoyan esta encuesta quieren agradecerte por participar. Todas las encuestas son anónimas. Las encuestas solamente se usarán para aprender sobre las conductas de los jóvenes relacionadas con la salud. Esta información nos ayudará a satisfacer mejor las necesidades de los estudiantes. Si tienes preguntas acerca de la encuesta, puedes enviar un mensaje a contact@csswashington.org. Si la encuesta te molestó o alteró y quieres hablar con alguien al respecto, aquí hay algunos números a los que puedes llamar. Te sugerimos hacer una de estas cosas de inmediato si te sientes incómodo y deseas recibir ayuda:

- 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 los siguientes lugares para recibir apoyo emocional y averiguar en dónde puedes obtener ayuda.

Nombre	Número	Sitio web	Se habla español	Confidencial	Costo
Línea de mensajes de texto para crisis las 24 horas	Envía el mensaje de texto "HOME" al 741-741	Crisistextline.org	No	Sí	Ninguno
Línea de ayuda de 24 horas de Girls' and Boys' Town (maltrato, ira, problemas escolares, dependencia a sustancias, relaciones y depresión)	Llama al: (800)448-3000 Envía el mensaje de texto "TEEN" al 839863	yourlifeyourvoice.org	Sí	Sí	Ninguno
Línea de apoyo para violencia doméstica	(800)799-7233	Chat en vivo: thehotline.org	Intérprete telefónico disponible	Sí	Ninguno
Red "You Are Not Alone" (para jóvenes nativos)	877-209-1266	Youarenotalonenetwork.org	Intérprete telefónico disponible	Sí	Ninguno
Línea de ayuda para la recuperación de Washington - 24 horas (línea de ayuda para abuso de sustancias, problemas de apuestas y salud mental)	Llama o envía mensaje de texto: (866)789-1511	warecoveryhelpline.org	Sí	Sí	Ninguno
Línea nacional de auxilio para la prevención del suicidio	(800)273-TALK (8255)	suicidepreventionlifeline.org	Sí	Sí	Ninguno
Servicios de respuesta de atención para crisis (salud mental)	(800)584-3578	imhurting.org	Intérprete telefónico disponible	Sí	Ninguno
Washington Teen Link –voluntarios adolescentes, 6-10 p.m.	Llama o envía mensaje de texto: (866)833-6546	Chat en vivo: teenlink.org/chat/	No	Sí	Ninguno
The Trevor Project (para jóvenes LGBTQ)	866-488-7386 o envía el mensaje de texto START al 678-678	thetrevorproject.org	No	Sí	Ninguno
Línea nacional para adolescentes	800-852-8336 o envía el mensaje de texto TEEN al 83936	Teenonline.org	No	Sí	Ninguno