



¿Necesitas hablar?

¿Te preocupa que tú u otra persona tengan pensamientos suicidas?

Línea de crisis del suroeste de Washington

Una línea de ayuda confidencial para crisis, abierta las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

1.800.626.8137

Línea nacional de prevención del suicidio

Una línea de ayuda confidencial para el suicidio o la crisis, abierta las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

1.800.273.8255

Español: 1.888.628.9454

Sordos y con problemas de audición: Marca el 711 y luego el 1.800.799.4889

Línea de chat: suicidepreventionlifeline.org/chat/

¿Necesitas alguien con quien hablar?

TeenTalk

Una línea de apoyo confidencial y sin prejuicios para adolescentes, por adolescentes.

Está abierta de lunes a jueves de 4 a 9 pm y los viernes de 4 a 7 pm.

Llama al 360.397.2428

o envía un mensaje de texto al 360.984.0936

Facebook, Instagram, Snapchat y Twitter: @PeppyPenerson

Visita ccteentalk.clark.wa.gov

TrevorLifeline

Una línea de atención telefónica 24/7 para jóvenes LGBTQ+ en crisis, que piensan en el suicidio o que necesitan apoyo.

1.866.488.7386

TrevorText: Envía el mensaje de texto START a 678-678

TrevorChat: thetrevorproject.org/get-help-now/

¿Necesitas ayuda para encontrar otros recursos locales?

211

Una base de datos confidencial de recursos comunitarios.

Abierta de lunes a viernes de 8 am a 6 pm.

Marca el 211

o el 1.866.698.6155

Sordos y con problemas de audición: Marca el 711 y luego el 1.800.273.8255

Envía tu código postal al 898211

Visita 211info.org