



Esperanza
Ayuda
Sanación



Formas de obtener ayuda

Alcanzar: Llamar | Texto | Charlar

988 LÍNEA DE VIDA Y CRISIS DE SUICIDIO

24/7 Llamar, enviar mensajes de texto y chatear

Pensamientos de suicidio, crisis de salud mental, crisis de uso de sustancias, angustia emocional.

211 ASISTENCIA DE NECESIDADES ESENCIALES

9am-5pm de lunes a viernes:

Llamada en vivo o chat

24/7: Envía un mensaje de texto con tu código postal al 898211 para obtener ayuda con alimentos, vivienda, asistencia de servicios públicos, atención médica, transporte, asistencia legal, apoyo para TCE y grupos de apoyo.

211kingcounty.org

866-348-5464

CONEXIONES DE VIDA COMUNITARIA

Sirve a adultos mayores, personas con discapacidades y sus familias.

866-427-4747

SERVICIOS DE CRISIS EN TU CONDADO

24/7 Apoyo para personas en crisis.

866-789-1511

LÍNEA DE AYUDA DE RECUPERACIÓN DE WASHINGTON

24/7 Llama o envía un mensaje de texto

Línea de ayuda para apoyo y recuperación para problemas de adicción y juego.

warecoveryhelpline.org

866-833-6546

TEEN LINK DE WASHINGTON

6-10pm: Llama, envía un mensaje de texto o chatea con la línea de ayuda para adolescentes por adolescentes.
teenlink.org

877-500-9276

WARM LINE (LÍNEA CÁLIDA) DE WASHINGTON

9am-10pm: Ayuda psicológica y emocional por parte de personas en situaciones similares.

crisisconnections.org

