



Esperanza
Ayuda
Sanación



Cómo obtener ayuda

988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Llamadas | Mensajes de texto
Chat, las 24 horas, todos los días
[Chat.988lifeline.org](https://chat.988lifeline.org)

211 EMERGENCIAS DE NECESIDADES BÁSICAS

9a.m. a 5 p.m. lun.-vie. | WA211.org
Autoservicio las 24 horas, todos los días
Envía WAOD por mensaje de texto al
898211 | Search.WA211.org

866-789-1511 RECOVERY HELP LINE

Llamadas las 24 horas, todos los días
Mensajes de texto
9 a. m. a 9 p. m.
Línea de ayuda con recursos sobre
consumo de sustancias y recuperación
warecoveryhelpline.org

833-786-7481 KING COUNTY STOP HATE HOTLINE

Llamadas las 24 horas, todos los días
Línea confidencial con un enfoque
sensible al trauma para denunciar
delitos de odio e incidentes de
discriminación en el condado de King

APOYO ENTRE PARES PARA JÓVENES Y ADULTOS

866-833-6546 TEEN LINK | JOVENES

6 p. m. a 10 p. m. Llamadas Mensajes
de texto | Chat
teenlink.org/chat

877-500-9276 WARM LINE | ADULTOS

2 p. m. a 9 p. m. llamadas

Escanea para obtener más
ayuda. Conoce nuestros
programas en línea

crisisconnections.org

