

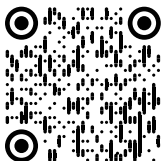
A DÓNDE RECURRIR
PARA LA JUVENTUD

search.teenlink.org

llamar y enviar mensajes
de texto 866-833-6546



Uscar recursos
para jóvenes



¿Qué es Teen Link

Teen Link es un espacio seguro y acogedor donde adolescentes pueden hablar con otros adolescentes y recibir el apoyo que necesitan. Nuestros voluntarios, siempre amables y atentos, responden llamadas, mensajes de texto y chats de jóvenes en todo el estado de Washington, los siete días de la semana. También estamos presentes en la comunidad, en eventos y escuelas locales, compartiendo herramientas y esperanza a través de capacitaciones para la prevención del suicidio juvenil.

La historia detrás de Teen Link

Teen Link nació por la historia de una joven llamada Audra Letnes. En 1993, cuando tenía 16 años, Audra fue asesinada por su novio, quien la había maltratado física y sexualmente durante más de un año. Como muchos adolescentes, no tenía a nadie con quien se sintiera segura para hablar de lo que estaba viviendo.

Su mamá buscó ayuda, pero solo encontró programas diseñados para adultos. Audra tenía dificultades para abrirse en esos espacios y se volvió más retraída y sola, lo que la hizo aún más vulnerable.

La mamá de Audra trabajaba en una línea de crisis y sabía lo importante que puede ser una conexión comprensiva y humana para alguien en crisis. Quería asegurarse de que otros adolescentes tuvieran a alguien a quien acudir. En 1996, se unió a Crisis Connections para crear Teen Link: una línea de ayuda para adolescentes, atendida por adolescentes.

No hay ningún problema demasiado grande ni demasiado pequeño. ¡Hablemos!

Cualquier persona de 20 años o menos puede llamar, enviar un mensaje de texto o chatear!

Las llamadas son confidenciales y gratuitas para los jóvenes de Washington.

Mensajes de texto o llamadas: 866-833-6546

Chat: TeenLink.org/Chat

Encuentra recursos las 24 horas, los 7 días de la semana:
Search.TeenLink.org

Voluntariado: CrisisConnections.org/Volunteer

Emergencias de salud mental, angustia emocional y apoyo para el consumo de sustancias

988

Llamadas y mensajes de texto

Línea de Ayuda para la Recuperación

866-789-1511

Llama las 24 horas, los 7 días de la semana

Envía mensajes de texto de 9 a.m. a 9 p.m.

Necesidades Básicas y Recursos Esenciales

211

Lun-vie., de 9 a.m. a 5 p.m.

Autoservicio 24/7

Envía WAOD al 898211

para recibir recursos

automatizados

Visita: [Search.WA211.org](https://search.wa211.org)

Centro de admisión de Community Care Hub

833-453-0336

Apoyo entre Pares y atención posterior a una crisis

Teen Link – Jóvenes

866-833-6546

Todos los días de 6 p.m. a 10 p.m.

Chat: teenlink.org/chat

Línea de Apoyo – Adultos

877-500-9276

Todos los días, de 2 p.m. a 9 p.m.

King County Stop Hate Hotline

833-786-7481

Línea confidencial para denunciar incidentes de delitos de odio y prejuicios, con un enfoque basado en el trauma, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana

Apoyo después de un suicidio

crisisconnections.org/wasas

Apoyo para personas que han perdido a un ser querido por suicidio

Servicios y Programas Comunitarios

Desviación del 911
Despacho de Crisis
Móvil

988 | SUICIDE & CRISIS
LIFELINE



**teen
link**

Visita CrisisConnections.org

Where to Turn for Teens (WTTFT) es una guía de recursos que se publica cada otoño. Fue creada para jóvenes. Las agencias incluidas ofrecen una variedad de servicios. El objetivo de WTTFT es garantizar que los adolescentes conozcan los numerosos recursos adaptados a jóvenes que pueden atender sus necesidades particulares.

CÓMO USAR TU GUÍA WTTFT

Hay dos formas de buscar información en WTTFT: la Tabla de contenido y el Índice. La Tabla de contenido es útil si sabes qué tipo de servicios buscas. Si ya conoces el nombre de la agencia, puede ser más rápido consultar el Índice alfabético.

Muchos servicios están disponibles en todo el estado de Washington. Si ves círculos antes de una entrada en la lista, consulta con la organización para asegurarte de que sus servicios estén disponibles en tu área.

DISPONIBILIDAD Y CAMBIOS DE LA AGENCIAS

Los servicios, horarios y normas pueden cambiar. Estos recursos se revisaron por última vez en agosto de 2026. Antes de acudir, llama o comunícate con la organización para asegurarte de que el servicio que necesitas siga disponible.

CONSEJOS PARA TRABAJAR CON AGENCIAS Y ORGANIZACIONES

Antes de llamar o comunicarte, puede ser útil anotar tus preguntas. Así te resultará más fácil averiguar si un recurso es adecuado para ti.

- ¿Qué zonas atienden?
- ¿Cuál es su horario?
- ¿Dónde están ubicados?
- ¿Necesito el permiso de mi madre, padre o tutor?
- ¿Tienen algún costo sus servicios?
- ¿Quiénes pueden usar sus servicios?
- ¿Debo llevar algo conmigo?
- ¿Ofrecen apoyo lingüístico o de accesibilidad?

TRANSPORTE

Si no dispones de transporte para asistir a tus citas y tienes cobertura de Apple Health en el estado de Washington, es posible que reúnas los requisitos para recibir servicios gratuitos de transporte no urgente. Encuentra más información para tu zona aquí:



<https://bit.ly/46s4R3W>

SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Para obtener servicios en un idioma distinto del inglés, busca el ♥, que indica que la agencia ofrece servicios de traducción. Si tienes cobertura de Apple Health, visita el sitio web de Washington State Health Care Authority para coordinar servicios de interpretación para citas médicas:

hca.wa.gov/about-hca/interpreter-services

CONSEJOS ADICIONALES

Usa la sección Notas al final de este libro para anotar con quién hablaste y cualquier información útil que te haya proporcionado.

Si no sabes por dónde empezar, llámanos al 866-833-6546, los 7 días de la semana, de 6 p. m. a 10 p. m. Podemos ayudarte a identificar tu próximo paso. No tienes que resolverlo sin ayuda.

Si accedes al buzón de voz, habla despacio y con claridad cuando dejes un mensaje. Asegúrese de incluir su nombre completo, número de teléfono y una breve explicación de



Flip this book over for the English version

Introducción	4
Acerca de Teen Link	3

NECESIDADES DE SALUD FÍSICA Y MENTAL

Alcohol, drogas y consumo de sustancias	10
Orientación y salud mental.....	12
Trastornos alimenticios	16
Duelo y pérdida.....	17
Preocupaciones de salud física.....	18
Salud sexual	19
Suicidio y autolesiones (no suicidas y autolesiones).....	22

NECESIDADES CRÍTICAS

Abuso y maltrato de menores.....	26
Acoso y ciberacoso.....	27
Violencia doméstica y de pareja.....	28
Violación y acoso/agresión sexual.....	30
Servicios legales y apoyo comunitario para los jóvenes	32
Alojamiento, alimentación e higiene	34

SERVICIOS DE APOYO

Agencias Culturalmente Inclusivas	37
Educación.....	38
Empleo y Capacitación Laboral	40
LGBTQIA+	42
Personas con discapacidad	44
Oportunidades de voluntariado y recreación	45
Notas.....	49

Teen Link Help Line **866-833-6546**

**Si estás experimentando una
emergencia, llama al 911**

TEEN LINK ES DIRIGIDA POR ADOLESCENTES PARA ADOLESCENTES

Teen Link es una línea de apoyo emocional totalmente confidencial para jóvenes de Washington. Puedes enviar un mensaje de texto, llamar o chatear para hablar con otros adolescentes sobre lo que tengas en mente. Los voluntarios de Teen Link escuchan con atención y reciben una amplia capacitación para ayudarte. Ningún problema es demasiado grande ni demasiado pequeño.

Mensajes de texto o llamadas: 866-833-6546

Chat: teenlink.org/chat

Los 7 días de la semana, de 6 p.m. a 10 p.m.

Los chats y mensajes de texto deben iniciarse antes de las 9:30 p.m.

Busca recursos para adolescentes: Search.teenlink.org

988 - APOYO PARA TU SALUD MENTAL Y LA DE LOS DEMÁS, DISPONIBLE 24/7

Llama o envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda con cualquier situación que estés atravesando, incluidos pensamientos suicidas, una crisis de salud mental, depresión o ansiedad. Cualquier motivo es válido para pedir ayuda, ya sea para ti o para alguien que te importe, de día o de noche.

Llama o envía un mensaje de texto: 988

Chat: 988lifeline.org/chat

RECOVERY HELP LINE OFRECE APOYO SEGURO, CONFIDENCIAL Y COMPASIVO RELACIONADO CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Si te preocupa el consumo de alcohol o drogas, el personal de Recovery Help Line te ayudará a conectarte con los recursos adecuados. Comunícate para recibir apoyo sin prejuicios.

866-789-1511

Llama las 24 horas, los 7 días de la semana

Envía mensajes de texto de 9 a.m. a 9 p.m.

Busca el localizador de MOUD: Search.warecoveryhelpline.org

CONDADO DE KING 211

¿Necesitas ayuda con necesidades básicas como alimentos, refugio o atención médica? El 211 puede conectarte con servicios de salud y asistencia social en todo el estado de Washington. Marca 211 de lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.

Envía tu código postal al 898211

Busca recursos en cualquier momento

Search.WA211.org

Envía WAOD al 898211 para recibir mensajes de texto automatizados

FUERA DEL HORARIO DE ATENCIÓN

FUERA DEL HORARIO DE ATENCIÓN O EN CUALQUIER MOMENTO, LLAMA O ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO AL 988.

PUEDES RECIBIR APOYO EMOCIONAL Y ASISTENCIA EN SITUACIONES DE CRISIS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA, LOS 365 DÍAS DEL AÑO LLAMANDO O ENVIANDO UN MENSAJE DE TEXTO AL 988

Crisis Connections (Conexiones en caso de crisis) ofrece formación en prevención del suicidio para estudiantes en el condado de King y sus alrededores impartida por instructores capacitados. Incluye información sobre el suicidio juvenil y un resumen de los recursos locales. Estas capacitaciones ayudan a los adolescentes a identificar las señales de advertencia, a hablar directamente sobre el suicidio y a apoyarse a sí mismos y a otros que puedan estar enfrentando un problema de salud mental. Se recomienda a los estudiantes que hablen abiertamente sobre el estrés, cómo afrontarlo, la depresión y el comportamiento suicida.

Para programar una capacitación (en línea o presencial), obtener información o actualizar los detalles de tu agencia, comunícate con nosotros en info@crisisconnections.org o llámanos al **206.461.3210**.

DESCARGAR WTTFT

teenlink.org

OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO EN TEEN LINK

El voluntariado es una excelente manera de desarrollar habilidades de comunicación y liderazgo, aprender sobre recursos y conectarte con la comunidad.

Oportunidades para voluntarios en Teen Link

PUESTOS DE VOLUNTARIADO

ESPECIALISTA EN CRISIS JUVENILES (DE 15 A 20 AÑOS)

Brinda apoyo emocional y derivaciones a adolescentes que se comunican con Teen Link por mensaje de texto, llamada o chat. Recibe una capacitación exhaustiva sobre cómo apoyar a quienes buscan ayuda. También puedes optar por desarrollar habilidades de difusión comunitaria.

MENTOR DE CRISIS JUVENILES (DE 21 AÑOS O MÁS)

Apoya a los voluntarios adolescentes durante las conversaciones por mensaje de texto, llamada y chat. Orienta a los voluntarios sobre cómo interactuar con quienes buscan ayuda, repasa con ellos las llamadas una vez finalizadas y garantiza que se sigan los protocolos adecuados.

Si te interesa ser voluntario, visita crisisconnections.org/volunteer. El primer paso es completar un formulario de interés para unirte a nuestra lista de correo electrónico para futuros voluntarios.

Alcohol, drogas y consumo de sustancias

SI CONSUMES SUSTANCIAS Y NECESITAS APOYO, SOLO DEBES LLAMAR O ENVIAR UN MENSAJE DE TEXTO EN CUALQUIER MOMENTO.

Línea de ayuda de recuperación
866-789-1511

Para obtener más información sobre las drogas y el alcohol y sobre cómo afectan al cerebro y al cuerpo, consulta el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas para Adolescentes en teens.drugabuse.gov. Para obtener información relacionada con el consumo y la prevención de la marihuana, consulta youcanwa.org.

Señales de que el consumo de sustancias de alguien puede ser un problema:

- Usar más de lo planeado
- Pasar más tiempo bebiendo o consumiendo
- Desmayos o dificultad para recordar cosas

Si consumes sustancias y necesitas apoyo, solo debes llamar o enviar un mensaje de texto en cualquier momento. Línea de ayuda de recuperación de Washington **866-789-1511**.

ORIENTACIÓN/TRATAMIENTO

●●●● Center for Human Services 206.362.7282
chs-nw.org (Centro para Servicios Humanos)

● Center for Multicultural Health 206.461.6910
centerformulticulturalhealth.org (Centro de Salud Multicultural)
Programa juvenil standwa.org

● Compass Health 844.822.7609
compasshealth.org

●●●● Evergreen Council of Problem Gambling 800.547.6133
evergreencpg.org (Asesoramiento para problemas de juego)

- King County Needle Exchange 206.263.2000, opt. 2
kingcounty.gov/needle (Intercambio de agujas)
- North America Syringe Exchange Network.....
253.272.4857
nasen.org (Red de intercambio de jeringas)
- Ryther..... 206.525.5050
<http://ryther.org>
- Sound 206.302.2300
sound.health
- Servicios de Salud Terapéuticos 206.322.7676
ths-wa.org 425.263.3006
- Wraparound (WiSe)
hca.wa.gov *Consulta la página 14 para los detalles del programa*

GRUPOS DE APOYO

- Alateen & Alanon 206.625.0000
seattle-al-anon.org
- Alateen & Alanon 800.726.8094
al-anon-pierce-wa.org
- Alateen & Alanon 425.348.7828
dist23.org
- Alcohólicos Anónimos 206.587.2838
seattleaa.org
- snocoaa.org 425.252.2525
- Alcohólicos Anónimos de Puget Sound 253.474.8897
pugetsoundaa.org
- Evergreen Council on Problem Gambling... 800.547.6133
evergreencpg.org (Asesoramiento para problemas de juego)
- Jugadores Anónimos 855.222.5542
gamblersanonymous.org
- Marihuana Anónimos 206.414.9270
madistrict4.org
- Narcóticos Anónimos 206.790.8888
wnirna.org/meetings
- Wraparound (WiSe)
hca.wa.gov *Consulta la página 14 para los detalles del programa*

Orientación y salud mental



¿Sabías que en el Estado de Washington los jóvenes pueden acceder a un asesoramiento confidencial a los 13 años sin el consentimiento de sus padres o tutores?

Los siguientes organismos ofrecen servicios de salud mental y conductual para los jóvenes.

- Compass Health..... 844.822.7609
compasshealth.org
- Center for Human Services..... 206.362.7282
(Centro para Servicios Humanos)
chs-nw.org/services/mental-health-counseling/
- Consejo Servicio de Derivación y Orientación.... 206.461.4880
consejocounseling.org *Servicios de salud conductual culturalmente competentes para la comunidad latina*
- Greater Lakes Mental Health Care..... 253.581.7020
<http://glmhc.org/> (Atención a la salud mental)
- Hope Sparks Family Services..... 253.565.4484
hopesparks.org (Servicios familiares)
- Friends of Youth..... 425.392.6367
friendsof youth.org (Amigos de los jóvenes)

YOUTH AND FAMILY COUNSELING SERVICES

- Kent Youth and Family Services..... 253.859.0300
kyfs.org/ (servicios para jóvenes y familias)
- Mercer Island Youth & Family Services 206.275.7611
miyfs.org (servicios para jóvenes y familias)
- MultiCare Behavioral Health..... 888.445-8120
multicare.org/behavioral-health
- Navos/Ruth Dykeman Youth & Family Services 206.248.8226
navos.org/get-help/children-youth-families (servicios para jóvenes y familias)
- Northshore Youth & Family Services 425.485.6541
northshoreyouthandfamilyservices.org (servicios para jóvenes y familias)
- Pearl Counseling Associates..... 253.752.1860
pearlcounseling.com (Servicios de Asesoramiento)
- Pioneer Counseling 206.768.1990
pioneerhumanservices.org/youth-programs (Asesoramiento)

● Childhaven.....	425.271.5600
rays.org	
●● Ryther ♥.....	206.525.5050
ryther.org	
● Centro de Impacto Social YMCA.....	206.382.5340
seattleyymca.org/social-impact-center	
●●●● Centro de Salud Comunitario Sea Mar ♥ seamar.org	
Seattle.....	206.658.2175
Tacoma.....	253.396.1634
Everett.....	425.312.0277
<i>Múltiples ubicaciones - vea el sitio web para más información</i>	
● Sound.....	206.302.2300
sound.health	
● Southeast Youth & Family Services.....	206.721.5542
seyfs.org (Servicios para jóvenes y familias)	
● Southwest Youth & Family Services.....	206.937.7680
swyfs.org (Servicios para jóvenes y familias)	
●● Servicios de Salud Terapéuticos.....	206.322.7676
ths-wa.org	
● Valley Cities Behavioral Health Care.....	253.833.7444
valleycities.org (Atención a la Salud del Comportamiento)	
● Vashon Youth & Family Services.....	206.463.5511
vyfs.org (Servicios para jóvenes y familias)	
● You Grow Girl.....	206.417.9904
yougrowgirl.org	
● Youth Eastside Services.....	425.747.4937
youtheastideservices.org	
● Bellevue Parent/Teen Mediation Program.....	425.452.4091
(Programa de mediación entre padres y adolescentes)	
bellevuewa.gov/city-government/departments/community-development/conflict-resolution-center	

Los siguientes directorios se pueden utilizar para buscar un consejero con licencia en cualquier lugar del Estado de Washington. Puede filtrar su búsqueda por código postal, seguro, preocupaciones principales, sexo, etnia, etc:

- Counseling Washington (Asesoramiento)
counselingwashington.com

●●●●● Wraparound with Intensive Services (WISE)

(Programa de apoyo con servicios intensivos)

Wraparound es un proceso de planificación en equipo para jóvenes con necesidades complejas y sus familias. Está diseñado para ayudar a los jóvenes a permanecer en sus hogares y comunidades. Al recibir este apoyo adicional, muchos pueden manejar situaciones complejas de forma exitosa. Se crea un equipo de personas relevantes (familia, proveedores de servicios, personal de la escuela, miembros de la comunidad y apoyos naturales) para apoyar al joven desde todos los ámbitos. Puedes ser un buen candidato si tienes menos de 21 años y estás inscrito en dos o más de los siguientes servicios: salud mental, consumo de sustancias, educación especial, Administración de Niños, Justicia Juvenil o Administración de Discapacidades del Desarrollo. Visite <http://kingcounty.gov/wraparoundwise> para aprender más sobre la elegibilidad para el programa. Para solicitar una derivación, puede llamar a la División de Salud Mental y Recuperación del Condado de King al **206-263-9000** o a la agencia que presta servicios a su distrito escolar:

LAKE WASHINGTON, NORTSHORE, Y SHORELINE

●● Center for Human Services (Centro para Servicios Humanos) ...206.362.7282

SEATTLE, BELLEVUE, REDMOND, MERCER ISLAND, HIGHLINE, RENTON, TUKWILA, VASHON

● South Sound206.451.9544
uwpc.org/community-resources

KENT, ENUMCLAW, FEDERAL WAY, AND AUBURN

● Valley Cites Behavioral Health206.408.5246
 (Salud del Comportamiento)

OTRO DEL CONDADO DE KING

● Childhaven ♥ (para niños de menos de 6)206.957.4841

● Ryther ♥206.517.0234

● Seneca ♥ (for youth under 6)206.490.0985

● Therapeutic Health Services (Servicios de Salud Terapéuticos) .. 425.322.7676

● YMCA ♥206.327.1271

● You Grow Girl!206.643.9622

● Pierce County Wraparound/WISE253.759.9544
 (Programa de apoyo con servicios intensivos del Condado de Pierce)

● Snohomish County Wraparound/WISE 425.349.8337
 (Programa de apoyo con servicios intensivos del Condado de Snohomish)

- Psychology Today [psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com)
- Línea nacional de prevención del suicidio
988lifeline.org 988
- Teen Link 866-833-6546
[teenlink.org](https://www.teenlink.org)
- Línea WA Warm Line 800-500-9276
[crisisconnections.org](https://www.crisisconnections.org) *Apoyo entre pares para personas que viven con problemas emocionales y de salud mental*

Teen Link, la línea de crisis de 24 horas y la línea WA Warm Line no ofrecen asesoramiento continuo. Sin embargo, las personas que llaman pueden utilizar estas líneas para obtener apoyo adicional entre las citas de asesoramiento.



“Teen Link es un recurso que recomendamos casi todos los días. Empodera a los adolescentes a dar el primer paso para obtener ayuda”.

—CONSEJERO DE RECURSOS ESCOLARES

Trastornos alimenticios



“Los sentimientos son como olas, no podemos detenerlos, pero podemos elegir cuáles surfear”.

—JONATAN MARTENSSON

Las emociones difíciles, las presiones sociales y el entorno pueden contribuir a desarrollar relaciones complicadas con la comida. Si tienes conductas alimentarias problemáticas o conoces a alguien que las tiene, es importante buscar apoyo. Tu salud y bienestar importan. Las siguientes agencias ofrecen apoyo a personas que atraviesan un trastorno alimentario.

●●●● Center for Discovery 877.554.0563
centerfordiscovery.com (Centro para el Descubrimiento)

Grupos de apoyo para adolescentes y familiares/amigos

● The Emily Program 888.364.5977
emilyprogram.com

Centro de tratamiento de trastornos alimenticios en régimen de internado y ambulatorio

●●●●● Trastornos Alimenticios Anónimos
eatingdisordersanonymous.org

●●●●● Asociación Nacional para Trastornos Alimenticios ♥ ...
 1.800.931.2237 nationaleatingdisorders.org

Educación, defensa, tratamiento y prevención, envíe el texto “NEDA” al 747741

● Opal Food & Body Wisdom 206.926.9087
opalfoodandbody.com

El tratamiento en régimen de hospitalización es para mayores de 18 años

●●●●● Overeaters Anonymous 206.264.5045
seattleoa.org

● The Center - A Place of Hope 888.771.5166
aplaceofhope.com (El Centro - Un Lugar de Esperanza)

Centro de tratamiento de trastornos alimenticios en régimen de hospitalización

Duelo y pérdida



“El duelo es una parte universal e integral de nuestra experiencia de amor”.

—C. S. LEWIS

Afrontar la pérdida de un ser querido es un proceso difícil. A menudo, la pérdida puede resultar abrumadora y parecer demasiado difícil de soportar. Puede dar lugar a emociones como la tristeza, la conmoción o la ira, y a sensaciones físicas como la falta de aire y de energía. Aunque todas estas son reacciones comunes al duelo y a la pérdida, buscar apoyo y recursos adicionales puede ayudarte a manejar algunos de los sentimientos que estás enfrentando. Estos organismos y programas se han desarrollado para las personas que se enfrentan a una pérdida:

- Centro para niños en situación de duelo 253.403.1966
marybridge.org/services/bridges-center-for-grieving-children/
- Apoyo después del suicidio.....crisiconnections.org
Apoyo a los sobrevivientes de la pérdida por suicidio
- Eluna 267.687.7724
elunanetwork.org *Campamentos y programas para el duelo*
- Providence Grief Support Services 206.749.7702
washington.providence.org/locationsdirectory/g/providence-grief-support-services-of-king-county (Servicios de Apoyo para el Duelo)
- Providence Grief Support Services 425.261.4807
washington.providence.org/locations-directory/g/providence-grief-support-services-of-snohomish-county (Servicios de Apoyo para el Duelo)
- Safe Crossings 206.749.7723
washington.providence.org/services-directory/services/s/safe-crossings-childrens-grief-program
Programa de apoyo al duelo
- The Healing Center 206.523.1206
healingcenterseattle.org
- Wild Grief 360.358.3213
wildgrief.org *Grupos de senderismo para que la gente procese su dolor*
- Camp Erin 206-445-8980
providence.org/locations/wa/camp-erin-king

Preocupaciones de salud física

Hay opciones de atención sanitaria asequibles para los jóvenes. Si tienes 13 años o más y no quieres que tus padres o tutores sepan que estás buscando servicios, asegúrate de preguntar a la agencia sobre sus políticas de confidencialidad.

- 45th Street Clinic 206.633.7650
neighborcare.org
Clínica para jóvenes sin hogar. Llama o visita para concertar una cita.
- Centro para Salud Multicultural 206.461.6910
centerformulticulturalhealth.org
- Community Health Care 253.722.2161
commhealth.org (Atención de Salud Comunitaria)
- Community Health Center of Snohomish County... 425.789.3789
chcsno.org (Centro de Salud Comunitaria del Condado de Snohomish)
- Neighborhood Clinic 253.627.6353
neighborhoodclinictacoma.org
- Safe Harbor Free Clinic 425.870.7384
safeharborfreeclinic.org
- SeaMar Centros de Salud Comunitarios... 855.289.4503
seamar.org

LÍNEA DE ENFERMERÍA DE CONSULTA

- Evergreen Health 425.899.3000 Opt. 2

CITAS MÉDICAS EN PUBLIC HEALTH - SEATTLE Y CONDADO DE KING

- Columbia Public Health 206.296.4650
- Downtown Public Health 206.477.8300
- Eastgate Public Health 206.477.8000

Los centros de salud escolares son una opción adicional para los estudiantes. Visita el centro de salud de tu escuela o habla con la enfermera de tu escuela para obtener más información.

Salud sexual



¿Sabías que el 20 % de los adolescentes experimenta un embarazo no deseado antes de los 20 años? Explora más recursos para obtener ayuda con anticonceptivos, atención médica y más. ¡Tomar el control de tu salud y tu futuro es empoderador!

BIRTH CONTROL AND PREGNANCY

Tú eres la única persona que puede decidir cuándo estás preparada para ser sexualmente activa. Ser proactivo con tu pareja a la hora de hablar sobre el control de la natalidad y la salud sexual es una parte importante de una relación segura y saludable. Si crees que puedes estar embarazada, es importante que pidas cita para que te haga la prueba un profesional de la salud, ya que los kits de embarazo caseros no siempre son precisos. En el Estado de Washington, las menores de cualquier edad no necesitan el permiso de sus padres o tutores legales para acceder a los servicios de control de la natalidad o relacionados con el embarazo o el aborto. Si estás embarazada, busca el apoyo emocional de alguien de confianza y habla con un profesional médico sobre tus opciones.

●●●●● Todas las opciones 888.493.0092

all-options.org

Línea telefónica de asesoramiento sobre el embarazo

●● Cedar River Clinic 800.572.4223

cedarriverclinics.org

Clínica que ofrece servicios de salud reproductiva, abortos y control de la natalidad

● Centro para Salud Multicultural 206.461.6910

centerformulticulturalhealth.org

● Equipo de divulgación materno-infantil (MCOT) 253.649.1629

tpchd.org/healthy-people/family-health

●●●●● Adopción abierta y servicios para la familia... 800.772.1115
*Envíe un mensaje de texto con la palabra "abierto" al 971.266.0924
 para recibir asistencia por texto, o por chat en openadopt.org*

●●●●● Planificación Familiar 800.769.0045
plannedparenthood.org

●●●●● Help Me Grow (Ayúdame a Crecer) 800.322.2588
parenthelp123.org

● Clínica de Embarazo y Crianza para Adolescentes... 206.326.2656
(hasta la edad de 21 años)

● Centro de Apoyo Familiar Paso a Paso 253.896.0903
stepbystepfamily.org
Clínicas para adolescentes en la salud pública

● Clínica para adolescentes de Seattle-Condado de King.....
teenclinic.com

*Métodos anticonceptivos gratuitos y confidenciales,
 pruebas de embarazo, pruebas y tratamiento de ITS y
 preservativos gratuitos para los jóvenes*

Para concertar una cita o preguntar por el horario de
 atención al público, llame:

● Auburn Public Health 206.477.0600
 ● Eastgate Public Health 206.477.8000
 ● Federal Way Public Health 206.477.6800
 ● Kent Public Health 206.477.6950

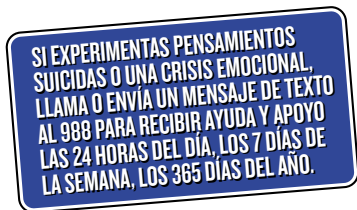
PRUEBAS, TRATAMIENTO E INFORMACIÓN SOBRE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Informarse sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS) es importante para todos. Consulta información confiable en los recursos de esta sección. Hablar con su pareja sobre las ITS y hacerse pruebas regularmente son partes importantes de la actividad sexual. Existen mitos en relación con todas las ITS, por lo que es importante conocer los hechos antes de ponerse en riesgo a sí mismo y a los demás. En el estado de Washington, los adolescentes de 13 años o más no necesitan el permiso de sus padres o tutores legales para someterse a las pruebas o al tratamiento de las ITS.

- Cedar River Clinics.....800.572.4223
cedarriverclinics.org
- Centro para Salud Multicultural206.461.6910
centerformulticulturalhealth.org
- Community Health Care.....253.722.2161
commhealth.org (Atención de Salud Comunitaria)
- Community Health Center of Snohomish County ... 425.789.3789
chcsno.org (Centro de Salud Comunitaria del Condado de Snohomish)
- Entre Hermanos206.322.7700
entrehermanos.org
- Gay City206.860.6969
gaycity.org/wellness
- Lifelong AIDS Alliance.....206.957.1600
lifelong.org (Alianza contra el Sida)
- Neighborcare Health.....206.548.5710
neighborcare.org
- Planificación Familiar800.769.0045
plannedparenthood.org
- Clínica de salud sexual en Harborview206.744.3590
uwmedicine.org/locations/sexual-health-clinic-harborview
- Pruebas de detección de ETS más seguras.. 800.666.1250
saferstdtesting.com
- SeaMar Community Health Centers ♥
seamar.org (Centros de Salud Comunitaria)
- Programa de ETS/VIH del Distrito Sanitario de
Snohomish425.339.5261
snohd.org/185/Sexually-Transmitted-Diseases
- Departamento de Salud del Condado de Tacoma-Pierce ♥
253.798.3805
tpchd.org/healthy-people/sexually-transmitted-diseases
- Clínicas para adolescentes en la sanidad pública-Seattle y
el condado de King ♥ teenclinic.com
- "Quién hace qué" en materia de ETS/VIH ♥ ... 206.263.2000
kingcounty.gov/hiv/who

Ver también los problemas de salud física en la página 16

Suicidio y autolesiones (autolesiones no suicidas)



988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA PARA EL SUICIDIO INCLUYEN

- Cambios en los patrones de alimentación y sueño
- Dejando caer pistas, hablando de suicidio, o hacer un plan
- Hablar de sentirse desesperado, atrapado, o como una carga
- Retirarse o aislarse de los amigos cercanos y la familia
- Regalar las posesiones más valiosas
- Ser muy obsesivo y perfeccionista
- Actuar con ansiedad o agitación
- Adopción de comportamientos de riesgo (conducción temeraria, aumento del consumo de sustancias, etc.)

CONSIDERE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA AYUDARLE DETERMINAR LA URGENCIA:

1. ¿Cuántas señales de alarma hay?
2. ¿Desde cuándo están presentes las señales de alarma?
3. ¿Qué tan extremas o severas son las señales de advertencia?

Si le preocupa que usted o alguien que conoce pueda tener tendencias suicidas, es importante abordar la situación inmediatamente. Mencionar el suicidio no le dará a la persona la idea ni la empujará al límite. Pueden sentirse aliviados de que alguien esté dispuesto a hablar de lo que piensan y sienten. Compartir sus preocupaciones puede evitar que se produzca un intento de suicidio y puede salvar una vida.

CÓMO AYUDAR

El primer paso es una buena manera de preguntar sobre cualquier tema

PASO UNO: DEMOSTRAR QUE TE IMPORTA

- Hable con la persona que le preocupa de forma afectuosa
- Sea específico sobre las señales de advertencia que ha notado
- Escuche sin juzgar

PASO DOS: HAGA LA PREGUNTA DIRECTAMENTE

- ¿Estás pensando en el suicidio/en suicidarte?

PASO TRES: HABLA CON UN ADULTO EN EL QUE CONFÍES

- Es importante que no guardes este secreto para alguien
- Si alguien habla de tener tendencias suicidas, está pidiendo ayuda

Estos pasos pueden ayudarte en tu camino hacia un cuidado continuo de la salud mental. La manera en que se experimentan los pensamientos suicidas es diferente para cada persona. Llama a Teen Link al 866-833-6546 para obtener apoyo de voluntarios jóvenes capacitados, todos los días de 6 a 10 p. m. Llama, envía un mensaje de texto o chatea al 988 en cualquier momento, día o noche. Consulta estos recursos si necesitas más apoyo:

●●●● Boys Town National Hotline ♥ 800.448.3000
yourlifeyourvoice.org (Línea directa nacional)

● Servicio de extensión de la respuesta a la crisis de los niños ♥
 206.461.3222 seattlemca.org/social-impact-center/youth-young-adults/crisis-support

● Crisis Outreach Team (MCOT) - Compass Health ♥ ... 800.584.3578
compasshealth.org/services/mcot

●●●● Línea de texto para crisis 741741
Apoyo por texto. Envíe el texto "AYUDA"

●●●● Prevención del suicidio en primera línea 206.543.1016
intheforefront.org

●●●● Línea nacional de prevención del suicidio ♥ 988

- Línea nacional de prevención del suicidio Español ♥
1.800.628.9454
- Línea de Crisis del Condado de Pierce ♥800.576.7764
- Sociedad para la Prevención del Suicidio en
Adolescentes
sptsusa.org
- The Trevor Project 866.488.7386
thetrevorproject.org
Línea de ayuda 24 horas centrada en los jóvenes LGBTQIA+
- Línea para personas transexuales877.565.8860
translifeline.org
- Volunteers of America Western WA ♥ 800.584.3578
imhurting.org (Voluntarios de América)
Línea telefónica y chat de crisis 24/7

AUTOLESIONES

Algunas personas que atraviesan dificultades de salud mental recurren a las autolesiones como forma de liberar y gestionar sus emociones. Las autolesiones incluyen cualquier acto intencional mediante el cual una persona lastima su propio cuerpo. En la mayoría de los casos, estas acciones no se realizan con intención suicida, sino como mecanismos de afrontamiento para gestionar el dolor emocional que sienten.

Las necesidades de cada persona son diferentes, y encontrar alternativas a las autolesiones puede ser un proceso. Prueba una nueva forma de liberar tus emociones:

- Escribir en un diario
- Dibujar o pintar
- Escuchar música o crear música
- Apretar una pelota antiestrés, masilla u otro objeto sensorial seguro
- Sostener algo frío, como un paño frío
- Tomar una ducha tibia o fría
- Gritar contra una almohada

Si quieres hablar sobre las autolesiones o sobre formas de procesar emociones y experiencias difíciles, comunícate con Teen Link al 866-833-6546 todos los días de 6 p. m. a 10 p. m. Si tienes alguna pregunta o inquietud sobre las autolesiones, ya sea para ti o para otra persona, envíanos un mensaje de texto o llámanos.

Además de las líneas de ayuda mencionadas anteriormente, los siguientes recursos pueden ayudar a proporcionar apoyo y referencias:

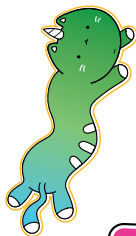
● Fundación para la Autolesión de los Adolescentes.....
adolescentselfinjuryfoundation.com

● Línea de ayuda de la Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios ♥ 800.931.2237

● Apoyo y divulgación de las autolesiones
sioutreach.org

●●●●● To Write Love on Her Arms
twloha.com

Página de recursos y apoyo en línea



“Acepta y ama todo de ti mismo: tu pasado, presente y futuro. Perdónate rápido y todas las veces que sea necesario. Aléntate a ti mismo. Dite cosas positivas sobre ti mismo”.

—MELODY BEATTIE

**¡NO HAY UN MOTIVO
ERRÓNEO PARA
PEDIR AYUDA!**



teenlink.org/support

Abuso y maltrato de menores



“Puedes reconocer a los sobrevivientes de abuso por su valentía”.

—JEANNE MCELVANEY

Los menores de 18 años corren un mayor riesgo de sufrir abusos y maltratos cuando las relaciones entre padres y tutores no son saludables, así como cuando las personas con consumo de sustancias y/o trastornos psicológicos forman parte de la vida del hogar. El abuso, el maltrato y la negligencia hacia un menor son conductas que ponen en peligro la seguridad de un niño.

Hay cuatro tipos principales de maltrato infantil:

- Maltrato físico
- Maltrato emocional y psicológico
- Abuso sexual/explotación sexual
- Negligencia

Si sufres maltrato por parte de un adulto o conoces a un niño que lo sufre, pide ayuda comunicándote con los recursos que aparecen a continuación. En situaciones inmediatas que pongan en peligro la vida, llama al 911.

●●●●● Ayuda a la infancia USA 800.422.4453
childhelp.org

●●●●● Dawson Place Child Advocacy Center .. 425.789.3000
dawsonplace.org (Centro de defensa del menor)

● Mary Bridge's Child Abuse Intervention Dpt 253.403.1478
marybridge.org/services/child-abuse-intervention-department-caid/
 (Departamento de intervención de maltrato infantil)

● Police Department Emergency Number 911

●●●●● Estado de Washington - Servicios de protección para acabar los daños contra menores 866.363.4276
dshs.wa.gov/report-abuse-and-neglect

Acoso y ciberacoso



Cuando los espectadores intervienen en favor de alguien que está siendo acosado en la escuela, el acoso cesa en más del 50% de las ocasiones.

STOPBULLYING.GOV

El acoso escolar es una conducta dañina que no solo perjudica a las personas en el presente, sino que también puede tener efectos negativos duraderos en todas las personas involucradas. Puede ocurrir en persona y en línea. La ley del estado de Washington prohíbe los actos electrónicos, escritos, verbales o físicos de hostigamiento, intimidación y acoso escolar (HIB, por sus siglas en inglés) en las escuelas que provoquen una o más de las siguientes situaciones:

- Dañar físicamente a un estudiante o sus bienes
- Interferir considerablemente con la educación de un estudiante
- Ser tan graves, persistentes o generalizados que creen un entorno educativo intimidante o amenazante
- Perturbar considerablemente el funcionamiento ordenado de la escuela

Si necesitas hablar sobre el acoso escolar, comunícate con Teen Link: Mensajes de texto y llamadas: 866-833-6546
Chat: [TeenLink.org/Chat](https://teenlink.org/Chat)

- Línea de Texto de Crisis, enviar texto 'HOLA' al 741741....crisistextline.org
- Consejo del Estado de Washington PFLAG WA..pflagwsc.org
Recursos para jóvenes/antiacoso para jóvenes LGBTQ
- STOMP Out Bullying (eliminar el acoso)stompoutbullying.org
Centro de recursos en línea y línea de ayuda por chat
- Washington State ACLU (ACLU Estado de Washington)
aclu-wa.org/pages/harassment-and-bullying
Información sobre el acoso escolar y la denuncia en el Estado de Washington

Violencia doméstica y de pareja



“Lo que me sucede puede cambiarme, pero me niego a que me reduzca”.

—MAYA ANGELOU

La violencia en el noviazgo es un patrón de comportamientos abusivos como el abuso emocional, verbal, psicológico, físico o sexual por parte de una pareja romántica que se utiliza para ejercer poder y control. La violencia en el noviazgo tiende a agravarse con el tiempo, ya que el agresor intenta aumentar su poder y control. Hay muchas formas de maltrato en las relaciones de pareja y comportamientos poco saludables.

LOS SEIS TIPOS COMUNES INCLUYEN

- seis tipos comunes incluyen:
- Maltrato físico
- Maltrato emocional y verbal
- Abuso sexual
- Acecho
- Maltrato digital/ciberacoso
- Maltrato financiero

EL ABUSO PUEDE MANIFESTARSE CUANDO ALGUIEN:

- Te culpa por su comportamiento (manipulación psicológica o gaslighting)
- Amenaza con autolesionarse o suicidarse
- Tiene mal carácter
- Te amenaza o agrede físicamente
- Amenaza con hacerles daño a las personas que te importan
- Controla o supervisa lo que haces, a quién ves, adónde vas o qué ropa usas
- Te insulta o intenta dañar tu autoestima

LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS INDIVIDUOS QUE SUFREN ABUSOS PUEDEN INCLUIR

- Parecer temerosa o ansiosa de agradar
- a su pareja
- Autoaislamiento o evitar reuniones
- Baja autoestima

El miedo, las amenazas, la vergüenza y la creencia de que el comportamiento del maltratador cambiará contribuyen a menudo a que la víctima se sienta insegura de hablar con alguien sobre su situación. Es importante recordar que hay apoyo disponible. Nadie merece sentirse inseguro en una relación sentimental.

●●● Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS).....206.812.1001
adwas.org

● Asian/Pacific Islander Chaya ♥877.922.4292
apichaya.org

● DAWN-Red de Mujeres contra el Maltrato Doméstic ... 425.656.7867
dawnrising.org
Sirve al Condado de King sur

● DV Hopeline425.746.1940
dvhopeline.org

●●●● Servicio de emergencia del Departamento de Policía ♥
 911

●●●● StrongHearts Native Línea de ayuda
 1.844.7NATIVE(762.8483)
strongheartshelpline.org

● Línea directa de violencia doméstica del Estado de Washington..... 866.331.9474 o enviar el texto Loveis a 22522
loveisrespect.org
Sirve al condado de King sur

● YWCA Pierce County (Condado de Pierce)253-383-2593
ywcapiercecounty.org

●●● Programa de Violencia Doméstica de Niños de YWCA
877.757.8297
ywcaworks.org/programs/gender-based-violence-specialized-services

Servicios legales y apoyo comunitario para los jóvenes



Sabía usted: El Estado de Washington utiliza los términos Jóvenes en riesgo (ARY) y Niño necesitado de Servicios (CHINS) peticiones para ayudar a los jóvenes y a sus familias a trabajar a través del conflicto y recibir apoyo legal adicional.

INFÓRMESE SOBRE LAS OPCIONES LEGALES

washingtonlawhelp.org/topics/youth

Los niños y jóvenes adultos con problemas relacionados con la delincuencia, el abuso doméstico, las drogas y el alcohol, el embarazo precoz o los problemas escolares pueden encontrarse sin recursos que les ayuden a recuperarse, crecer y prosperar. A menudo se emplean términos como jóvenes en riesgo, prometedores, ascendentes o de oportunidad, pero todos los jóvenes merecen una oportunidad para la vida que desean. Estos recursos pueden ayudar a poner en contacto a los jóvenes que sufren estos problemas con los servicios que necesitan. Los recursos de esta sección también apoyan a los niños y adultos jóvenes que contemplan el suicidio.

● Atlantic Street Center atlanticstreetcenter.org
Centro de recursos familiares, desarrollo de la juventud, apoyo contra la violencia doméstica

●●● Centro de Justicia Infantil y Juvenil 206.696.7503
<http://ccyj.org/>

●● Friends of Youth (amigos de los jóvenes) 425.869.6490
friendsofyouth.org

● Centro de Impacto Social YMCA
seattleyymca.org/social-impact-center

GESTIÓN DE LA IRA Y APOYO EN CASO DE CONSUMO DE DROGAS/ALCOHOL

● Powerful Voices 206.860.1026
powerfulvoices.org

● Safe Futures Youth Center 206.938.9606
sfyc.net

PREVENCIÓN DE LAS PANDILLAS Y LA VIOLENCIA

- Campaña de calles seguras.....253.272.6824
safest.org
- YMCA de los condados de Pierce y Kitsap.....253.841.9622
ymcapkc.org
- YMCA del Condado de Snohomish425.337.0123
ymca-snoco.org
- You Grow Girl..... yougrowgirl.org 206.417.9904
- Servicios juveniles de la zona este.....425.747.4937
youtheastideservices.org

SERVICIOS LEGALES

Los derechos humanos y civiles protegen a las personas mucho antes de que cumplan los 18 años

- 211..... 211
Busca y deriva a una serie de proveedores de servicios legales
- Programa de Asistencia Legal de la Zona Este ♥...425.747.7274
elap.org
- Clínicas jurídicas de vecindario de la Asociación de Abogados del Condado de King kcba.org.....206.267.7070
- Tribunal Superior del Condado de King - Tribunal de Menores ♥...206.263.8634 kingcounty.gov/courts/superior-court/juvenile
- Asesoramiento jurídico para jóvenes y niños ...206.494.0323
lcywa.org
- Proyecto de Justicia de NW888.201.1014
nwjustice.org
Servicios jurídicos para los residentes de Washington con bajos ingresos
- Team Child (Equipo de niños) ♥206.322.2444 press 0
teamchild.org/find-help
- QLaw Legal Clínica ♥qlawfoundation.org/lgbtq-legal-clinic.html *Centrarse en comunidad LGBTQIA+*
- Servicios legales del Condado de Snohomish425.258.9283
snocolegal.org
- Asociación de Abogados del Condado de Tacoma-Pierce ..253.383.3432 tpcba.com
- Ayuda Legal Washingtonwashingtonlawhelp.org
- Wraparound/WiSe..... hca.wa.gov
Consulte la página 14 para ver los detalles del programa

Violación y acoso/agresión sexual

El 911, el 988 y el 211 trabajan juntos para ofrecer un cuidado integral. Si tú o un ser querido ha sido dañado, busca ayuda de inmediato.

Es importante saber que sufrir una violación y/o acoso/agresión sexual no es culpa de la víctima. Hay muchas emociones y fases de curación que acompañan a la violación o a la agresión sexual. Debido a la naturaleza a menudo agresiva de la experiencia y a la posibilidad de que se produzcan infecciones de transmisión sexual (ITS) o embarazos, es importante que la víctima haga un seguimiento en el servicio de urgencias de su hospital local en un plazo de 72 horas (unos 3 días). Para ayudar a la superviviente a manejar sus opciones, como la recogida de pruebas y otras, a menudo interviene un trabajador social en el hospital. Para proporcionar la mejor recogida de pruebas, la víctima debe evitar ducharse o cambiarse de ropa antes de la recogida de pruebas. No tienes que hacer ninguna parte del examen que no quieras. Además, el médico puede hablar de los medicamentos disponibles para reducir las posibilidades de contraer una ITS o quedarse embarazada.

Si la víctima es menor de 18 años, la ley exige que se notifique a la policía. Sin embargo, acudir al hospital y presentar una denuncia no significa necesariamente que haya que presentar cargos contra el agresor o que haya que participar en una causa judicial. Los consejeros del hospital o de otros organismos pueden hablar de las alternativas disponibles y ayudar al afectado a decidir cuál es la mejor opción para este.

●●●●● Número de emergencia ♥ 911

●● MultiCare Tacoma General Hospital ♥ 253.403.1000

multicare.org/sexual-assault-services (Hospital General de Cuidados

Múltiples de Tacoma)

●●●●● Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN)

1.800.656.HOPE (4673)

rainn.org

● ¡Reconstruyendo la esperanza! Centro contra la agresión sexual en el condado de Pierce.....

1.800.756.7273

sexualassaultcenter.com

● Programa de Tráfico y Explotación Sexual..... 253.444.5351

<http://sexualassaultcenter.com/step>

●●●●● 1 in 6 877.628.1466

1in6.org

Educación y recursos para los hombres víctimas de agresiones sexuales

● Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS) 206.812.1001

adwas.org

● Asia/Islas del Pacífico Chaya..... 877.922.4292

apichaya.org

Recursos para la violación y el acoso/agresión sexual

● Dawson Place Child Advocacy Center 425.789.3000

dawsonplace.org (Centro de defensa del menor)

● Harborview Centro contra la agresión sexual y el estrés traumático.....

206.744.1600

hcsats.org

● Centro de Recursos contra la Agresión Sexual del Condado de King 425.226.5062

1.888.99.VOICE(86423) (recorded information)

kcsarc.org

● Legacy of Healing - Centro de defensa y hogar seguro..... 360.716.4100

tulaliptribes-nsn.gov/dept/legacyofhealing

●●●●● Coalición de Programas contra la Agresión Sexual de WA.....

1.855.210.2087

wcsap.org/help/csap-by-city

Alojamiento, alimentación e higiene

El 211 puede ayudarte con necesidades esenciales como comida, refugio e higiene.

Llama: **211**

Envía tu código postal por mensaje de texto: **898211**

Busca en la base de datos: **Search.Wa211.org**

Los jóvenes sin hogar y fugados proceden de todos los grupos socioeconómicos, de identidad de género, de nivel educativo y de raza de Estados Unidos. Los menores que se encuentran en situación sin hogar no suelen elegirlo. Muchos menores se enfrentan a una serie de disfunciones en el hogar que ponen en peligro su bienestar emocional, su desarrollo, su seguridad y su salud, lo que les obliga a vivir en la calle.

●●●● 211..... 211
Llamada de asistencia para encontrar refugio, comida y otras necesidades

CENTROS DE ACOGIDA Y REFUGIOS

Los centros de acogida, los refugios para personas sin hogar, los programas de comidas calientes, la gestión de casos y otros servicios están disponibles para ayudar a los jóvenes a valerse por sí mismos y salir de la calle.

● Camp Fire Orca 253.597.6234
campfireorca.org/outreach-services

Acercamiento y apoyo a los jóvenes de 12 a 21 años

● Cocoon House 425.259.5802
cocoonhouse.org

● Compass Health 425.349.6800
compasshealth.org

● Recursos integrales para la vida 253.396.5800
comprehensiveliferesources.org

● Friends of Youth 425.869.6490
friendsofyouth.org (amigos de los jóvenes)

Alcance y admisión

●●●● New Horizons Ministries 206.374.0866
nhmin.org (Ministerios de Nuevos Horizontes)

- Oasis Youth Center253.671.2838
oasisyouthcenter.org (Centro para jóvenes)
- Pierce County Alliance (Alianza del Condado de Pierce) ..253.572.4750
piercecountyalliance.org/youth-services_
- Centros de Día del Condado de Pierce
pchomeless.org/facilities/daycenters
- ROOTS Young Adult Shelter.....206.632.1635
rootsinfo.org (Refugio para adultos jóvenes)
Jóvenes en edades de 18 a 25 años
- Ministerios juveniles de calle206.524.7301
symseattle.org
Jóvenes en edades de 13 a 26 años
- Misión de Rescate de Tacoma253.383.4493
trm.org/youth
- Centro Juvenil del Distrito Universitario206.526.2992
youthcare.org/homeless-youth-services
- YMCA Social Impact Center206.382.5340
seattleymca.org/social-impact-center
- YouthCare –The Shelter (El refugio).....800.495.7802
youthcare.org
Jóvenes en edades de 12 a 17 años
- YWCA Emergency Shelter206.461.4882
ywcaworks.org
Mujeres de más de 18 años

TRANSITIONAL HOUSING

Los hogares de transición ofrecen a los jóvenes un lugar seguro para vivir mientras trabajan para adquirir las habilidades necesarias para la vida, la autosuficiencia y el empleo remunerado. Ten en cuenta que los programas suelen tener listas de espera para ser aceptados, y la mayoría de los programas requieren una derivación de un gestor de casos o de un programa de acogida. Si buscas una vivienda de transición, llama al 211.

- 211.....211
Llamada de asistencia para encontrar refugio, comida y otros recursos.

Los Puntos de Acceso Regionales son un punto de entrada a la Entrada Coordinada para Todos en el Condado de King. Suelen ser centros de recursos en los que los hogares que experimentan la falta de hogar pueden obtener ayuda para encontrar vivienda y otros recursos. Las personas y familias sin hogar pueden llamar con antelación para concertar una cita. En la página siguiente encontrarás los números de teléfono.

● Puntos de acceso regionales del condado de King	
Seattle	206.328.5900
Federal Way	253.874.6718
Renton	425.523.1377
North King County	206.694.6833
East King County	206.328.5900

OTROS SERVICIOS DE UTILIDAD

●●●●● Línea nacional de seguridad para personas fugadas (24 horas) 1.800.RUNAWAY
Apoyo telefónico confidencial para los adolescentes que se plantean huir

● Lugar seguro del condado de King (24 horas) 1.800.422. TEEN(8336)

● My Sister's Pantry 253.627.1186
mysisterspantry.org

●●●●● Lugar seguro nacional (24 horas).....nationalsafeplace.org

Acceso inmediato a la ayuda y la seguridad, con un enfoque en el alojamiento de emergencia, para las edades de 12 a 17 años. Los jóvenes pueden enviar un mensaje de texto directamente a Safe Place o entrar en cualquier autobús del condado de King o en un lugar con el cartel de Safe Place expuesto y pedir ayuda. Envía un mensaje de texto con la palabra "Safe" y tu ubicación actual (dirección, ciudad y estado) al 69866 para recibir ayuda por SMS.

●●●●● Northwest Harvest 800.722.6924
northwestharvest.org

Banco de alimentos con 375 locales en Washington

● Teen Feed (7 noches por semana) 206.522.4366
teenfeed.org

Agencias culturalmente inclusivas

Muchas familias enfrentan discriminación por sus identidades raciales, étnicas y culturales. Las personas merecen recibir un apoyo que responda a sus necesidades y respete su cultura. Estas agencias ofrecen oportunidades de participación cultural.

- Servicio Asiático de Asesoramiento y Derivación ♥
206.695.7600 | acrs.org
- Centro Cultural Asia Pacífico 253.383.3900
asiapacificculturalcenter.org
- Asian/Pacific Islander Chaya 253.383.3900
asiapacificculturalcenter.org
- Servicios Comunitarios Católicos del Suroeste
206.323.6336 | ccsww.org/get-help
- Centro para la Salud Multicultural 206.461.6910
centerformulticulturalhealth.org
- Mi Centro micentrowa.org 253.572.7717
- Centro de Información y Servicios Chinos 206.624.5633
cisc-seattle.org
- Consejo Servicio de Asesoramiento y Derivación
253.414.7416
consejocounseling.org
- El Centro de la Raza elcentrodelaraza.org 206.717.0084
- Comunidad Filipina de Seattle 206.722.9372
filcommsea.org
- Enlace de Ayuda/Mot dau Noi 206.568.5160
helpinglink.org
- Servicios del Cuerno de África hoas.org 206.760.0550 x 104
- Servicio para las Familias Judías jfsseattle.org 206.461.3240
- La Esperanza laesperanzahcs.org 425.248.4534
- Servicios para Refugiados e Inmigrantes risnw.org 425.388.9307
- Servicios de Salud Terapéuticos ths-wa.org 206.322.7676
- Tribus Tulalip tulaliptribes-nsn.gov 360.716.4000
- Indígenas Unidos de todas las tribus 206.285.4425
unitedindians.org
- WAPI Servicios Comunitarios... wapiseattle.org 844.987.9274

Educación



¿Sabía usted que, con el apoyo de los padres/tutores, los estudiantes pueden optar por no participar en los exámenes estandarizados en el Estado de Washington?

Muchos adolescentes tienen dificultades en la escuela que están fuera de su control y necesitan más apoyo para su educación que el que pueden obtener en la escuela. Estas agencias pueden ofrecer una amplia variedad de servicios para apoyar a los jóvenes con sus objetivos educativos, como tutorías, evaluaciones de dificultades de aprendizaje, apoyo para estudiantes multilingües y alternativas a la graduación tradicional. Los Open Doors Programs (OSPI) ofrecen apoyo para graduarse y obtener el Diploma de Educación General (GED) a personas de hasta 21 años.

Además de comunicarte con cualquiera de las siguientes organizaciones, puedes llamar al 211 local para obtener derivaciones:

- El Centro de la Raza..... 206.717.0084
elcentrodelaraza.org
 - Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad Everett.....425.267.9718
everetthelpink.org/everett-south-job-training-education-center
 - Centro de formación y educación laboral de buena voluntad del condado de King206.860.5791
seattlegoodwill.org/job-training-and-education
 - Buena voluntad de los Juegos Olímpicos y de la región de Rainier253.573.6500
goodwillwa.org/training/youth
 - Oficina de Ideas Intrépidas de la zona metropolitana de Seattle.....206.725.2625
fearlessideas.org
- Tutoría extraescolar y talleres de escritura creativa*

- iGrad..... 253.373.4723
Kent.k12.wa.us/IG
Programa para jóvenes que han abandonado la escuela o están pensando en hacerlo
- Asociación de Discapacidades de Aprendizaje de WA.... 425.882.0820
ldawa.org
- Servicios para Refugiados e Inmigrantes NW 425.388.9307
risnw.org
- Acceso a la educación en el noroeste..... 206.523.6200
seattleeducationaccess.org
- YMCA del área metropolitana de Seattle 206.749.7550
seattleyymca.org
Servicios GED

También puedes disponer de otros servicios a través de tu biblioteca local

- Sistema de Bibliotecas del Condado de King 800.462.9600
kcls.org
- Sistema de Bibliotecas Públicas de Seattle..... 206.386.4636
spl.org
- Sistema de Bibliotecas del Condado de Pierce.... 253.548.3323
piercecounitylibrary.org
- Bibliotecas Sno-Isle 360.651.7000
sno-isle.org *(condados de Snohomish y Island)*

Empleo y formación profesional



¿Sabías que los menores de 18 años pueden trabajar bajo las siguientes condiciones mientras estudian? 14-15 años hasta 3 horas en un día de clase. 16-17 años hasta 4 horas en un día de clase.

- Servicio Nacional AmeriCorps..... 800.942.2677
americorps.gov
- Parques y servicios comunitarios de Bellevue - Well-KEPT
425.452.4195
- Clubes de niños y niñas de South Puget Sound.....
253.502.4640
bgcsp.org
- El Centro de la Raza ♥ 206.717.0084
elcentrodelaraza.org
- FareStart..... 206.443.1233
farestart.org
Ofrece formación laboral a los jóvenes sin techo
- Job Corps..... 800.733.5627
jobcorps.gov (Formación laboral)
- Reconectar con la Oportunidad..... 206.263.8244
reopp.org/career-launchpad
Jóvenes en edades de 16 a 24 años
- Programa de Empleo Juvenil de Seattle 206.386.1375
seattle.gov/human-services/services-and-programs/youth-and-young-adults/seattle-youth-employment-program
- The REACH Center 253.573.6590
reachtacoma.org
- Tilth Alliance Youth Garden Works 206.633.0451 x 900
tilthalliance.org
- Adolescentes en Servicio Público..... 206.985.4647
teensinpublicservice.org

- Departamento de Trabajo e Industrias del Estado de Washington - Información sobre los trabajadores adolescentes
Ini.wa.gov/workplacerights/teenworkers
- Worksource.....425.374.8351
worksourceonline.com/jobseeker/youth.html
- Year Up.....206.441.4465
yearup.org
Jóvenes en edades de 18 a 24 años
- You Grow Girl.....206.417.9904
yougrowgirl.org
- YouthForce206.436.1843
teenjobs.org (Fuerza Juvenil)
- Youth Aerospace Program Goodwill Marysville.....
goodwillaerospaceprogram.weebly.com/

LGBTQIA+

988

SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

¡El 988 sigue disponible para jóvenes LGBTQIA+! ¡Llama o envía un mensaje de texto al 988 a cualquier hora, de día o de noche!



Los jóvenes LGBTQIA+ que declararon haber tenido al menos un adulto que los aceptara en su vida tenían un 40% menos de probabilidades de haber declarado un intento de suicidio reciente.

THE TREVOR PROJECT (EL PROYECTO TREVOR)

Cuestionar la propia identidad sexual y de género es una parte normal de la adolescencia y del crecimiento. Encontrar personas grupos y que te apoyen y puede ser difícil. Las personas lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, queer o que se cuestionan, intersexuales y asexuales (LGBTQIA+) son objeto frecuente de discriminación, violencia e intimidación/acoso. Los recursos que figuran a continuación proporcionan un entorno seguro, comprensión e información. También promueven la aceptación del género y la sexualidad.

●●●● The Trevor Project 866.488.7386

thetrevorproject.org (El Proyecto Trevor)

Envíe el texto 'Start' al 678-678

● Gay City 206.323.LGBT

gaycity.org

Línea de ayuda y recursos LGBTQIA+

● Educación para la salud y divulgación entre los jóvenes (HEYO) 206.957.1639

lifelong.org

Creación de comunidades para capacitar a los jóvenes LGBTQIA+ y desestigmatizar el VIH

● Centro de Género Ingersoll 206.322.2515

ingersollgendercenter.org

Apoyo al transgénero

● Lambert House 206.322.2515

lamberthouse.org

● Padres, Familias y Amigos de Lesbianas y Gays
(PFLAG capítulo Seattle).....206.325.7724
pflagseattle.org

● Proyecto musical para jóvenes trans queer (QTYMP)
qtymp.org

LGBTQIA+ led music, empowerment, and social justice programs

●●●● Trans Lifeline.....877.565.8860
translifeline.org

Crisis Line for those who are trans, struggling with, or questioning their gender identity

● Youth Eastside Services – B-Glad.....425.747.4937
youtheastideservices.org/services/community-based/bgld

GRUPOS DE APOYO

● GLOBE.....425.242.6188
globeyouth.com

● ¡Servicios para Jóvenes y Familias de Kent (OKAY! Grupo de Apoyo).....
kyfs.org/lgbtq

● Oasis Youth Center253.671.2838
oasisyouthcenter.org (Centro para jóvenes)

●●●● Rainbow Center.....253.383.2318
rainbowcntr.org



“Durante mi transición tuve preguntas que no pude hacerle a nadie. Teen Link me ayudó sin prejuicios”.

—ADOLESCENTE QUE LLAMÓ A TEEN LINK

Personas con discapacidad

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 garantiza la igualdad de acceso en el empleo, los alojamientos públicos, el transporte, las telecomunicaciones y la administración estatal y local. Llame a los números que aparecen a continuación para obtener apoyo, derivaciones o información sobre los servicios disponibles.

- Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS)206.812.1001 <http://adwas.org>
- The Arc of WA arcwa.org 888.754.8798
- Alianza para lesiones cerebrales de WA ♥
877.982.4292
biawa.org
- Centro para niños con necesidades especiales
206.987.3736
cshcn.org
- Centro para la Independencia 253.582.1253
- Centro para la Independencia360.393.3890
cfi-wa.org
- Niños y jóvenes con necesidades de cuidado de salud especiales425.339.8652 snohd.org/268/Children-With-Special-Needs
- Derechos de los discapacitados WA800.562.2702
disabilityrightswa.org
- Centro de Audición, Lenguaje y Sordera ♥
206.323.5770
hsdc.org
- Coalición del Condado de Pierce para las Discapacidades del Desarrollopc2online.org 253.564.0707
- Programa de terapia para niños de Elks WA253.472.6223
waelks.net
- Departamento de Servicios para Ciegos del Estado de Washington1.800.552.7103 dsb.wa.gov
- Vadis ♥vadis.org 253.863.5173
- Centro y sitio web de empoderamiento para personas con discapacidad 206.987.3736
disabilityempowerment.org

Apoyo al empleo para personas con discapacidad y sin hogar

Oportunidades de voluntariado y ocio



¿Sabías que las personas con experiencia de liderazgo en la escuela secundaria cobran hasta un 33% más que las que no la tienen? Esta prima salarial es similar a la asociada a un título universitario.

HARVARD BUSINESS REVIEW

El trabajo voluntario puede beneficiar especialmente a los adolescentes que desean ampliar sus horizontes, conocer nuevos amigos, experimentar diferentes culturas o aprender un nuevo idioma, todo ello contribuyendo a las necesidades de la sociedad.

VOLUNTEER OPPORTUNITIES

●●●● Clubes de niños y niñas del Estado de WA ♥
washingtonclubs.org

Programas de voluntariado en campamentos y actividades extraescolares y de verano

● Campamento de Bomberos de Central Puget Sound
 206.461.8550
campfireseattle.org

Campamentos, actividades y talleres de liderazgo

● Campamento Fire Orca 253.597.6234
campfireorca.org

● Agregar Camp Fire de WoHeLo Center 253.597.6234
campfireorca.org/outreach-services

● Campamento Fire Condado de Snohomish 425.258.5437
campfiresnoco.org/camp

● Ciudad de Mercer Island 206.275.7755
mercerisland.gov/yfs

● CORE (Creating Open Roads to Equity) 206 694-4500
youthcare.org (Crear caminos abiertos a la igualdad)

Conectar con una variedad de oportunidades de voluntariado en la comunidad

● AmeriCorps
americorps.gov/serve

● Families Unlimited Network 253.460.3134
familiesunlimitednetwork.org/volunteer (Red ilimitada de familias)

Oportunidades de voluntariado en el banco de alimentos y en el programa extraescolar

- Harbor WildWatch 253.514.0187
harborwildwatch.org/programs/youth-programs
Oportunidades de voluntariado en educación ambiental interactiva
- Teen Link 866.833.6545
teenlink.org
Sensibilización y divulgación en la comunidad para los adolescentes que necesitan apoyo emocional
- The Vera Project 206.956.8372
theveraproject.org (El Proyecto Vera)
Oportunidades de voluntariado en teatro, música y arte
- United Way Condado de King 206.461.3700
uwkc.org/volunteer
- United Way Condado de Pierce 253.272.4263
uwpc.org/volunteer-0
- Voluntarios de América de Washington Occidental ... 425.259.3191
voaww.org/volunteer
- Wilderness Inner-City Leadership Developments (WILD)
 206.623.5132
interimcda.org/wild/
Oportunidades de voluntariado en justicia medioambiental, jardinería y activismo
- Mujeres jóvenes empoderadas 206.519.2426
youngwomenempowered.org
Campamentos y actividades de liderazgo en grupo
- YMCA del área metropolitana de Seattle ♥ 206.749.7550 /
 7540 | seattleyymca.org
Programas comunitarios y de servicios/actividades de voluntariado
- YWCA 206.461.4888
ywcaworks.org
Servicio comunitario y programas de voluntariado
- Programa de voluntariado del zoo de Woodland Park
 206.548.2450
zoo.org/volunteer

Si desea aprender una nueva habilidad o participar en un programa de grupo, los campamentos y talleres son una excelente manera de comprometerse y establecer relaciones significativas. A continuación se enumeran los centros comunitarios y recreativos, los grupos sin cita previa, las clases y las ligas deportivas para jóvenes, situados en toda la zona de Puget Sound.

- ArtSpotStudio.....206.713.8297
artspotstudio.net/tweenteen-workshops
 Campamentos/talleres de arte para edades comprendidas entre los 10 y los 18 años
 (todos los niveles de habilidad)
- Bikeworks.....206.695.2741
bikeworks.org
 Clases de reparación de bicicletas, clubes de ciclismo, campamentos y regalos
- Clubes de niños y niñas del Estado de WA ♥.....
 360.731.7268
washingtonclubs.org
 Programas extraescolares y de verano
- Sibling Strong360.731.7268
sibling-strong.org
 Programa de campamentos de verano para reunir a hermanos en régimen de
 acogida
- Coyote Central.....206.323.7276
coyotecentral.org
 Aprendizaje aplicado a través de talleres basados en competencias
- Centro de Vida Adolescente de Garfield.....
 206.684.4550
 Centro de recursos para adolescentes
- Girl Scouts de Washington Occidental....800.541.9852
girlscoutswa.org
- Liga Urbana de Tacoma253.383.2007
thetacomaurbanleague.org/programs
 Programas de tutoría para jóvenes de color
- Servicios para jóvenes y familias de Kent.....253.859.0300
kyfs.org
 Gestiona varios centros juveniles en la zona de Kent
- Edificio de la Unión de Jóvenes de Kirkland (KTUB)..
425-587-3300
ymcaktub.org
 Centro de recursos para adolescentes
- Centro para Adolescentes Old Firehouse425.556.2370
 Centro de acogida - debes estar matriculado en la escuela secundaria para asistir
- Powerful Voices206.860.1026
<http://powerfulvoices.org> (Voces poderosas)
 Programas de enriquecimiento cultural, empleo y defensa de los jóvenes WOC

- Círculo de lectores
readerscircle.org
Clubes de lectura en línea
- Sanctuary Art Center 206.522.6256
sanctuaryartcenter.org (Centro de Arte)
Centro de acogida artístico para jóvenes de 13 a 25 años en situación de calle
Clases, campamentos/actividades y centros de participación comunitaria
- Parques y Recreación de Seattle 206.684.4075
seattle.gov/parks
Clases, campamentos/actividades y centros de participación comunitaria
- Teatro Juvenil de Tacoma 253.677.0531
tacomayouththeatre.org
- The Club Teen Center 425.429.3203
bgcbellevue.org/programs/teens
- First Tee - South Puget Sound
firstteesouthpugetsound.org/programs
Programas/actividades de golf para jóvenes
- Parques y actividades recreativas del Estado de Washington ♥ parks.wa.gov
- YMCA del área metropolitana de Seattle ♥ 206.749.7550
seattleyymca.org
- YMCA de los Condados de Pierce y Kitsap ♥ 253.841.9622
ymcapkc.org
- YMCA del Condado de Snohomish 425.337.0123
ymca-snoco.org
- Consejo Juvenil
snohomishwa.gov/691/Youth-Council
Programas del consejo de la juventud del gobierno local
- Servicios de enriquecimiento para jóvenes
snohomishcountywa.gov/3645/youth-enrichment-services
Recursos y programas para jóvenes implicados en los tribunales
- La juventud en el punto de mira 206.723.1479
youthinfocus.org
Cursos y campamentos de educación artística y fotográfica

Para más información sobre otras opciones de ocio, contacte con el departamento de parques y ocio de su localidad.

Índice

lin6: 33

211: 3, 7, 31, 34, 35, 38,

45th Street Clinic: 18

A

Fundación para la Autolesión de los Adolescentes: 25

Alateen y Alanon: 11

Alcohólicos Anónimos: 11

Alianza de personas con discapacidad: 44

Todas las opciones: 19

Servicio Nacional AmeriCorps: 40

Servicio Asiático de Asesoramiento y Derivación: 37

Asia/Islas del Pacífico Chaya: 29, 33, 37

Centro Cultural Asia Pacífico: 37

Atlantic Street Center (centro de la calle): 30

Auburn Public Health: 20

B

Bellevue Parent/Teen Mediation Program (Programa de mediación entre padres y adolescentes): 13

Parques y servicios comunitarios de Bellevue - Well-KEPT: 40

Bikeworks: 47

Clubes de niños y niñas del Estado de Washington: 40, 45, 47

Boys Town National Hotline (Línea directa nacional) 23

Alianza para lesiones cerebrales de WA: 44

Bridges Centro para niños en situación de duelo: 17

C

Camp Erin: 17

Campamento Fire Orca: 45

Clínica Cedar River: 19

Centro para niños con necesidades especiales: 17, 44

Center for Discovery (Centro para el Descubrimiento): 16

Center for Human Services (Centro para Servicios Humanos): 10, 12, 14

Centro para la Independencia: 44
 Centro para la Salud Multicultural: 10, 18, 19, 23, 37
 Servicio de extensión de la respuesta a la crisis de los niños (CCORS): 23
 Niños y jóvenes con necesidades de cuidado de salud especiales: 44
 Ayuda a la infancia USA: 26
 Centro de Información y Servicios Chinos: 37
 Ciudad de Mercer Island: 45
 Cocoon House: 34
 Columbia Public Health (Salud Pública): 18
 Community Health Care (Atención de Salud Comunitaria): 18, 21
 Community Health Center of Snohomish County (Centro de Salud Comunitaria del Condado de Snohomish): 18, 21
 Compass Health: 10, 12, 23, 34
 Recursos integrales para la vida: 34
 Consejo Servicio de Asesoramiento y Derivación: 12, 37
 CORE (Crear caminos abiertos a la igualdad): 45
 Orientación Washington: 13
 Coyote Central: 47
 Crisis Connections (Conexiones en casos de crisis): 2, 3, 8
 Equipo de ayuda en caso de crisis (MCOT) - Compass Health: 23

D

Dawson Place Child Advocacy Center (Centro de defensa del menor): 26, 33
 Derechos de los discapacitados WA: 44
 Red de Mujeres contra el Maltrato Doméstico (DAWN): 29
 Downtown Public Health: 18
 DV Hopeline (línea de esperanza): 29

E

Eastgate Public Health: 18, 20
 Programa de Asistencia Legal de la Zona Este: 31
 Trastornos alimenticios anónimos: 16
 Educación: 38, 39
 El Centro de la Raza: 37, 38
 Eluna: 17

Entre Hermanos: 21
 Evergreen Council on Problem Gambling (Asesoramiento para problemas de juego): 10, 11
 Evergreen Health: 18

F

Familias y Amigos de Lesbianas y Gays (PFLAG): 43
 Families Unlimited Network (Red ilimitada de familias): 45
 FareStart: 40
 Federal Way Public Health: 20
 Prevención del suicidio en primera línea: 23
 Friends of Youth (amigos de los jóvenes): 12, 30, 34

G

Jugadores Anónimos: 11
 Centro de Vida Adolescente de Garfield: 47
 Gay City: 21, 42
 Girl Scouts de Washington Occidental: 47
 GLOBE: 43
 Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad Everett: 38
 Centro de formación y educación laboral de buena voluntad del condado de King: 38
 Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad de Marysville: 41
 Buena voluntad de los Juegos Olímpicos y de la región de Rainier: 38
 Greater Lakes Mental Health Care (Atención a la salud mental): 12
 Oficina de Ideas Intrépidas de la zona metropolitana de Seattle: 38

H

Harborview Centro contra la agresión sexual y el estrés traumático: 33
 Harbor WildWatch: 46
 Hope Sparks Family Services (Servicios familiares): 12
 Educación para la salud y divulgación entre los jóvenes (HEYO): 42

Centro de Audición, Lenguaje y Sordera: 44
 Enlace de Ayuda/Mot dau Noi: 37
 Servicios del Cuerno de África: 37

I

iGrad: 39
 Centro de Género Ingersoll: 42

J

Job Corps (Formación laboral): 40

K

Kent Public Health (Salud Pública de Kent): 20
 Key Clínica Gratuita: 18
 Servicios para jóvenes y familias de Kent: 43, 47
 Condado de King 211: 3
 Clínicas jurídicas de vecindario de la Asociación de Abogados del Condado de King: 31
 División de Salud Mental y Recuperación del Condado de King: 14
 Sistema de Bibliotecas del Condado de King: 39
 King County Needle Exchange (Intercambio de agujas): 11
 Puntos de acceso regionales del condado de King: 36
 King County Safe Place (Lugar Seguro del Condado de King): 36
 Centro de Recursos contra la Agresión Sexual del Condado de King: 33
 Tribunal Superior del Condado de King - Tribunal de Menores: 31
 Edificio de la Unión de Jóvenes de Kirkland (KTUB): 47

L

La Esperanza: 37
 Lambert House: 42
 Asociación de Discapacidades de Aprendizaje de WA: 39
 Lifelong AIDS Alliance (Alianza contra el Sida): 21

M

Mary Bridge's Child Abuse Intervention Department
(Departamento de intervención de maltrato infantil): 26
Equipo de divulgación materno-infantil (MCOT): 19, 23
Mercer Island Youth & Family Services (servicios para jóvenes
y familias): 12
MultiCare (múltiples cuidados): 12, 32
My Sister's Pantry: 36

N

Narcóticos Anónimos: 11
Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios: 16, 25
Línea nacional de seguridad para fugados: 36
Lugar seguro nacional: 36
Línea nacional de prevención del suicidio: 15, 23, 24
Navos/Ruth Dykeman Youth & Family Services (servicios
para jóvenes y familias): 12
Neighborcare Health (Salud del Vecindario): 18, 21
Neighborhood Clinic (Clínica del Vecindario): 18
New Horizons Ministries (Ministerios de Nuevos Horizontes):
34
North America Syringe Exchange Network (Red de
intercambio de jeringas): 11
Northshore Youth & Family Services (servicios para jóvenes y
familias): 12
Northwest Harvest: 36
Acceso a la educación en el noroeste: 39
Proyecto de Justicia de NW: 31

O

Oasis Youth Center (Centro para jóvenes): 35, 43
Centro para Adolescentes Old Firehouse: 47
Adopción abierta y servicios para la familia: 20

P

Pearl Counseling Associates (Servicios de Asesoramiento): 12
PFLAG: 27, 43
Pierce County Alliance (Alianza del Condado de Pierce): 35
Coalición del Condado de Pierce para las Discapacidades del
Desarrollo: 44

Línea de Crisis del Condado de Pierce: 24
 Centros de Día del Condado de Pierce: 35
 Sistema de Bibliotecas del Condado de Pierce: 36
 Pierce Wraparound/WISe: 11, 14
 Planificación Familiar: 20,21
 Número de emergencia del Departamento de Policía: 29
 Powerful Voices: 27, 43
 Providence Grief Support Services (Servicios de Apoyo para el Duelo): 17
 Psychology Today: 13
 Clínica de ETS de Salud Pública en Harborview: 21
 Alcohólicos Anónimos de Puget Sound: 11

Q

Qlaw Legal Clinic (Clínica Legal): 31
 Proyecto musical para jóvenes trans queer (QTYMP): 43

R

Rainbow Center: 43
 Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN): 32
 Círculo de lectores: 48
 Reconstruyendo la esperanza: 33
 Servicios para Refugiados e Inmigrantes NW: 37
 ROOTS Young Adult Shelter (Refugio para adultos jóvenes): 35, 36
 Ryther: 11, 13, 14

S

Safe Crossings: 17
 Safe Futures Youth Center (Centro Juvenil): 30
 Pruebas STD más seguras: 21
 Campaña de calles seguras: 31
 Sanctuary Art Center (Centro de Arte): 48
 Sea Mar Community Health Center (Centro de Salud Comunitaria): 18
 Parques y Recreación de Seattle: 48
 Sistema de Bibliotecas Públicas de Seattle: 36
 YMCA del área metropolitana de Seattle: 13, 14, 30, 35, 39
 Proyecto de Jóvenes de Seattle: 40

Programa de Empleo Juvenil de Seattle: 40
 Clínica para adolescentes de Seattle-Condado de King: 20
 Seneca: 14
 Centro contra la agresión sexual en el condado de Pierce: 33
 Servicios legales del Condado de Snohomish: 31
 Bibliotecas Sno-Isle (condados de Snohomish y Island): 39
 Snohomish Wraparound/WISe: 14
 Sociedad para la Prevención del Suicidio en Adolescentes: 24
 Sound: 11, 13, 14
 Southeast Youth & Family Services (Servicios para jóvenes y familias): 13
 Southeast Youth & Family Services (Servicios para jóvenes y familias): 13
 Acabar con el acoso escolar: 13
 Centro de Apoyo Familiar Paso a Paso: 20
 Ministerios juveniles de calle: 35
 StrongHearts Native Helpline (Línea de ayuda): 29
 Curso de prevención del suicidio para estudiantes: 8

T

Liga Urbana de Tacoma: 47
 Asociación de Abogados del Condado de Tacoma-Pierce: 31
 Departamento de Salud del Condado de Tacoma-Pierce: 21
 Misión de Rescate de Tacoma: 35
 Teatro Juvenil de Tacoma: 48
 Equipo de niños: 31
 Clínicas para adolescentes en la sanidad pública-Seattle y el condado de King: 21
 Teen Link (enlace para adolescentes): 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 23, 46
 Clínica de Embarazo y Crianza para Adolescentes: 20
 Adolescentes en Servicio Público: 40
 The Arc of WA: 44
 The Center - A Place of Hope (El Centro - Un Lugar de Esperanza): 16
 The Club Teen Center (centro de adolescentes): 48
 The Emily Program (Programa Emily): 16
 The Healing Center (Centro de Curación): 17
 Therapeutic Health Services (Servicios de Salud Terapéuticos): 14
 The Trevor Project (El Proyecto Trevor): 42

The Vera Project (El Proyecto Vera): 46
 To Write Love on Her Arms (Escribir amor en sus brazos): 25
 Tilth Alliance Youth Garden Works: 40
 Trans: 29, 42, 43
 Tribus Tulalip: 37

U

United Way Volunteering (Voluntariado): 46
 Centro Juvenil del Distrito Universitario: 35

V

Vadis: 44
 Valley Cities Behavioral Health Care (Atención a la Salud del Comportamiento): 13
 Vashon Youth & Family Services (Servicios para jóvenes y familias): 13
 Voluntarios de América de Washington Occidental: 46

W

Coalición de Programas contra la Agresión Sexual de WA: 33
 Programa de terapia para niños de Elks WA: 44
 WAPI Servicios Comunitarios: 37
 Línea de ayuda para la recuperación de WA: 3, 8,
 Ayuda Legal de Washington: 28
 Departamento de Trabajo e Industrias del Estado de Washington: 41
 Departamento de Servicios para Ciegos del Estado de Washington: 44
 Parques y actividades recreativas del Estado de Washington: 48
 WA Warm Line (línea directa): 15
 “Quién hace qué” en materia de ETS/VIH: 21
 Voluntarios de América de Washington Occidental (WILD): 46
 Wild Grief (trabajo del duelo): 17
 Centro Juvenil Worksource: 41
 Wraparound/WISe: 11, 14, 31, 44

Y

Year Up: 41
 YMCA del área metropolitana de Seattle: 39, 46, 48
 YMCA de los condados de Pierce y Kitsap: 31, 48
 YMCA del Condado de Snohomish: 31, 48
 Centro de Impacto Social YMCA: 11, 27, 32
 You Grow Girl: 13, 14, 31, 41
 Mujeres jóvenes empoderadas: 46
 YouthCare - The Shelter (El refugio): 35
 Consejo Juvenil: 48
 Servicios juveniles de la zona este: 31
 Servicios de enriquecimiento para jóvenes: 48
 Fuerza Juvenil: 41
 La juventud en el punto de mira: 48
 YWCA Programa de Violencia Doméstica de Niños: 29
 YWCA Refugio de Emergencia: 35

Z

ZooCorps: 46