Cómo ayudar cuando alguien necesita apoyo:

si alguien necesita ayuda durante una crisis de salud mental, o relacionada con el consumo de drogas o alcohol, busca apoyo



Ayuda inmediata | 24/7 | 988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Envía un mensaje de texto o llama al **988** para hablar con consejeros locales especializados en crisis

Despacho del Equipo Móvil de Crisis: ayuda presencial para personas en crisis en cualquier lugar del condado de King

Contención y apoyo: consejeros capacitados brindarán apoyo por teléfono y facilitarán el acceso a otros recursos

Chat en línea las 24 horas, los 7 días de la semana: chat.988lifeline.org

Llama al 911: marca el 911 si sufres o presencias daño físico, una emergencia médica o un incendio

Consumo de sustancias | 24/7 | recovery help line

Envía un mensaje de texto o llama al **866-789-1511** para obtener ayuda con el consumo de sustancias

Apoyo para el consumo de sustancias: personal capacitado te ayudará a encontrar recursos de tratamiento, servicios comunitarios y apoyo emocional

Recursos esenciales | 9 a. m. - 5 p. m. De lunes a viernes | 211

Llama al **211** para obtener información y referencias a servicios

Conéctate con proveedores de servicios básicos: el personal capacitado evaluará tus necesidades y te derivará a recursos verificados de alimentación, vivienda, transporte y atención médica

Chat en línea de 9 a. m. a 5 p. m. | Lunes-Viernes: crisisconnections.org/211

Base de datos de autoconsulta 24/7: search.WA211.org

Atención presencial 24/7: 11410 NE 122nd Way | Kirkland, WA 98034 Gestionado de forma independiente por Connections Kirkland

Descarga los folletos sobre servicios de emergencia crisisconnections.org

crisis connections
hope · help · healing

Consejos para intervenir como testigo

Distrae

Ayuda a reducir la tensión de la situación distrayendo a la persona en crisis. Intenta hablar con ella o desviar su atención de otras personas provocando algún alboroto o haciendo ruido.

Delega

Pide ayuda a quienes te rodean: personal de seguridad, compañeros de trabajo u otras personas presentes.

Considera si llamar a la policía sería útil.

Las personas de comunidades históricamente marginadas pueden expresar preocupación o experimentar angustia cuando intervienen las fuerzas del orden debido a experiencias pasadas o desigualdades sistémicas.

Documenta

Si es seguro, toma notas o graba videos y toma fotografías de la situación. Esto es especialmente importante si presencias acoso como testigo.

Da seguimiento

Si alguien está siendo discriminado o acosado, pregúntale cómo se encuentra. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda o si quiere que llames al 988 para obtener apoyo y recursos.

Intervén directamente

Si es seguro, hazte oír y habla directamente con la persona en crisis. Si se produce un acto de discriminación o acoso, manifiesta claramente tu rechazo a esa conducta. Prioriza la seguridad y el bienestar por encima de la discusión.