

# Líneas de asistencia para jóvenes

Hotlines for Youth / Spanish

## Llame o envíe texto para asistencia en caso de acoso, depresión, ansiedad o pensamientos suicida

### Mensaje de texto

#### Línea de crisis por mensaje de texto

[www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)

Envíe un mensaje de texto con la palabra "Start" al 741-741 para recibir asistencia gratuita las 24 horas (los 7 días de la semana). El mensaje de texto puede tener cualquier cosa que uno esté pensando y será recibido por un consejero con capacitación en crisis.

### Call

#### Clínicas para crisis en los condados

Apoyo en crisis, gratuito y confidencial, 24/7. Intérpretes disponibles para varios idiomas.

##### Condado de King:

Clínica de crisis: 206-461-3222 or 1-866-4CRISIS

TDD: 206-461-3219

Teenlink: 1-866-TEENLINK or 1-866-833-6546

(6 to 10 p.m., 7 días/semana)

##### Condado de Kitsap, Condado de Clallam and Condado de Jefferson:

1-800-843-4793

##### Condado de Pierce:

1-800-576-7764

##### Condado de Snohomish - North Sound

1-800-584-3578

#### Línea nacional directa de prevención del suicidio

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

1-800-273-8255 (inglés)

1-888-628-9454 (español)

Apoyo emocional, gratuito y confidencial, las 24 horas. Para personas en crisis suicida o con problemas emocionales.

#### Línea Stomp Out Bullying HelpChat (apoyo contra el acoso)

[www.stompoutbullying.org](http://www.stompoutbullying.org)

Apoyo en Internet, gratuito y confidencial. Para jóvenes de 13 a 24 años con problemas de acoso y acoso en red (ciberbullying). Visite el sitio web:

Aviso: el horario es del este del país (Eastern Standard Time / EST). Tenemos 3 horas de diferencia con la hora estándar del este (por ejemplo, 8:00 p.m. a 12 a.m. EST aquí es de 5:00 p.m. a 9:00 p.m.)

1 of 2

### Más información

- Emergency Department Mental Health - 206-987-9240
- Contacte al proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicios gratis de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita



### LGBTQ Support

#### GLBT National Youth Talkline

[www.glbthotline.org/talkline](http://www.glbthotline.org/talkline)

1-800-246-PRIDE (7743) or [help@GLBThotline.org](mailto:help@GLBThotline.org)

Jóvenes ofrecen apoyo gratuito y confidencial por teléfono y correo electrónico. De lunes a viernes, 1 a 9 p.m. y sábados de 9 a.m. a 2 p.m.

#### It Gets Better Project (para jóvenes LGBTQ)

[www.itgetsbetter.org](http://www.itgetsbetter.org)

El columnista y autor de Seattle, Dan Savage, ha creado un video en YouTube con su compañero, Terry, para inspirar a los jóvenes que sufren acoso. Ese fue el primero de decenas de videos "It gets better" (Las cosas mejoran) de personas a través del mundo. No te lo pierdas.

#### Servicio de asesoramiento de Seattle (para jóvenes LGBTQ)

206-323-1768

Community mental health agency / Agencia comunitaria de salud mental en Seattle para jóvenes LGBTQ. Consejeros de crisis disponibles lunes a jueves de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. y los viernes de 8:00 a 5:00 p.m.

#### Trans Lifeline

[www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)

877-565-8860

This peer support hotline is run by and for trans people. Available 7 a.m. to 1 a.m. PST.

#### El proyecto de Trevor (para jóvenes LGBTQ)

##### Trevor Lifeline

1-866-488-7386

Asistencia para crisis, gratuito y confidencial, las 24 horas.

##### TrevorChat

[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

Asistencia para crisis, gratuito y confidencial, 24/7.

##### TrevorText

Envíe un texto con la palabra "Trevor" al 1-202-304-1200 (tarifas estándar por textos). Disponible jueves a viernes entre 1 p.m. a 5 p.m.

##### TrevorSpace

[www.trevorspace.org](http://www.trevorspace.org)

Una comunidad en línea para la juventud LGBTQ.

##### Trevor Support Center (Centro de ayuda Trevor)

[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

Un espacio para los jóvenes LGBTQ y las personas cercanas donde encontrar respuestas a las preguntas más comunes y servicios relacionados con orientación sexual e identidad de género, entre otras cosas.

# Hotlines for Youth

---

Call or text for help if you are bullied, depressed, anxious or suicidal.

---

## Text

### Crisis Text Line

[www.crisistextline.org](http://www.crisistextline.org)

Text "Start" to 741-741 to receive free support any time, 24/7 (24 hours a day, 7 days a week). Text a trained crisis counselor about anything that is on your mind.

---

## Call

### County Crisis Clinics

Free, confidential, crisis support. Interpreters are available for multiple languages.

#### King County

Crisis Clinic: 206-461-3222 or 1-866-4CRISIS

TDD: 206-461-3219

Teenlink: 1-866-TEENLINK or 1-866-833-6546

(6 to 10 p.m., 7 days/week)

#### Kitsap, Clallam and Jefferson Counties

1-800-843-4793

#### Pierce County

1-800-576-7764

#### Snohomish County – North Sound

1-800-584-3578

### National Suicide Prevention Hotline

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

1-800-273-8255 (English)

1-888-628-9454 (Spanish)

Free, confidential, 24/7 emotional support for people in suicidal crisis or emotional distress.

### Stomp Out Bullying HelpChat Line

[www.stompoutbullying.org](http://www.stompoutbullying.org)

Free, confidential, online support for ages 13 to 24 with issues around bullying and cyberbullying. See the website for hours. Please note: the hours are in Eastern Standard Time (EST). Washington State is in Pacific Standard Time (PST) 3 hours earlier than EST (for example, 8 p.m. to 12 a.m. EST is 5 p.m. to 9 p.m. PST).

## To Learn More

- Emergency Department Mental Health  
206-987-9240
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

## Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

### LGBTQ Support

#### **GLBT National Youth Talkline**

[www.glbthotline.org/talkline](http://www.glbthotline.org/talkline)

1-800-246-PRIDE (7743) or [help@GLBThotline.org](mailto:help@GLBThotline.org)

Provides free and confidential telephone and email peer-support. Available Monday to Friday 1 to 9 p.m. and Saturday 9 a.m. to 2 p.m.

#### **It Gets Better Project (for LGBTQ youth)**

[www.itgetsbetter.org](http://www.itgetsbetter.org)

Seattle-based columnist and author, Dan Savage, created a YouTube video with his partner, Terry, to inspire hope for young people facing harassment. That was the beginning of dozens of people from around the world who have submitted their own video of “it gets better.” Check it out.

#### **Seattle Counseling Service (for LGBTQ youth)**

206-323-1768

Community mental health agency in Seattle serving LGBTQ youth. Crisis counselors are available Monday to Thursday 8 a.m. to 8 p.m. and Friday from 8 a.m. to 5 p.m.

#### **Trans Lifeline**

[www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)

877-565-8860

This peer support hotline is run by and for trans people. Available 7 a.m. to 1 a.m. PST.

#### **The Trevor Project (for LGBTQ youth)**

##### **Trevor Lifeline**

1-866-488-7386

Offers free, confidential, 24/7 crisis support.

##### **TrevorChat**

[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

Offers free, confidential, 24/7 online support.

##### **TrevorText**

Text the word “Trevor” to 1-202-304-1200 (standard text messaging rates apply).

##### **TrevorSpace**

[www.trevorspace.org](http://www.trevorspace.org)

An online community for LGBTQ youth.

##### **Trevor Support Center**

[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

A place where LGBTQ youth and their allies can find answers to frequently asked questions, and explore resources related to sexual orientation, gender identity and more.