



¿Necesita asistencia inmediata?

LLAME AL 9-1-1

**¡NUEVO! Línea de atención al suicidio y para crisis:
llame, mande un mensaje de texto o vía chat al 9-8-8.**

Línea 988 de prevención del suicidio y crisis >> 988lifeline.org

Llame, mande un mensaje de texto o un chat al 9-8-8: Este recurso a nivel nacional provee apoyo las 24 horas los 7 días de la semana de manera. Apoyo GRATUITO y confidencial para personas en apuros, prevención y recursos para crisis para usted y sus seres queridos, así como las mejores prácticas para profesionales en los Estados Unidos.

Conexiones para crisis >> crisisconnections.org/get-help

Llame al (866) 427-4747 para AYUDA: Este recurso del estado de Washington provee una Línea de atención a las crisis las 24 horas los 7 días de la semana de manera GRATUITA y confidencial para salud mental, uso de sustancias, preocupaciones emocionales y/o asistencia para necesidades básicas como alimentos u el hogar.

Kit de herramientas de tres intervenciones >> hiprc.org/3interventionstoolkit

El kit de herramientas digitales GRATUITAS ofrece tres intervenciones críticas disponibles para apoyar a un individuo en crisis:

- **No venta voluntaria** (Renuncia voluntaria a los derechos de armas de fuego)
- **Órdenes de protección contra riesgos extremos** (ERPOs por sus siglas en inglés)
- **Almacenamiento seguro** (Mapa para depósito seguro en Washington)

UW Forefront prevención al suicidio >> intheforefront.org/learn

LEARN® (Aprenda) Como prevenir el suicidio en su familiar y en la comunidad

Esta herramienta en línea incluye pasos que usted puede tomar ahora para volver su hogar y su comunidad más seguros, así como qué puede hacer si se enfrenta en apoyar a alguien que puede estar considerando el suicidio. Se incluyen seminarios en línea, videos, entrenamientos y otros recursos.

Ayudando a los niños a sobrellevar y adaptarse después de un desastre >> aap.org

La asociación americana de pediatría (AAP por sus siglas en inglés) Provee recursos para ayudar a pediatras y a todos los adultos en una posición para apoyar a niños, después de desastres y otros eventos de crisis que tengan el potencial de causar efectos a corto y largo plazo en el funcionamiento funcional, adaptación emocional, salud y trayectoria del desarrollo de la niñez.

Recursos para la violencia masiva catastrófica >> nctsn.org

La red nacional de estrés traumático infantil (NCTSN por sus siglas en inglés) provides resources to help families and children who may be profoundly affected by mass violence, acts of terrorism, or community trauma in the form of shootings, bombings, or other types of attacks.

Enlace adolescente de Washington >> teenlink.org

Llame o mande mensaje de texto al (866) 833-6546 para AYUDA:

Creado para adolescentes por adolescentes.

