



**Where to Turn  
For Teens**

**2020-2021**  
English & Spanish



**teen link**  
1.866.TEENLINK(833.6546)

TEEN LINK COMENZÓ EN 1996, EN MEMORIA DE AUDRA LETNES. AUDRA SOLO TENÍA 16 CUANDO ELLA FUE ASESINADA POR SU NOVIO DESPUÉS DE SUFRIR SU ABUSO POR MÁS DE UN AÑO. SU MADRE, UNA EMPLEADA EN ESE TIEMPO DE CRISIS CLINIC (AHORA CONNECTIONS), SE DIO CUENTA DEL ABUSO Y TRATO DE ENCONTRAR AYUDA PARA SU HIJA. DESAFORTUNADAMENTE, AUDRA TUVO DIFICULTAD CONECTÁNDOSE CON SERVICIOS ORIENTADOS PARA ADULTOS QUE FUESEN DISPONIBLE A ELLA EN ESA ÉPOCA. COMO TANTA GENTE JOVEN, AUDRA LUCHÓ PARA COMPARTIR EN LOS PROGRAMAS DISPONIBLES QUE FUERON GUIADOS POR ADULTOS, Y NO HABÍA SERVICIOS DE APOYO DE COMPAÑERO A COMPAÑERO POR JOVENES PARA JOVENES QUE ELLA PUDIERA ACCEDER.

YA QUE ELLA TRABAJABA CON LÍNEAS DE CRISIS, LA MADRE DE AUDRA SABÍA DEL PODER AL HACER SOLO UNA CONEXIÓN SIGNIFICATIVA CON UN EXTRAÑO EN NECESIDAD. QUERÍA CREAR UN PROGRAMA PARA AYUDAR A PREVENIR TRAGEDIAS SIMILARES A QUE OCURRIESEN CON OTROS NIÑOS EN EL FUTURO. ELLA TRABAJÓ CON CRISIS CONNECTIONS PARA DESARROLLAR EL PROGRAMA Y LÍNEA DE AYUDA TEEN LINK, UN LUGAR SEGURO PARA CUALQUIER PERSONA JOVEN PARA CONECTARSE CON UN COMPAÑERO PARA APOYO EMOCIONAL Y RECURSOS DE LA COMUNIDAD PARA AYUDAR CON CUALQUIER COSA QUE SE VENGA EN SUS VIDAS. HOY, TEEN LINK CONTINÚA OPERANDO ESTA LÍNEA DE AYUDA PARA PERSONAS JÓVENES EN TODO WASHINGTON, TOMANDO LLAMADAS, TEXTOS, Y CHARLAS DE JÓVENES EN NECESIDAD DE APOYO.

HABLA  
TARDES DE 6-10PM  
1.866.TEENLINK • [WWW.TEENLINK.ORG](http://WWW.TEENLINK.ORG)

*A donde ir para jóvenes (WTTFT siglas en inglés) es un a guía de recurso que fue específicamente creado para jóvenes que esten en la búsqueda de empoderamiento personal con el apoyo de otros. Las agencias listadas proveen una gran variedad de servicios. La meta de WTTFT es de asegurarse que los jóvenes sean conscientes de los muchos recursos amigables para los jóvenes que existen para servir sus necesidades únicas.*

### **Usando tu Guia WTTFT:**

Hay dos maneras de buscar información en WTTFT—la Tabla de Contenidos y el Índice. La Tabla de Contenidos es de ayuda si sabes cual tipo de servicios estas buscando. Si ya sabes el nombre de la agencia, usando el Índice que esta arreglada de manera alfabética puede ser más rápido.

Vas a encontrar un símbolo al lado del nombre de cada agencia. El símbolo designa la región donde la agencia sirve a continuación:

- Ⓚ Condado de King Ⓢ Condado de Snohomish
- Ⓟ Condado de Pierce Ⓜ Todo el estado Washington

### **Consejos para Lidar con Agencias/Organizaciones:**

Antes de llamar a las agencias, es una buena idea tener una lista de preguntas que esperas que te respondan. Algunas preguntas importantes para preguntar son:

- ¿Cuál area sirven?
- ¿Cuándo están abiertos?
- ¿Donde están localizados?
- ¿Necesito el consentimiento paternal?
- ¿Hay algún cobro por sus servicios?
- ¿Disponibilidad y accesibilidad de los recursos?

### **Una Nota de COVID-19:**

Todos los recursos que hemos listado estan al dia a partir de junio 2020. Sin embargo, las órdenes de salud pública para limitar servicios no- esenciales han causado muchos programas a cerrar o estar en espera. Es mejor hablarle a cada recurso para

clarificar cuáles servicios están disponibles actualmente.

**Transportación:** Si no tienes transportación disponible para llegar a tus citas y estas inscrito en Apple Health en el estado de Washington, quizás puedas calificar para servicios de transportación gratis que no sean de emergencia. Encuentra más información para tu area aqui:

**<https://www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/apple-health-medicaid-coverage/transportation-services-non-emergency>**

**Servicios De Traducción:** Si prefieres recibir servicios en algún otro idioma que el inglés, busca el símbolo (♥) indicando que la agencia provee traducción. Si estás inscrito en Apple Health, también puedes visitar la página red de Health Care Authority para arreglar servicios para citas médicas:

**[www.hca.wa.gov/billers-providers-partners/programs-and-services-interpret-services](http://www.hca.wa.gov/billers-providers-partners/programs-and-services-interpret-services)**

Hay una sección de Notas por el lado trasero donde puedes escribir el nombre de la persona con la que hablaste y cualquier información que recibiste.

Si llegas al mensaje de voz, habla lentamente y claramente cuando estés dejando un mensaje. Asegúrate de incluir tu nombre completo, número telefónico, y una explicación breve de tus preguntas/preocupaciones.

Si esto se siente abrumador y no estas seguro dónde empezar, llama a Teen Link y te podemos ayudar a navegar el proceso. ¡No tienes que hacerlo solo!

(Para acceder a la versión en inglés de Where To Turn For Teens, cierre el folleto y gírelo. La versión en inglés todavía se lee de izquierda a derecha.)

[introduccion](#)  
[sobre teen link](#)

## **Necesidades Físicas y De Salud Mental**

[alcohol, drogas, & uso de sustancia](#)  
[consejería y salud mental](#)  
[desordenes alimenticios](#)  
[dolor y perdida](#)  
[preocupación de salud física](#)  
[salud sexual](#)  
[suicidio y daño a uno mismo](#)  
[\(autolesión no de manera de suicidio\)](#)

## **Necesidades Criticas**

[abuso y maltrato de menores](#)  
[bullying & acoso cibernetico](#)  
[citas & violencia domestica](#)  
[violacion & acoso/asalto sexual](#)  
[servicios legales & apoyo comunitario para jóvenes](#)  
[albergue, comida, e higiene](#)

## **Serviciso De Apoyo**

[agencias de inclusividad cultural](#)  
[educacion](#)  
[empleo & formación profesional](#)  
[LGBTQIA+](#)  
[personas con discapacidades](#)  
[oportunidades de voluntariado y recreación](#)

[notas](#)

La meta de Teen Link es empoderar a los jóvenes al apoyarlos en haciendo decisiones saludables. Sin embargo, si estás teniendo una emergencia, por favor llama al 911.

### **Línea de Ayuda De Teen Link 1.866.TEENLINK (833.6546)**

Teen Link es un teléfono que es línea de ayuda confidencial contestada por jóvenes cada tarde de 6-10pm. Jóvenes voluntarios están entrenados a escuchar tus preocupaciones y hablar contigo sobre lo que sea que esté en tu mente. Ningún problema es muy grande o muy pequeño. Trabajadores del telefono tambien tienen acceso a una base de datos extensa de recursos y te pueden dar información sobre agencias que sirven a jóvenes en el estado de Washington, también el como elegir cual usar. Después de esas horas, las personas que llaman tienen la opción de hablar con la Línea de Ayuda WA Recovery, la Línea de Crisis de King County, o dejando un mensaje en el buzón de voz de Teen Link. Al dejar un mensaje, por favor incluye tu nombre, número telefónico, e información sobre tus preocupaciones. Para respetar la confidencialidad, los trabajadores de Teen Link no te dejarán un mensaje al regresar la llamada al menos que tu especifiques que este bien el hacerlo.

### **Teen Link Charla & Texto**

Adicionalmente a la línea de ayuda, Teen Link ofrece Charla de Teen Link a través de la página de red en **www.teenlink.org** y Texto de Teen Link al mandar mensaje de texto al **1.866.833.6546**. Muy parecido a la línea telefónica, los jóvenes pueden usar la Charla Teen Link y Texto para buscar apoyo de nuestros jóvenes voluntarios en una variedad de problemas, incluyendo bullying, drogas y preocupaciones de alcohol, relaciones interpersonales, estrés, y otras preocupaciones. Teen Link acepta charlas y textos de 6-9:30pm cada día de la semana. La Charla de Teen Link trabaja mejor en el computador.

### **Condado De King 2-1-1**

Tu puedes llamar al 211 para encontrar recursos en línea para jóvenes que quieran descubrir más sobre los servicios humanos y de salud en todo el estado de Washington.

Para la búsqueda de recursos en línea, visita **www.wa211.org**.

### **Línea De Prevención De Uso De Teen Link** (2-10 pm lunes-viernes)

Si un joven o un adulto preocupado por un joven tiene preguntas o preocupaciones sobre el abuso de drogas, ellos ahora pueden hablar, chatear, o mandar mensajes de texto para conectarse directamente con un Clínico de Prevención del Uso de Sustancias en Teen Link. Nuestro personal puede asistir a personas que llaman con estrategias para prevenir el uso de drogas en los jóvenes, acceder a materiales educativos sobre las drogas, referencias para tratamiento, organizando alcance, clínicas de educación de drogas, y más. Para conectarse con nosotros, simplemente llame o mande mensaje de texto al **1.866.833.6546** o chatee al ir a **www.teenlink.org** y oprimiendo en la página "Chat".

### **Línea De Ayuda De Recuperación De WA**

Como parte de la línea de recuperación de Washington, la línea de prevención de uso de sustancias de Teen Link provee apoyo para jóvenes y adultos que tengan preguntas sobre el abuso de sustancias, problemas al apostar, o la salud mental en todo el estado de Washington. Llameles al **1.866.789.1511** o vea la sección "Alcohol, Drogas, y Uso de Sustancia" para más información.

### **Entrenamiento En La Prevención Del Suicidio Para Estudiantes**

Crisis Connections ofrece este entrenamiento en el condado de King y en las áreas vecinas para entrenadores calificados. Incluye información sobre suicidio en los jóvenes y una visión general de recursos locales. Estos entrenamientos identifican señales de precaución, hablan directamente sobre el suicidio, y como se apoya a uno mismo y a otros que puedan estar lidiando con un desafío de salud mental. Estudiantes están alentados a hablar abiertamente sobre el estrés, como hacer frente, la depresión, y el comportamiento suicida. Para programar un entrenamiento o agarrar más información, por favor llame a Crisis

Connections al **206.204.9520**. Estos entrenamientos pueden ser entregados virtualmente.

### **A donde ir para jóvenes (WTTFT siglas en inglés)**

A Donde Ir Para Jóvenes está actualizado anualmente y publicado en septiembre. Este guía de recurso en una manera efectiva de conectar a adultos jóvenes con agencias que sirven a los jóvenes. Si usted:

- está interesado en ordenar WTTFT, o
- trabaja para una agencia listada en WTTFT y necesita actualizar su información

Por favor mande un correo electrónico a **info@crisisconnections.org** o llame al **206.461.3210**

### **Oportunidades De Voluntariado En Teen Link**

Hacer voluntariado es una gran manera de desarrollar las habilidades de liderazgo, aprender sobre los recursos de la comunidad, y conectarse con otros jóvenes. Para mas informacion sobre el voluntariado, llame al **1.866.833.6546** entre las 6-10pm o visite nuestra pagina web.

### **Posiciones De Voluntariado**

**Especialista De Alcance A Jóvenes** (13-19) - Representas Teen Link en tu escuela/comunidad

**Especialista De Crisis En Jóvenes** (15-19) - Proveer apoyo emocional y referencias a jóvenes que llamen a la línea de ayuda o usen el Chat o Mensaje de Texto de Teen Link

**Comité De Asesoramiento Entre Compañeros (15-19)** – Ser parte del futuro de Teen Link's al mantener las experiencias del programa dirigidas por los jóvenes y relevante a las experiencias juveniles

**Mentor De Crisis Juveniles (20+)** – Entrenar a los voluntarios jóvenes durante las llamadas, los chats, o los mensajes de texto. Ofrecer guianza sobre maneras de mantener involucrados a los que llaman, tener una sesión informativa después de que las llamadas terminen, y asegurarse de que los protocolos apropiados sean seguidos.

### **Practicante/Experiencia De Practicante Externa**

Adultos (18+) pueden obtener agencia y experiencia en la práctica ya sea como trabajador telefónico o mentor. Esta experiencia puede contar hacia las horas de clínica o servicio necesarias para obtener un título en programas de bachillerato o postgrado relacionado a la psicología, salud mental, y el trabajo social. Envíe un correo electrónico a [teenlink@crisisconnections.org](mailto:teenlink@crisisconnections.org) para mas detalles.



INVESTIGACIONES DEL ESTADO DE SALUD DEL ESTADO DE WASHINGTON MUESTRA QUE EL USO DE ALCOHOL JUVENIL ESTÁ EN UN BAJO DE TODOS LOS TIEMPOS Y EL PORCENTAJE DE JÓVENES REPORTANDO USO DE CIGARRILLOS ESTÁ A LA MITAD QUE HACE UNA DÉCADA. POR OTRA PARTE, LA TASA DE VAPEO HA INCREMENTADA SIGNIFICATIVAMENTE Y MUCHA GENTE ESTÁ MAL INFORMADA SOBRE LOS RIESGOS DE SALUD?

~ ENCUESTA DE SALUD JUVENIL DE WA DEL 2018

Para más información sobre las drogas y el alcohol y cómo afectan la mente y el cuerpo, revisa el National Institute on Drug Abuse for Teens en **teens.drugabuse.gov**. Para más información relacionada al uso y la prevención de la to marihuana, revisa en **www.youcanwa.org**

Señales que el uso de sustancias en alguien pudiera ser un problema:

- Usando más de lo planeado
- Gastando más tiempo tomando o usando
- Perder el conocimiento o tener problemas recordando las cosas

En asociación con WA Recovery Help Line, Teen Link provee ayuda a jóvenes luchando con el alcohol, las drogas, y con apstar. Llama a **1.866.833.6546** o charla al ir a [www.teenlink.org](http://www.teenlink.org) y hacer clic en la pagina de Chat de 2-10pm (M-F) para hablar con el Clínico de Prevención del Uso de Sustancia, o llama a WA Recovery Help Line 24 horas al dia al **1.866.789.1511**.

### Consejería/Tratamiento

- ☎ Center for Human Services ♡ .....206.362.722  
[www.chs-nw.org](http://www.chs-nw.org)
- ☎ Center for Multicultural Health ♡ .....206.461.6910  
[cschc.org](http://cschc.org)
- ☎ Community Counseling Insitute .....866.213.1818  
[www.cciwa.org](http://www.cciwa.org)
- ☎ Compass Health ♡ .....844.822.7609  
[www.compasshealth.org](http://www.compasshealth.org)

- K P S W** Evergreen.....1.800.547.6133  
[www.evergreencpg.org](http://www.evergreencpg.org) Problem gambling help line
- K** King County Needle Exchange Schedule.....206.263.2000 opt.2  
[www.kingcounty.gov/needle](http://www.kingcounty.gov/needle)
- K P W** North America Syringe Exchange Network.....253.272-4857  
[www.nasen.org](http://www.nasen.org)
- K S** Ryther.....206.525.5050  
[www.ryther.org](http://www.ryther.org)
- K** Sound.....206.302.2300, [www.sound.health](http://www.sound.health)
- K** Therapeutic Health Services♥.....206.322.7676  
[www.ths-wa.org](http://www.ths-wa.org) ☎425.263.3006, [www.ths-wa.org](http://www.ths-wa.org)
- K P S W** Wraparound/WISe♥.....[www.hca.wa.gov](http://www.hca.wa.gov)  
*Por favor vea la página 107 para los detalles del programa.*

### Grupos De Apoyo

- K** Alateen & Alanon.....206.625.0000  
[www.seattle-al-anon.org](http://www.seattle-al-anon.org)
- P** Alateen & Alanon.....1.800.726.8094  
[www.al-anon-pierce-wa.org](http://www.al-anon-pierce-wa.org)
- S** Alateen & Alanon.....425.348.7828  
[www.dist23.org](http://www.dist23.org)
- K** Alcoholics Anonymous .....206.587.2838  
[www.seattleaa.org](http://www.seattleaa.org) ☎425.252.2525 [www.snocooa.org](http://www.snocooa.org)
- K P S W** Evergreen Council on Problem Gambling..1.800.547.6133  
[www.evergreencpg.org](http://www.evergreencpg.org)
- W** Gamblers Anonymous .....1.855.222.5542  
[www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)
- K P S W** Marijuana Anonymous.....206.414.9270  
[www.madistrict4.org](http://www.madistrict4.org)
- K** Narcotics Anonymous.....206.790.8888  
[www.seattlena.org](http://www.seattlena.org) ☎253.531.8792, [www.pcana.org](http://www.pcana.org)  
☎425.609.6170,  
[www.everettwana.org](http://www.everettwana.org)
- P** Puget Sound Alcoholics Anonymous.....253.474.8897  
[www.pugetsoundaa.org](http://www.pugetsoundaa.org)
- K P S W** Wraparound/WISe♥.....[www.hca.wa.gov](http://www.hca.wa.gov)  
*Por favor vea la página 107 para los detalles del programa.*



SABÍA: EL ESTADO DE WASHINGTON, LOS JÓVENES PUEDEN ACCEDER A ASESORAMIENTO CONFIDENCIAL A LOS 13 AÑOS SIN EL CONSENTIMIENTO DE LOS PADRES / TUTORES? LAS SIGUIENTES AGENCIAS BRINDAN SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y CONDUCTUAL PARA JÓVENES.

- K P S** Compass Health ♥ .....844.822.7609  
[www.compasshealth.org](http://www.compasshealth.org)
- K S** Center for Human Services ♥ .....206.362.7282  
[www.chs-nw.org](http://www.chs-nw.org)
- K P** Consejo Counseling & Referral Service ♥ .....206.461.4880  
[www.consejocounseling.org](http://www.consejocounseling.org) *Servicios de comportamiento de salud para la comunidad Latin@/x*
- P** Greater Lakes Mental Health Care ♥ .....253.581.7020  
[www.glmhc.org](http://www.glmhc.org)
- P** HopeSparks Family Services ♥ .....253.565.4484  
[www.hopesparks.org](http://www.hopesparks.org)
- K** Friends of Youth .....425.392.6367  
[www.friendsofyouth.org](http://www.friendsofyouth.org) *Servicios de consejería juveniles y de familia*
- K** Kent Youth & Family Services .....253.859.0300  
[www.kyfs.org](http://www.kyfs.org)
- K** Mercer Island Youth & Family Services .....206.275.7611  
[www.miyfs.org](http://www.miyfs.org)
- P** MultiCare- Behavioral Health ♥ .....253.445.8120  
[www.multicare.org/behavioral-health](http://www.multicare.org/behavioral-health)
- K** Navos-Ruth Dykeman Youth & Family Services ♥ .....206.248.8226  
[www.navos.org/get-help/children-youth-families](http://www.navos.org/get-help/children-youth-families)
- K** Northshore Youth & Family Services .....425.485.6541  
[www.northshoreyouthandfamilyservices.org](http://www.northshoreyouthandfamilyservices.org)
- P** PearlCounselingAssociates .....253.752.1860  
[www.pearlcounseling.com](http://www.pearlcounseling.com)
- K P** Pioneer Counseling Service ♥ .....253.274.0484  
[www.pioneerhumanservices.org](http://www.pioneerhumanservices.org)
- K** YMCA Social Impact Center .....253.939.2202  
<https://www.seattlemca.org/social-impact-center>

- Ⓚ Renton Area Youth & Family Services.....425.271.5600  
[www.rays.org](http://www.rays.org)
- ⓀⓈ Ryther♥ .....206.525.5050  
[www.ryther.org](http://www.ryther.org)

### Servicios de Consejería Juvenil y De Familia

- ⓀⓅⓈⓌ Sea Mar Community Health Center♥ .....[www.seamar.org](http://www.seamar.org)  
Seattle.....206.658.2175  
Tacoma.....253.280.9830  
Everett.....425.312.0277
- Múltiples ubicaciones, ver la página de la red para más
- Ⓚ Sound .....206.302.2300  
[www.sound.health](http://www.sound.health)
- Ⓚ Southeast Youth & Family Services♥ .....206.721.5542  
[www.seyfs.org](http://www.seyfs.org)
- Ⓚ Southwest Youth & Family Services♥ .....206.937.7680  
[www.swyfs.org](http://www.swyfs.org)
- ⓀⓈ Therapeutic Health Services♥ 206.322.7676, [www.ths-wa.org](http://www.ths-wa.org)
- Ⓚ Valley Cities Behavioral Health Care.....253.833.7444  
[www.valleycities.org](http://www.valleycities.org)
- Ⓚ Vashon Youth & Family Services♥ .....206.463.5511  
[www.vyfs.org](http://www.vyfs.org)
- Ⓚ You Grow Girl .....206.417.9904  
[www.yougrowgirl.org](http://www.yougrowgirl.org)
- Ⓚ Youth Eastside Services♥ .....425.747.4937  
[www.youtheastsideservices.org](http://www.youtheastsideservices.org)

Los directorios a continuación pueden ser usados por un consejero licenciado en cualquier parte del estado de Washington. Puedes hacer tu búsqueda por código postal, seguro médico, primarios preocupaciones, género, etnicidad, y más:

- Ⓦ Counseling Washington♥ .....[www.counselingwashington.com](http://www.counselingwashington.com)
- Ⓦ Psychology Today♥ .....[www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)

### Wraparound with Intensive Services (WISE)♥

Wraparound es un equipo planeando procesos para la juventud con necesidades complejas y sus familias. Está diseñado para ayudar a la juventud quedarse en sus hogares y comunidades. Al recibir este apoyo extra, muchos son capaces de manejar

exitosamente situaciones complejas.

Pudieras ser una buena un buen candidato si tienes menos de los 21 años de edad y estas inscrito en dos o más de los siguientes servicios: salud mental, uso de substancia, educación especial, Administración de Niños, Justicia Juvenil, o Administración del Desarrollo de Discapacidades. Un equipo de individuos relevantes (la familia, proveedores de servicio, personal escolar, miembros de la comunidad, y apoyos naturales) son creados para apoyar a la juventud por todos los lados.

Visita [www.kingcounty.gov/wraparoundwise](http://www.kingcounty.gov/wraparoundwise) para aprender mas sobre la elegibilidad del programa.

Para pedir una referencia, puedes llamar a King County Behavioral Health and Recovery Division al **206.263.9000** o la agencia que esté sirviendo al distrito escolar tuyo:  
Lake Washington, Northshore, and Shoreline

☎Center for Human Services.....	206.362.7282
Seattle, Bellevue, Redmond, Mercer Island, Highline, Renton, Tukwila, and Vashon Island Sound.....	206.451.9544
Kent, Enumclaw, Federal Way, and Auburn Valley	
☎Valley Cities.....	206.408.5246
☎Other King County	
Childhaven♥.....	206.957.4841
(para jóvenes menores de 6 años)	
Ryther♥.....	206.517.0234
Seneca♥.....	206.490.0985
Therapeutic Health Services♥.....	425.322.7676
YMCA♥.....	206.327.1271
You Grow Girl!.....	206.643.9622
☎Pierce County Wraparound/WISe.....	253.759.9544
☎Snohomish County Wraparound/WISe♥.....	425.349.8337

Teen Link y 24-Hour Crisis Line no proveen consejería continua. Aun así, los que llaman pueden usar ambas líneas para ganar apoyo adicional entre las citas de consejería. Los trabajadores telefónicos están entrenados profesionalmente para hablar con

el que llame sobre cualquier cosa que esté en su mente. Los que llaman discuten una variedad de problemas incluyendo la salud mental, las relaciones interpersonales, el acoso, el abuso, suicidio, y otras preocupaciones emocionales.

El WA Warm Line provee apoyo de compañero-a-compañero para personas viviendo con desafíos emocionales y mentales. Es contestado por adultos voluntarios entrenados.

- ☎ 24-Hour Crisis Line ♥ .....1.866.4CRISIS  
[www.crisisconnections.org](http://www.crisisconnections.org)
- ☎☎☎☎ National Suicide Prevention Lifeline ♥ .....  
1.800.273.TALK
- ☎☎☎☎ National Suicide Prevention Lifeline en Español ♥ .....  
1.888.628.9454
- ☎☎☎☎ Teen Link ♥ .....1.866.TEENLINK (833.6546)  
[www.teenlink.org](http://www.teenlink.org)
- ☎☎☎☎ WA Warm Line ♥ .....1.877.500.WARM  
[www.crisisconnections.org](http://www.crisisconnections.org)

Si tienes problema comunicándote con las personas a quien quieres, mediación está disponible para proveer un espacio seguro para hablar.

- ☎ Bellevue Parent/Teen Mediation Program.....425.452.4091

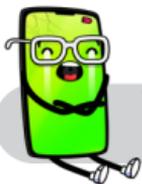


SABÍAS: LOS DESÓRDENES ALIMENTARIOS AFECTAN A PERSONAS DE TODOS LOS GÉNEROS, EDADES, RAZAS, RELIGIONES, ORIENTACIONES SEXUALES, FORMA DE CUERPOS Y PESOS?

-NATIONAL EATING DISORDERS ASSOCIATION

Desordenes alimenticios son serios pero condiciones para tratarlas pueden involucrar emociones extremas en torno a la comida y el peso o la forma. Pueden surgir de situaciones psicológicas, emocionales, sociales, y familiares, pero no tienen razón o causa singular. Al controlar el consumo de la comida, las personas con desórdenes alimenticios pudieran intentar ganar control sobre factores como el auto estima bajo sentimientos de insuficiencia, y de ansiedad. Desórdenes alimenticios pueden convertirse en amenaza a la vida, así que agarrar ayuda profesional es importante. Las siguientes agencias proveen apoyo a personas que estén lidiando con un desorden alimenticio.

- K P S** Center for Discovery.....877.554.0563  
[www.centerfordiscovery.com](http://www.centerfordiscovery.com) *Grupos de apoyo para los jóvenes y la familia/amigos*
- K** The Emily Program.....1.888.364.5977  
[www.emilyprogram.com](http://www.emilyprogram.com) *Instalación de tratamiento de desorden alimenticio de paciente interno y ambulatorio*
- K P S W** Eating Disorders Anonymous  
[www.eatingdisordersanonymous.org](http://www.eatingdisordersanonymous.org)
- K P S W** National Eating Disorders Association ...1.800.931.2237  
[www.nationaleatingdisorders.org](http://www.nationaleatingdisorders.org) *educacion, abogacia, tratamiento y prevención, manda un mensaje de texto 'NEDA' al 741741*
- K P S W** Overeaters Anonymous.....206.264.5045  
[www.seattleoa.org](http://www.seattleoa.org)
- S** The Center A Place of Hope .....1.888.771.5166,  
[www.aplaceofhope.com](http://www.aplaceofhope.com)  
*Instalación de tratamiento de desorden alimenticio de paciente interno*



¿DE CADA 5 NIÑOS EXPERIMENTARÁN LA MUERTE DE ALGUIEN CERCANOS A ELLOS A LOS 18 AÑOS DE EDAD?

~JOURNAL OF DEATH AND DYING

El lidiar con la pérdida de un ser amado es un proceso difícil. Muchas veces, la pérdida se puede sentir abrumadora y aparenta ser mucho el poder soportarlo. Quizás pueda resultar en emociones tales como la tristeza, shock, o enojo, y en sensaciones físicas tales como la disnea o la pérdida de la energía. Mientras que estas sean reacciones comunes de duelo y pérdida, el buscar apoyo adicional y recursos pueden ayudar a manejar algunos de los sentimientos con los que están lidiando. Estas son algunas agencias y programas que han sido desarrolladas para individuos que están lidiando con el duelo.

- Ⓟ Bridges Center for Grieving Children ♥ .....253.403.1966  
[www.marybridge.org](http://www.marybridge.org)
- ⓀⓅⓈⓌ Crisis Connection Cares  
[www.crisisconnections.org/cc-cares](http://www.crisisconnections.org/cc-cares) Apoyo para sobrevivientes de la pérdida por suicidio
- ⓀⓅⓈ Eluna .....206.298.1217  
[www.elunanetwork.org](http://www.elunanetwork.org)  
*Campamentos y programas de duelos*
- Ⓚ Evergreen Health ♥ .....425.899.1077  
[www.evergreenhealth.com/grief](http://www.evergreenhealth.com/grief)
- Ⓚ Providence Grief Support Services ♥ .....206.749.7702  
[washington.providence.org/locations-directory/g/providence-grief-support-services-of-king-county](http://washington.providence.org/locations-directory/g/providence-grief-support-services-of-king-county) Ⓢ425.261.4807  
[washington.providence.org/locations-directory/g/providence-grief-support-services-of-snohomish-county](http://washington.providence.org/locations-directory/g/providence-grief-support-services-of-snohomish-county)
- ⓀⓈ Safe Crossings ♥ .....206.749.7723  
[washington.providence.org/services-directory/services/s/safe-crossings-childrens-grief-program](http://washington.providence.org/services-directory/services/s/safe-crossings-childrens-grief-program) *Programa de apoyo de duelo*
- Ⓚ The Healing Center .....206.523.1206  
[www.healingcenterseattle.org](http://www.healingcenterseattle.org)
- Ⓚ Wild Grief .....360.358.3213  
[wildgrief.org](http://wildgrief.org) *Grupos de senderismo para que las personas procesen su duelo*

Opciones de cuidado de salud gratuitas, de bajo-costo, y pague-lo-que-se-pueda están disponibles para los jóvenes. Si tienes 14 años de edad o eres mayor y no quieres a un padre o guardián que sepa que estás buscando servicios, asegúrate de preguntarle a las agencias sobre sus políticas respecto a la confidencialidad. Algunas clínicas pudieran requerir la información de seguro médico del padre para cuidado primario de salud aunque quizás no requieran esta información para los servicios del control de la natalidad y la salud sexual.

- K 45th Street Clinic.....206.633.7650  
[www.neighborcare.org](http://www.neighborcare.org) *Clinica jóvenes sin hogar abierta los miércoles y jueves de 6-9pm. Accessible a las edades de 12-23. ¡No se necesita cita!*
- K Center for Multicultural Health ♥.....206.461.6910  
[cschc.org](http://cschc.org) P Community Health Care.....253.722.2161  
[www.commhealth.org](http://www.commhealth.org)
- K UW Youth Clinic..... 206.299.1636  
[www.uwyouthclinic.org](http://www.uwyouthclinic.org) *martes: 6-9 p.m. Accessible a las edades de 26 y menor. ¡No se necesita cita!*
- S Community Health Center of Snohomish County ♥ .....  
 425.789.3789 [www.chcsno.org](http://www.chcsno.org)
- P Key Free Clinic.....253.358.5436  
[www.keyfreeclinic.org](http://www.keyfreeclinic.org)
- P Neighborhood Clinic ♥.....253.627.6353  
[www.neighborhoodclinetacoma.org](http://www.neighborhoodclinetacoma.org)
- S SafeHarborFreeClinic.....425.870.7384  
[www.safeharborfreeclinic.org](http://www.safeharborfreeclinic.org)
- Línea De Consulta De Enfermera**
- K Evergreen Health .....425.899.3000 opt. #2

**Citas Medics En Public Health - Seattle & King County**

- K Columbia Public Health.....206.296.4650
- K Downtown Public Health .....206.477.8300
- K Eastgate Public Health .....206.477.8000
- K North Seattle Public Health ..... 206.296.4990

*Centros de salud basados en la escuela son una opción adicional para los estudiantes. Visita el centro de salud de tu escuela o habla con la enfermera para más información.*



DE ACUERDO AL NATIONAL CAMPAIGN TO PREVENT TEEN PREGNANCY, MÁS DEL 20% DE JÓVENES EN LOS U.S. SE EMBARAZAN AL MENOS UNA VEZ A LA EDAD DE 20. MUCHOS DE ESTOS EMBARAZOS NO SON PLANEADOS, TENIENDO RIESGOS DE SALUD Y SOCIOECONÓMICOS PARA LOS JÓVENES Y SUS COMUNIDADES?

~CONTROL DE NATALIDAD & EMBARAZO

Tu eres la única persona que decide cuando estás listo para estar activo sexualmente. El ser proactivo con tu compañero al discutir de control de natalidad y la salud sexual es una parte importante de una relación segura y saludable. Si piensas que quizás estás embarazada, es importante hacer una cita para que un profesional de cuidado de salud te examine ya que los kits para el hogar no son siempre precisos. En el estado de Washington, menores de edad no necesitan el permiso de un padre o guardian legal para acceder a control de natalidad o embarazo o servicios relacionados al aborto. Si estás embarazada, busca apoyo emocional de alguien en quien tú confíes, y habla con un profesional médico sobre tus opciones.

- KPSW** All-Options.....1.888.493.0092  
[www.all-options.org](http://www.all-options.org) Línea para hablar de consejería de embarazo
- KP** Cedar River Clinic♥.....1.800.572.4223  
[www.cedarriverclinics.org](http://www.cedarriverclinics.org)  
*Clinica ofreciendo cuidado de salud reproductiva, abortos, y control de natalidad*
- K** Center for Multicultural Health♥.....206.461.6910  
[cschc.org](http://cschc.org)
- P** Maternal Child Outreach Team (MCOT)♥.....253.798.6403  
[www.tpchd.org/healthy-people/family-health](http://www.tpchd.org/healthy-people/family-health)
- KPSW** Open Adoption & Family Services♥.....1.800.772.1115  
[www.openadopt.org](http://www.openadopt.org) Manda un mensaje de texto "open" al 971.266.0924 para apoyo por mensaje de texto, apoyo para charlar disponible en [www.openadopt.org](http://www.openadopt.org)
- KPSW** Planned Parenthood♥.....[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)  
*Para hacer una cita o preguntar de las horas de entrar sin cita en una de las siguientes clínicas, llama al 1.800.769.0045*
- KPSW** Help Me Grow WA♥.....1.800.322.2588  
[parenthelp123.org](http://parenthelp123.org)

- Ⓚ Teen Pregnancy & Parenting Clinic (up to age 21).....  
206.326.2656
- Ⓟ Step by Step Family Support Center.....253.896.0903  
[www.stepbystepfamily.org](http://www.stepbystepfamily.org)

### Clinicas Juveniles En Public Health

- Ⓚ Seattle-King County Teen Clinics♥ .....[www.teenclinic.com](http://www.teenclinic.com)  
*Metodos de control de natalidad gratis y confidencial, pruebas de embarazo , pruebas tratamiento de STI, y condones gratis para los jóvenes.*

Para hacer una cita o preguntar de las horas de entrar sin cita en una de las siguientes clínicas, llama al:

- Ⓚ 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

### Sti (Infección Transmitida Sexualmente) Pruebas, Tratamiento, E Informacion

Muchos jóvenes pueden estar inconscientes de los peligros asociados con las infecciones transmitidas sexualmente (STIs) y como prevenir o identificarlas. Hablando con tu compañero sobre STIs y hacerse las pruebas regularmente son partes importantes al estar activo sexualmente. Mitos existen respecto a todas las STIs, así que es importante aprender los hechos antes de potencialment ponerte a ti mismo y a otros en riesgo. En el estado de Washington, jóvenes de 14 años de edad o mayores no necesitan el permiso de un padre o guardián legal para recibir pruebas o tratamiento de STI.

- ⓀⓅ Cedar River Clinics♥ .....1.800.572.4223  
[www.cedarriverclinics.org](http://www.cedarriverclinics.org)
- Ⓚ Center for Multicultural Health♥ .....206.461.6910  
[cschc.org](http://cschc.org)
- Ⓟ Community Health Care.....253.722.2161  
[www.commhealth.org](http://www.commhealth.org)

- ☎Community Health Center of Snohomish County♥ .....  
 425.789.3789 [www.chcsno.org](http://www.chcsno.org)
- ☎Entre Hermanos♥ .....206.322.7700  
[entrehermanos.org](http://entrehermanos.org)
- ☎Gay City.....206.860.6969  
[www.gaycity.org/wellness](http://www.gaycity.org/wellness)
- ☎LifelongAIDSAlliance.....206.957.1600  
[www.lifelong.org](http://www.lifelong.org)
- ☎Neighborcare Health♥ .....206.548.5710  
[neighborcare.org](http://neighborcare.org)
- ☎Pierce County Aids Foundation (PCAF)  
 .....253.597.4803, (Tacoma) & 360.352.237 (Olympia),  
[www.pcaf-wa.org](http://www.pcaf-wa.org)
- ☎☎☎Planned Parenthood♥ .....1.800.769.0045  
[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)
- ☎Public Health STD Clinic at Harborview♥ .....206.744.3590  
[www.kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/hiv-std/patients/clinic.aspx](http://www.kingcounty.gov/depts/health/communicable-diseases/hiv-std/patients/clinic.aspx)
- ☎☎☎☎Safer STD Testing.....1.888.331.0485  
[www.saferstdtesting.com](http://www.saferstdtesting.com)
- ☎☎☎☎SeaMar Community Health Centers♥ ...[www.seamar.org](http://www.seamar.org)
- ☎Snohomish Health District STD/HIV Program.....425.339.5261  
[www.snohd.org/185/Sexually-Trasmitted-Diseases](http://www.snohd.org/185/Sexually-Trasmitted-Diseases)
- ☎Tacoma-Pierce County Health Department♥ .....253.798.3805  
[www.tpchd.org/healthy-people/sexually-transmitted-diseases](http://www.tpchd.org/healthy-people/sexually-transmitted-diseases)
- ☎Teen Clinics at Public Health-Seattle & King County♥ .....  
[www.teenclinic.com](http://www.teenclinic.com)
- ☎“Who Does What” for STD/HIV♥ .....206.263.2000  
[www.kingcounty.gov/hiv/who](http://www.kingcounty.gov/hiv/who)



CASI HAY DOS SUICIDIOS CADA SEMANA POR PERSONAS MENOR QUE LA EDAD DE 19 EN EL ESTADO DE WASHINGTON?

~WA DEPARTMENT OF HEALTH

### **Suicidio – Señales De Advertencia Para El Suicidio Incluyen:**

- Cambios en los patrones de comer y de dormir
- Dejando pistas, hablando sobre el suicidio, o haciendo un plan
- Hablando del sentirse desesperanzados, atrapados, o como una carga
- Retirándose o aislandose de amigos cercanos y la familia
- Regalando las posesiones preciadas
- Siendo muy obsesivo y perfeccionista
- Actuando ansioso o agitado
- Participando en comportamientos riesgosos ( manejando atrabancado, aumentando el uso de sustancias, etc.)

### **Considera Las Sigüientes Preguntas Para Ayudarte A Determinar La Urgencia:**

1. ¿Cuántas señales de advertencia están presentes?
  2. ¿Cuánto tiempo han estado las señales de advertencia presentes?
  3. ¿Qué tan extremas o severas son las señales de advertencia?
- Si estás preocupado que tu o alguien quien tu conoces pudiera ser suicida, es importante abordar la situación inmediatamente. Mencionando el suicidio no le va a dar la idea a la persona o empujarlo a lanzarse al precipicio. Ellos se pudieran sentir aliviados de que alguien esté dispuesto a hablar sobre lo que están pensando y sintiendo. Compartiendo tus preocupaciones puede prevenir un atento de suicidio de ocurrir y puede salvar una vida.

### **Cómo Ayudar – El Paso Uno Es Una Gran Manera De Preguntar Sobre Cualquier Problema**

1. Muestra que te importa
  - Habla con la persona con la cual te preocupa en una manera cariñosa

- Se especificó sobre las señales de advertencia que has notado
  - Escucha sin hacer juicio
2. Haz la pregunta directamente
    - “¿Estás pensando en suicidarte/matarte a ti mismo?”
  3. Habla con un adulto de confianza

Estos son unos pasos iniciales hacia el cuidado de salud mental continuo. Cada situación con respecto al suicidio es diferente. Llama a Teen Link @ **1.866.833.6546** para hablar con un trabajador telefónico entrenado en más detalle para conseguir ayuda. Si necesitas servicios de crisis de intervenciones inmediatas o sientes que necesitas hablar con alguien de inmediato, estos son los números que tu puedes llamar para discutir tus preocupaciones:

- ☎ 24-Hour Crisis Line ♥ 1.866.4CRISIS, [www.crisisconnections.org](http://www.crisisconnections.org)
- ☎☎☎☎ Boys Town National Hotline ♥ ..... 1.800.448.3000  
[www.yourlifeyourvoice.org](http://www.yourlifeyourvoice.org)
- ☎ Children’s Crisis Response Outreach Service (CCORS) ♥ .....  
206.461.3222 [www.kingcounty.gov](http://www.kingcounty.gov)
- ☎ Crisis Outreach Team (MCOT) - Compass Health ♥ .....  
1.800.584.3578 [www.compasshealth.org/services/mcot](http://www.compasshealth.org/services/mcot)
- ☎☎☎☎ Crisis Text Line..741741, *Apoyo basado en mensajes de texto. Manda en mensaje de texto “hello” to 741741*
- ☎ Forefront Suicide Prevention.....206.543.1016  
[www.intheforefront.org](http://www.intheforefront.org)
- ☎☎☎☎ National Suicide Prevention Lifeline ♥ ..... 1.800.273.8255
- ☎☎☎☎ National Suicide Prevention Lifeline en Español ♥ .....  
1.800.628.9454,
- ☎ Pierce County Crisis Line ♥ ..... 1.800.576.7764
- ☎☎☎ Society for the Prevention of Teen Suicide.....  
[www.sptsusa.org](http://www.sptsusa.org)
- ☎☎☎☎ The Trevor Project.....1.866.488.7386  
[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org) *Línea de ayuda de 24-Horas con el enfoque en los jóvenes LGBT+*
- ☎☎☎☎ Trans Lifeline ♥ ..... 1.877.565.8860  
[www.translifeline.org](http://www.translifeline.org)
- ☎ Volunteers of America Western WA ♥ ..... 1.800.584.3578  
[imhurting.org](http://imhurting.org) *línea telefónica y de charla 24/7*

## Daño A Uno Mismo (Autolesión No-Suicida)

Algunas personas que experimentan desafíos mentales tales como la depresión o la ansiedad, recurren a la autolesión como manera de dejar ir y administrar emociones. En la mayoría de los casos, estas acciones no son hechas como atentados de suicidio sino como métodos de hacer frente para ayudar a las personas a administrar su dolor mental que están sintiendo. Algunas personas se autolesionan para adormecer sus sentimientos mientras otros quizás se autolesionan para sentir algo. El cortarse, rasguñarse, y el quemarse son maneras comunes que las personas se autolesionan, pero el daño a uno mismo incluye un acto intencional que la persona hace para dañarse el cuerpo. El encontrar alternativas al autolesión puede ser desafiante, pero el escribir sobre las emociones y los eventos que llevan a los comportamientos puede ayudar a la persona a entender el por qué lo hacen, qué otras actividades les pudieran ayudar a satisfacer sus necesidades emocionales, y cómo hablar con alguien acerca de obtener apoyo. Salidas creativas como el dibujar y el pintar pueden también ser maneras ayudadoras de expresión y descripción de los sentimientos. Al hablar con alguien sobre la autolesión, es importante mantenerse enfocado en el mismo comportamiento dañino y no brincar a conclusiones sobre el suicidio. Por ejemplo, es muy beneficioso preguntar sobre qué acciones y eventos específicos provocan el impulso a la autolesión que el preguntar si se dañan a ellos mismos porque están suicidas. Si tienes preguntas o preocupaciones sobre la autolesión, danos una llamada al **1.866.833.6546**.

Ⓜ Adolescent Self Injury Foundation.....

[www.adolescentselfinjuryfoundation.com](http://www.adolescentselfinjuryfoundation.com)

Ⓜ National Eating Disorders Association Helpline ♡ .....  
1.800.931.2237

Ⓜ Ⓜ Ⓜ Ⓜ National Suicide Prevention Lifeline ♡ ..... 1.800.628.9454

Ⓜ SAFE (Self Abuse Finally Ends) Alternatives..... 1.800.366.8288

[www.selfinjury.com](http://www.selfinjury.com)

Ⓜ Self-Injury Outreach & Support..... [www.sioutreach.org](http://www.sioutreach.org)

Ⓜ To Write Love on Her Arms..... [www.twloha.com](http://www.twloha.com)



SABIAS: APROXIMADAMENTE 5 NIÑOS MUEREN CADA DÍA DEBIDO AL ABUSO?

Individuos menores de 18 están a un riesgo aumentado de experiencia abuso y maltrato cuando las relaciones interpersonales entre los padres/guardianes no son saludables tanto como las personas con uso de sustancia y/o desórdenes psicológicos sean parte de la vida del hogar. El abuso y el maltrato de un menor está clasificada como comportamiento aumentado hacia el menor que implica un riesgo sustancial de causarse daño a uno mismo. Hay cuatro tipos principales del abuso de niños:

- Abuso físico • Abuso emocional/Psicológico
- Abuso Sexual • Negligencia

La negligencia es la forma más común del abuso del niño, representando más del 75% de todos los casos del maltrato del niño. La negligencia también es una de las formas más difíciles para la evidencia y para responder a. Ningún menor merece experimentar el abuso o el maltrato.

**KPSW** Childhelp USA .....1.800.4ACHILD (422.4453)  
[www.childhelp.org](http://www.childhelp.org)

**S** Dawson Place Child Advocacy Center♥ .....425.789.3000  
[www.dawson-place.org](http://www.dawson-place.org)

**P** Mary Bridge's Child Abuse Intervention Department♥ .....  
253.403.1478,  
[www.marybridge.org/services/child-abuse-intervention-department-caid/](http://www.marybridge.org/services/child-abuse-intervention-department-caid/)

Police Department Emergency Number♥ .....9.1.1

**KPSW** Washington State DSHS♥ .....866.ENDHARM(363.4276)  
866.363.4276 [www.dshs.wa.gov/report-abuse-and-neglect](http://www.dshs.wa.gov/report-abuse-and-neglect)  
*End harm child protective services*



CUANDO LOS ESPECTADORES INTERVIENEN DE PARTE DE ALGUIEN QUE ESTÁ SIENDO INTIMIDADO EN LA ESCUELA, EL BULLYING SE DETIENE MÁS DEL 50% DEL TIEMPO?

~ STOPBULLYING.GOV

El acoso es comportamiento dañino que no solo le duele a la gente en el presente pero también puede tener efectos negativos duraderos sobre todos los que están involucrados. Aproximadamente el 20% de los estudiantes reportan haber experimentado bullying o sentirse inseguros en las escuelas en el estado de Washington. El acoso cibernético puede empeorar estos problemas ya que los matones pueden antagonizar a sus víctimas fuera de la escuela y anónimamente. A partir de enero del 2020, la ley del estado de Washington prohíbe actos de acoso electrónicos, escritos, verbales o actos físicos de acoso, intimidación, y bullying (HIB) en las escuelas que hagan uno o más de lo siguiente:

- Daño físico al estudiante o daño a la propiedad del estudiante
- Tener el efecto de interferir sustancialmente con la educación del estudiante
- Es tan severo, persistente o penetrante que ellos crean un ambiente intimidante o amenazador
- Tiene el efecto de interrumpir sustancialmente la operación de orden de la escuela

Las escuelas en el estado de Washington están requeridas a crear y seguir procedimientos que intervendrán de parte de los estudiantes que están experimentado el acoso, así que tu siempre puedes empezar a hablar con un profesor, consejero, o administrador en la escuela. Si no te sientes cómodo hablando de ello en la escuela, danos una llamada al **1.866.833.6546** para conectarte con otro joven o fijate en los recursos abajo.

**K P S W** Crisis Text Line.....[www.crisistext.org](http://www.crisistext.org)

Apoyo basado en mensajes de texto. Manda en mensaje de texto "hello" to 741741

- Ⓦ PFLAG WA State Council.....[www.pflagwsc.org/youth/](http://www.pflagwsc.org/youth/)  
*Recursos anti-bullying para jóvenes LGBTQIA+*
- Ⓦ STOMP Out Bullying .....[www.stompoutbullying.org](http://www.stompoutbullying.org)  
*Centro de recursos en línea y línea de ayuda de charla*
- Ⓦ Washington State ACLU.....  
[www.aclu-wa.org/pages/harassment-and-bullying](http://www.aclu-wa.org/pages/harassment-and-bullying)  
*Información sobre el acoso y reportando en el estado de Washington*



SABÍAS: ¿EL 77% DE VIOLACIONES SON COMETIDAS POR ALGUIEN A QUIEN EL SOBREVIVIENTE CONOCE?

La violencia al salir con alguien son unos patrones de comportamientos abusivos tales como abuso emocional, verbal, psicológico, físico, o sexual por un compañero romántico que esté usando para ejercer poder y control. Violencia al salir con alguien tiende a llegar a ser más severo con el tiempo ya que el abusador trata de incrementar su poder y control. Hay muchas formas del abuso al salir con alguien y los comportamientos no saludables.

### Seis Tipos Comunes Incluyen:

- El Abuso físico
- El abuso emocional
- El abuso sexual
- El acecho
- El abuso digital/acoso cibernético
- El abuso financiero

### Características De Un Abusador Pueden Incluir:

- El culparte a ti por su comportamiento abusivo
- Viendote como propiedad o un objeto de sexo, en vez de como una persona
- El amenazar con cometer suicidio autolesión si te vas
- Teniendo un temperamento malo e impredecible
- Amenazas físicas y acciones que te hieren
- Al amenazar que hiriera o se llevará a tus hijos
- Constantemente fijándose en ti o te monitorea
- Controlando lo que haces, a donde vas, o que te pones
- Comentarios de menosprecio

## Características De Individuales Siendo Abusados Pueden Incluir:

- Aparentando estar con miedo de ansioso para complacer al compañero
- Auto-aislamiento o evitación de reuniones
- El autoestima bajo

Temor, amenazas, vergüenza, y la creencia de que el comportamiento del abusador cambiará seguido contribuye a la víctima sintiéndose insegura de hablar con alguien sobre la situación. Es importante recordar que hay apoyo disponible. Nadie merece sentirse inseguro en una relación romántica.

- Ⓚ Asian/Pacific Islander Chaya♥ .....877.922.4292  
[www.apichaya.org](http://www.apichaya.org)
- Ⓚ Northwest Network of Bisexual, Trans, Lesbian, and Gay Survivors of Abuse♥ .....206.568.7777  
[www.nwnetwork.org](http://www.nwnetwork.org)
- Ⓚ DAWN-Domestic Abuse Women's Network.....425.656.7867  
[www.dawnrising.org/](http://www.dawnrising.org/) *línea de ayuda sirviendo el condado del sur de king*
- Ⓚ Washington State Domestic Violence Hotline.....866.331.9474  
*a manda el mensaje de texto "Loveis" al 22522,*  
[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)
- Ⓚ YWCA Pierce County♥ .....253.727.4184 ext 211, or 253.383.2593, [www.ywcapiercecounty.org](http://www.ywcapiercecounty.org)
- Ⓚ Lifewire(serves east king county).....425.746.1940  
[www.lifewire.org](http://www.lifewire.org)  
*Línea de ayuda sirviendo el condado del este de king*
- Ⓚ New Beginnings (24hrs) serves king county.....206.522.9472
- Ⓚ Ⓟ Ⓢ Ⓦ Police Department Emergency Service♥ .....9.1.1
- Ⓢ Stronghearts Native Helpline.....1.844.7NATIVE(762.8483).....  
[www.strongheartshelpline.org/](http://www.strongheartshelpline.org/) *Apoyo y recursos para nativo americanos sobrevivientes de la violencia doméstica*
- Ⓚ Ⓟ Ⓢ YWCA Children's Domestic Violence Program.....  
Ⓚ 425.529.3785 Ⓚ 253.272.4184x254  
[www.ycaworks.org/programs/childrens-domestic-violence-program](http://www.ycaworks.org/programs/childrens-domestic-violence-program)



SABÍAS: EL ESTADO DE WASHINGTON USA LA JUVENTUD A-RIESGO (ARY) Y PETICIONES DE SERVICIOS DEL NIÑO EN NECESIDAD (CHINS) PARA AYUDAR A PERSONAS Y A SUS FAMILIAS A TRABAJAR A TRAVÉS DEL CONFLICTO Y RECIBIR APOYO LEGAL ADICIONAL.

## Descubre más sobre las opciones legales en **washington-lawhelp.org/issues/youth-law-education/at-risk-children**

Los niños y los adultos jóvenes que se involucran en el crimen, el abuso doméstico, las drogas y el alcohol, el embarazo temprano, problemas relacionados a la escuela, o el suicidio pudieran encontrarse sin recursos que les ayude a recuperarse, crecer, y prosperar. Los términos tales como a-riesgo, con-promesa, hacia arriba, o la juventud de oportunidad son usados usualmente, pero cada persona joven merece una oportunidad a la vida que merecen. Estos recursos pueden ayudar a conectar a la juventud experimentando estos problemas con los servicios que necesitan.

- Ⓚ Atlantic Street Center .....206.723.1301  
[www.atlanticstreetcenter.org](http://www.atlanticstreetcenter.org)
- Ⓚ Justice.....206.696.7503  
[ccyj.org](http://ccyj.org)
- Ⓚ Friends of Youth.....425.298.4846  
[www.friendsofyouth.org](http://www.friendsofyouth.org)
- Ⓚ W Legal Counsel for Youth and Children.....206.494.0323  
[lcywa.org](http://lcywa.org)
- Ⓚ P S W NW Justice Project .....1.888.201.1014  
[nwjustice.org](http://nwjustice.org) *Servicios legales para residentes*
- Ⓚ Powerful Voices.....206.860.1026  
[www.powerfulvoices.org](http://www.powerfulvoices.org)
- Ⓚ Safe Futures Youth Center.....206.938.9606 press 0  
[www.sfyc.net](http://www.sfyc.net)
- Ⓚ YMCA Social Impact Center.....1.866.427.4747  
[www.seattlymca.org/social-impact-center](http://www.seattlymca.org/social-impact-center)
- Prevención de Pandillas y Violencia**
- Ⓚ Safe Streets Campaign ..... 253.272.6824  
[www.safest.org](http://www.safest.org)

- ⓀⓈ Team Child.....206.322.2444 press 0, [www.teamchild.org](http://www.teamchild.org)
- Ⓚ YMCA of Greater Seattle....206.749.7550, [www.seattleyymca.org](http://www.seattleyymca.org)
- Ⓚ YMCA of Pierce & Kitsap Counties.....253.841.9622  
[www.ymcapkc.org](http://www.ymcapkc.org)
- Ⓢ YMCA of Snohomish County.....425.337.0123  
[www.ymca-snoco.org](http://www.ymca-snoco.org)
- Ⓚ You Grow Girl.....206.417.9904, [www.yourowgirl.org](http://www.yourowgirl.org)
- Ⓚ Youth Eastside Services.....425.747.4937  
[www.youtheastsideservices.org](http://www.youtheastsideservices.org)

### Servicios Legales

Derechos humanos y civiles protegen a las personas antes de que cumplan 18.

- ⓀⓅⓈⓌ2-1-1♥.....2.1.1 *Examina y refiere a un Rango de Proveedores de Servicios Legales*
  - Ⓚ Eastside Legal Assistance Program♥.....425.747.7274  
[www.elap.org](http://www.elap.org)
  - Ⓚ King County Bar Association Neighborhood Legal Clinics♥.....  
206.267.7070, [www.kcba.org](http://www.kcba.org)
  - Ⓚ King County Superior Court - Juvenile Court♥.....206.263.8634  
[www.kingcounty.gov/courts/superior-court/juvenile](http://www.kingcounty.gov/courts/superior-court/juvenile)
  - ⓀⓌ Legal Counsel for Youth & Children.....206.494.0323  
[lcywa.org](http://lcywa.org)
  - ⓀⓅⓈⓌNW Justice Project♥.....1.888.201.1014  
[www.nwjustice.org](http://www.nwjustice.org) *Servicios legales para residentes de bajos ingresos de Washington*
  - ⓀⓅⓌ Team Child♥.....206.322.2444 press 0  
[www.teamchild.org](http://www.teamchild.org)
  - ⓀⓅⓈⓌQlaw Legal Clinic♥  
[www.qlawfoundation.org/lgbtq-legal-clinic.html](http://www.qlawfoundation.org/lgbtq-legal-clinic.html) *El Enfoque en la Comunidad LGBTQIA+*
  - Ⓢ Snohomish County Legal Services♥.....1.888.201.1014  
[www.snocolegal.org](http://www.snocolegal.org)
  - Ⓚ Tacoma-Pierce County Bar Association.....253.383.3432  
[tpcba.com](http://tpcba.com)
  - ⓀⓈⓌ Washington Law Help♥.....[www.washingtonlawhelp.org](http://www.washingtonlawhelp.org)
  - ⓀⓅⓈⓌ Wraparound/WISe♥.....[www.hca.wa.gov](http://www.hca.wa.gov)
- Por favor vea la página 107 para los detalles del programa.



SABÍAS: CADA 73 SEGUNDOS, UN ESTADOUNIDENSE ES AGREDIDO SEXUALMENTE.

~R.A.I.N.N

Es importante saber que el experimentar una violación y/o acoso/asalto sexual no es la culpa del sobreviviente. Hay muchas emociones y pasos que acompañan a la violación o al asalto sexual. Debido a la naturaleza agresiva a menudo de la experiencia y el potencial de las infecciones transmitidas sexualmente (STIs) o de embarazo, es importante para el sobreviviente hacer un seguimiento con el departamento de urgencias de su hospital local dentro de 72 horas. Para ayudar al sobreviviente navegar las opciones, tales como la colección de la evidencia y más, un trabajador social seguidamente estará involucrado en el hospital. Para proveer la mejor colección de evidencia, el sobreviviente deberá evitar bañarse o cambiarse de ropa antes de ser limpiado. No tienes que hacer ninguna parte del examen que no quieras.

Adicionalmente, el médico puede discutir medicamentos que están disponibles para reducir las oportunidades de contraer un STI o quedar embarazada. Si el sobreviviente tiene la edad menor que los 18, la ley requiere que la policía sea notificada. Sin embargo, yendo al hospital y presentar un reporte no necesariamente significa que los cargos deben ser archivados en contra del perpetrador o que la participación en un caso legal es requerido. Consejeros en el hospital o en las agencias arriba pueden hablar sobre alternativas disponibles y ayudar al sobreviviente decidir cuál es la mejor opción para ellos.

☎️ 1 in 6 ..... 1.877.628.1in6(1466)

[1in6.org](http://1in6.org)

*Educación y recursos para sobrevivientes masculinos del asalto sexual*

Abused Deaf Women's Advocacy Services (ADWAS).....  
206.812.1001, [www.adwas.org](http://www.adwas.org)

☎️ Asian/Pacific Islander Chaya.....877.922.4292  
[www.apichaya.org](http://www.apichaya.org)

- S Dawson Place Child Advocacy Center♥ .....425.789.3000  
[www.dawson-place.org](http://www.dawson-place.org)
- K Harborview Center for Sexual Assault & Traumatic Stress.....  
 206.744.1600 [www.hcsats.org](http://www.hcsats.org)
- K King County Sexual Assault Resource Center.....1.888.99.VOICE  
 (6423) [www.kcsarc.org](http://www.kcsarc.org)
- S Legacy of Healing-Advocacy center & Safe House.....  
 360.716.4100 [www.tulaliptribes-nsn.gov/dept/legacyofhealing](http://www.tulaliptribes-nsn.gov/dept/legacyofhealing)
- KPS MultiCare Tacoma General Hospital♥ .....(253)-403-1000  
[www.multicare.org/sexual-assault-services](http://www.multicare.org/sexual-assault-services)
- P Pierce County Sexual Assault Unit  
[www.piercecountywa.org/4109/Special-Assault-Unit](http://www.piercecountywa.org/4109/Special-Assault-Unit)
- KPSW Police Department Emergency Number.....9-1-1  
*Página for el equipo de apoyo a la víctima*
- KPS Rape, Abuse & Incest National Network (R.A.I.N.N.).....  
 1.800.656.HOPE [www.rainn.org](http://www.rainn.org)  
*Línea rápida nacional del asalto sexual de 24-horas*
- P Rebuilding Hope! Sexual Assault Center for Pierce County♥ .....  
 1.800.756-7273 [www.sexualassaultcenter.com](http://www.sexualassaultcenter.com)
- P Sex Trafficking and Exploitation Program♥ .....253.444.5351
- P Sexual Assault Center for Pierce County♥ .....1.800.756.7273  
[www.sexualassaultcenter.com](http://www.sexualassaultcenter.com)
- KPSW WA Coalition of Sexual Assault Programs.1.855.210.2087  
[www.wcsap.org/help/csap-by-city](http://www.wcsap.org/help/csap-by-city)



SABIAS: LA GENTE JOVEN SALIENDO DEL SISTEMA DE ACOGIDOS SON MÁS PROBABLES QUE SUS COMPAÑEROS A EXPERIMENTAR LA FALTA DE VIVIENDA.

La juventud con falta de vivienda y los que huyen vienen de cada nivel socioeconómico, identidad de género, nivel educativo, y de grupos raciales en los Estados Unidos. Los menores quienes experimentan la falta de vivienda típicamente no eligen vivir en las calles. Muchos menores se enfrentan a un rango de disfunción del hogar que desafía su desarrollo emocional, bienestar seguridad, y salud, forzandolos a vivir en las calles.

**K P S W**.....2-1-1 *Llame para asistencia en encontrar albergue, comida, y otras necesidades*

### Centros De Entrada Sin Cita

Centros, de entrada sin cita, albergues para las personas sin vivienda, programas de comida caliente, manejo de casos, y otros servicios están disponibles para ayudar a la juventud tomar por sí mismo y salirse de las calles.

- P**Camp Fire Orca.....253.597.6234  
[www.campfireorca.org/outreach-services](http://www.campfireorca.org/outreach-services) *Outreach and support La juventud dedes de 12-21*
- S**CocoonHouse .....425.259.5802  
[www.cocoonhouse.org](http://www.cocoonhouse.org)
- S**Compass Health♥ .....425.349.6800  
[www.compasshealth.org](http://www.compasshealth.org)
- P**Comprehensive Life Resources .....253.396.5800  
[www.comprehensiveliferesources.org](http://www.comprehensiveliferesources.org)
- K**Friends of Youth♥ .....425.298.4846  
[www.friendsofyouth.org](http://www.friendsofyouth.org) *Outreach and Intake*
- K**New Horizons Ministries .....206.374.0866  
[www.nhmin.org](http://www.nhmin.org)
- P**Oasis Youth Center .....253.671.2838  
[www.oasisyouthcenter.org](http://www.oasisyouthcenter.org)
- P**Pierce County Alliance.....253.572.4750  
[www.piercecountyalliance.org/](http://www.piercecountyalliance.org/)
- P**Pierce County Day Centers.....  
[www.pchomeless.org/facilities/daycenters](http://www.pchomeless.org/facilities/daycenters)

- K ROOTS Young Adult Shelter.....206.632.1635  
[www.rootsinfo.org](http://www.rootsinfo.org) *La juventud dedes de 18-25*
- K Street Youth Ministries.....206.524.7301 x 112  
[www.streetyouthministries.org](http://www.streetyouthministries.org) *La juventud dedes de 13-26*
- P Tacoma Rescue Mission.....253.383.4493  
[www.trm.org/](http://www.trm.org/)
- K University District Youth Center.....206.526.2992  
[www.youthcare.org/homeless-youth-services](http://www.youthcare.org/homeless-youth-services)
- K YMCA Social Impact Center.....1.866.427.4747  
[www.seattleyymca.org/social-impact-center](http://www.seattleyymca.org/social-impact-center)
- K Youthcare - The Shelter.....1.800.495.7802  
[www.youthcare.org](http://www.youthcare.org) *La juventud dedes de 12-17*
- K YWCA Emergency Shelter.....206.461.4882  
[www.ywcaworks.org](http://www.ywcaworks.org) *mujeres mayor a los 18*

**Albergues**

Los albergues operan en diferentes días y sirven a varias edades. El espacio es limitado, así que llama para determinar cuál albergue quizás pueda asistirte.

**Vivienda Transitoria**

La vivienda transitoria ofrece a la juventud un lugar seguro para vivir mientras trabajan hacia adquiriendo las habilidades de vida necesarias, la autosuficiencia, y el obtener empleo. Por favor sean cuidadosos que los programas seguidamente tienen listas de espera para la aceptación, y la mayoría de los programas requieren una forma de referencia de un administrador de casos o programa de albergue. Si estás buscando por vivienda transitoria, por favor llama a tu 2-1-1 local.

K P S W.....2-1-1 ♥ *Llama para asistencia en encontrar albergue, comida, etc.*

Puntos de Acceso Regionales son un punto de entrada a la Entrada Coordinada para Todos en el Condado de King. Son típicamente centros de recursos donde hogares experimentado el vivir sin vivienda pueden agarrar ayuda y otros recursos. Individuos y las familias experimentado el vivir sin vivienda pueden llamar por adelantado para hacer una cita.

## Puntos de Acceso Regionales del Condado de King

Seattle.....	206.328.5900
Federal Way.....	253.874.6718
Renton.....	425.523.1377
North King County .....	206.934.6160
East King County.....	206.328.5900

## OTROS SERVICIOS SERVICIALES

**KPSW** National Runaway Safeline (24 hrs) ..... 1.800.RUNAWAY (786.8383) *Apoyo telefónico confidencial para los jóvenes considerando huir*

**K** King County Safe Place (24 hrs) ..... 1.800.422.TEEN(8336)

**P** My Sister's Pantry..... 253-627-1186

[www.mysisterspantry.org/](http://www.mysisterspantry.org/) **KPSW** National Safe Place (24 hrs)....  
[www.nationalsafeplace.org](http://www.nationalsafeplace.org)

*acceso inmediato para ayudar y seguridad, con un enfoque en albergue de emergencia, para edades 12-17. La juventud puede mandar mensaje de texto a Safe Place directamente o caminar dentro de cualquier bus del condado de King County o dentro de una ubicación con el cartel desplegado y preguntar por ayuda. Manda el mensaje de, texto "safe" y tu ubicación actual (domicilio de calle, ciudad, estado) al 69866 para ayuda v el mensaje de texto.*

**KPSW** Northwest Harvest..... 1.800.722.6924

[northwestharvest.org](http://northwestharvest.org) Banco de comida con 375 ubicaciones por todo en estado de Washington

**K** Team Child..... 206.322.2444 press 0

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

**K** Teen Feed (7 nights/week) ..... 206.522.4366

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

## University District (Seattle) Meal Schedule:

Su,M,F @ University Lutheran Church, 1604 NE 50th St, Seattle

NE 50th & 16th NE, la juventud usa las puertas rojas en 50th

Tu,W,Th @ University Congregational Church, 4515 16th Ave NE

16th NE & NE 45th, entra abajo en los escalones de cemento

Sa @ ROOTS Young Adult Shelter, 1415 NE 43rd St Seattle -

Alley at NE 43rd & 15th NE, entera a través de la puerta azul

Las familias y la juventud merecen ser reunidos donde ellos están. Las familias y la juventud de diversos trasfondos raciales y étnicos enfrentan cuestiones sociales que están impactados por experiencias culturales y contribuye a su habilidad y preparación para navegar las circunstancias de la vida.

Estas agencias ofrecen oportunidades adicionales para involucramiento cultural. Ejemplos incluyen liderazgo juvenil, programas de desarrollo profesional, servicios para aprendices del Idioma Inglés(ELL), intérpretes, tratamiento de la salud de comportamiento, y más. Tu puedes ver sus páginas de la red para más información o llamar a Teen Link si tienes preguntas.

- Ⓚ Asian/Pacific Islander Chaya♥ .....877.922.4292  
[www.apichaya.org/](http://www.apichaya.org/)
- Ⓚ Asian Counseling & Referral Service .....206.695.7600  
[www.acrs.org](http://www.acrs.org)
- Ⓟ Asia Pacific Cultural Center.....253.383.3900  
[www.asiapacific-culturalcenter.org](http://www.asiapacific-culturalcenter.org)
- ⓀⓅ Catholic Community Services Southwest.....206.323.6336  
[ccsww.org/get-help/pierce-county/](http://ccsww.org/get-help/pierce-county/)
- Ⓟ Centro Latino.....253.572.7747  
[www.clatino.org](http://www.clatino.org)
- Ⓚ Center for Multicultural Health♥ .....206.461.6910  
[cschc.org](http://cschc.org)
- Ⓟ Centro Latino♥ .....253.572.7747  
[www.clatino.org](http://www.clatino.org)
- Ⓚ Chinese Information & Service Center.....206.624.5633  
[www.cisc-seattle.org](http://www.cisc-seattle.org)
- ⓀⓅ Consejo Counseling & Referral Service♥ .....206.461.4880  
[www.consejocounseling.org](http://www.consejocounseling.org)
- Ⓚ El Centro de la Raza♥ .....206.957.4634  
[www.elcentrodelaraza.org](http://www.elcentrodelaraza.org)
- Ⓚ Filipino Community of Seattle♥ .....206.722.9372  
[www.filcommsea.org](http://www.filcommsea.org)
- Ⓚ Helping Link/Mot dau Noi.....206.568.5160  
[www.helpinglink.org](http://www.helpinglink.org)
- Ⓚ Horn of Africa Services♥ .....206.760.0550 x 104  
[www.hoas.org](http://www.hoas.org)

- K Jewish Family Service.....206.461.3240  
[www.jfsseattle.org](http://www.jfsseattle.org)
- K S La Esperanza .....425.248.4534  
[www.laesperanzahcs.org](http://www.laesperanzahcs.org)
- K S Therapeutic Health Services .....206.322.7676  
[www.ths-wa.org](http://www.ths-wa.org)
- K United Indians of All Tribes.....206.285.4425  
[www.unitedindians.org](http://www.unitedindians.org)
- S Tulalip Tribes.....360.716.4000  
[www.tulaliptribes-nsn.gov/](http://www.tulaliptribes-nsn.gov/)
- S Refugee and Immigrant Services NW .....425.388.9307  
[risnw.org](http://risnw.org)
- K Chinese Information & Service Center .....  
 206.624.5633, [www.cisc-seattle.org](http://www.cisc-seattle.org)
- K WAPI Community Services .....1.844.987.9274  
[wapiseattle.org](http://wapiseattle.org)



SABIAS: CON EL APOYO DE LOS PADRES/GUARDIANES, LOS ESTUDIANTES PUEDEN OPTAR NO A LAS PRUEBAS ESTANDARIZADAS EN EL ESTADO DE WASHINGTON.

FYI: Los programas de Open Doors proveen graduación y apoyo de GED para personas hasta la edad de los 21. (OSPI)

Muchos jóvenes tienen dificultades en la escuela que están fuera de su control y necesitan más apoyo para su educación de lo que agarran en la escuela. Estas agencias pueden proveer un gran rango de servicios para ayudar a apoyar a las gente joven con sus metas educativas, incluyendo tutoría, pruebas para discapacidades de aprendizaje, apoyo para Aprendices del Idioma Inglés(ELL), y alternativas a la graduation tradicional, tal como la prueba de Desarrollo de Educación General (GED) test.

También puedes llamar a tu 2-1-1 local para referencias en adición al ponerte en contacto con cualquiera de las siguientes organizaciones:

- ☎ Goodwill Everett Job Training & Education Center..... 425.267.9718
- ☎ Goodwill King County Job Training & Education Center..... 206.860.5791 [www.seattlegoodwill.org/job-training-and-education](http://www.seattlegoodwill.org/job-training-and-education)
- ☎ Goodwill of the Olympics and Rainier Region.....253.573.6500 [www.goodwillwa.org/training/youth](http://www.goodwillwa.org/training/youth)
- ☎ Greater Seattle Bureau of Fearless Ideas .....206.725.2625 [www.fearlessideas.org](http://www.fearlessideas.org)  
*Tutoría después de escuela y talleres de escritura creativa*
- ☎ iGrad .....253.373.4723 [www.Kent.k12.wa.us/IG](http://www.Kent.k12.wa.us/IG) Programa para la juventud que ha dejado la escuela o este considerando dejarla
- ☎ Learning Disabilities Association of WA.....425.882.0820 [www.ldawa.org](http://www.ldawa.org)
- ☎ Refugee & Immigrant Services NW♥.....425.388.9307 [www.risnw.org](http://www.risnw.org)

- K Northwest Education Access.....206.523.6200  
[www.seattleeducationaccess.org](http://www.seattleeducationaccess.org)
- K YMCA of Greater Seattle.....206.749.7550  
[www.seattleyymca.org](http://www.seattleyymca.org)  
*Servicios adicionales quizás también están disponibles a través de tu biblioteca local:*
- K King County Library System ♥ .....1.800.462.9600  
[www.kcls.org](http://www.kcls.org)
- K Seattle Public Library System ♥ .....206.386.4636  
[www.spl.org](http://www.spl.org)
- P Pierce County Library System ♥ .....253.548.3323  
[www.piercelylibrary.org](http://www.piercelylibrary.org)
- S Sno-Isle Libraries (Snohomish & Island Counties) ♥  
 360.651.7000, [www.sno-isle.org/](http://www.sno-isle.org/)



SABIAS: LAS PERSONAS BAJO LA EDAD DE 18 PUEDEN TRABAJAR BAJO LAS SIGUIENTES CONDICIONES MIENTRAS EN LA ESCUELA: 14-15 AÑOS DE EDAD HASTA 3 HORAS EN UN DÍA ESCOLAR. 16-17 AÑOS DE EDAD HASTA 4 HORAS EN UN DÍA ESCOLAR.

Al solicitar por un empleo, es importante tener lo siguiente disponible:

- ID tal como la licencia de manejo, ID escolar, Tarjeta de ID estatal, o pasaporte Y número/tarjeta de seguro social
- Domicilio y número de teléfono actual
- Nombre/información de contacto para 3 adultos que tú puedas enlistar como referencias

- ⓀⓅⓈ AmeriCorps National Service.....1.800.942.2677  
[www.nationalservice.gov](http://www.nationalservice.gov)
- Ⓚ Bellevue Parks and Community Services - Well-KEPT.....  
425.452.4195
- Ⓟ Boy Scouts of America Pacific Harbors Council 253.502.4640  
[www.pacificharbors.org](http://www.pacificharbors.org)
- Ⓚ El Centro de la Raza ♡.....206.957.4634  
[www.elcentrodelaraza.org](http://www.elcentrodelaraza.org)
- Ⓚ FareStart.....206.443.1233  
[www.farestart.org](http://www.farestart.org)  
*Ofrece entrenamiento de trabajo para la juventud viviendo sin hogar*
- Ⓢ Goodwill Marysville Job Training & Education Center.....  
360.657.4058, TEXT 206.510.5689
- Ⓚ Job Corps.....206.622.6593  
[www.jobcorps.gov](http://www.jobcorps.gov)
- Ⓚ King County Career Launch Pad.....206.263.8244  
[reopp.org/career-launchpad](http://reopp.org/career-launchpad) Jóvenes edades 16-24
- Ⓚ Seattle Youth Employment Program.....206.386.1375
- Ⓟ The REACH Center.....253.573.6590  
[www.reachtacoma.org](http://www.reachtacoma.org)
- Ⓚ Tilth Alliance Youth Garden Works.....206.633.0451 x 119  
[www.seattletilth.org/sygw](http://www.seattletilth.org/sygw)
- Ⓚ Teens in Public Service.....206.985.4647  
[www.teensinpublicservice.org](http://www.teensinpublicservice.org)

ⓀWA State Dept.of Labor & Industries Information.....	
<a href="http://www.lni.wa.gov/workplacerrights/teenworkers">www.lni.wa.gov/workplacerrights/teenworkers</a>	
ⓈWorksource Youth Center.....	425.374.8351
ⓀⓅⓈYear Up.....	206.441.4465
<a href="http://www.yearup.org">www.yearup.org</a>	
<i>Youth ages 18-24</i>	
ⓀYou Grow Girl.....	206.417.9904
<a href="http://www.yougrowgirl.org">www.yougrowgirl.org</a>	
ⓀYouthForce .....	206.436.1843
<a href="http://www.teen-jobs.org">www.teen-jobs.org</a>	



JÓVENES LGBTQIA+ QUE HAN REPORTADO TENER AL MENOS A UN ADULTO ACEPTANTE EN SUS VIDAS ESTABAN EL 40% MENOS PROBABLES DE HABER REPORTADO UN ATENTO DE SUICIDIO RECIENTE.

~THE TREVOR PROJECT

Cuestionar el género y la identidad sexual de uno es una parte normal de la adolescencia y el de crecer. Encontrar a personas y grupos que apoyan puede ser difícil, y las personas Lesbianas, Gay, Bisexuales, Transgeneros, Queer or Cuestionando, Entre-sexo, y Asexual (LGBTQIA+) frecuentemente son blancos de la discriminación, la violencia, y el bullying/acoso. Los recursos abajo están disponibles para proveer un ambiente seguro de entender e información tal como promover la aceptación de género y sexual.

☎ Center for Multicultural Health ♥ .....206.461.6910  
[cschc.org](http://cschc.org)

☎ Gay City.....206.323.LGBT  
[www.gaycity.org](http://www.gaycity.org)

*Línea de ayuda de recursos y referencias de LGBTQIA+*

☎ Health Education Youth Outreach (HEYO).....206.957.1639  
[www.lifelong.org/heyo](http://www.lifelong.org/heyo) *Construyendo comunidad para empoderar a jóvenes LGBTQIA+ y desestigmatizar el HIV*

☎ Ingersoll Gender Center.....[www.ingersollgendercenter.org](http://www.ingersollgendercenter.org)  
*Apoyo variante transgénero*

☎ Lambert House.....206.322.2515  
[www.lamberthouse.org](http://www.lamberthouse.org)

☎ Northwest Network of Bisexual, Trans, Lesbian & Gay Survivors of Abuse .....206.568.7777  
[www.nwnetwork.org](http://www.nwnetwork.org)

☎ Parents, Families & Friends of Lesbians & Gays...206.325.7724  
[www.pflagseattle.org](http://www.pflagseattle.org) (PFLAG)

☎ Queer Trans Youth Music Project (QTYMP).....  
[seattleqtymp@gmail.com](mailto:seattleqtymp@gmail.com)

*Musica guiada por LGBTQIA+, empoderamiento, y programas de justicia social*

☎ Seattle Counseling Service ♥ .....(18+).206.323.1768  
[www.seattlecounseling.org](http://www.seattlecounseling.org)

- K P S W Trans Lifeline .....1.877.565.8860  
[www.translifeline.org](http://www.translifeline.org) *Crisis para aquellos que son trans, luchando con, o cuestionando su Identidad de género*
- K Youth Eastside Services - B-Glad.....425.747.4937  
[www.youtheastsideservices.org](http://www.youtheastsideservices.org)

**Grupos de Apoyo**

- S GLOBE.....425.242.6188  
[www.globeyouth.com](http://www.globeyouth.com)
- S PFLAG-Snohomish County.....  
[www.pflag.org/chapter/pflag-everett](http://www.pflag.org/chapter/pflag-everett)
- P Oasis Youth Center.....253.671.2838  
[www.oasisyouthcenter.org](http://www.oasisyouthcenter.org)
- P Rainbow Center..... 253.383.2318  
[www.rainbowcntr.org](http://www.rainbowcntr.org)

El Americans with Disabilities Act of 1990 garantiza el acceso igual al empleo, acomodación pública, transportación, telecomunicaciones, y gobierno estatal y local. Llama a los números abajo para apoyo, referencias, o información sobre los servicios disponibles.

- K** Abused Deaf Women's Advocacy Services (ADWAS).....  
 206.812.1001 [www.adwas.org](http://www.adwas.org)
- K** Alliance of People with disAbilities.....[www.disabilitypride.org](http://www.disabilitypride.org)  
 -Seattle .....206.545.7055  
 -Redmond.....425.998.5839
- K P S W** The Arc of WA .....888.754.8798  
[www.arcwa.org](http://www.arcwa.org)
- K P S W** Brain Injury Alliance of WA.....877.982.4292  
[www.biawa.org](http://www.biawa.org)
- K** Center for Children with Special Needs.....206.987.3736  
[www.cshcn.org](http://www.cshcn.org)
- K P S W** Center for Independence  
[www.centerforindependence.org](http://www.centerforindependence.org)..... **P** 253.582.1253  
**S** (360) 393-3890,
- S** Children & Youth with Special Health Care Needs.....  
 425.339.8652, [www.snohd.org/268/Children-With-Special-Needs](http://www.snohd.org/268/Children-With-Special-Needs)
- K P S W** Disability Rights WA .....1.800.562.2702  
[www.disabilityrightswa.org](http://www.disabilityrightswa.org)
- K P S** Hearing, Speech and Deaf Center♥.....206.323.5770  
[www.hsdc.org](http://www.hsdc.org)
- P** Pierce County Coalition for Developmental Disabilities.....  
 253.564.0707, [www.pc2online.org](http://www.pc2online.org)
- K P S W** WA Elks Therapy Program for Children .....253.472.6223  
[www.waelks.net](http://www.waelks.net)
- K P S W** WA State Dept. of Services for the Blind...1.800.552.7103  
[dsb.wa.gov](http://dsb.wa.gov)
- K P S** Vadis♥.....253.863.5173  
[www.vadis.org](http://www.vadis.org)
- Apoyo de empleo para gente con discapacidades y enfrentando el vivir sin vivienda*
- K P S W** Wraparound/WISe♥.....[www.hca.wa.gov](http://www.hca.wa.gov)  
*Por favor ver la página 107 para detalles del programa.*



PARA LOS JÓVENES ESPECIALMENTE, EL TRABAJO VOLUNTARIO PUEDE AYUDAR A EXPANDIR SUS HORIZONTES, CONOCER A NUEVOS AMIGOS, EXPERIMENTAR CULTURAS DIFERENTES, O APRENDER UN NUEVO IDIOMA, MIENTRAS TODO EL TIEMPO CONTRIBUYENDO A LAS NECESIDADES DE SOCIEDAD.

~VOLUNTEERMATCH.ORG

## Oportunidades Voluntarias

- K P S W** Boys & Girls Clubs of WA State ♥ .....  
[www.washingtonclubs.org](http://www.washingtonclubs.org) Programa de voluntariado de campamento/actividades después de escuela
- K** Camp Fire .....206.461.8550  
[www.campfireseattle.org](http://www.campfireseattle.org) Campamentos actividades, y talleres de liderazgo
- P** Camp Fire Orca .....253.597.6234  
[www.campfireorca.org](http://www.campfireorca.org)
- S** Camp Fire Snohomish County .....425.258.5437  
[camp-firesnoco.org/camp](http://camp-firesnoco.org/camp)
- K** City of Mercer Island.....206.275.7755  
[www.mercergov.org/voice](http://www.mercergov.org/voice)  
 programa voluntariado de 8-semanas veraniego
- S** CORE(Creating Open Roads to Equity)♥ .....  
[www.getconnected.uwsc.org](http://www.getconnected.uwsc.org) Conectate a una variedad de oportunidades de voluntariado comunitario
- K** Corporation For National & Community Service♥ .....  
 206.607.2603 [www.nationalservice.gov/programs](http://www.nationalservice.gov/programs) Programas pagados del cuerpo de servicio
- P** Families Unlimited Network .....253.460.3134  
[www.familiesunlimitednetwork.org/volunteer](http://www.familiesunlimitednetwork.org/volunteer)  
 Banco de comida y programa de oportunidades voluntarias después de escuela
- P** Harbor WildWatch .....253.514.0187  
[www.harborwildwatch.org/programs/youth-programs](http://www.harborwildwatch.org/programs/youth-programs)  
 Oportunidades interactivas de la educación ambiental
- K** Seattle Young People's Project .....253.234.7649  
 Oportunidades voluntarias en organizando a la comunidad
- K** Teen Link♥ .....866.TEENLINK,(833.6546)  
[www.teenlink.org](http://www.teenlink.org)  
 Alcance y conciencia comunitaria para los jóvenes necesitado

- ⓀThe Vera Project.....206.956.8373  
[www.theveraproject.org](http://www.theveraproject.org) *Oportunidades voluntarias de teatro, música, y arte el apoyo emocional*
- ⓀUnited Way Volunteering.....[www.uwkc.org/volunteer](http://www.uwkc.org/volunteer)  
Ⓟ253.272.4263 [www.uwpc.org/volunteer-0](http://www.uwpc.org/volunteer-0)
- ⓈVolunteers of America Western Washington ♥.....425.259.3191  
[www.voaww.org/volunteer](http://www.voaww.org/volunteer)
- ⓀWilderness Inner-City Leadership Developments (WILD).....  
 206.623.5132 [www.interimicda.org/whatwedo/wild](http://www.interimicda.org/whatwedo/wild) *Oportunidades voluntarias en la justicia ambiental, jardinería, y activismo*
- ⓀYoung Women Empowered .....206.519.2426  
[www.youngwomenempowered.org/getinvolved](http://www.youngwomenempowered.org/getinvolved)  
*Campamentos y actividades de liderazgo de group*
- ⓀYMCA of Greater Seattle ♥.....206.749.7550 / 7540  
[www.seattleyymca.org](http://www.seattleyymca.org)  
*Programas comunitarias y cuerpo de servicio/actividades*
- ⓀⓈYWCA.....206.461.4888  
[www.ywcaworks.org](http://www.ywcaworks.org)  
*Programas voluntarias y servicio comunitario*
- ⓀZooCorps .....206.548.2450  
[www.zoo.org/volunteer](http://www.zoo.org/volunteer)  
*Oportunidad voluntaria de embajador del zoológico*

### **Campamentos Talleres, y Actividades**

Si te gustaría aprender una nueva habilidad o participar en un programa grupal, los campamentos o talleres son una gran manera de involucrarte y construir relaciones interpersonales significativas. Listadas abajo hay centros comunitarios y recreacionales, grupos para entrar, clases, y ligas de deportes para la juventud que están ubicados en todo el área de Puget Sound.

- ⓀArts Corps .....206.722.5440  
[www.artscorps.org](http://www.artscorps.org)  
*Talleres/actividades de educación de arte*
- ⓈArtSpotStudio.....206.713.8297  
[artspotstudio.net/tweenteen-workshops](http://artspotstudio.net/tweenteen-workshops) *Campamentos/talleres de arte para edad de 10-18 (todos los niveles de habilidad)*

- K**Bikeworks.....206.257.5895  
[www.bikeworks.org](http://www.bikeworks.org) Clases de reparacion de bicicleta, clubes de contar, campamentos, y sorteos
- K P S W** Boys & Girls Clubs of WA State♥ .....  
[www.washingtonclubs.org](http://www.washingtonclubs.org)  
 Programas después de escuela y veraniegos
- K P S W** Camp to Belong ..... 360.731.7268  
[www.camptobelongwa.org](http://www.camptobelongwa.org)  
 Program de campamento de verano para reunir a hermanos en el cuidado de crianza
- K**Coyote Central .....206.323.7276  
[www.coyotecentral.org](http://www.coyotecentral.org)  
 Aprendizaje aplicado a través de talleres basados en habilidades
- K**Garfield Teen Life Center..... 206.684.4550  
 Centro juvenil de recursos
- K P S W** Girl Scouts of Western WA..... 1.800.541.9852  
[www.girlscoutswa.org](http://www.girlscoutswa.org)
- P**Tacoma Urban League.....253.383.2007  
[thetacomaurbanleague.org/programs](http://thetacomaurbanleague.org/programs)  
 Programa de mentoría para la juventud de color
- K**Kent Youth & Family Services .....253.859.0300  
[www.kyfs.org](http://www.kyfs.org) Opera multiple centros juveniles en el area de Kent
- K**Kirkland Teen Union Building (KTUB) .....425.822.3088  
[www.ymcaktub.org](http://www.ymcaktub.org) Centro juvenil de recursos
- K**Old Firehouse Teen Center .....425.556.2370  
 Centro de entrar cuando wuieras - debes estar Inscrito en la escuela secundaria para asistir
- K**Powerful Voices.....206.860.1026  
[www.powerfulvoices.org](http://www.powerfulvoices.org)  
 Enriquecimiento cultural, empleo y programa de abogacia para WOC joven
- K P S W**Reader's Circle .....[www.readerscircle.org](http://www.readerscircle.org)  
 Clubes de libros en línea
- K**Sanctuary Art Center.....206.522.6256  
[www.sanctuaryartcenter.org](http://www.sanctuaryartcenter.org) Centro de arte de entrar cuando quieras enfocado en la juventud involucrada en la calle, edades de 13-25

- ☎ Seattle Parks & Recreation.....206.684.4075  
[www.seattle.gov/parks](http://www.seattle.gov/parks) Clases, campamentos/actividades, y centros para la participación de la comunidad
- ☎ Tacoma Youth Theatre.....253.677.0531  
[www.tacomayouththeatre.org](http://www.tacomayouththeatre.org)
- ☎ The Club Teen Center .....425.429.3203  
[www.bgcbellevue.org/programs/teens](http://www.bgcbellevue.org/programs/teens)
- ☎ The First Tee of South Puget Sound .....253.267.0026  
[www.firstteesouthpugetsound.org/programas](http://www.firstteesouthpugetsound.org/programs)  
 Programas/actividades juveniles de golf
- ☎☎☎☎ WA State Parks & Recreation ♡ .....[hparks.state.wa.us](http://hparks.state.wa.us)
- ☎ YMCA of Greater Seattle ♡ .....206.749.7550  
[www.seattleyymca.org](http://www.seattleyymca.org)
- ☎ YMCA of Pierce & Kitsap Counties ♡ .....253.841.9622  
[www.ymcapkc.org](http://www.ymcapkc.org)
- ☎ YMCA of Snohomish County.....425.337.0123  
[www.ymca-snoco.org](http://www.ymca-snoco.org)
- ☎ Youth Council.....[www.snohomishwa.gov/691/Youth-Council](http://www.snohomishwa.gov/691/Youth-Council)  
 Programas de consejo juveniles del gobierno local
- ☎ Youth Enrichment Services.....  
[www.snohomishcountywa.gov/3645/Youth-Enrichment-Services](http://www.snohomishcountywa.gov/3645/Youth-Enrichment-Services)  
 Recursos y programas para la juventud involucrada con la corte
- ☎ Youth in Focus.....206.723.1479  
[www.youthinfocus.org](http://www.youthinfocus.org)  
 Cursos educativos y campamentos de arte y fotografía

Para más información con respecto a otras opciones, ponte en contacto con tu departamento de parques y recreación local.











# special thanks

BOEING EMPLOYEE COMMUNITY  
FUND

EXCHANGE CLUB OF HIGHLINE

NESHOLM FAMILY FOUNDATION

NORDSTROM CARES



## **Crisis Connections Contact Info:**

**24-Hour Crisis Line**  
1.866.4CRISIS (427.4747)  
206.461.3222

**King County 2-1-1**  
2-1-1, 1.800.621.4636  
206.461.3200  
206.461.3610 TTY

**WA Recovery Help Line**  
1.866.789.1511  
[www.warecoveryhelpline.org](http://www.warecoveryhelpline.org)

**WA Warm Line**  
1.877.500.WARM (9276)  
206.933.7001

**Community Resources  
Online**  
[www.211kingcounty.org](http://www.211kingcounty.org)



Financial support is always necessary. If you would like to make a gift to Teen Link, you may send it to Crisis Connections:  
2901 3rd Avenue, Suite 100  
Seattle, WA 98121

To order copies, contact us at **206.333.8706** or [info@crisisconnections.org](mailto:info@crisisconnections.org)

and all of the volunteers / staff who make this possible!

# 866.TEENLINK

---

## how to reach us:

1.866.TEENLINK(833.6546)

206.461.4922 [www.teenlink.org](http://www.teenlink.org)

Evenings 6-10pm

---

a program of:



**crisis  
connections**  
support • resources • training  
*formerly known as crisis clinic*