



teen link

1.866.TEENLINK(833.6546)

2022-2023
ESPAÑOLA E INGLÉS

**A DÓNDE
RECURRIR
PARA LA
JUVENTUD**



Teen Link comenzó en 1996, en recuerdo de Audra Letnes. Audra solo tenía 16 años cuando fue asesinada por su novio tras sufrir sus abusos durante más de un año. Su madre, una empleada de Crisis Connections, tuvo conocimiento del abuso y trató de encontrar ayuda para su hija.

Por desgracia, Audra tenía dificultad para conectarse a servicios orientados a adultos que estaban disponibles para ella en ese momento. Al igual que muchos jóvenes, Audra tenía dificultad para abrirse en los programas para adultos disponibles y no había servicios de apoyo entre pares para adolescentes por los que pudiera acceder. Porque trabajaba con líneas de crisis, la madre de Audra conocía el poder de hacer tan solo una conexión significativa con un extraño en necesidad.

Ella quería crear un programa para ayudar a evitar tragedias similares a otros niños en el futuro. Ella trabajaba con Crisis Connections para desarrollar el programa Teen Link y la línea de ayuda, un lugar seguro para cualquier joven para conectar con iguales para apoyo emocional y recursos de la comunidad para ayudar con cualquier cosa que surja en su vida. Hoy, Teen Link continúa operando esta línea de ayuda para jóvenes en todo Washington, atendiendo llamadas, textos y chats de adolescentes que necesitan apoyo.

hablar de ello: tardes 6-10pm
1.866.TEENLINK • www.TEENLINK.org



**Gracias a nuestro
Patrocinante de Where to Turn
for Teens**

PREMERA | 

BLUE CROSS

An Independent Licensee of the Blue Cross Blue Shield Association

Información de contacto de Crisis Connections

Teen Link

1.866.833.6546

Línea de crisis las 24 horas

1.866.4CRISIS (427.4747)

206.461.3222

Condado de King 211

2.1.1, 1.800.621.4636

206.461.3200

206.461.3610 TTY

**Línea de ayuda para la
recuperación de WA**

1.866.789.1511

www.warecoveryhelpline.org

WA Warm Line (línea directa)

1.877.500.WARM (9276)

206.933.7001

**Recursos de la comunidad
en línea**

www.wa211.org

Teen Link, un programa de Crisis Connections, depende de la generosidad de personas y fundaciones para garantizar que nadie tenga que luchar solo durante una crisis personal.

Dona hoy en www.crisisconnections.org.

Para pedir copias, contacte con nosotros en
206.461.3210 o info@crisisconnections.org

Gracias a Jennifer Bartlett Design; Corey Campbell Design

Where to Turn for Teens (a quién acudir para adolescentes) (WTTFT) es una guía de recursos creada específicamente para los jóvenes que buscan el empoderamiento personal con el apoyo de otros. Las agencias citadas proporcionan una amplia variedad de servicios. El objetivo de WTTFT es garantizar que los adolescentes conozcan los muchos recursos para jóvenes que existen para servir sus necesidades únicas.

USAR SU GUÍA WTTFT

Hay dos maneras de buscar información en WTTFT: **el índice de contenidos** y **el índice**. El índice de contenidos es útil si conoce el tipo de servicios que busca. Si ya conoce el nombre de la agencia, el índice alfabético puede ser más rápido.

Encontrará un símbolo junto al nombre de cada agencia. El símbolo designa la región que la agencia sirve:

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

UNA NOTA SOBRE EL COVID-19

Todos los recursos fueron actualizados a junio de 2022. Sin embargo, las órdenes de salud pública de limitar los servicios no esenciales han provocado el cierre o la suspensión de muchos programas. Lo mejor es llamar a cada recurso para aclarar qué servicios están disponibles actualmente.

CONSEJOS PARA TRABAJAR CON AGENCIAS Y ORGANIZACIONES

Antes de llamar a las agencias, es una buena idea tener una lista de preguntas que espera que le respondan. Algunas preguntas importantes a formular son:

- ¿Qué área sirven?
- ¿Cuándo abren?
- ¿Dónde están ubicados?
- ¿Necesito consentimiento parental?
- ¿Hay un costo por sus servicios?
- ¿Cuál es la disponibilidad y accesibilidad de los recursos?

TRANSPORTE

Si no dispone de transporte para llegar a las citas y está inscrito en Apple Health en el Estado de Washington, puede optar a servicios gratuitos de transporte que no sean de emergencia. Encuentre más información para su área aquí:

hca.wa.gov/health-care-services-supports/apple-health-medicaid-coverage/transportation-services-non-emergency

SERVICIOS DE TRADUCCIÓN

Para los servicios en un idioma distinto del inglés, busque el símbolo  que indica que la agencia ofrece traducción. Si está inscrito en Apple Health, visite el sitio web de la Autoridad de Atención Sanitaria del Estado de Washington para concertar servicios para las citas médicas:

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

CONSEJOS ADICIONALES

Utiliza la sección de Notas en la parte posterior de este libro para escribir el nombre de la persona con la que has hablado y cualquier información que recibas.

Si esto te parece abrumador y no estás seguro de por dónde empezar, llámanos al **1.866.TEENLINK (833-6546)** y te ayudaremos a navegar por el proceso. ¡No tienes que hacerlo solo!

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



Flip this book over for the English version

Introducción	4
Acerca de Teen Link.....	3
NECESIDADES DE SALUD FÍSICA Y MENTAL	
Alcohol, drogas y consumo de sustancias	10
Orientación y salud mental	12
Trastornos alimenticios	16
Duelo y pérdida.....	17
Preocupaciones de salud física	18
Salud sexual.....	19
Suicidio y autolesiones (no suicidas y autolesiones).....	22
NECESIDADES CRÍTICAS	
Abuso y maltrato de menores.....	26
Acoso y ciberacoso	27
Violencia doméstica y de pareja	28
Violación y acoso/agresión sexual	30
Servicios legales y apoyo comunitario para los jóvenes....	32
Alojamiento, alimentación e higiene	34
SERVICIOS DE APOYO	
Agencias Culturalmente Inclusivas	37
Educación.....	38
Empleo y Capacitación Laboral	40
LGBTQIA+	42
Personas con discapacidad	44
Oportunidades de voluntariado y recreación	45
Notas	49
Índice.....	52

Teen Link Help Line **1.866.TEENLINK (833.6546)**

El objetivo de Teen Link es capacitar a los jóvenes y apoyar la toma de decisiones saludables.

Si estás experimentando una emergencia, llama al 911

Teen Link es una línea de ayuda telefónica confidencial y sin prejuicios atendida por adolescentes cada tarde de 6 p.m. a 10 p.m. Los voluntarios adolescentes están formados para escuchar tus preocupaciones y hablar contigo de lo que te preocupa. Ningún problema es demasiado grande o demasiado pequeño.

Los trabajadores telefónicos también tienen acceso a una amplia base de datos de recursos y pueden darte información sobre las agencias que atienden a los jóvenes en el Estado de Washington y ayudarte a elegir cuál utilizar. Fuera del horario de atención, las personas que llaman tienen la opción de hablar con la línea de ayuda WA Recovery, la línea de crisis del condado de King o dejar un mensaje en el buzón de voz de Teen Link. Cuando deje un mensaje, incluya su nombre, número de teléfono e información sobre sus preocupaciones. Su llamada será devuelta en 24 horas. Para respetar la confidencialidad, los trabajadores telefónicos de Teen Link no dejarán un mensaje al devolver la llamada a menos que especifiques que está bien hacerlo.

CHAT Y TEXTO DE TEEN LINK

Conéctate con Teen Link Chat a través de nuestro sitio web en www.teenlink.org o Teen Link Text enviando un mensaje de texto al **1.866.833.6546**. Al igual que la línea telefónica, los adolescentes pueden utilizar el chat y los mensajes de texto de Teen Link para buscar el apoyo de nuestros voluntarios adolescentes en una variedad de temas, como el acoso escolar, los problemas de drogas y alcohol, las relaciones, el estrés y otros problemas. Teen Link acepta chats y textos de 6 a 9:30 p.m. todos los días de la semana. El chat de Teen Link funciona mejor en una computadora.

CONDADO DE KING 211

Puedes llamar al **211** para obtener más información sobre los servicios sanitarios y humanos en todo el Estado de Washington. Para buscar recursos en línea, visita www.wa211.org.

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS DE TEEN LINK

2 p.m.-10 p.m., de lunes a viernes

Si un adolescente o un adulto preocupado por un adolescente tiene preguntas o preocupaciones sobre el uso de drogas, llame, chatee o envíe un mensaje de texto para conectarse directamente con un clínico de prevención del uso de sustancias de Teen Link. Nuestro personal puede ayudar a las personas que llaman con estrategias para prevenir el consumo de drogas entre los adolescentes, el acceso a materiales de educación sobre las drogas, la derivación a tratamientos, la organización de actividades de divulgación, clínicas de educación sobre las drogas y mucho más. Para ponerse en contacto con nosotros, sólo tiene que llamar o enviar un mensaje de texto al **1.866.833.6546** o chatear visitando www.teenlink.org y haciendo clic en el hipervínculo de la página "Chat".

LÍNEA DE AYUDA PARA LA RECUPERACIÓN DE WA

Como parte de la Línea de Recuperación de Washington, la Línea de Prevención de Consumo de Sustancias de Teen Link ofrece apoyo a los jóvenes y adultos de todo el Estado de Washington que tengan preguntas sobre el abuso de sustancias, problemas de juego o salud mental. Llame a la línea de ayuda para la recuperación de WA al **1.866.789.1511** o consulte la sección "**Alcohol, drogas y consumo de sustancias**" para obtener más información.

CURSO DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO PARA ESTUDIANTES

Crisis Connections ofrece esta formación en el condado de King y sus alrededores por parte de instructores calificados. Incluye información sobre el suicidio juvenil y un resumen de los recursos locales. Estas capacitaciones ayudan a los adolescentes a identificar las señales de advertencia, a hablar directamente sobre el suicidio y a apoyarse a sí mismos y a otros que puedan estar enfrentando un problema de salud mental. Se recomienda a los estudiantes que hablen abiertamente sobre el estrés, cómo afrontarlo, la depresión y el comportamiento suicida. Para programar una capacitación u obtener más información, llame a Crisis Connections al **206.204.9520**. Estas capacitaciones también pueden impartirse virtualmente.

Si estás interesado en pedir copias del WTTFT o necesitas actualizar la información de la agencia que aparece en esta guía, envía un correo electrónico a info@crisisconnections.org o llama al **206.461.3210**.

OPORTUNIDADES PARA VOLUNTARIOS EN TEEN LINK

El voluntariado es una gran manera de desarrollar habilidades de liderazgo, aprender sobre los recursos de la comunidad y conectarse con otros jóvenes. Para obtener más información sobre el voluntariado, llama al **1.866.833.6546** entre las 6 p.m. y las 10 p.m. o visita teenlink.org.

Oportunidades para voluntarios en Teen Link

POSICIONES COMO VOLUNTARIO ESPECIALISTA EN ACERCAMIENTO A LOS JÓVENES (13-20 AÑOS)

Representa a Teen Link en tu escuela/comunidad

ESPECIALISTA EN CRISIS DE LOS JÓVENES (15-20 AÑOS)

Proporcionar apoyo emocional y derivaciones a los adolescentes que llamen a la línea de ayuda o utilicen el chat o los mensajes de texto de Teen Link

COMITÉ DE ASESORAMIENTO ENTRE PARES (EADADES 15-20)

Formar parte del futuro de Teen Link manteniendo el programa orientado a la juventud y relevante para las experiencias de los jóvenes

MENTOR DE CRISIS PARA JÓVENES (MAYORES DE 21 AÑOS)

Entrenar a los voluntarios adolescentes durante las llamadas, los chats y los mensajes de texto. Ofrecer orientación para hacer participar a las personas que llaman, informar después de que hayan finalizado las llamadas y garantizar que se sigan los protocolos adecuados

PRÁCTICAS/EXTERNADO LOS ADULTOS (MAYORES DE 18 AÑOS)

Los adultos (mayores de 18 años) pueden adquirir experiencia en la agencia y en la práctica como trabajadores telefónicos o mentores. Esta experiencia cuenta para horas clínicas o de servicio necesarias para obtener un título de grado o de posgrado en programas relacionados con la psicología, la salud mental y el trabajo social. Envíe un correo electrónico a teenlink@crisisconnections.org para obtener detalles.

WHERE TO TURN FOR TEENS (DÓNDE ACUDIR PARA LOS ADOLESCENTES) (WTTFT)

Where to Turn for Teens se actualiza y publica cada otoño. Esta guía de recursos es una forma eficaz de poner en contacto a los jóvenes adultos con los organismos que los atienden.

Alcohol, drogas y consumo de sustancias



¿Sabías que el porcentaje de adolescentes que declaran consumir cigarrillos es la mitad que hace una década? Por otro lado, los índices de vapeo han aumentado considerablemente y muchas personas no están informadas sobre los riesgos para la salud.

—2018 WA STATE HEALTHY YOUTH SURVEY

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

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

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

En asociación con la línea de ayuda para la recuperación de WA, Teen Link ofrece ayuda a los adolescentes que luchan contra el alcohol, las drogas y el juego. Llama al **1.866.833.6546** o chatea entrando en teenlink.org y haciendo clic en el hipervínculo de la página de chat entre las 2 pm a 10 pm. (de lunes a viernes) para hablar con nuestro clínico de prevención del uso de sustancias o llame a la línea de ayuda para la recuperación de WA las 24 horas del día al 1.866.789.1511.

ORIENTACIÓN/TRATAMIENTO

K P S W Center for Human Services 206.362.7282
www.chs-nw.org (Centro para Servicios Humanos)

K Center for Multicultural Health 206.461.6910
www.centerformulticulturalhealth.org (Centro de Salud Multicultural)

S Compass Health 844.822.7609
www.compasshealth.org

K P S W Evergreen Council of Problem Gambling ... 800.547.6133
www.evergreencpg.org (Asesoramiento para problemas de juego)

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

GRUPOS DE APOYO

- K** Alateen & Alanon 206.625.0000
www.seattle-al-anon.org
- P** Alateen & Alanon 1.800.726.8094
www.al-anon-pierce-wa.org
- K P S** Alateen & Alanon 425.348.7828
www.dist23.org
- K** Alcohólicos Anónimos 206.587.2838
www.seattleaa.org **S** www.snocoaa.org 425.252.2525
- P** Alcohólicos Anónimos de Puget Sound..... 253.474.8897
www.pugetsoundaa.org
- K P S W** Evergreen Council on Problem Gambling .. 1.800.547.6133
www.evergreencpg.org (Asesoramiento para problemas de juego)
- W** Jugadores Anónimos 1.855.222.5542
www.gamblersanonymous.org
- K P S W** Marihuana Anónimos 206.414.9270
www.madistrict4.org
- K** Narcóticos Anónimos 206.790.8888
www.seattlena.org
- P** Narcóticos Anónimos 253.531.8792
www.pcana.org **S** www.everettwana.org 425.609.6170
- K P S W** Wraparound (WISe)
www.hca.wa.gov *Consulta la página 14 para los detalles del programa*

Orientación y salud mental



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

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

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

YOUTH AND FAMILY COUNSELING SERVICES

- K** Kent Youth and Family Services 253.859.0300
www.kyfs.org/counseling/mental-health/ (servicios para jóvenes y familias)
- K** Mercer Island Youth & Family Services 206.275.7611
www.miyfs.org (servicios para jóvenes y familias)
- P** MultiCare Behavioral Health 253.445.8120
www.multicare.org/behavioral-health
- K** Navos/Ruth Dykeman Youth & Family Services 206.248.8226
www.navos.org/get-help/children-youth-families (servicios para jóvenes y familias)
- K** Northshore Youth & Family Services 425.485.6541
www.northshoreyouthandfamilyservices.org (servicios para jóvenes y familias)
- P** Pearl Counseling Associates 253.752.1860
www.pearlcounseling.com (Servicios de Asesoramiento)
- K P** Pioneer Counseling..... 206.768.1990
www.pioneerhumanservices.org/youth-programs (Asesoramiento)

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

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

- W** Counseling Washington (Asesoramiento)
www.counselingwashington.com
- W** Psychology Today www.psychologytoday.com

K P S W Wraparound with Intensive Services (WiSe)

(Programa de apoyo con servicios intensivos)

Wraparound es un proceso de planificación en equipo para jóvenes con necesidades complejas y sus familias. Está diseñado para ayudar a los jóvenes a permanecer en sus hogares y comunidades. Al recibir este apoyo adicional, muchos pueden manejar situaciones complejas de forma exitosa. Se crea un equipo de personas relevantes (familia, proveedores de servicios, personal de la escuela, miembros de la comunidad y apoyos naturales) para apoyar al joven desde todos los ámbitos. Puedes ser un buen candidato si tienes menos de 21 años y estás inscrito en dos o más de los siguientes servicios: salud mental, consumo de sustancias, educación especial, Administración de Niños, Justicia Juvenil o Administración de Discapacidades del Desarrollo. Visite <http://kingcounty.gov/wraparoundwise> para aprender más sobre la elegibilidad para el programa. Para solicitar una derivación, puede llamar a la División de Salud Mental y Recuperación del Condado de King al **206.263.9000** o a la agencia que presta servicios a su distrito escolar:

LAKE WASHINGTON, NORTHSORE, Y SHORELINE**K S** Center for Human Services (Centro para Servicios Humanos)..206.362.7282**SEATTLE, BELLEVUE, REDMOND, MERCER ISLAND, HIGHLINE, RENTON, TUKWILA, VASHON****K** Sound 206.451.9544**KENT, ENUMCLAW, FEDERAL WAY, AND AUBURN****K** Valley Cites Behavioral Health (Salud del Comportamiento).. 206.408.5246**OTRO DEL CONDADO DE KING****K** Childhaven  (*para niños de menos de 6*) 206.957.4841**K** Ryther  206.517.0234**K** Seneca  (*for youth under 6*) 206.490.0985**K** Therapeutic Health Services (Servicios de Salud Terapéuticos).. 425.322.7676**K** YMCA  206.327.1271**K** You Grow Girl! 206.643.9622**P** Pierce County Wraparound/WiSe 253.759.9544
(Programa de apoyo con servicios intensivos del Condado de Pierce)**S** Snohomish County Wraparound/WiSe 425.349.8337
(Programa de apoyo con servicios intensivos del Condado de Snohomish)

- K Línea de Crisis las 24 horas 1.866.427.Crisis (4747)
www.crisisconnections.org/24-hour-crisis-line/
- K P S W Línea nacional de prevención del suicidio 988
www.suicidepreventionlifeline.org
- K P S W Teen Link 1.866.TEENLINK (833.6546)
www.teenlink.org
- K P S W Línea WA Warm Line 1.866.TEENLINK (833.6546)
www.crisisconnections.org *Apoyo entre pares para personas que viven con problemas emocionales y de salud mental*

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

Trastornos alimenticios



¿Sabías que en Estados Unidos 30 millones de personas padecen un trastorno alimenticio clínicamente significativo en algún momento de su vida? ¿condiciones dietéticas asociadas?

—ASOCIACIÓN NACIONAL DE TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Los trastornos alimentarios son afecciones graves pero tratables que implican emociones y comportamientos extremos en torno a la comida y el peso o la forma. Pueden surgir de situaciones psicológicas, emocionales, sociales y familiares, pero no tienen una única razón o causa. Los trastornos alimentarios pueden poner en peligro la vida, por lo que es importante obtener ayuda profesional. Los siguientes organismos ofrecen apoyo a las personas que se enfrentan a un trastorno alimenticio.

K P S Center for Discovery 877.554.0563

www.centerfordiscovery.com (Centro para el Descubrimiento)

Grupos de apoyo para adolescentes y familiares/amigos

K The Emily Program..... 1.888.364.5977

www.emilyprogram.com

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

K P S W Trastornos Alimenticios Anónimos.....

www.eatingdisordersanonymous.org

K P S W Asociación Nacional para Trastornos Alimenticios ♥.....

1.800.931.2237 www.nationaleatingdisorders.org

Educación, defensa, tratamiento y prevención, envíe el texto "NEDA" al 741741

K Opal Food & Body Wisdom..... 206.926.9087

www.opalfoodandbody.com

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

K P S W Overeaters Anonymous..... 206.264.5045

www.seattleoa.org

S The Center - A Place of Hope..... 1.888.771.5166

www.aplaceofhope.com (El Centro - Un Lugar de Esperanza)

Centro de tratamiento de trastornos alimenticios en régimen de hospitalización

Duelo y pérdida



¿Sabías que 1 de cada 5 niños sufrirá la muerte de alguien cercano antes de los 18 años?

-DIARIO DE LA MUERTE Y LA AGONÍA

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

- P** Centro para niños en situación de duelo 253.403.1966
www.marybridge.org/services/bridges-center-for-grieving-children/
- K P S W** Cuidados de Crisis Connection ... www.crisisconnections.org/survivors-of-suicide-support-groups/cc-cares/
Apoyo a los sobrevivientes de la pérdida por suicidio
- K P S** Eluna 267.687.7724
www.elunanetwork.org
Campamentos y programas para el duelo
- K** Providence Grief Support Services 206.749.7702
washington.providence.org/locationsdirectory/g/providence-grief-support-services-of-king-county (Servicios de Apoyo para el Duelo)
- S** Providence Grief Support Services 425.261.4807
washington.providence.org/locations-directory/g/providence-grief-support-services-of-snohomish-county (Servicios de Apoyo para el Duelo)
- K S** Safe Crossings 206.749.7723
washington.providence.org/services-directory/services/s/safe-crossings-childrens-grief-program
Programa de apoyo al duelo
- K P S W** The Healing Center 206.523.1206
www.healingcenterseattle.org
- K** Wild Grief 360.358.3213
wildgrief.org *Grupos de senderismo para que la gente procese su dolor*

Preocupaciones de salud física

Hay opciones de atención sanitaria asequibles para los jóvenes. Si tienes 14 años o más y no quieres que tus padres o tutores sepan que estás buscando servicios, asegúrate de preguntar a la agencia sobre sus políticas de confidencialidad.

K 45th Street Clinic.....	206.633.7650
www.neighborcare.org	
<i>Clínica para jóvenes sin hogar. Llama o visita para concertar una cita.</i>	
K Centro para Salud Multicultural.....	206.461.6910
www.centerformulticulturalhealth.org	
P Community Health Care.....	253.722.2161
www.commhealth.org (Atención de Salud Comunitaria)	
K UW Youth Clinic.....	206.299.1636
www.uwyouthclinic.org (Clínica para jóvenes)	
<i>Martes: 6-9 pm. Accesible para edades de 26 años y menos ¡No hace falta concertar una cita!</i>	
S Community Health Center of Snohomish County ...	425.789.3789
www.chcsno.org (Centro de Salud Comunitaria del Condado de Snohomish)	
P Neighborhood Clinic.....	253.627.6353
www.neighborhoodclinictacoma.org	
S Safe Harbor Free Clinic.....	425.870.7384
www.safeharborfreeclinic.org	

LÍNEA DE ENFERMERÍA DE CONSULTA

K Evergreen Health	425.899.3000 Opt. 2
---------------------------------	---------------------

CITAS MÉDICAS EN PUBLIC HEALTH - SEATTLE Y CONDADO DE KING

K Columbia Public Health.....	206.296.4650
K Downtown Public Health	206.477.8300
K Eastgate Public Health.....	206.477.8000

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

Salud sexual



¿Sabías que más del 20% de las adolescentes de Estados Unidos se quedan embarazadas al menos una vez antes de los 20 años? Muchos de estos embarazos no son planificados y conllevan riesgos sanitarios y socioeconómicos para las adolescentes y sus comunidades.

–CAMPAÑA NACIONAL DE PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN ADOLESCENTES

BIRTH CONTROL AND PREGNANCY

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

K P S W Todas las opciones 1.888.493.0092

www.all-options.org

Línea telefónica de asesoramiento sobre el embarazo

K P Cedar River Clinic 1.800.572.4223

www.cedarriverclinics.org

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

K Centro para Salud Multicultural 206.461.6910

www.centerformulticulturalhealth.org

P Equipo de divulgación materno-infantil (MCOT)... 253.649.1629

www.tpchd.org/healthy-people/family-health

K P S W Adopción abierta y servicios para la familia... 1.800.772.1115
Envíe un mensaje de texto con la palabra "abierto" al 971.266.0924 para recibir asistencia por texto, o por chat en www.openadopt.org
www.openadopt.org

K P S W Planificación Familiar 1.800.769.0045
www.plannedparenthood.org

K P S W Help Me Grow (Ayúdame a Crecer) 1.800.322.2588
www.parenthelp123.org

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

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

K Clínica para adolescentes de Seattle-Condado de King.....
www.teenclinic.com

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

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

K Auburn Public Health 206.477.0600

K Eastgate Public Health..... 206.477.8000

K Federal Way Public Health 206.477.6800

K Kent Public Health..... 206.477.6950

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

Muchos adolescentes pueden desconocer los peligros asociados a las infecciones de transmisión sexual (ITS) y cómo prevenirlas o identificarlas. Hablar con su pareja sobre las ITS y hacerse pruebas regularmente son partes importantes de la actividad sexual. Existen mitos en relación con todas las ITS, por lo que es importante conocer los hechos antes de ponerse en riesgo a sí mismo y a los demás. En el estado de Washington, los adolescentes de 14 años o más no necesitan el permiso de sus padres o tutores legales para someterse a las pruebas o al tratamiento de las ITS.

- K P** Cedar River Clinics 1.800.572.4223
www.cedarriverclinics.org
- K** Centro para Salud Multicultural 206.461.6910
www.centerformulticulturalhealth.org
- P** Community Health Care 253.722.2161
www.commhealth.org (Atención de Salud Comunitaria)
- S** Community Health Center of Snohomish County ... 425.789.3789
www.chcsno.org (Centro de Salud Comunitaria del Condado de Snohomish)
- K** Entre Hermanos 206.322.7700
entrehermanos.org
- K** Gay City 206.860.6969
www.gaycity.org/wellness
- K** Lifelong AIDS Alliance 206.957.1600
www.lifelong.org (Alianza contra el Sida)
- K** Neighborcare Health 206.548.5710
www.neighborcare.org
- P** Fundación contra el Sida del Condado de Pierce (PCAF) .. 253.597.4803
 (Tacoma) & 360.352.237 (Olympia)
www.pcaf-wa.org
- K P S** Planificación Familiar 1.800.769.0045
www.plannedparenthood.org
- K** Clínica de ETS de Salud Pública en Harborview 206.744.3590
www.uwmedicine.org/locations/sexual-health-clinic-harborview
- K P S W** Pruebas de detección de ETS más seguras... 800.666.1250
www.saferstdtesting.com
- K P S W** SeaMar Community Health Centers ♥
www.seamar.org (Centros de Salud Comunitaria)
- K P S W** Programa de ETS/VIH del Distrito Sanitario de Snohomish....
 425.339.5261
www.snohd.org/185/Sexually-Trasmitted-Diseases
- P** Departamento de Salud del Condado de Tacoma-Pierce ♥ 253.798.3805
www.tpchd.org/healthy-people/sexually-transmitted-diseases
- K** Clínicas para adolescentes en la sanidad pública-Seattle y el
 condado de King ♥ www.teenclinic.com
- K** “Quién hace qué” en materia de ETS/VIH ♥ 206.263.2000
www.kingcounty.gov/hiv/who

Ver también los problemas de salud física en la página 16

Suicidio y autolesiones (autolesiones no suicidas)



¿Sabías que en el estado de Washington se producen casi dos muertes por suicidio cada semana entre los menores de 19 años?

-DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE WASHINGTON

LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA PARA EL SUICIDIO INCLUYEN

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

CONSIDERE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA AYUDARLE DETERMINAR LA URGENCIA:

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

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

CÓMO AYUDAR

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

PASO UNO: DEMOSTRAR QUE TE IMPORTA

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

PASO DOS: HAGA LA PREGUNTA DIRECTAMENTE

- ¿Estás pensando en el suicidio/en suicidarte?

PASO TRES: HABLA CON UN ADULTO EN EL QUE CONFÍES

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

Estos son algunos de los pasos iniciales para la atención continua de la salud mental. Cada situación relativa al suicidio es diferente. Llama a Teen Link al **1.866.833.6546** para hablar con un teleoperador capacitado en más detalle sobre cómo llegar a la ayuda. Si las líneas de Teen Link no están abiertas y necesitas servicios inmediatos de intervención en crisis o quieres hablar con alguien de inmediato, estos son los números a los que puedes llamar:

K Línea de crisis las 24 horas  1.866.4CRISIS
<http://www.crisisconnections.org/24-hour-crisis-line/>

K P S W Boys Town National Hotline  1.800.448.3000
www.yourlifeyourvoice.org (Línea directa nacional)

K Servicio de extensión de la respuesta a la crisis de los niños 
 206.461.3222 www.seattlymca.org/accelerator/familysupport/ccors

S Crisis Outreach Team (MCOT) - Compass Health  .. 1.800.584.3578
www.compasshealth.org/services/mcot

K P S W Línea de texto para crisis 741741
 Apoyo por texto. Envíe el texto "AYUDA"

K P S W Prevención del suicidio en primera línea ... 206.543.1016
www.intheforefront.org

K P S W Línea nacional de prevención del suicidio  988

- K P S W** Línea nacional de prevención del suicidio Español 
1.800.628.9454
- P** Línea de Crisis del Condado de Pierce  1.800.576.7764
- K P S W** Sociedad para la Prevención del Suicidio en Adolescentes
www.sptsusa.org
- K P S W** The Trevor Project 1.866.488.7386
www.thetrevorproject.org
Línea de ayuda 24 horas centrada en los jóvenes LGBTQIA+
- K P S W** Línea para personas transexuales 1.877.565.8860
www.translifeline.org
- S** Volunteers of America Western WA  1.800.584.3578
imhurting.org (Voluntarios de América)
Línea telefónica y chat de crisis 24/7

AUTOLESIONES (AUTOLESIONES NO SUICIDAS)

Algunas personas que experimentan problemas mentales, como la depresión o la ansiedad, recurren a la autolesión como forma de liberar y gestionar sus emociones. En la mayoría de los casos, estas acciones no se realizan como intentos de suicidio, sino como métodos de supervivencia para ayudar a manejar el dolor mental que sienten. Algunas personas se autolesionan para adormecer sus sentimientos, mientras que otras pueden autolesionarse para sentir algo. Cortarse, arañarse y quemarse son formas comunes de dañarse a sí mismo, pero las autolesiones incluyen cualquier acto intencional que una persona haga para dañar su cuerpo. Encontrar alternativas a la autolesión puede ser un reto, pero llevar un diario sobre las emociones y los acontecimientos que conducen a los comportamientos puede ayudar a una persona a entender por qué lo hace, qué otras actividades podrían ayudar a satisfacer esas necesidades emocionales y cómo hablar con alguien para obtener apoyo. Las salidas creativas como el dibujo y la pintura también pueden ser formas útiles de expresar y describir los sentimientos.

Al hablar con alguien sobre las autolesiones, es importante centrarse en el comportamiento dañino en sí y no sacar conclusiones precipitadas sobre el suicidio. Por ejemplo, es más beneficioso preguntar sobre qué acciones y eventos específicos desencadenan sus impulsos de autolesionarse que preguntar si se dañan a sí mismos porque son suicidas. Si tiene alguna pregunta o preocupación sobre las autolesiones, llámenos o envíenos un mensaje de texto al 1.866.833.6546.

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

- W Fundación para la Autolesión de los Adolescentes
www.adolescentselfinjuryfoundation.com
- W Línea de ayuda de la Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios  1.800.931.2237
- W Alternativas SAFE (El auto-abuso finalmente termina) .. 1.800.366.8288
www.selfinjury.com
- W Apoyo y divulgación de las autolesiones.....
www.sioutreach.org
- K P S W To Write Love on Her Arms.....
www.twloha.com
Página de recursos y apoyo en línea

Abuso y maltrato de menores



¿Sabías que en algunos estados el “maltrato” se refiere a la negligencia y el abandono y el término “abuso” a los actos que causan lesiones?

Aproximadamente cinco niños mueren cada día a causa de los malos tratos.

Los menores de 18 años corren un mayor riesgo de sufrir abusos y malos tratos cuando las relaciones entre padres y tutores no son saludables, así como cuando las personas con consumo de sustancias y/o trastornos psicológicos forman parte de la vida del hogar. El abuso y el maltrato de un menor es un comportamiento o una negligencia que supone un riesgo sustancial de daño para un niño o para su seguridad. Existen cuatro tipos principales de maltrato infantil:

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

La negligencia es la forma más común de maltrato infantil, representando más del 75% de todos los casos de maltrato infantil. Puede ser especialmente difícil obtener pruebas de la negligencia y abordarla. Ningún menor merece sufrir abusos o malos tratos.

K P S W Ayuda a la infancia USA 1.800.422.4453
www.childhelp.org

K P S W Dawson Place Child Advocacy Center 425.789.3000
www.dawsonplace.org (Centro de defensa del menor)

P Mary Bridge’s Child Abuse Intervention Department... 253.403.1478
www.marybridge.org/services/child-abuse-intervention-department-caid/
 (Departamento de intervención de maltrato infantil)

W Police Department Emergency Number 911

K P S W Estado de Washington - Servicios de protección para acabar los daños contra menores 1.866.363.4276
www.dshs.wa.gov/report-abuse-and-neglect

Acoso y ciberacoso



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

-STOPBULLYING.GOV

El acoso es un comportamiento nocivo que no solo perjudica a las personas en el presente, sino que puede tener efectos negativos y duraderos en todos los implicados. Alrededor del 20% de los estudiantes dicen haber sufrido acoso o sentirse inseguros en las escuelas del Estado de Washington. El ciberacoso puede agravar estos problemas, ya que los acosadores pueden enemistarse con sus víctimas fuera de la escuela y de forma anónima. A partir de enero de 2020, la ley del Estado de Washington prohíbe los actos electrónicos, escritos, verbales o físicos de acoso, intimidación y hostigamiento (HIB) en las escuelas que hagan uno o más de los siguientes:

- Maltratar físicamente a un estudiante o dañar las pertenencias de un estudiante
- Tener el efecto de interferir sustancialmente con la educación de un estudiante
- Son tan graves, persistentes o generalizados que crean un entorno educativo intimidatorio o amenazante
- Tener el efecto de alterar sustancialmente el funcionamiento ordenado de la escuela

Las escuelas del Estado de Washington están obligadas a crear y seguir procedimientos que exijan la intervención en favor de los alumnos que sufren acoso escolar, por lo que siempre puedes empezar por hablar con un profesor, consejero o administrador de su escuela. Si no te sientes cómodo hablando de ello en la escuela, llámanos al **1.866.833.6546** para ponerte en contacto con otro adolescente o consulta los recursos que aparecen a continuación.

📞 Línea de Texto de Crisis, enviar texto 'HOLA' al 741741 www.crisistextline.org

📞 Consejo del Estado de Washington PFLAG WA.. www.pflagwsc.org
Recursos para jóvenes/antiacoso para jóvenes LGBTQ

📞 STOMP Out Bullying (eliminar el acoso).. www.stompoutbullying.org
Centro de recursos en línea y línea de ayuda por chat

📞 Washington State ACLU (ACLU Estado de Washington)
www.aclu-wa.org/pages/harassment-and-bullying

Violencia doméstica y de pareja



¿Sabías que el 77% de las violaciones son cometidas por alguien conocido por la víctima?

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

LOS SEIS TIPOS COMUNES INCLUYEN

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

LAS CARACTERÍSTICAS DE UN MALTRATADOR PUEDEN INCLUIR

- Culparte de su propio comportamiento abusivo
- Verte como una propiedad o un objeto sexual, en lugar de como una persona
- Amenazar con suicidarse o autolesionarse si te vas
- Tener un carácter malo e imprevisible
- Amenazas físicas y acciones que te hacen daño
- Amenazar con hacerte daño o quitarte a tus hijos
- Comprobar constantemente qué estás haciendo o vigilarte
- Controlar lo que haces, a dónde vas o lo que vistes
- Comentarios despectivos

LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS INDIVIDUOS QUE SUFREN ABUSOS PUEDEN INCLUIR

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

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

K P S Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS) 206.812.1001

www.adwas.org

K Asian/Pacific Islander Chaya  877.922.4292

www.apichaya.org

K DAWN-Red de Mujeres contra el Maltrato Doméstic . 425.656.7867

dawnrising.org

Sirve al Condado de King sur

K DV Hopeline 425.746.1940

dvhopeline.org

K Red del Noroeste de bisexuales, trans, lesbianas y gays víctimas de abusos  206.568.7777

www.nwnetwork.org

K P S W Servicio de emergencia del Departamento de Policía  ..911

K P S W StrongHearts Native Línea de ayuda.. 1.844.7NATIVE(762.8483)

www.strongheartshelpline.org

K Línea directa de violencia doméstica del Estado de Washington..... 866.331.9474 o enviar el texto Loveis a 22522

www.loveisrespect.org

Sirve al condado de King sur

P YWCA Pierce County (Condado de Pierce).....xxx.xxx.xxxx

www.ywcapiercecounty.org

K P S Programa de Violencia Doméstica de Niños de YWCA.. 877.757.8297

www.ywcaworks.org/programs/gender-based-violence-specialized-services

Servicios legales y apoyo comunitario para los jóvenes



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

INFÓRMESE SOBRE LAS OPCIONES LEGALES

<https://www.washingtonlawhelp.org/issues/youth-law-education/at-risk-children>

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

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

K P S Centro de Justicia Infantil y Juvenil..... 206.696.7503
<http://ccyj.org/>

K S Friends of Youth (amigos de los jóvenes)..... 425.869.6490
www.friendsofyouth.org

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

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

K Powerful Voices..... 206.860.1026
www.powerfulvoices.org

K Safe Futures Youth Center..... 206.938.9606
www.sfyc.net

PREVENCIÓN DE LAS PANDILLAS Y LA VIOLENCIA

- P** Campaña de calles seguras 253.272.6824
www.safest.org
- P** YMCA de los condados de Pierce y Kitsap 253.841.9622
www.ymcapkc.org
- S** YMCA del Condado de Snohomish 425.337.0123
www.ymca-snoco.org
- K** You Grow Girl www.yourowgirl.org 206.417.9904
- K** Servicios juveniles de la zona este 425.747.4937
www.youtheastideservices.org

SERVICIOS LEGALES

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

- K P S W** 211 211
Busca y deriva a una serie de proveedores de servicios legales
- K** Programa de Asistencia Legal de la Zona Este ♥ 425.747.7274
www.elap.org
- K** Clínicas jurídicas de vecindario de la Asociación de Abogados del Condado de King www.kcba.org 206.267.7070
- K** Tribunal Superior del Condado de King - Tribunal de Menores ♥
 206.263.8634 www.kingcounty.gov/courts/superior-court/juvenile
- K W** Asesoramiento jurídico para jóvenes y niños.... 206.494.0323
lcycwa.org
- K P S W** Proyecto de Justicia de NW 1.888.201.1014
www.nwjustice.org
Servicios jurídicos para los residentes de Washington con bajos ingresos
- K P W** Team Child (Equipo de niños) ♥ 206.322.2444 press 0
www.teamchild.org
- K P S W** QLaw Legal Clínica ♥ [www.qlawfoundation.org/lgbtq-legal-clinic.html](http://www qlawfoundation.org/lgbtq-legal-clinic.html) *Centrarse en comunidad LGBTQIA+*
- S** Servicios legales del Condado de Snohomish 425.258.9283
www.snocolegal.org
- P** Asociación de Abogados del Condado de Tacoma-Pierce 253.383.3432 tpcba.com
- K S W** Ayuda Legal Washington www.washingtonlawhelp.org
- K P S W** Wraparound/WISE www.hca.wa.gov
Consulte la página 14 para ver los detalles del programa

Violación y acoso/agresión sexual



¿Sabías que cada 73 segundos un estadounidense es agredido sexualmente?

-RAINN

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

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

K P S W Número de emergencia ♡ 911

K P MultiCare Tacoma General Hospital ♡ 253.403.1000

www.multicare.org/sexual-assault-services (Hospital General de Cuidados Múltiples de Tacoma)

- K P S W** Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN)
1.800.656.HOPE (4673)
www.rainn.org
- P** ¡Reconstruyendo la esperanza! Centro contra la agresión sexual en el condado de Pierce
1.800.756.7273
www.sexualassaultcenter.com
- P** Programa de Tráfico y Explotación Sexual 253.444.5351
<http://www.sexualassaultcenter.com/step>
- K P S W** 1 in 6 1.877.628.1in6 (1466)
1in6.org
Educación y recursos para los hombres víctimas de agresiones sexuales
- K** Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS)....
206.812.1001
www.adwas.org
- K** Asia/Islas del Pacífico Chaya 1.877.922.4292
www.apichaya.org
Recursos para la violación y el acoso/agresión sexual
- S** Dawson Place Child Advocacy Center 425.789.3000
www.dawsonplace.org (Centro de defensa del menor)
- K** Harborview Centro contra la agresión sexual y el estrés traumático ...
206.744.1600
www.hcsats.org
- K** Centro de Recursos contra la Agresión Sexual del Condado de King ..
425.226.5062
1.888.99.VOICE(86423) (recorded information)
www.kcsarc.org
- S** Legacy of Healing - Centro de defensa y hogar seguro
360.716.4100
www.tulaliptribes-nsn.gov/dept/legacyofhealing
- K P S W** Coalición de Programas contra la Agresión Sexual de WA ..
1.855.210.2087
www.wcsap.org/help/csap-by-city

Alojamiento, alimentaci3n e higiene



¿Sabías que los jóvenes que abandonan el sistema de acogida tienen más probabilidades que sus compañeros de quedarse sin hogar?

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

K P S W 211..... 211
Llamada de asistencia para encontrar refugio, comida y otras necesidades

CENTROS DE ACOGIDA Y REFUGIOS

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

- P** Camp Fire Orca..... 253.597.6234
www.campfireorca.org/outreach-services
Acercamiento y apoyo a los jóvenes de 12 a 21 años
- S** Cocoon House..... 425.259.5802
www.cocoonhouse.org
- S** Compass Health..... 425.349.6800
www.compasshealth.org
- P** Recursos integrales para la vida..... 253.396.5800
www.comprehensiveliferesources.org
- K** Friends of Youth..... 425.869.6490
www.friendsofyouth.org (amigos de los jóvenes)
Alcance y admisi3n
- K P S W** New Horizons Ministries..... 206.374.0866
www.nhmin.org (Ministerios de Nuevos Horizontes)

- P** Oasis Youth Center 253.671.2838
www.oasisyouthcenter.org (Centro para jóvenes)
- P** Pierce County Alliance (Alianza del Condado de Pierce) 253.572.4750
www.piercecountyalliance.org/youth-services
- P** Centros de Día del Condado de Pierce
www.pchomeless.org/facilities/daycenters
- K** ROOTS Young Adult Shelter 206.632.1635
www.rootsinfo.org (Refugio para adultos jóvenes)
Jóvenes en edades de 18 a 25 años
- K** Ministerios juveniles de calle 206.524.7301
www.streetyouthministries.org
Jóvenes en edades de 13 a 26 años
- P** Misión de Rescate de Tacoma 253.383.4493
www.trm.org/youth
- K** Centro Juvenil del Distrito Universitario 206.526.2992
www.youthcare.org/homeless-youth-services
- K** YMCA Social Impact Center 206.382.5340
www.seattleyymca.org/social-impact-center
- K** YouthCare –The Shelter (El refugio) 1.800.495.7802
www.youthcare.org
Jóvenes en edades de 12 a 17 años
- K** YWCA Emergency Shelter 206.461.4882
www.ywcaworks.org
Mujeres de más de 18 años

TRANSITIONAL HOUSING

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

- K P S W** 211 211
Llamada de asistencia para encontrar refugio, comida y otros recursos.

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

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

OTROS SERVICIOS DE UTILIDAD

K P S W Línea nacional de seguridad para personas fugadas (24 horas)
1.800.RUNAWAY

Apoyo telefónico confidencial para los adolescentes que se plantean huir

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

P My Sister's Pantry..... 253.627.1186
www.mysisterspantry.org

K P S W Lugar seguro nacional (24 horas). www.nationalsafeplace.org

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

K P S W Northwest Harvest..... 1.800.722.6924
northwestharvest.org

Banco de alimentos con 375 locales en Washington

K Team Child 206.322.2444 press 0
www.teamchild.org (equipo de niños)

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

University District (Seattle) Meal Schedule:

Su,M,F @ University Lutheran Church, 1604 NE 50th St, Seattle NE 50th & 16th NE, youth use the red doors on NE 50th St; Tu,W,Th @ University Congregational Church, 4515 16th Ave NE 16th NE & NE 45th, enter down the cement steps; Saturday @ ROOTS Young Adult Shelter, 1415 Ne 43rd St Seattle – Alley at NE 43rd & 15th NE, enter through the blue door.

Agencias culturalmente inclusivas

Las familias y los jóvenes de diversos orígenes raciales y étnicos se enfrentan a problemas sociales que se ven afectados por las experiencias culturales y contribuyen a su capacidad y preparación para afrontar las circunstancias de la vida. Las familias y los jóvenes merecen ser atendidos allí donde están. Estos organismos ofrecen oportunidades de compromiso cultural.

- K** Servicio Asiático de Asesoramiento y Derivación ♥ ..206.695.7600
www.acrs.org
- P** Centro Cultural Asia Pacífico253.383.3900
www.asiapacificculturalcenter.org
- K** Asian/Pacific Islander Chaya.....253.383.3900
www.asiapacificculturalcenter.org
- K P** Servicios Comunitarios Católicos del Suroeste...206.323.6336
www.ccsww.org/get-help
- K** Centro para la Salud Multicultural.....206.461.6910
www.centerformulticulturalhealth.org
- P** Mi Centro www.micentrowa.org 253.572.7717
- K** Centro de Información y Servicios Chinos.....206.624.5633
www.cisc-seattle.org
- K P** Consejo Servicio de Asesoramiento y Derivación ..253.414.7416
www.consejocounseling.org
- K** El Centro de la Raza .. www.elcentrodelaraza.org 206.717.0084
- K** Comunidad Filipina de Seattle206.722.9372
www.filcommsea.org
- K** Enlace de Ayuda/Mot dau Noi.....206.568.5160
www.helpinglink.org
- K** Servicios del Cuerno de África... www.hoas.org 206.760.0550 x 104
- K** Servicio para las Familias Judías.. www.jfsseattle.org 206.461.3240
- K S** La Esperanza..... www.laesperanzahcs.org 425.248.4534
- S** Servicios para Refugiados e Inmigrantes .. www.risnw.org 425.388.9307
- K S** Servicios de Salud Terapéuticos.. www.ths-wa.org 206.322.7676
- S** Tribus Tulalip www.tulaliptribes-nsn.gov 360.716.4000
- K** Indígenas Unidos de todas las tribus206.285.4425
www.unitedindians.org
- K** WAPI Servicios Comunitarios..... wapiseattle.org 844.987.9274

Educación



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

-OPT OUT WASHINGTON

Muchos adolescentes tienen dificultades en la escuela que están fuera de su control y necesitan más apoyo para su educación que el que pueden obtener en la escuela. Estas agencias pueden ofrecer una amplia gama de servicios para ayudar a los jóvenes a alcanzar sus objetivos educativos, incluyendo tutorías, pruebas para problemas de aprendizaje, apoyo a los estudiantes de inglés (ELL) y alternativas a la graduación tradicional, como el examen de Desarrollo de la Educación General (GED). Los Programas de Puertas Abiertas (OSPI) ofrecen apoyo para la graduación y el GED a personas de hasta 21 años.

Puede llamar al 2-1-1 local para obtener referencias, además de ponerse en contacto con cualquiera de las siguientes organizaciones:

- K** El Centro de la Raza 206.717.0084
www.elcentrodelaraza.org
- S** Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad Everett 425.267.9718
www.everetthelplink.org/everett-south-job-training-education-center
- K** Centro de formación y educación laboral de buena voluntad del condado de King 206.860.5791
www.seattlegoodwill.org/job-training-and-education
- P** Buena voluntad de los Juegos Olímpicos y de la región de Rainier 253.573.6500
www.goodwillwa.org/training/youth
- K** Oficina de Ideas Intrépidas de la zona metropolitana de Seattle 206.725.2625
www.fearlessideas.org

Tutoría extraescolar y talleres de escritura creativa

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

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

- K** Sistema de Bibliotecas del Condado de King 1.800.462.9600
www.kcls.org
- K** Sistema de Bibliotecas Públicas de Seattle 206.386.4636
www.spl.org
- P** Sistema de Bibliotecas del Condado de Pierce 253.548.3323
www.piercecountylibrary.org
- S** Bibliotecas Sno-Isle 360.651.7000
www.sno-isle.org (*condados de Snohomish y Island*)

Empleo y formación profesional



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

- K P S** Servicio Nacional AmeriCorps 1.800.942.2677
www.americorps.gov
- K** Parques y servicios comunitarios de Bellevue - Well-KEPT
 425.452.4195
- P** Clubes de niños y niñas de South Puget Sound.... 253.502.4640
www.bgcsp.org
- K** El Centro de la Raza ♥ 206.717.0084
www.elcentrodelaraza.org
- K** FareStart..... 206.443.1233
www.farestart.org
Ofrece formación laboral a los jóvenes sin techo
- S** Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad
 de Marysville..... 360.657.4058
 TEXT 206.510.5689
- K** Job Corps..... 800.733.5627
www.jobcorps.gov (Formación laboral)
- K** Reconectar con la Oportunidad 206.263.8244
reopp.org/career-launchpad
Jóvenes en edades de 16 a 24 años
- K** Programa de Empleo Juvenil de Seattle 206.386.1375
www.seattle.gov/humanservices/services-and-programs/preparing-youth-for-success/syep
- P** The REACH Center 253.573.6590
www.reachtacoma.org
- K** Tilth Alliance Youth Garden Works 206.633.0451 x 900
www.tilthalliance.org
- K** Adolescentes en Servicio Público..... 206.985.4647
www.teensinpublicservice.org

- K** Departamento de Trabajo e Industrias del Estado de Washington
- Información sobre los trabajadores adolescentes
www.lni.wa.gov/workplacerrights/teenworkers
- S** SnoCo Futures 425.374.8351
www.worksourceonline.com/jobseeker/youth.html
- K P S** Year Up 206.441.4465
www.yearup.org
Jóvenes en edades de 18 a 24 años
- K** You Grow Girl 206.417.9904
www.yougrowgirl.org
- K** YouthForce 206.436.1843
www.teenjobs.org (Fuerza Juvenil)

LGBTQIA+



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

-THE TREVOR PROJECT (EL PROYECTO TREVOR)

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

K P S W The Trevor Project 1.866.488.7386

www.thetrevorproject.org (El Proyecto Trevor)

Envíe el texto 'Start' al 678-678

K Gay City 206.323.LGBT

www.gaycity.org

Línea de ayuda y recursos LGBTQIA+

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

www.lifelong.org

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

K Centro de Género Ingersoll 206.322.2515

www.ingersollgendercenter.org

Apoyo al transgénero

K Lambert House 206.322.2515

www.lamberthouse.org

K Red del Noroeste de Bisexuales, Trans, Lesbianas y Gays
Víctimas de Abuso 206.568.7777

www.nwnetwork.org

- K** Padres, Familias y Amigos de Lesbianas y Gays
(PFLAG capítulo Seattle)..... 206.325.7724
www.pflagseattle.org
- K** Proyecto musical para jóvenes trans queer (QTYMP)
www.qtymp.org
LGBTQIA+ led music, empowerment, and social justice programs
- K** Seattle Counseling Service (18+) ♥ 206.323.1768
www.seattlecounseling.org
- K P S W** Trans Lifeline..... 1.877.565.8860
www.translifeline.org
Crisis Line for those who are trans, struggling with, or questioning their gender identity
- K** Youth Eastside Services – B-Glad 425.747.4937
www.youtheastideservices.org/services/community-based/bglad

GRUPOS DE APOYO

- S** GLOBE 425.242.6188
www.globeyouth.com
- K** ¡Servicios para Jóvenes y Familias de Kent (OKAY! Grupo de Apoyo)
www.kyfs.org/lgbtq
- S** PFLAG-Condado de Snohomish
www.pflageverett.org
- P** Oasis Youth Center 253.671.2838
www.oasisyouthcenter.org (Centro para jóvenes)
- K P S W** Rainbow Center 253.383.2318
www.rainbowcntr.org

Personas con discapacidad

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

- K** Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS)....
206.812.1001 <http://www.adwas.org>
- K** Alianza de personas con discapacidad Seattle 206.545.7055
www.disabilitypride.org Redmond 425.998.5839
- K P S W** The Arc of WA 888.754.8798
www.arcwa.org
- K P S W** Alianza para lesiones cerebrales de WA ♥ ... 877.982.4292
www.biawa.org
- K** Centro para niños con necesidades especiales ... 206.987.3736
www.cshcn.org
- P** Centro para la Independencia 253.582.1253
- S** Centro para la Independencia 360.393.3890
www.centerforindependence.org
- S** Niños y jóvenes con necesidades de cuidado de salud especiales
425.339.8652 www.snohd.org/268/Children-With-Special-Needs
- K P S W** Derechos de los discapacitados WA 1.800.562.2702
www.disabilityrightswa.org
- K P S** Centro de Audición, Lenguaje y Sordera ♥ ... 206.323.5770
www.hsd.org
- P** Coalición del Condado de Pierce para las Discapacidades
del Desarrollo www.pc2online.org 253.564.0707
- K P S W** Programa de terapia para niños de Elks WA 253.472.6223
www.waelks.net
- K P S W** Departamento de Servicios para Ciegos del Estado de Washington
1.800.552.7103 dsb.wa.gov
- K P S** Vadis ♥ 253.863.5173
www.vadis.org

Apoyo al empleo para personas con discapacidad y sin hogar

- K P S W** Wraparound/WISe ♥ www.hca.wa.gov

Consulte la página 14 para ver los detalles del programa

Oportunidades de voluntariado y ocio



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

—HARVARD BUSINESS REVIEW

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

VOLUNTEER OPPORTUNITIES

K P S W Clubes de niños y niñas del Estado de WA ♥
www.washingtonclubs.org

Programas de voluntariado en campamentos y actividades extraescolares y de verano

K Campamento de Bomberos de Central Puget Sound ..206.461.8550
www.campfireseattle.org

Campamentos, actividades y talleres de liderazgo

P Campamento Fire Orca253.597.6234
www.campfireorca.org

S Campamento Fire Condado de Snohomish425.258.5437
www.campfiresnoco.org/camp

K Ciudad de Mercer Island206.275.7755
www.mercerisland.gov/yfs

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

Conectar con una variedad de oportunidades de voluntariado en la comunidad

W AmeriCorps
americorps.gov/serve

P Families Unlimited Network253.460.3134
www.familiesunlimitednetwork.org/volunteer (Red ilimitada de familias)

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

- P** Harbor WildWatch 253.514.0187
www.harborwildwatch.org/programs/youth-programs
Oportunidades de voluntariado en educación ambiental interactiva
- K** Teen Link 1.866.TEENLINK(833.6545)
www.teenlink.org
Sensibilización y divulgación en la comunidad para los adolescentes que necesitan apoyo emocional
- K** The Vera Project 206.956.8372
www.theveraproject.org (El Proyecto Vera)
Oportunidades de voluntariado en teatro, música y arte
- K** United Way Condado de King 206.461.3700
www.uwkc.org/volunteer
- P** United Way Condado de Pierce 253.272.4263
www.uwpc.org/volunteer-0
- S** Voluntarios de América de Washington Occidental.. 425.259.3191
www.voaww.org/volunteer
- K** Wilderness Inner-City Leadership Developments (WILD).. 206.623.5132
www.interimicda.org/whatwedo/wild
Oportunidades de voluntariado en justicia medioambiental, jardinería y activismo
- K** Mujeres jóvenes empoderadas 206.519.2426
www.youngwomenempowered.org
Campamentos y actividades de liderazgo en grupo
- K** YMCA del área metropolitana de Seattle ♥ .. 206.749.7550 / 7540
www.seattleyymca.org
Programas comunitarios y de servicios/actividades de voluntariado
- K S** YWCA 206.461.4888
www.ywcaworks.org
Servicio comunitario y programas de voluntariado
- K** Programa de voluntariado del zoo de Woodland Park .. 206.548.2450
www.zoo.org/volunteer

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

- S** ArtSpotStudio 206.713.8297
www.artspotstudio.net/tweenteen-workshops
 Campamentos/talleres de arte para edades comprendidas entre los 10 y los 18 años (todos los niveles de habilidad)
- K** Bikeworks 206.695.2741
www.bikeworks.org
 Clases de reparación de bicicletas, clubes de ciclismo, campamentos y regalos
- K P S W** Clubes de niños y niñas del Estado de WA ♥ 360.731.7268
www.washingtonclubs.org
 Programas extraescolares y de verano
- K P S W** Campamento de pertenencia 360.731.7268
www.camptobelongwa.org
 Programa de campamentos de verano para reunir a hermanos en régimen de acogida
- K** Coyote Central 206.323.7276
www.coyotecentral.org
 Aprendizaje aplicado a través de talleres basados en competencias
- K P S W** Centro de Vida Adolescente de Garfield 206.684.4550
 Centro de recursos para adolescentes
- K P S W** Girl Scouts de Washington Occidental..... 1.800.541.9852
www.girlscoutswa.org
- P** Liga Urbana de Tacoma 253.383.2007
thetacomaurbanleague.org/programs
 Programas de tutoría para jóvenes de color
- K** Servicios para jóvenes y familias de Kent 253.859.0300
www.kyfs.org
 Gestiona varios centros juveniles en la zona de Kent
- K P S W** Edificio de la Unión de Jóvenes de Kirkland (KTUB) 425-587-3300
www.ymca ktub.org
 Centro de recursos para adolescentes
- K** Centro para Adolescentes Old Firehouse 425.556.2370
 Centro de acogida - debes estar matriculado en la escuela secundaria para asistir
- K** Powerful Voices 206.860.1026
<http://www.powerfulvoices.org> (Voces poderosas)
 Programas de enriquecimiento cultural, empleo y defensa de los jóvenes WOC

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

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

Índice

1in6: 33
 211: 3, 7, 31, 34, 35, 38,
 Línea de crisis las 24 horas: 3, 15, 23
 45th Street Clinic: 18

A

Servicios de defensa de las mujeres sordas maltratadas (ADWAS):
 29, 33, 45
 Fundación para la Autolesión de los Adolescentes: 25
 Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN): 25
 Alateen y Alanon: 11
 Alcohólicos Anónimos: 11
 Alianza de personas con discapacidad: 44
 Todas las opciones: 19
 Servicio Nacional AmeriCorps: 40
 ArtSpotStudio: 46
 Servicio Asiático de Asesoramiento y Derivación: 37
 Asia/Islas del Pacífico Chaya: 33
 Centro Cultural Asia Pacífico: 37
 Atlantic Street Center (centro de la calle): 30
 Auburn Public Health: 20

B

Bellevue Parent/Teen Mediation Program (Programa de
 mediación entre padres y adolescentes): 13
 Parques y servicios comunitarios de Bellevue - Well-KEPT: 40
 Bikeworks: 47
 Clubes de niños y niñas del Estado de Washington: 40, 45, 47
 Boys Town National Hotline (Línea directa nacional) 23
 Alianza para lesiones cerebrales de WA: 44
 Bridges Centro para niños en situación de duelo: 17

C

Campamento de Bomberos de Central Puget Sound: 45
 Campamento Fire Condado de Snohomish: 45
 Campamento Fire Orca: 45
 Campamento de pertenencia: 47

Clínica Cedar River: 21
 Centro para niños con necesidades especiales: 44
 Center for Discovery (Centro para el Descubrimiento): 16
 Center for Human Services (Centro para Servicios Humanos): 10, 12, 14
 Centro para la Independencia: 44
 Centro para la Salud Multicultural: 10, 18, 19, 23, 37
 Servicio de extensión de la respuesta a la crisis de los niños (CCORS): 23
 Niños y jóvenes con necesidades de cuidado de salud especiales: 44
 Ayuda a la infancia USA: 26
 Centro de Información y Servicios Chinos: 37
 Ciudad de Mercer Island: 45
 Cocoon House: 34
 Columbia Public Health (Salud Pública): 18
 Community Health Care (Atención de Salud Comunitaria): 18, 21
 Community Health Center of Snohomish County (Centro de Salud Comunitaria del Condado de Snohomish): 18, 21
 Compass Health: 10, 12, 23, 34
 Recursos integrales para la vida: 34
 Consejo Servicio de Asesoramiento y Derivación: 37
 CORE (Crear caminos abiertos a la igualdad): 45
 Orientación Washington: 13
 Coyote Central: 47
 Cuidados de Crisis Connection: 17
 Crisis Connections (Conexiones en casos de crisis): 2, 3, 8
 Línea de texto en casos de crisis: 23, 27
 Equipo de ayuda en caso de crisis (MCOT) - Compass Health: 19, 23,

D

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

E

Eastgate Public Health: 18, 20

Programa de Asistencia Legal de la Zona Este: 28
 Trastornos alimenticios anónimos: 16
 Educación: 38, 39
 El Centro de la Raza: 37, 38
 Eluna: 17
 Entre Hermanos: 21
 Evergreen Council on Problem Gambling (Asesoramiento para problemas de juego): 11
 Evergreen Health: 18

F

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

G

Jugadores Anónimos: 11
 Centro de Vida Adolescente de Garfield: 47
 Gay City: 21, 42
 Girl Scouts de Washington Occidental: 47
 GLOBE: 43
 Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad Everett: 38
 Centro de formación y educación laboral de buena voluntad del condado de King: 38
 Centro de formación y educación laboral de Buena Voluntad de Marysville: 40
 Buena voluntad de los Juegos Olímpicos y de la región de Rainier: 38
 Greater Lakes Mental Health Care (Atención a la salud mental): 12
 Oficina de Ideas Intrépidas de la zona metropolitana de Seattle: 38

H

Harborview Centro contra la agresión sexual y el estrés traumático: 33
 Harbor WildWatch: 46

Hope Sparks Family Services (Servicios familiares): 12
 Educación para la salud y divulgación entre los jóvenes (HEYO): 42
 Centro de Audición, Lenguaje y Sordera: 44
 Enlace de Ayuda/Mot dau Noi: 37
 Hope Sparks: 12
 Servicios del Cuerno de África: 37

I

iGrad: 39
 Centro de Género Ingersoll: 42

J

Job Corps (Formación laboral): 40

K

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

L

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

M

Mary Bridge's Child Abuse Intervention Department
 (Departamento de intervención de maltrato infantil): 26

Equipo de divulgación materno-infantil (MCOT): 19, 23
 Mercer Island Youth & Family Services (servicios para jóvenes y familias): 12
 MultiCare (múltiples cuidados): 12, 32
 My Sister's Pantry: 36

N

Narcóticos Anónimos: 11
 Asociación Nacional de Trastornos Alimenticios: 16, 25
 Línea nacional de seguridad para fugados: 36
 Lugar seguro nacional: 36
 Línea nacional de prevención del suicidio: 15, 23, 24
 Navos/Ruth Dykeman Youth & Family Services (servicios para jóvenes y familias): 12
 Neighborcare Health (Salud del Vecindario): 18, 21
 Neighborhood Clinic (Clínica del Vecindario): 18
 New Horizons Ministries (Ministerios de Nuevos Horizontes): 34
 North America Syringe Exchange Network (Red de intercambio de jeringas): 11
 Northshore Youth & Family Services (servicios para jóvenes y familias): 12
 Northwest Harvest: 36
 Acceso a la educación en el noroeste: 39
 Red del Noroeste de Bisexuales, Trans, Lesbianas y Gays Víctimas de Abuso: 29, 42
 Proyecto de Justicia de NW: 31

O

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

P

Pearl Counseling Associates (Servicios de Asesoramiento): 12
 PFLAG-Condado de Snohomish: 43
 PFLAG Consejo del Estado de Washington: 27
 Fundación contra el Sida del Condado de Pierce (PCAF): 21
 Pierce County Alliance (Alianza del Condado de Pierce): 35
 Coalición del Condado de Pierce para las Discapacidades del Desarrollo: 44
 Línea de Crisis del Condado de Pierce: 24

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

Q

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

R

Rainbow Center: 43
 Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto (RAINN): 32
 Círculo de lectores: 48
 Reconstruyendo la esperanza: 33
 Servicios para Refugiados e Inmigrantes NW: 39
 ROOTS Young Adult Shelter (Refugio para adultos jóvenes): 35, 36
 Ryther: 11, 13, 14

S

Safe (El auto-abuso finalmente termina): 25
 Safe Crossings: 17
 Safe Futures Youth Center (Centro Juvenil): 30
 Pruebas STD más seguras: 21
 Campaña de calles seguras: 31
 Sanctuary Art Center (Centro de Arte): 48
 Sea Mar Community Health Center (Centro de Salud Comunitaria): 13
 Servicio de Asesoramiento de Seattle: 43
 Parques y Recreación de Seattle: 48
 Sistema de Bibliotecas Públicas de Seattle: 36
 YMCA del área metropolitana de Seattle: 13, 14, 30, 35, 39
 Proyecto de Jóvenes de Seattle: 40
 Programa de Empleo Juvenil de Seattle: 40
 Clínica para adolescentes de Seattle-Condado de King: 20

- Seneca: 14
 Centro contra la agresión sexual en el condado de Pierce: 33
 Servicios legales del Condado de Snohomish: 31
 Distrito de Salud de Snohomish: 21
 Bibliotecas Sno-Isle (condados de Snohomish y Island): 39
 Snohomish Wraparound/WISE: 14
 Sociedad para la Prevención del Suicidio en Adolescentes: 24
 Sound: 11, 13, 14
 Southeast Youth & Family Services (Servicios para jóvenes y familias): 13
 South Sound 211: 3, 6
 Southeast Youth & Family Services (Servicios para jóvenes y familias): 13
 Acabar con el acoso escolar: 13
 Centro de Apoyo Familiar Paso a Paso: 20
 Ministerios juveniles de calle: 35
 StrongHearts Native Helpline (Línea de ayuda): 29
 Curso de prevención del suicidio para estudiantes: 8

T

- Liga Urbana de Tacoma: 47
 Asociación de Abogados del Condado de Tacoma-Pierce: 31
 Departamento de Salud del Condado de Tacoma-Pierce: 21
 Misión de Rescate de Tacoma: 35
 Teatro Juvenil de Tacoma: 48
 Equipo de niños: 31, 36
 Clínicas para adolescentes en la sanidad pública-Seattle y el condado de King: 21
 Teen Link (enlace para adolescentes): 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 23, 46
 Clínica de Embarazo y Crianza para Adolescentes: 20
 Adolescentes en Servicio Público: 40
 The Arc of WA: 44
 The Center - A Place of Hope (El Centro - Un Lugar de Esperanza): 16
 The Club Teen Center (centro de adolescentes): 48
 The Emily Program (Programa Emily): 16
 The Healing Center (Centro de Curación): 17
 Therapeutic Health Services (Servicios de Salud Terapéuticos): 14
 The Trevor Project (El Proyecto Trevor): 42
 The Vera Project (El Proyecto Vera): 46
 To Write Love on Her Arms (Escribir amor en sus brazos): 25

Tilth Alliance Youth Garden Works: 40
 Trans: 29, 42, 43
 Tribus Tulalip: 37

U

United Way Volunteering (Voluntariado): 46
 Centro Juvenil del Distrito Universitario: 35
 UW Youth Clinic (Clínica para jóvenes): 18

V

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

W

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

Y

Year Up: 41
 YMCA del área metropolitana de Seattle: 39, 46, 48
 YMCA de los condados de Pierce y Kitsap: 31, 48
 YMCA del Condado de Snohomish: 31, 48

- Centro de Impacto Social YMCA: 11, 27, 32
You Grow Girl: 13, 14, 31, 41
Mujeres jóvenes empoderadas: 46
YouthCare - The Shelter (El refugio): 35
Consejo Juvenil: 48
Servicios juveniles de la zona este: 31
Servicios de enriquecimiento para jóvenes: 48
Fuerza Juvenil: 41
La juventud en el punto de mira: 48
YWCA Programa de Violencia Doméstica de Niños: 29
YWCA Refugio de Emergencia: 35

Z

- ZooCorps: 46