

Where to find help



988 LÍNEA DE VIDA Y CRISIS DE SUICIDIO

24/7 Llamar, enviar mensajes de texto y chatear
Pensamientos de suicidio, crisis de salud mental,
crisis de uso de sustancias, angustia emocional.

211 ASISTENCIA DE NECESIDADES ESENCIALES

9am-5pm de lunes a viernes:

Llamada en vivo o chat

24/7: Envía un mensaje de texto con tu código postal
al 898211 para obtener ayuda con alimentos, vivienda,
asistencia de servicios públicos, atención médica,
transporte, asistencia legal, apoyo para TCE y grupos
de apoyo.

211kingcounty.org

866-348-5464 CONEXIONES DE VIDA COMUNITARIA

Sirve a adultos mayores, personas con
discapacidades y sus familias.

866-427-4747 SERVICIOS DE CRISIS EN TU CONDADO

24/7 Apoyo para personas en crisis.

866-789-1511 LÍNEA DE AYUDA DE RECUPERACIÓN DE WASHINGTON

24/7 Llama o envía un mensaje de texto
Línea de ayuda para apoyo y recuperación para
problemas de adicción y juego.

warecoveryhelpline.org

866-833-6546 TEEN LINK DE WASHINGTON

6-10pm: Llama, envía un mensaje de texto o
chatea con la línea de ayuda para adolescentes
por adolescentes.

teenlink.org

877-500-9276 WARM LINE (LÍNEA CÁLIDA) DE WASHINGTON

9am-10pm: Ayuda psicológica y emocional por
parte de personas en situaciones similares.

Our programs



Oficina empresarial: 206-461-3210
PO Box 19612
Seattle, WA 98109
info@crisisconnections.org



No estás solo

No importa lo que estés pasando, te ayudaremos a superarlo.

Cada año, más de 500,000 personas acuden a nosotros en busca de ayuda cuando más lo necesitan.

Si tú o alguien que conoces desea hablar sobre cualquier problema de salud mental, uso de sustancias o emocional, o necesitas ayuda con necesidades esenciales como alimentos o vivienda, podemos ayudar.

Cómo funciona

Comunícate: una persona real y compasiva responderá de inmediato para brindar apoyo gratuito y confidencial. Hay muchas líneas disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Permítenos entender: te haremos algunas preguntas para entender mejor tu situación, y sin juzgarte. Lo que compartas es confidencial. Nuestro equipo de personal y voluntarios está aquí para escuchar y ayudar.

Planificaremos juntos: estamos aquí para escuchar, entender, conectarte con recursos y apoyarte de la manera que necesites.



No hay una razón incorrecta para llamar.

Cómo puedes ayudar

Voluntario

Los voluntarios de Crisis Connections son de todas las edades y orígenes. Y realmente hacen una diferencia en la vida de miles de personas todos los días. Con un poco de capacitación (proporcionada por nosotros), puedes trabajar directamente con las personas que llaman en una de nuestras líneas de ayuda, ya sea en la Línea de Crisis o en el apoyo entre pares para adultos a través de la Línea Cálida o para jóvenes a través de Teen Link. O participa en nuestros eventos de alcance comunitario y ayúdanos a crear conciencia. También hay roles de oficina y apoyo general disponibles.

crisisconnections.org/volunteer

Dona

Ya sea una donación única, un compromiso mensual o una contribución a través de tu lugar de trabajo, cada donación ayuda a garantizar que nadie en nuestra comunidad tenga que enfrentar una crisis solo.

crisisconnections.org/donate

Comparte y boga

Sabemos que personas en todas partes necesitan apoyo. Y confiamos en personas con empatía para dar a conocer nuestros servicios. Díselo a tu familia, díselo a tus amigos, díselo a todos.

crisisconnections.org/spreadtheword

Quiénes somos

Desde 1964, Crisis Connections ha sido una organización sin fines de lucro confiable que sirve a Seattle, el Condado de King y el Estado de Washington. Nuestra misión es fomentar la resiliencia y el bienestar para todos conectando a las personas con un apoyo accesible y compasivo. Además de nuestras líneas de ayuda, apoyamos a los sobrevivientes del suicidio, brindamos alcance comunitario y ofrecemos educación sobre prevención del suicidio para jóvenes. Nuestras líneas telefónicas admiten más de 150 idiomas. Todo esto es posible gracias a 250 empleados, 450 voluntarios, docenas de socios comunitarios y miles de donantes y defensores.

