

Las crisis pueden afectar a cualquiera en cualquier momento



988

**LÍNEA DE AYUDA
PARA SITUACIONES
DE SUICIDIO Y CRISIS**



**Línea de
ayuda
Native
& Strong**



**988
Presione 4**

Llame o mande un mensaje de texto al 988 o chatee en línea para comunicarse con la Línea de ayuda para situaciones de suicidio y crisis, donde recibirá apoyo en caso de una crisis de salud mental, problemas de abuso de sustancias, pensamientos suicidas o cualquier otro tipo de angustia emocional.

Si usted se identifica como indígena estadounidense o nativo de Alaska y quiere hablar con un consejero tribal de atención de crisis **presione 4** cuando llame al 988.

**Línea regional de atención para
crisis de North Sound**

1-800-584-3578

Asimismo, ofrecemos opciones de asistencia para veteranos, hablantes de español, indígenas estadounidenses y nativos de Alaska, así como a las poblaciones LGBTQ+.

Programa de Volunteers of America
www.voaww.org/behavioralhealth

Señales de alerta comunes de suicidio

- Pensar o hablar sobre autolesionarse o lastimar a otras personas.
- Pensar, hablar o escribir sobre cosas relacionadas con el suicidio.
- Buscar pastillas, armas de fuego u otras formas de hacerse daño.
- Sentir ansiedad, desilusión o desesperación.
- Ser víctima de bullying.
- Ser víctima de abusos verbales, físicos o sexuales.
- Sentir enojo o buscar venganza.
- Actuar de manera imprudente o involucrarse en comportamientos peligrosos.
- Aumentar el consumo de alcohol y otras sustancias.
- Evitar convivir con amistades y familiares.
- No dormir bien o dormir en exceso.

Los **servicios de atención de crisis** están disponibles para ayudar a las personas en la comunidad que están experimentando una crisis y cuentan con personal de profesionales en salud mental y trastornos por uso de sustancias, incluyendo asesores certificados y profesionales.

Existen equipos de atención para crisis especializados que atienden a niños, jóvenes y familias.

Los servicios del equipo móvil de asistencia ante crisis pueden ayudar a las personas en crisis a estabilizarse y apoyar su recuperación personal. Llame al **988** o a la línea de atención para crisis al **1-800-584-3578**.

Asistencia lingüística

Las personas pueden solicitar los servicios de un intérprete o la traducción de la información a su propio idioma sin costo llamando al **1-800-684-3555**.



2021 E. College Way, Ste. 101
Mt. Vernon, WA 98273
Atención al cliente: (800) 684-3555
Teléfono de oficina: (360) 416-7013
www.nsbhaso.org

Washington State
Health Care Authority

Empoderando a las personas y sus familias
para mejorar su salud y bienestar.

Escanee este código QR
para visitar nuestro
sitio web

