

# OBTEN AYUDA. HABLA DE ESTO.

# ESTO ES REAL.

## CENTRO DE CRISIS

866.427.4747 (24/7)  
crisisconnections.org  
En caso de duda, empieza por aquí

## DEPRESIÓN/ANSIEDAD

866.427.4747 (24/7)  
crisisconnections.org

## ASALTO SEXUAL

King Co. Sexual Assault Resource Center  
888.998.6423 (24/7)  
www.kcsarc.org  
Confidencial y anónimo

## LGBTQ+

The Trevor Project  
866.488.7386 (24/7)  
thetrevorproject.org

## PRIMEROS AUXILIOS PARA LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

www.mentalhealthfirstaid.org  
Aprenda acerca de los signos de peligro y cómo apoyar a un joven en crisis

## ENLACE DE ADOLESCENTES

866.833.6546 (24/7)  
6-10pm atendidos por adolescentes  
24/7 para recursos

## ABUSO DE SUSTANCIAS

WA Recovery Help Line  
866.789.1511 (24/7)  
warecoveryhelpline.org

## DESORDENES ALIMENTICIOS

NEDA  
Text 'NEDA' to 741741  
www.nationaleatingdisorders.org

## HUYENDO/SIN HOGAR

Albergue - 206.236.5437  
Recursos - 425.869.6490  
www.friendsofyouth.org

## SERVICIO DE REFERENCIA PARA SALUD MENTAL

833-303-5437  
8am-5pm M-F  
Servicio de Referencia de salud mental para niños y adolescentes de Washington.

1 DE 5

jóvenes experimentan una condición de salud mental

32%

experimentan un trastorno de ansiedad (edad 13-18)

11%

reportaron un episodio mayor de depresión durante el último año (edades 12-17)

39%

estudiantes de LWSD de 8 grado no han podido dejar de preocuparse durante las 2 últimas semanas

50%

de todos los casos de salud mental empiezan a la edad de 14; 75% a la edad de 24

18%

estudiantes de LWSD del 12vo grado han considerado suicidarse



**Balance in Mind**

powered by  
Lake Washington  
Schools Foundation

www.lwsf.org/youthmentalwellness

# PREOCUPADO? CONECTATE.

CONFÍA EN TU INSTINTO Y HAZ ALGO SI TU AMIGO O ESTUDIANTE TE DEJA PREOCUPADO, ALARMADO, AMENAZADO O ASUSTADO.

**SÍ**  
y estoy preocupado por su seguridad inmediata

Llame a la línea de prevención del suicidio  
800.273.8255 (24/7)  
Ayúdate a ti mismo y a alguien más

**NO ESTOY SEGURO**  
pero estoy preocupado

Línea de crisis 24 horas  
866.427.4747 (24/7)  
Ayuda inmediata para personas en crisis

**NO SE**

descubre las señales de angustia

**SÍ**  
y necesito hablar con alguien

Youth Eastside Services (YES)  
425.747.4937  
Sirve a jóvenes y familias, habla español. Asistencia financiera disponible

Enlace de Adolescentes  
866.833.6546 (24/7)  
Atendido por adolescentes de 6 a 10 pm  
Hable con otros adolescentes  
Confidencial

Línea de texto de crisis  
Text 'Connect' to 741741 (24/7)  
Ayuda a pasar de un momento de crisis a la calma

Consejo Counseling & Referral  
206.461.4880 • 8am-5pm M-F  
Recursos para la comunidad Latina

EN CASO DE DUDA: LLAME A LA LINEA DE CRISIS (24/7) 866.427.4747



## ANGUSTIA ACADÉMICA

- Ausencias repetidas en la escuela
- Disminución significativa en la calidad del trabajo y las calificaciones
- Mal comportamiento en la clase
- Contenido preocupante, por escritos, correos electrónicos o presentaciones (desesperanza, desesperación, pensamientos)



## ANGUSTIA FÍSICA

- Cambios en la apariencia y el apetito, pérdida/ganancia de peso, disminución de la higiene
- Excesivo cansancio, fatiga o dificultad para dormir
- Abuso de sustancias, aumento en el consumo de alcohol o drogas
- Dificultad para concentrarse, desorientado o sintiendo como si estuviera "en una niebla", incapaz de levantarse por la mañana

# ¿CÓMO PUEDO SABER?



## ANGUSTIA PSICOLÓGICA

- Cambios de humor extremos
- Evitando amigos
- Pensamiento confuso
- Pensamientos suicidas
- Autolesionarse
- Promiscuidad



## FACTORES DE RIESGO DE SEGURIDAD

- Ira u hostilidad
- Amenazas directas o vagas de hacerse daño o a otros
- Incapaz de cuidarse solo
- Amenazas por correo electrónico, texto, teléfono o redes sociales
- Uso de drogas o alcohol