

Ayuda a tu disposición

RECURSOS PARA ESTUDIANTES

Si tienes una emergencia, llama al 988 o al 911

Si tú o algún conocido están pasando por una CRISIS y necesitan ayuda:

Crisis Text Line atiende a cualquier persona, en cualquier tipo de crisis, brindando acceso a apoyo e información gratuita por mensaje de texto las 24 horas, los 7 días de la semana. Funciona así:

CRISIS TEXT LINE |

Envía HOME al **741741** desde cualquier sitio de los Estados Unidos, a cualquier hora, con cualquier tipo de crisis.

Un asesor capacitado recibe el texto y te responde en vivo, todo desde una plataforma segura en línea.

**RECIBE AYUDA AHORA, LLAMA
LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA**

800-273-8255

o envía "273TALK" al 839863

Español: 1-888-628-9454

TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

También puedes **HABLAR** con un:

- Padre, padrastro o tutor
- Consejero escolar
- Miembro del Centro de salud de la escuela
- Médico o proveedor de salud mental



The Trevor Project - Para jóvenes de la comunidad LGBTQ2SIA+

The Trevor Project es una organización nacional líder que brinda servicios de prevención de suicidio e intervención ante crisis a jóvenes lesbianas, gay, bisexuales, transgénero, *queer* y aquellos que cuestionan su sexualidad.

TrevorLifeline: **1-866-488-7386**

La línea TrevorLifeline está disponible las 24 horas, los 365 días del año

TrevorText: **Envía START al 678678**

Disponible de lunes a viernes desde el mediodía hasta las 7 p. m. (hora del Pacífico)

Ayuda a tu disposición

RECURSOS PARA ESTUDIANTES

Recibe ayuda por violencia sexual

Si sufres una agresión sexual, violencia durante una cita, o abuso o violencia en tu hogar, recibe ayuda:

- Línea directa nacional sobre violencia sexual, las 24 horas:
1-800-656-HOPE (1-800-656-4673) o RAINN.org
- Línea directa nacional sobre violencia doméstica, las 24 horas:
1-800-799-SAFE (1-800-799-7233) o thehotline.org

Servicios para crisis de salud mental

Oregon Youth Line:

- Llama: **1-877-968-8491**
- Envía teen2teen to **839863**

Oregon Crisis Resolution Center:

- **1-541-474-5360**

National Alliance on Mental Illness - línea de ayuda gratuita:

- **1-800-950-6264**
- Envía NAMI al **741741**
- nami.org

Encuentra recursos locales



**Conectar.
Informar.
Autorizar.**

Llama

Estamos disponibles para recibir tu llamada las 24 horas, los 7 días de la semana.

- Digita **2-1-1** o **1-866-698-6155**
- TTY: digita 7-1-1 y llama al 1-866-698-6155
- Algunos teléfonos que usen VOIP (voz por protocolo de internet) o llamadas con wifi tal vez no puedan digitar el 2-1-1. En ese caso, utiliza nuestro número gratuito: 1-866-698-6155

Contamos con intérpretes de idiomas a disposición. Ten en cuenta que: Durante momentos de respuesta a incidentes de emergencia, el tiempo de respuesta de 211info puede variar. Los horarios también varían según el programa.

Ayuda a tu disposición

RECURSOS PARA ESTUDIANTES

Texto o correo electrónico

Puedes comunicarte con el equipo de 211info de lunes a viernes por mensaje de texto, correo electrónico, en línea o a través de la aplicación móvil de 211. Los mensajes texto y correos electrónicos están disponibles en inglés y en español.

- Envía por mensaje tu código postal al **898211** (TXT211) – de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m.
- Correo electrónico help@211info.org – Respuesta dentro de las 24 horas
- Descarga la aplicación de 211info desde App Store de Apple o la versión para Android desde Google Play.

211 puede ayudarte con:

Salud mental

Salud conductual

Vivienda y refugio

Alimentos

Atención médica

Transporte

Servicios para jóvenes

Educación

Y más...