



# Mi familia está en crisis. ¿Que puedo hacer?

***Si alguien está en peligro inmediato, llame al 911***

Usted o un miembro de su familia pueden necesitar ayuda rápidamente. Alguien puede que no esté en la capacidad de calmarse y/o puede estar en peligro de hacerse daño u otros. Esta crisis necesita de acción inmediata. Los recursos están disponibles para esas personas y familias en crisis.

### El Centro de Excelencia para Padres

COPE brinda apoyo a los padres y cuidadores que accedan y navegan por los servicios de salud conductual en nombre de un niño. El apoyo puede ser accedido por teléfono, correo electrónico o por una persona especialista en apoyo a los padres, en su área.

➔ <https://www.hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/center-parent-excellence-cope-project>

### Referencia de salud mental de Washington Servicio para Niños y Adolescentes

El Servicio de Referencia de Salud Mental, con una referencia se le proporciona una salud mental completa para niños y adolescentes de 17 años y menos, en el estado de Washington. Las familias pueden llamar al 833-303-5437 o enviar un formulario de solicitud en línea.

➔ <https://www.seattlechildrens.org/healthcare-professionals/access-services/partnership-access-line/wa-pal/>

### Seguro

Padres y cuidadores: Pueden llamar al número en la parte de atrás de su tarjeta de seguro y pedir asistencia para encontrar apoyo para su familia y las necesidades del miembro o del niño.



### Caja de herramientas de salud conductual para familias

El Departamento del Estado de Washington de Health Family Toolbox tiene consejos para navegar las emociones de muchas familias que experimentaron durante la pandemia el COVID-19. Mesa Ronda de Socios del Sistema Familiar Juvenil

➔ <https://doh.wa.gov/sites/default/files/legacy/Documents/1600/coronavirus/BHG-COVID19-FamilyToolbox.pdf>

### Mesa Redonda de Socios del Sistema Juvenil Familiar

FYSVRT es un foro para familias e individuos. Los miembros se fortalecen con cursos sostenibles, proporcionando enfoques basados en la comunidad para abordar la salud del comportamiento individual y necesidades de los niños, jóvenes y sus familias

➔ <https://www.hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt>

### 988 Línea de suicidio y crisis de vida.

988 es un teléfono gratuito y confidencial de crisis de vida para las personas en peligro. Ellos ofrecen recursos de prevención de crisis para usted o su familiar. Este servicio está disponible las 24 horas del día 7 días a la semana en los Estados Unidos.

➔ <https://988lifeline.org/>