

¿Necesitas ayuda?

No estás solo

**Llama o envía un
mensaje de texto**



- **Equipo móvil de respuesta a crisis- 775-688-1670**
- **Servicios de apoyo en crisis de NV- 800-273-8255**
- **Envía el texto: CARE al 839863**
- **Línea de prevención de suicidio- 800-273-TALK**
- **SafeVoice- 833-216-SAFE (7233)**
www.safevoicenv.org
- **Hospital Reno Behavioral Healthcare**
775-393-2201
- **Hospital West Hills- 800-242-0478**
- **Hospital Renown- 775-982-5318**
- **Hospital St. Mary's- 775-770-30**
- **Centro médico del Norte de Nevada 775-331-7000**

*Pausa y recuerda, siempre
Hay esperanza...*



STUDENT SUPPORT APPS

APLICACIONES DE APOYO PARA ESTUDIANTES

NEVADA
2.1.1
YOUTH

Nevada 211 Youth- Se centra en los recursos para jóvenes que incluyen asesoramiento, educación, alimentos y refugio de emergencia, así como empleo para jóvenes. Se puede descargar gratis y se puede buscar según el código postal.

SafeVoice NV- proporciona a los estudiantes, padres y miembros de la comunidad un lugar seguro para enviar consejos sobre su propia seguridad o la de los demás. Un equipo profesional de expertos totalmente capacitados responde de manera adecuada 24/7/365. Las alertas y denuncias siempre permanecen anónimas.



MY3

MY3- Manténgase conectado a su red cuando esté en crisis con MY3. Con MY3, usted define su red y su plan para mantenerse seguro. Con MY3 puede estar preparado para ayudarse a sí mismo y acercarse a otros cuando se sienta suicida. * Necesitas acceso a los contactos

Mindshift- Aplicación gratuita de autoayuda para aliviar la ansiedad que lo ayuda a reducir la preocupación, el estrés y el pánico siguiendo estrategias basadas en evidencia. Con las herramientas de CBT, puede desafiar la negatividad, aprender más sobre la ansiedad, desarrollar formas más efectivas de pensar, ser consciente y relajarse. * Requiere configuración de cuenta



24/7 Servicios de apoyo en crisis
800-273-TALK/ envía CARE al 839863 o Visítanos

Llame al Departamento de Consejería Escolar y Social de WCSD.

Departamento de Recursos y Trabajo de apoyo
775-850-8012 de lunes a viernes
www.washoeschools.net/Domain/173

