

A veces hablar con alguien ayuda.

Washington Escucha es una línea de apoyo y un programa de acercamiento gratuito y confidencial para los residentes del Estado de Washington. El servicio ofrece apoyos y recursos no clínicos para las personas que sufren estrés elevado debido a la COVID-19.

Puede ayudarle a:



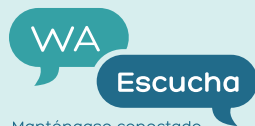
Entender su situación actual y sus propias reacciones.



Reducir el estrés y recibir ideas o recomendaciones para afrontar nuestra nueva normalidad.



Recibir apoyo e información de recursos comunitarios en su región.



Manténgase conectado

 **1-833-681-0211**

Lunes a viernes de 9 a 9, fines de semana de 9 a 6

Me siento abrumado.

Necesito alguien con quien hablar.

Necesito alguien a quien escuchar.

Estoy aquí.

Estoy escuchando.

WAListens.org

 **1-833-681-0211**

Lunes a viernes de 9 a 9, fines de semana de 9 a 6

Hay disponibles servicios de apoyo lingüístico y puede utilizar el servicio TTY marcando el 7-1-1 o usando su método preferido.

Washington Escucha complementa, pero no reemplaza, a los programas comunitarios existentes. La línea telefónica es atendida por especialistas en apoyo ubicados en todo el estado, quienes entienden la manera en que la COVID-19 está afectando a su comunidad.