

Recursos para la temporada navideña

- [Eventos gratuitos en el área metropolitana de Seattle](#)
- [Eventos gratuitos en el área Puget Sound](#)
- [Eventos en Yakima County](#)
- [Eventos en Wenatchee](#)

Recursos de salud mental

- **Línea directa de suicidio: llame o envíe un mensaje de texto al 988**
- [Líneas de crisis y ayuda](#)

Para programas grupales que apoyan a personas con problemas de salud mental y a quienes los rodean:

- [NAMI Seattle en español](#)
- [NAMI Eastside en español](#)
- [NAMI Yakima en español](#)