

GUÍA DE RECURSOS



Cuando enfrentamos miedo, incertidumbre o cambios repentinos, puede ser difícil saber a dónde acudir. Esta guía de recursos fue creada para ayudar a personas y familias a encontrar apoyo durante momentos estresantes o abrumadores. En su interior, encontrará recursos locales para alimentos, vivienda, atención médica, apoyo legal, transporte y más. No está solo/a. Estos recursos están aquí para apoyar su seguridad, estabilidad y bienestar, ya sea que esté atravesando una crisis en este momento o planificando los próximos pasos para usted o su familia.

El equipo de Equidad y Participación Cultural de Lines for Life está comprometido con el desarrollo y la promoción de atención de salud mental culturalmente específica. Nuestros programas se guían por el liderazgo, los conocimientos y las experiencias vividas de las comunidades de color. Algunos de nuestros programas incluyen entrenamientos en Primeros Auxilios en Salud Mental para personas adultas privadas de su libertad, capacitaciones en salud mental culturalmente específicas y trabajo con comunidades culturalmente específicas en la prevención del consumo de sustancias. En conjunto, atendemos las necesidades únicas de poblaciones desatendidas al reducir el estigma, identificar necesidades de salud mental, aumentar el acceso a apoyo e intervenir en momentos de crisis.



lines for life

Equity & Cultural Engagement

Si usted o un ser querido está luchando con pensamientos de suicidio u otra crisis de salud mental, por favor llámenos. **988** (Llamar o enviar texto)

Portland - Condado de Multnomah

Apoyo general y orientación

- 211info (2-1-1) – Navegación de recursos y referencias | Llame al 211 | help@211info.org | <https://www.211info.org/>
- Project Access Now (C3CAP) – Ayuda para conectarse con recursos (en español) | 503-345-7031 | c3cap@projectaccessnow.org | <https://www.projectaccessnow.org/>

Inmigración y otros recursos legales

- PIRC Hotline Rapid Response – Verificación de ICE / activación de observadores legales | 1-888-622-1510
- Equity Corps of Oregon (ECO) – Asistencia legal gratuita en inmigración para personas en procesos de deportación | 1-888-274-7292 o 503-360-0324 | info@equitycorps.org | <https://equitycorps.org>
- Clear Clinic – Defensa contra deportación, renovaciones de DACA, evaluaciones legales, defensa contra desalojos/derechos de inquilinos | 503-389-5919 | info@clear-clinic.org | <https://clear-clinic.org/>

Ayuda con vivienda/renta

- PDX Eviction Defense Program – Ayuda contra desalojos (elegibilidad Ciudad de Portland) | 888-585-9638 | evictiondefense@oregonlawcenter.org
- CAT Tenants Rights Hotline (Oregon CAT) – Información sobre derechos de inquilinos y referencias legales | 503-288-0130 | <https://www.oregoncat.org/renters-rights-hotline>

Refugio nocturno o a corto plazo

- Bybee Lakes Hope Center – Refugio colectivo (familias e individuos) | 971-333-5070 | <https://helpinghandsreentry.org/bybee-lakeshope-center>
- Transition Projects (TPI) Referencias a refugios para adultos | Centro de Día: 650 NW Irving St, Portland | <https://www.tprojects.org/community-partner-shelter-referral-form>

Alimentos/necesidades básicas

- Founders Café en Blanchet House – Comidas gratuitas | 310 NW Glisan St, Portland | <https://blanchethouse.org/free-food-meal-services>
- Northeast Emergency Food Program (NEFP) – Banco de alimentos | 503-284-5470 | nefp@emoregon.org | <https://emo-nefp.org>

Salud

- Outside In Navigators (ayuda con OHP) – Apoyo para solicitar el Plan de Salud de Oregon | 503-535-3918 | ohp-assistance@outsidein.org
- Catholic Charities Intercultural Counseling Center – Consejería (enfoque en personas inmigrantes/refugiadas) | 503-238-5196 | counseling@ccoregon.org | <https://www.catholiccharitiesoregon.org/services/intercultural-counseling-center/>

Transporte

- McKinney-Vento (Distrito Escolar) – Apoyo de transporte para estudiantes sin vivienda | Busque su distrito + “McKinney-Vento”
- Family Promise of Greater Washington County (transporte a Centros de Día) – Si participa en su programa, pueden ofrecer transporte | 971-217-8949 | familysupport@fpgwc.org | <https://www.familypromisegwc.org/>

Servicios públicos

- PGE Energy Assistance – Descuentos y referencias para servicios | <https://portlandgeneral.com/help/help-topics/energy-assistance-programs-residential>
- NW Natural Bill Discount – Descuento del 15-40% | 503-226-4211 | CSST@nwnatural.com | <https://www.nwnatural.com/account/billdiscount-program>

Embarazo/Cuidado infantil

- Mother & Child PDX – Pañales, ropa, fórmula, clases | Inglés 503-249-5801 / Español 503-913-9360 | <https://momchildpdx.org>
- Community Doula Alliance – Apoyo de doulas durante el parto y posparto | <https://communitydoulaalliance.com/get-doulasupport/>

Gresham

Apoyo general y orientación

- 211info (2-1-1) – Navegación de recursos | Llame al 211 | <https://www.211info.org/>
- Oregon ONE System – Solicite múltiples beneficios | <https://one.oregon.gov/>

Inmigración y otros recursos legales

- PIRC Hotline Rapid Response – Verificación de ICE / activación de observadores legales | 1-888-622-1510
- Clear Clinic – Defensa contra deportación, renovaciones de DACA, evaluaciones legales | 503-389-5919 | <https://clear-clinic.org/>

- Equity Corps of Oregon (ECO) – Asistencia legal gratuita para personas en procesos de deportación | 1-888-274-7292 | <https://equitycorps.org>

Ayuda con vivienda/renta

- El Programa Hispano – Sostenibilidad Económica (Gresham) – Asistencia con renta/energía, prevención de desalojos | 503-669-8350 | 333 SE 223rd Ave #100, Gresham | <https://elprograma.org/ourservices/economic-sustainability/>
- Lista de espera de refugios familiares 211 + Fila móvil de vivienda (MultCo) | Llame al 211 y solicite ser agregado/a (familias con menores) | <https://www.211info.org/>

Refugio nocturno o a corto plazo

- Family Promise Metro East Family Shelter – Lista de espera para familias (modelo de rotación en iglesias) | 503-753-3960 | info@pdxfp.org | <https://www.pdxfp.org/>
- Bybee Lakes Hope Center – Opción de refugio colectivo | 971-333-5070 | <https://helpinghandsreentry.org/bybee-lakes-hopecenter>

Alimentos/necesidades básicas

- SnowCap (Gresham) – Alimentos, ropa, pañales, fórmula | 503-674-8785 | 21655 SE Stark St, Gresham | <https://www.snowcap.org/clothing.html>
- Oregon Food Bank Food Finder – Encuentre despensas cercanas | 503-282-0555 | <https://foodfinder.oregonfoodbank.org>

Salud

- ODHS / Plan de Salud de Oregon (OHP) – Solicitar/autogestionar | 800-699-9075 | <https://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Splash.aspx>
- LCSNW Multicultural Counseling Services – Consejería a bajo costo (tres condados) | MultCo/Clack: 503-731-9589 | WashCo: 503-924-2448 | <https://lcsnw.org/program/multicultural-counseling-services/>

Transporte

- McKinney-Vento (Distrito Escolar) – Transporte escolar para estudiantes sin vivienda | Busque distrito + “McKinney-Vento”
- Latino Network (pases Trimet y orientación, según programa) | 503-283-6881 | info@latnet.org | <https://www.latnet.org/>

Servicios públicos

- NW Natural Bill Discount | 503-226-4211 | CSST@nwnatural.com | <https://www.nwnatural.com/account/bill-discount-program>
- PGE Energy Assistance | <https://portlandgeneral.com/help/help-topics/energy-assistance-programs-residential>

Embarazo/Cuidado infantil

- WIC (Condado de Multnomah) | 503-988-3503
- Head Start / OPK (Estatat) | <https://www.ohsa.net/enroll>

Condado de Washington

Apoyo general y orientación

- Beaverton Library Community Resource Specialist (Project Homeless Connect) – Orientación presencial | 12375 SW 5th St, Beaverton | <https://beavertonlibrary.org/542/CommunityResource-Specialist>
- Community Action / Community Connect – Orientación para vivienda/refugio | 503-640-3263 | communityconnect@caowash.org | washingtoncountyor.gov/housing/efforts-endhomelessness/community-connect

Inmigración y otros recursos legales

- PIRC Hotline Rapid Response – Verificación de ICE / activación de observadores legales | 1-888-622-1510
- Equity Corps of Oregon (ECO) – Asistencia legal gratuita en inmigración para personas en procesos de deportación | 1-888-274-7292 o 503-360-0324 | info@equitycorps.org | <https://equitycorps.org>
- SOAR Legal (oficina Hillsboro) – Servicios legales de inmigración (consulta con costo; español disponible) | 503-384-2482 | soarlegalhillsboro@emoregon.org | www.soarlegal.org
- La Colaborativa de Solidaridad Inmigrante (WashCo) – Referencias/capacitaciones KYR vía coalición | Contacto Cristina Delgado 503-961-3094 | cdelgado@adelantemujeres.org

Ayuda con vivienda/renta

- Community Action Housing Stability – Referencias de vivienda (algunos programas pausados ocasionalmente) | 503-640-3263 | CommunityConnect@caowash.org | <https://caowash.org/>
- Family Promise of Greater Washington County – Vivienda a corto plazo + gestión de casos | 971-217-8949 | familysupport@fpgwc.org | <https://www.familypromisegwc.org/>

Refugio nocturno o a corto plazo

- Just Compassion (WashCo) – Refugio, alcance comunitario, realojamiento rápido | 503-624-4666 | info@justcompassionewc.com | <https://www.justcompassionewc.com>
- Family Promise of Greater Washington County – Vivienda a corto plazo para familias | 971-217-8949 | <https://www.familypromisegwc.org/>

Alimentos/necesidades básicas

- Beaverton Resource Center – Despensa de alimentos y apoyos familiares | 503-207-5670 / Cita despensa 503-591-9025 | <https://beavertonresourcecenter.org/what-we-do-1>
- Centro Mercado Food Pantry (Cornelius) | 503-359-0446 | 1110 N Adair St, Cornelius | <https://www.centrocultural.org/food>

Salud

- Virginia Garcia Clinics – Atención primaria + apoyo para inscripción a OHP | <https://virginiagarcia.org/for-patients/insurance/>
- Raíces de Bienestar (Hillsboro) – Salud mental y conductual culturalmente específica | 971-417-6054 | clinica@raicesdebienestar.org | <https://www.raicesdebienestar.org/direct-clinical-services>

Transporte

- Family Promise of Greater Washington County – Transporte hacia/desde Centros de Día puede estar disponible para participantes | 971-217-8949
- Latino Network (pases Trimet y apoyos, según programa) | 503-283-6881 | <https://www.latnet.org/>

Servicios públicos

- Community Action (línea de energía/servicios) – Nota: pueden pausar admisiones; también apoyo para agua/basura/internet | 503-615-0771 | Energy@caowash.org | <https://caowash.org/>
- NW Natural Bill Discount | 503-226-4211 | <https://www.nwnatural.com/account/billdiscount-program>

Embarazo/Cuidado infantil

- Head Start / OPK (Estatat, incluye proveedores en WashCo) | <https://www.ohsa.net/enroll>
- Community Doula Alliance (Área metropolitana de Portland, incluye WashCo según disponibilidad) | <https://communitydoulaalliance.com/get-doulasupport/>

El equipo de Equidad y Participación Cultural

de Lines for Life está comprometido con el desarrollo y la promoción de atención de salud mental culturalmente específica. Nuestros programas se guían por el liderazgo, los conocimientos y las experiencias vividas de las comunidades de color. Algunos de nuestros programas incluyen entrenamientos en Primeros Auxilios en Salud Mental para personas adultas privadas de su libertad, capacitaciones en salud mental culturalmente específicas y trabajo con comunidades culturalmente específicas en la prevención del consumo de sustancias. En conjunto, atendemos las necesidades únicas de poblaciones desatendidas al reducir el estigma, identificar necesidades de salud mental, aumentar el acceso a apoyo e intervenir en crisis. Si usted o un ser querido está luchando con pensamientos de suicidio u otra crisis de salud mental, por favor llámenos. 988 (Llamar o enviar texto)

Sobre Lines for Life

Lines for Life es una organización sin fines de lucro regional dedicada a prevenir el consumo de sustancias y el suicidio, y a promover el bienestar mental. Ofrecemos ayuda y esperanza a personas y comunidades. Nuestro trabajo aborda un espectro de necesidades que incluye intervención, prevención y defensa.

¿Ha sufrido un ataque de pánico o ansiedad intensa? ¿Se sintió perdido/a en el momento sin saber qué hacer para sentirse mejor? **Para conocer técnicas y ver videos, visite:** www.linesforlife.org/grounding-techniques **o escanee el código a continuación.**

