



Centro De Recursos De Beaverton

Guía De Recursos Comunitarios

Una publicación anual del Centro De Recursos De Beaverton (Traducida en 2023 al español por Lino Cadeza, Gaby Medina, Elliot Sorenson, Delmy Montoya, Sara Yentas, Alondra Nieves, Lizbeth Lopez and Alondra Salinas Villafuerte-srs. de Jesuit High School, Portland)

13565 SW Walker Road, Bldg 2 • Beaverton, OR 97005

Correo Electrónico:

admin@beavertonresourcecenter.org

Sitio Web: www.beavertonresourcecenter.org

503-207-5670



Introducción

Fundado en el entendimiento que la inseguridad económica muchas de las veces es resultado de problemas entrelazados, el Centro De Recursos De Beaverton ofrece un lugar central para individuos y familias viviendo en el área de Beaverton para más fácilmente buscar ayuda. Con una gama amplia de compañeros de servicios sociales en un lugar, nosotros empoderamos a los que están lidiando con hambre, están sin hogar, y la pobreza para crear estabilidad para un futuro mejor.

Sobre esta CRB Guía De Recursos Comunitarios:

- Una herramienta para los que están trabajando con individuales y familias en el área del municipio de Beaverton y Washington;
- Ofrece información sobre servicios comúnmente necesarios y cómo accederlos;
- Diseñado para ser imprimido fácilmente o compartido electrónicamente como necesario;
- No es completo y siempre está aumentando- por favor contáctenos para añadir más servicios a esta lista.

Tabla de Contenido

Introducción.....	2
Tabla de contenido.....	3
Descripción general de los recursos de la comunidad.....	5
Centros culturalmente específicos	7
Abuso.....	8
Abuso de niños.....	8
Violencia doméstica, violación y abuso sexual.....	9
Refugios de emergencia.....	11
Solamente para familias con niños.....	11
Juventud (ver también Servicios para jóvenes en la página 31).....	12
Programas de aparcamiento seguro/acampar.....	13
Refugios para climas severos.....	13
Refugios para la violencia doméstica.....	14
Programas de día.....	14
Ropa, muebles y artículos para el hogar.....	15
Duchas y lavandería.....	16
Transporte.....	18
Recursos alimentario.....	19
Comidas calientes.....	21
Recursos de vivienda.....	23
Alquiler, servicios públicos y asistencia telefónica.....	25
Grupos de crianza y apoyo.....	27

Preescolar, después de la escuela y cuidado de niños	29
Servicios para jóvenes.....	31
Deportes juveniles, actividades y tutoría.....	33
Atención dental.....	35
Cobertura de salud.....	37
Atención médica	38
Embarazo.....	41
Prescripciones.....	43
Visión y audición.....	45
Salud mental y asesoramiento.....	46
Consejería de duelo.....	49
Clases con el Tribunal.....	50
Drogas & Alcohol.....	51
Grupos de autoayuda.....	52
Suicidio.....	53
Salud Mental del Condado de Washington -24 hora línea de crisis: (503) 291-9111.....	53
Educación para adultos.....	54
Servicios de empleo y carrera.....	55
Asistencia Legal.....	56
Servicios para personas mayores.....	59

Descripción General de los Recursos para la Comunidad

Centro de Recursos de Beaverton (BRC): El BRC ayuda a familias viviendo dentro del distrito escolar de Beaverton. Está ubicada en el Beaverton Foursquare Campus en Walker Road.

- Información y Referencia: consulte al personal para información actual sobre los recursos de la comunidad en el área.
- Ropa para niños edades 0-5; órdenes realizadas a través de Northwest Children 's Outreach.
- Computadoras, copias, y máquinas de fax: disponible para el uso del cliente.
- Artículos de higiene personal para familias sin hogar
- Pan y pasteles donados disponibles regularmente
- Información sobre la ayuda de vacaciones
- Asistencia al plan de salud de Oregón
- Servicios en persona a través de nuestra red de socios: Love INC, Safe Families, Second Home, Metro Shared Housing, Catholic Charities, Care to Share, and Project Access Now. Estaremos abiertos en los días escolares por cita. Personales bilingües en español. Estaremos abiertos de lunes a viernes en los días de escuela por cita. Personal bilingüe en inglés-español.

<https://beavertonresourcecenter.org/>.

211info: Ayuda a personas a identificar, navegar y conectar con recursos locales. Marque el 211, mande mensaje con su código postal al 898211, descargue la aplicación móvil gratis de 211info, o visite la página de Internet www.211info.org.

Love INC Tigard-Tualatin-Sherwood-Beaverton: Ayuda a personas con recursos como ropa, comida, asistencia de transporte, pañales, despensa, boletos de autobús, suministro médico sobre el contador, sábanas, cajas de comida de emergencia, muebles, cortes de cabello, presupuestos y consejeros de trabajo, clases de crianza de hijos y dirección espiritual. martes y miércoles a las 9:30-12:30 pm. **(503) 443-6888**. Correo electrónico: admin@loveinc-tts.org.

Oregon Ayuda: Un sitio web que ayuda determinar la elegibilidad para 33 servicios diferentes, como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) /cupones de alimentos; Atención médica de Oregon (OHP); mujeres, infantes, y Programa de Nutrición Infantil (WIC); Asistencia Temporal Para Familias Necesitadas (TANF); Cuidado de niños relacionado con el empleo (ERDC); y otros. www.oregonhelps.org.

Centro de Autosuficiencia/Multiservicio de Beaverton (Departamento de Servicios Humanos): llame para información de SNAP/cupones de alimentos, Oregon Health Plan (entrega de la solicitud del OHP) Plan de Salud de Oregon; Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF); Cuidado de Niños para trabajadores (ERDC) y otros programas estatales. lunes-viernes 8am-5pm. 15425 NW Greenbrier Parkway, Beaverton OR 97006. **(503) 646-9952**.
www.oregon.gov/DHS.

2020 REGLAS FEDERALES DE POBREZA: Para ser elegible para muchos de los programas, las familias tienen que ganar debajo de un predeterminado ingreso anual. El límite de ingreso varía por programa. El límite muchas de las veces son descritas como un cierto porcentaje de las Reglas Federales De Pobreza basado en ingresos anuales brutales. Para determinar las reglas federales de pobreza para familias con más de ocho miembros en sus familias, encuentre el límite para ocho personas en 100% (\$44,120) y añada \$4,480 para cada persona adicional.

Ingreso Anual Brutal

Tamaño de Familia	100%	133%	138%	150%	200%	250%
1	\$12,760	\$16,971	\$17,609	\$19,140	\$30,150	\$36,180
2	\$17,240	\$22,929	\$23,791	\$25,860	\$40,600	\$48,720
3	\$21,720	\$28,888	\$29,974	\$32,580	\$51,050	\$61,260
4	\$26,200	\$34,846	\$36,156	\$39,300	\$61,500	\$73,800
5	\$30,680	\$40,804	\$42,338	\$46,020	\$71,950	\$86,340
6	\$35,160	\$46,763	\$48,521	\$52,740	\$82,400	\$98,880
7	\$39,640	\$52,721	\$54,703	\$59,460	\$92,850	\$111,420
8	\$44,120	\$58,680	\$60,886	\$66,180	\$103,300	\$123,960

Centros Culturalmente Específicos

Centro Asiático de Salud y Servicios: Proporciona servicios cultural y lingüísticamente apropiados a los asiático-americanos, incluyendo servicios de salud mental, educación sanitaria y gestión de casos, prevención y detección del cáncer, programas para personas mayores, asistencia para la solicitud del Plan de Salud de Oregon y un preescolar de inmersión en China. El personal habla chino mandarín, chino cantonés, taiwanés, coreano y vietnamita. De lunes a viernes de 8:30 a.m. - 5 p.m. 3800 SW Cedar Hill Blvd. #196, Beaverton, OR 97005. 3430 SE Powell Blvd., Portland, OR 97202. Para preguntas y citas, llame a la oficina de Portland al **(503) 872-8822** o a la oficina de Beaverton al **(503) 641-4113**. www.ahscpx.org.

Organización Comunitaria de Inmigrantes y Refugiados (IRCO): Apoya a los inmigrantes, refugiados y miembros de la comunidad principal para que sean autosuficientes proporcionando más de 140 servicios sociales culturales y lingüísticamente específicos. Los programas en el condado de Washington incluyen empleo/formación de refugiados, capacitación en cuidado infantil para refugiados, intervención y prevención de violencia doméstica/agresión sexual, intervención de pandillas culturalmente específicas, desarrollo de la fuerza laboral juvenil y programas de apoyo académico. 10301 NE Glisan St., Portland, OR 97220. **(503) 234-1541**. www.irco.org.

Lutheran Community Services Northwest: Las tarifas varían según el servicio. El personal habla más de 45 idiomas. Asesoramiento de salud mental e inmigración para refugiados e inmigrantes. De lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. (cerrado para el almuerzo de 12 p.m. a 1 p.m.). 3800 SW Cedar Hills Blvd. #288, Beaverton, OR 97005. **(503) 924-2448**. www.lcsnw.org/office/beaverton.

Oregon Somali Family Education Center: Trabaja con inmigrantes somalíes en las áreas de educación y apoyo a los padres, deportes y recreación, desarrollo de habilidades, tutoría, concienciación y apoyo a las pandillas, programas de becas, eventos comunitarios, programas de intervención temprana y educación para la salud. Lunes, viernes de 9 a.m. a 4 p.m., sábado de 11 a.m. a 1 p.m. y domingo solo con cita previa. Menlo Station Apartments, 2032 SW Merlo Ct., Beaverton, OR 97006. **(503) 662-1039**. www.osfec.org.

Servicios sociales rusos de Oregon: Trabaja con la población de habla ruso. Los servicios prestados incluyen apoyo a las sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual, orientación comunitaria y educación intercultural, clases de inglés (ESL) y tutoría de ESL, educación sanitaria culturalmente apropiada, información y derivación, asistencia para obtener servicios dentales de emergencia. De lunes a viernes de 8:30am-5pm. 7931 NE Halsey St., Ste 304, Portland, OR 97213. **(503) 777-3437**. www.emoregon.org/ross.php.

Abuso

PARA OBTENER ASISTENCIA DE EMERGENCIA, LLAMA AL 911

Policía no de emergencia del condado de Washington: **(503) 629-0111**

Malos tratos a la infancia

Condado de Washington, Oregon: Para denunciar el abuso infantil, comuníquese con la línea directa de abuso infantil al **(503) 681-6917** o con el despacho no de emergencia del condado de Washington al **(503) 629-0111**.

[https://www.co.washington.or.us/Sheriff/FightingCrime/CriminalInvestigations/cild-abuseunit.cfm#:~:text=Everyone%20needs%20to%20be%20involved,\(503\)%20629%20111](https://www.co.washington.or.us/Sheriff/FightingCrime/CriminalInvestigations/cild-abuseunit.cfm#:~:text=Everyone%20needs%20to%20be%20involved,(503)%20629%20111)

CARES Northwest (Servicios de Respuesta y Evaluación de Abuso Infantil): Para niños que han sufrido abuso físico o sexual, negligencia y/o exposición a la violencia doméstica. Evaluación médica, tratamiento y prevención del abuso infantil. Los gastos pueden estar cubiertos por el seguro, el Plan de Salud de Oregon o la Compensación de Víctimas de Delitos. De lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Personal de habla español disponible. 2800 N. Avenida Vancouver. Ste. 201, Portland, OR 97227. Edificio médico 1 frente al Centro Médico Legacy Emanuel **(503) 276-9000**. www.caresnw.org.

División de Aprendizaje Temprano del Departamento de Educación: Llamadas para denunciar el posible abuso infantil que ha tenido lugar en un centro de cuidado infantil con licencia, para verificar el cumplimiento y el historial de quejas, y para verificar el registro de antecedentes penales. Lunes, viernes de 8 a.m. a 5 p.m. El personal habla español y ruso. **1-800-556-6616**. www.oregonearlylearning.com.

Padres Anónimos de Oregon (Morrison Child and Family Services): Grupos de apoyo para padres sin costo disponibles para cualquier persona en un rol de crianza. Grupos liderados conjuntamente por padres y un facilitador profesional capacitado en el modelo de prevención del abuso infantil basado en la evidencia. Grupos especializados de apoyo de padres para hombres y mujeres en recuperación del abuso de sustancias y que pueden haber estado involucrados con el Departamento de Bienestar Infantil de Servicios Humanos. Programa de mentores para padres: tutoría entre pares para padres afectados por la adicción involucrada con el sistema de bienestar infantil del DHS. **(503) 258-4568**. Línea nacional de ayuda para padres para el apoyo entre grupos: **(855) 427-2736**.

Violencia Domestica, Abuso y Violación Sexual

Ministerio y Servicios de Recuperación de Abuso (ARMS): Grupos gratuitos de recuperación de víctimas para mujeres que han sido víctimas o están siendo abusadas o sufren abuso doméstico. Grupos de intervención de violencia doméstica y grupos de clases de crianza para los hijos en grupos para ambos hombres y mujeres (se aplican tarifas), abiertos a voluntarios y a clientes por orden judicial. Los programas son enseñados desde una perspectiva bíblica, pero están abiertos para todos. Dirección de correo: P.O. Box 663, Hillsboro, OR 97123. **(503) 846- 9284.** www.armsonline.org.

Centro de Recursos de violencia Doméstica: provee a sobreveedores de violencia doméstica con servicios gratuitos y bilingües para la prevención, intervención, y empoderamiento incluyendo orden de advocación que incluyen protección, consejería, y la defensa de órdenes de protección, asesoramiento profesional, embargo refugio confidencial, planeamiento seguro, referimento planificación de seguridad, referencias de recursos y entrenamiento de comunidad. capacitación comunitaria. Oficina: **(503) 640-5352.** Línea de crisis de las 24 horas: **(503) 469-8620.** www.dvrc-or.org.

Domestic Violence Safe Dialogue: Apoya el diálogo voluntario en un ambiente seguro entre el supervisor y el ofensor de violencia doméstica cuales candidatos califican y no tienen una relación previa. Las sesiones son moderadas por un equipo facilitador de una mujer y un hombre. Los participantes pueden ser acompañados por una persona de apoyo. El panel de impacto al servidor: un panel de sobrevivientes de violencia doméstica hablan sobre el impacto del abuso. **(971) 319-4874.** www.dvstdprogram.com.

Centro de Justicia de Familia: Centro de Justicia Familiar: Proveyendo seguridad, sanación y esperanza para familias afectadas por la violencia doméstica. Lunes - Jueves 8:30 AM a 4:00 PM y **(503) 430-** Viernes 8:30 AM a 3:00 PM. Dirección: 735 SW 158th Ave, Suite 100, Beaverton, OR 97006. **(8300.** <https://www.fjcwc.org/>.

Casa gratis (Voluntarios de América Oregón): Sin cargo. Programa de intervención en violencia doméstica. Apoyo de transición a largo plazo, así como defensa en el Tribunal del condado de Multnomah, Bienestar infantil del DHS, Oficina de policía de Portland y una clínica de salud. Los defensores ayudan a ubicar a las familias en moteles seleccionados u otras viviendas seguras temporales. Lunes-viernes 8am-6pm. Personal de habla español disponible. **(503) 771-5503.** www.voao.org.

Llamada a la Seguridad: Sirve a sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual. Ofrece una línea de crisis las 24 horas, planificación de seguridad y apoyo emocional, información y derivación para servicios para sobrevivientes y vivienda de emergencia, asistencia de transporte local y de larga distancia en caso de peligro para la seguridad, defensa de seguimiento y administración de casos, grupos de apoyo gratuitos. Servicio de línea de idiomas para cualquier idioma; extensión comunitaria y educación. **503-235-5333 o 1-888-235-5333.**
www.calltosafety.org.

Rose Haven: Referencias de defensa y recursos comunitarios, planificación de objetivos, ropa, artículos de higiene, duchas, dirección postal, buzón de voz y clases. Los servicios son para mujeres y niños. Lunes-viernes 8:30am-12pm y 1pm-4pm. Dirección: 627 NW 18th Ave., Portland, OR 97209. **(503) 248-6364.** www.rosehaven.org.

Centro de Recursos para la Agresión Sexual: Sin cargo. Los defensores están de guardia para reunirse con los sobrevivientes en el hospital y brindarles apoyo durante el examen físico, el informe policial y el proceso legal. Los defensores brindan acompañamiento legal y policial, información y remisión. Servicios gratuitos de salud mental, asesoramiento individual, grupos de apoyo para sobrevivientes (grupos de adultos y adolescentes) y amigos y familiares de sobrevivientes en inglés. Servicios disponibles para adolescentes y adultos sobrevivientes de violencia sexual. Teléfono: **(503) 626-9100.** Línea de apoyo y crisis 24 horas: **(503) 640-5311.** www.sarcoregon.org.

Proyecto Único: Violencia doméstica línea en inglés y español con intervenciones, hogar y apoyo legal, línea de crisis 24 horas: **(503) 232-4448.**

Refugios de Emergencia

Conecta Comunidad: Teléfono: **503-640-3263**. Conecta comunidad es un sistema que ayuda a la gente sin hogar o gente con riesgo de no tener hogar en encontrar recursos para su situación en Washington County. La gente que no tiene hogar tendrá que asistir a una cita de una hora para determinar el programa de hogar y qué programas de servicios más apoyan a las necesidades de la familia. Se hace referencia a las siguientes organizaciones socias basado en el asesoró y disponibilidad de hogar/camas/unidades.

- ASSIST Program
- Bridges To Change
- Boys & Girls Aid
- Cascade AIDS Project
- Community Action
- Domestic Violence Resource Center
- Ecumenical Ministries of Oregon
- Family Promise of Beaverton
- Family Promise of Tualatin Valley
- Family Promise of Washington County
- Fresh Start Recovery Homes
- Good Neighbor Center
- Housing Authority of Washington County
- Housing Independence
- Just Compassion of East Washington County
- LifeWorks Northwest
- Luke-Dorf, Inc.
- Open Door Counseling Center
- Sequoia Mental Health Services Inc.
- The Salvation Army
- U.S. Department of Veteran Affairs
- Washington County Department of Housing Services

Exclusivamente Para Familias con Niños

Promesa Familiar: Las familias son analizadas para la entrada en el programa. Necesidades del día y acomodaciones de noche en iglesias locales/organizaciones cívicas. Las familias con niños duermen alternando semanas en lugares participativos en su propio cuarto o en lugares separados. Transportación proveída al lugar de Promesa Familiar para desayuno, ducha y lavandería. Tres a cuatro familias a la vez. Se provee tratamiento individualizado y recursos comunitarios.

- **Promesa Familiar Condado de Washington:** 183 SE 6th Ave., Hillsboro, OR 97123. **(503) 844-2919**. Para ingresar a la lista de espera, llame al (503) 640-3263. www.familypromisewashingtoncountyoregon.org.
- **Promesa Familiar de Beaverton:** Sirviendo a las familias en los límites del Distrito Escolar de Beaverton. 14986 NW Cornell Road, Portland, OR 97229. **(971) 217- 8949**. www.familypromiseofbeaverton.org.
- **Promesa Familiar de Tualatin Valley:** Para familias sin hogar con niños en edad escolar de los distritos escolares de Tigard- Tualatin, Sherwood y Lake Oswego. www.familypromiseoftv.org.

Centro del Buen Vecino: Refugio familiar por hasta seis semanas, tres comidas al día y administración de casos. 11130 SW Greenburg Rd., Tigard, OR 97223. **(503) 443-6084**. www.goodneighborcenter.org. Para ingresar a la lista de espera, llame al **(503) 640-3263**.

Refugio familiar de Hillsboro: Refugio de emergencia por hasta cinco semanas con servicios de administración de casos. 210 SE 12th Ave., Hillsboro, OR 97123. Para ingresar a la lista de espera, llame al **(503) 640-3263**.

Juventud (También ve a servicios para jóvenes en la página 31)

Familias Seguras para niños: Una red de familias anfitrionas voluntarias que provee un hogar de alivio donde puede poner seguramente a niños en tiempos de crisis. Los padres son animados a mantener contacto con sus hijos durante su participación en el programa, con la meta de ser reunidos lo más pronto posible. Las familias anfitrionas son monitoreadas, entrenadas y sirven sin compensación. Para más información, o para ver si Safe Families es correcto para tu cita llame al **(503) 906-1027**. www.safefamiliespdx.org.

Lugar Seguro: Un programa de albergue de emergencia de 30 días para la juventud edades 12-19. También disponible para servicios de entrada abierta todos los días de 9am-8pm: comida, duchas, recamaras, y manejo de caso. Albergue de corto tiempo. 454 SW Washington St., Hillsboro, OR 97123. Oficina **(503) 542-2717**. Admisión y referencias: llame a la oficina oh al **(503) 542-2389**. 24-nuestra línea de horas de servicio. Lista de espera disponible en www.boysandgirlsaid.org.

Segunda Casa: Empareja a anfitriones voluntarios a casas con estudiantes de secundaria no acompañados que están sin hogar, asegurándose que tengan alojamiento estable y apoyo continuo para que ellos se puedan enfocarse en completar su educación secundaria y descubrir y darse cuenta de sus dones y potencial. Parade Washington County contacte: [Amy Brownell](mailto:abrownell@emoregon.org): abrownell@emoregon.org, Coordinadora del Regional Este para Beaverton, Tigard y Sherwood o [Celeste Goulding](mailto:cgoulding@emoregon.org): cgoulding@emoregon.org, Coordinadora del Regional Occidente para Banks, Gaston, Hillsboro y Forest Grove. <https://emoregon.org/second-home/>

Estacionamiento Seguro/ Programas de Campamentos

Estacionamiento Seguro-Beaverton: Provee un seguro, espacio legal para estacionar para personas sin hogar y viviendo dentro de sus vehículos. Solamente Compasión del condado del Este de Washington dirige este programa para la Ciudad de Beaverton. Teléfono: **(503) 624-4666**. Correo Electrónico: safeparkingbeaverton@gmail.com
Sitio Web: <http://justcompassionewc.com/safe-parking-program>

Pueblo de Dormir con seguridad: El pueblo para dormir consiste de 50 campamentos localizados en el pavimento localizado en el estacionamiento oeste del lado de Comunes Occidentales. El edificio Cloverleaf contiguo al estacionamiento ofrece comida, servicios de baños y duchas. Está abierto desde el 4 de agosto hasta el 1 de diciembre. Solamente se permiten adultos de 18 años y adelante.
<https://www.co.washington.or.us/CAO/safe-sleep-village.cfm> Este es un programa manejado por Project Homeless Connect. Para más información, mande un correo electrónico a: kim@phcwashco.org.

Refugios para clima severo

Clima severo/Centro de calentamiento (Condado de Washington): Disposición de albergue, marque a 211 o visite www.co.washington.or.us y busque "Severe Weather Shelters." (Albergue de clima severo)

Refugio de Violencia Doméstica

Línea de crisis 24/7 de Call to Safety: Call to Safety hace llamadas a todos los refugios locales a las 9 de la mañana para obtener un conteo de aperturas. Los sobrevivientes pueden llamar a la línea de crisis para verificar las vacantes localmente a **(503)-235-5333**.

Bradley Angle: Refugio de emergencia, apoyo y curación para adultos y niños que sufren o sobreviven de la violencia doméstica. Los programas incluyen apoyo culturalmente específico para-LGBTQ y Negro/Afroamericanos sobrevivientes. Oficina (503)-232-1528. Línea de crisis las 24 horas (503)-235-5333. Centro de Recursos de Bradley Angle **(503)-595-9591**. www.bradleyangle.org

Casa de Monika (Monika's House) (manejado por el Centro de Recursos de Violencia): Alojamiento en refugios de emergencia y otros servicios para adultos, niños, y sus mascotas que estén escapando de un peligro físico inminente en situaciones violentas. Grupos de defensa, gestión de casas y apoyo. Llame a la oficina entre las 8 am-12 pm. Oficina: **(503) 469- 4580**, Línea de crisis las 24 horas:(503) 469-8620. www.dvrc-or.org.

Casa Raphael de Portland: Refugio de emergencia para familias e individuos que huyan de la violencia doméstica, administración de casos, grupos de apoyo y otros programas disponibles para residentes actuales y anteriores del refugio. Personal de habla español disponible. Línea de acceso al refugio: **(503) 222-6222**. Preguntas generales: **(503) 222-6507**. www.raphaelhouse.com.

Centro de cambio de vida para mujeres: El cambio de vida para mujeres y sus hijos de Union Gospel Mission proporciona un hogar seguro y curativo para recuperarse del trauma y del impacto de la violencia doméstica, la adicción o la falta de vivienda. **503-802-2271**. <https://ugmportland.org/help-for-women> *

Programas al día

Centro de recursos Just Compassion: Al servicio de las necesidades de los adultos sin hogar. Miércoles y jueves de 10 a.m. a 2 p.m. 12280 SW Hall Blvd., Tigard, OR 97223. **(503) 624-4666**. justcompassionewc.com.

Puerta abierta (Open Door): Servicios de día para clientes sin hogar. Baños con productos de higiene personal, teléfono, correo, servicios de empleo y vivienda. Servicios de día para clientes sin hogar, bañera, duchas y lavandería también están disponibles. Comidas calientes a las 12 p.m. Lunes, martes, jueves, viernes 9 a.m. a 4 p.m. (Cerrado los miércoles y fines de semana). Otros servicios de agencia: Hipoteca Intervención de ejecución hipotecaria, educación financiera, asesoramiento sobre hipotecas inversas, educación para compradores de vivienda. 34420 SW TV Hwy, Hillsboro, OR 97123. **(503)640-6268.** www.odhw.org.

Ropa, Muebles y Artículos para el Hogar

Distrito Escolar Closet de Ropa (Beaverton School District Clothes Closet): Ropa para estudiantes asistiendo a escuelas en el distrito escolar de Beaverton. Se requieren citas. Para hacer una cita, por favor use el [appointment calendar](#) (calendario de citas) o puede llamar a este número: **(503) 356-4322**. Las visitas son limitadas a un adulto con no más de 4 niños o 2 adultos con no más de 8 niños. "Clothes Closet" está ubicado en la unidad móvil en el lado oeste del District Administration Center, 16550 SW Merlo Road, Beaverton, OR 97003. <https://www.beaverton.k12.or.us/departments/communications-community-involvement/volunteer/clothes-closet>

Northwest Children 's Outreach (Alcance Infantil del Noroeste): Organización sin fines de lucro basada en la fe dedicada a ayudar a las familias proporcionando ropa usada, productos para el cuidado de bebés, pañales, fórmulas y otras necesidades. Para solicitar una canastilla para los niños de 0 a 5 años, llame a BRC **(503) 207-5670** solo por referencia.

Hilos Divinos: Solo por remisión. Reforma/ropa, ayuda con la redacción de curriculums y habilidades para entrevistas, y grupos de "Reparación del alma" ofrecidos para aquellos que han sufrido abuso. Las mujeres pueden comunicarse con BRC para solicitar una remisión completar una solicitud y enviarla por correo a P.O. BOX 3524, Tualatin, OR 97062 o envíe un correo electrónico divinethreads.hope@gmail.com.

Sunset Presbyterian Church-Helping Hands Clothes Closet: Abierto dos veces por semana, proporciona ropa donada a través de la congregación. Hay otros Free Clothing

Closet (lugares para armarios de ropa gratis) en el área para los estudiantes pero el Sunset Clothing Closet (armario de ropa de Sunset) es único en el distrito condado de Washington proporcionando ropa para todas las edades. La dirección es Dirección: 14986 NW Cornell, Portland, OR 97229. Llame a la iglesia al **(503) 292-9293** para más información y horas de servicios Los voluntarios sirven para recibir y clasificar donaciones y mercancías además de ayudar a los clientes. <https://sunsetpres.org/outreach/local>.

Cedar Hills Goodwill: 12975 SW Westgate Dr. Beaverton, OR 97005 (503) 643-6099

Griffith Park Goodwill: 4700 SW Griffith Dr. Beaverton, OR 97005 **(503) 574-4802**

Cornell Goodwill: 16157 NW Cornell Rd. Beaverton, OR 97006 **(503) 533-9935**

Baseline Goodwill: 775 SW 185th Ave. Hillsboro, OR 97321 **(503) 906-7350**

<https://meetgoodwill.org/>

Assistance League Thrift Shop (Liga de asistencias): 4000 SW 117th Ave. Beaverton, OR 97005 Teléfono: (503) 526-1718. <https://portland.assistanceleague.org/>

Gung Ho Ministries Boutique: Una tienda de venta para mujeres que genera ingresos para ayudar a personas sin hogar, los necesitados y los desfavorecidos. Tamaño de ropa de mujeres 0-3X, zapatos, bolsos, cinturones y joyería. 4775 SW Main Ave. Beaverton, OR 97005 Teléfono: **(503) 265-8613**.

<http://www.gunghoministries.org/ghm-boutique>.

Second Edition: Tienda de reventa de las bibliotecas comunitarias de Cedar Mill & Bethany Community que ofrece ropa de calidad para hombres, mujeres, niños y también artículos de la casa. 12505 NW Cornell Road Portland, Or 97229. Teléfono: **(503) 644-6395**.

<https://library.cedarmill.org/second-edition-resale/>.

Community Warehouse: Artículos de la casa de poco uso y muebles para familias en necesidad. Una cita es obligatoria. Un pago de \$75 para una cita es necesario. Clientes son responsables por traer ayuda para cargar artículos y un vehículo para transportar artículos a casa. Disponible para entregar por \$250. Lunes-jueves 10am-4pm. 8380 SW Nyberg St., también, OR 97062. **(503) 347-2147**.

www.communitywarehouse.org.

Duchas y lavandería

Iglesia Presbiteriana de Calvino: Una carga de lavandería solo con cita previa (sin duchas). 10445 SW Canterbury Lane, Tigard, OR 97224. **(503) 639-3273**

www.calvinpresbyterian.org.

Just Compassion: El primer domingo de cada mes de 1 p.m. a 3:30 p.m., llegue antes de las 2:30 p.m. Máximo de dos cargas de ropa, duchas en una iglesia local para personas sin hogar y sándwiches. Unity Laundromat, 11696 SW 88th Ave., Tigard, OR 97223 (detrás del árbol del dólar). justcompassionewc.com.

Iglesia de Rolling Hills: "Lavar y adorar" todos los domingos de 8:30 a.m. a 10:30 a.m. en su Centro de Vida Comunitaria. Incluye un desayuno caliente, una ducha y lavandería para los necesitados. Comida caliente y lavandería si es necesario también estarán disponibles los lunes de 5 p.m. a 7 p.m. con un servicio de transporte que sale de la Biblioteca Tualatin a las 4:45 p.m. 3550 SW Borland Road, Tualatin, OR 97062. **(503) 638-5900**. Rollinghills.org.

Open Door Day Center: Duchas y lavandería disponibles de lunes a viernes de 9:00 a.m. a 2:00 p.m. 34420 SW TV Hwy, Hillsboro, OR 97123. **(503) 640-6268**. www.odhw.org.

Transportación

Metropolitan Family Service: Ways to Work es un programa nacional para padres que trabajan calificados que no pueden obtener préstamos para la compra, reparación o refinanciación de automóviles. **(503) 232-0007**, ext. 127. www.metfamily.org

Ride to Care: Sin cargo. Disponible para aquellos en OHP (Oregon Health Plan - El Plan de Salud de Oregon) sin otra forma de llegar a su cita médica. Llame al menos dos días antes de la cita médica. **(503)-416-3955**. www.ridetocare.healthcare.

Ride Connection: Organización privada sin fines de lucro dedicada a vincular a las personas con el transporte accesible, principalmente sirviendo a personas mayores de 60 años y personas con discapacidades. Los servicios incluyen información y referencia para opciones de transporte, capacitación y apoyo en viajes, viajes de puerta a puerta para cualquier propósito y servicio de ruta desviada del conector comunitario (recogida o entrega a menos de media milla de la ruta de autobús regular en el condado rural de Washington). Basado en donaciones. Horario del centro de servicio: de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. **(503) 226-0700**. www.rideconnection.org.

TriMet: Los pases de autobús se pueden comprar en varios lugares: Safeway, Fred Meyer, WinCo, New Seasons, Plaid Pantry, 7-Eleven y una variedad de otras tiendas en el área metropolitana de Portland. **(503) 238-7433**. www.trimet.org.

Recursos de Comida

Beaverton First United Methodist Mercado de Comida Gratis: 12555 SW 4th Street Beaverton, OR 97005. Teléfono: **503-282-0555**. Jueves 3:00 pm-5:00 pm Cuarto Jueves de cada mes de 3:00 - 5:00 pm. Empezando el 8/3/20, también abren el 1ro, 2do y 3er Lunes del mes empezando a la 1:30. Abierto para todos en necesidad de asistencia para comida, no se requiere verificación de Ingreso. Por favor traiga su propia bolsas

Care To Share: Asistencia de coordinación para familias e individuos que buscan comida de emergencia y otras necesidades básicas. Teléfono: **(503) 591-9025** Referrals for emergency food. 97003, 97005, 97006, 97007, 97008, 97078, 97123, 97124, 97223, 97225, and 97229 <http://www.caretosharehelp.org/>.

Merlo Station Free Food Market: 2032 SW Merlo Ct. Beaverton, OR 97006. Teléfono: **(503) 746-6346**. Jueves 2:30 p.m. - 4:00 p.m. Solamente abierto el segundo jueves del mes. Abierto para todos en necesidad de asistencia de comida, no se ocupa verificación de ingresos. Por favor de traer su propia bolsa.

Oregon Food Bank Food Finder: <https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>

Saint Vincent De Paul @ St Elizabeth Ann Seton: 3145 SW 192nd St. Aloha, OR 97006. Teléfono: **503-649-5841**. Áreas De servicio: Aloha. Martes 1:00 pm-3:00 pm, Viernes 1:00 pm-3:00 pm Tendrá que hacer cita . Llámenos para hacer una cita durante las 8am - 12pm, Lunes-viernes

Saint Vincent De Paul @ St Pius X: 1170 NW 123rd Avenue Portland, OR 97229. Phone: **(503) 591-9025** Áreas de servicio: 97229 Lunes 10:00 a.m. - 12:00 p.m., Martes 10 a.m. - 12:00 p.m., Viernes 10:00 a.m. - 12:00 p.m. Por favor llame para hacer una cita.

School Backpack Programs: Pregunte en la escuela de su hijo/a por el rogar a donde se manda comida en la mochila de su estudiante cada semana.

SNAP/Food Stamps: Para crear una cita, traiga su aplicación completada y copias de documentos de solicitud de centro de Cascade Multi- 10777 SW Cascade Ave., Tigard, OR 97223. Lunes-Viernes de 8am-5pm. **(503) 670- 9711**. WA Co. Centro de Proceso: **(503) 693-4769**. Aplicaciones en BRC, Departamento de servicios de Humanos o en el sitio web Department www.oregon.gov, después busque "SNAP".

Sunshine Pantry: Caja de comida que alimenta y satisface su alimentación (incluye comida Kosher) Food box items that fulfill family dietary needs (this includes Kosher diets), cosas para higiene & artículos de aseo, formula para bebés.. Horas: 11:00 am - 2:00 pm Lunes – Viernes. Dirección: 13600 S.W. Allen Blvd. Beaverton, OR – 97008. Teléfono: **(503) 841- 9418** Correo electrónico: sunshine.pantry@gmail.com y sitio web: <https://sunshinepantry.org/need-help/>

Tualatin Valley Gleaners: 9100 SW Wilshire Street Portland, OR 97225 USA **(971) 409-6823** sitio web: <https://tualatinvalleygleaners.org/>. Sábados 2:00 p.m. - 3:30 p.m.

Virginia Garcia Beaverton mercado de comida gratis en Cedar Hills Park: 2300 SW Cedar Hills Blvd. Beaverton OR 97005 teléfono: **(503) 282-0555**. Areas Served: todos los Jueves 2:00 pm-3:00 pm Abierto en un nuevo sitio empezando 4/2/2020 2300 SW Cedar Hills Blvd. 1er Jueves del mes de 2:00 pm - 3:00 pm. Abierto para todos que ocupe asistencia de comida, no se ocupa verificación de ingresos

Comidas Calientes

Iglesia Bíblica Cedar Mill- La Mesa de Jesús: Comida casera y amistad todos los martes de 6:00-7:00 pm. Todos son bienvenidos. 12208 NW Cornell Rd. Portland, OR 97229. **503-644-3156.**

Café Comunitario (Centro Comunitario St. Anthony): Comidas calientes provistas los domingos, de 5:30pm a 7:00 pm horas, días festivos incluidos. 9905 SW McKenzie St, Tigard, OR 97223. **(503) 639-4179.**

Faith Café: Comidas calientes los domingos y el último jueves del mes a las 5pm. Iglesia Congregacional Bethel, 5150 SW Watson Ave., Beaverton, OR 97005. Almuerzos de los sábados: 11:30 a. m. a 12:30 p. m., Iglesia Luterana de St. Matthew, 10390 SW Canyon Rd., Beaverton, OR 97005. www.faithcafeor.org.

Centro de recursos Just Compassion: Almuerzo todos los jueves de 12:00 p. m. a 1:00 p. m. 12280 SW Hall Blvd., Tigard, OR 97223. **(503) 624-4666.** justcompassionnewc.com.

Programa de Nutrición del Condado de Washington: proporciona tanto en el sitio como a domicilio opciones de comida para adultos de 60 años o más. El programa también asiste a personas menores de 60 años que tienen una discapacidad física y reciben Medicaid o están inscritos en el programa Oregon Project Independence. No hay costo para las comidas aunque se aceptan donaciones. Este programa se asocia con "Meals on Wheels" para brindar la mayoría de los servicios de comidas. Los almuerzos calientes se sirven en 11 lugares diferentes en el Condado de Washington. Meals on Wheels se puede entregar a quienes se registren. Para más información sobre los programas de comidas, visite www.mealsonwheelspeople.org o llame al **(503) 736-6325**. Cualquier persona menor de 60 años o sin discapacidad es bienvenida. con una donación de \$7.50 por comida. **Sitios de comidas:**

Sonrise Church - 6701 NE Campus Dr., Hillsboro (lunes a jueves)

Hillsboro Senior Center - 750 SE 8th Ave. Hillsboro

Elsie Stuhr Center - 5550 SW Hall Blvd., Beaverton

Forest Grove Senior Center - 2037 Douglas St., Forest Grove

Edwards Center - 4375 SW Edwards Place, Aloha (Lunes)

Centro Cultural de Washington County - 1110 N. Adair St., Cornelius

North Plains Senior Center - 31450 NW/ Commercial Street

Sherwood Senior Center - 21907 SW Sherwood Blvd., Sherwood

Tigard Senior Center - 8815 SW O'Mara St., Tigard

Juanita Pohl Center - 8513 SW/ Tualatin Rd., Tualatin

Phat Quang Buddhist Temple - 4760 SW 160th Ave., Beaverton (miércoles y
jueves)

Recursos de Vivienda

211info: marque al 211, textee su código postal al 898211, correo electrónico help@211info.org o busque en línea 211info.org.

Community Alliance of Tenants: Community Alliance of Tenants (CAT) es la única organización en todo el estado de Oregon que está controlada por inquilinos. CAT educa, organiza y desarrolla el liderazgo de inquilinos de bajos recursos. Sabe tus derechos. Educación de inquilinos. Advocación de inquilinos. Organización de inquilinos. Dirección 1320 NE 63rd Ave, Portland, OR 97213. **(503) 460-9702** <https://www.oregoncat.org/>.

Community Partners for Affordable Housing: Un constructor sin fines de lucro con ocho complejos en Tigard y Beaverton, incluyendo dos propiedades para ancianos de 55 años o más. Sirve para individuos y familias con la mayor necesidad que viven o trabajan en Tigard, Tualatin o suroeste de Portland. Amigables hacia la familia, programas para la juventud durante el verano, laboratorio de computadoras y club de tareas. **(503) 293-4038**. www.cpahinc.org.

Government Assistance: Alojamiento público con alquiler bajo, proyecto basados en cupones: www.co.washington.or.us/housing/programs. Monday Friday 8:30am-5pm. **(503) 846-4794**.

Habitat for Humanity-Willamette West: usando labor voluntaria, Hábitat construye hogares y los vende a familias que califican financieramente con hipotética alcanzable. Para las personas viviendo en situaciones que son subestándares, o casas en necesidad de reparos externos o críticos inasequibles. Visite www.HabitatWest.org para aprender sobre el programa de ser dueño de casa o llame al **(503) 844-7606 ex. 103** oh programa de reparación **(503) 844-7606 ex. 104**.

Metro Shared Housing: Ecumenical Ministries of Oregon's Metro Home Share ayuda a proveedores de casa a estabilizar y retener su hogar desarrollando las porciones de su casa que no están usando como hogares rentables y afortables. Dirección de oficina: 10011 SE Division St., Suite 314, Portland, OR 97266. Teléfono **(971) 271-5195**. Sitio web : <https://emoregon.org/mhs/>. Correo electrónico metrohomeshare@emoregon.org.

OneApp Oregon: Servicios que lo hacen más fácil y más eficiente para encontrar alojamiento que es asequible. Utilizando una simple aplicación de alquiler, nosotros ofrecemos experiencia para personas de todas identidades para alquilar un nuevo hogar y nos esforzamos para eliminar barreras para encontrar rentadores e inquilinos.

www.oneapporegon.com.

Rebuilding Together Washington County: Ayuda a dueños de casas de bajos recursos en el condado de Washington con reparaciones de casa con ningún costo. Las reparaciones más urgentes son hechas en caso de emergencia y otras reparaciones tienen una lista de espera. Los recursos son limitados, así que no todos los dueños de casa que califican recibirán ayuda. 12550 SW 3rd St., Beaverton, OR 97005. **(503) 644-4544**. www.togwc.org.

Renter's Rights Hotline: Línea De Atención de Los Derechos de Inquilinos: Lunes, Miércoles, Viernes y Sábados de 1pm-5pm: Martes 6pm-8pm. Empleados que hablan español disponibles **(503) 288-0130**. www.oregoncat.org.

Rent Well: Education de inquilinos, clases para mejorar el récord de alojamiento. Marque **211**, envíe su código postal al 898211, mande mensaje a help@211info.org, o busque en línea 211info.org.

The Salvation Army- Centro de Veteranos y Familia: The Salvation Army Centro de Veteranos y Familias es un centro tradicional de alojamiento que provee un ambiente terapéutico para 50 veteranos y sus familias diariamente. Por medio de mejoramiento de caso y colaboración con administración de veteranos, los clientes son proveídos con las herramientas necesarias para ser autosuficientes. Dirección: 14825 SW Farmington Rd, Beaverton, OR 97007 **(503) 239-1259**. <https://veterans.salvationarmy.org/>.

Alquiler, utilidades y asistencia telefónica

Asistencia de alquiler de emergencia (acción de comunidad): Debe ser residente de bajos ingresos y del distrito de Washington. Ayuda para las personas sin hogar con nuevos contratos de alquiler se maneja a través de Community Connect. Llame al **(503) 640-3263** en cualquier momento del mes para ser examinado para una evaluación. Para un aviso de desalojo de 72 horas, las citas comienzan el 8 del mes (o el lunes siguiente si el 8 cae en un fin de semana). Llama a las 9 de la mañana del 8. Las llamadas se manejan en el orden en que se reciben. Documentos necesarios: aviso de desalojo de 72 horas (no una orden judicial) o nuevo contrato de alquiler para el mes de asistencia de solicitud y verificación de ingresos para todos los miembros del hogar. **(503) 615-0770**.

Asistencia energética (acción de comunidad): Opera durante todo el año, dependiendo de los fondos disponibles. Debe tener verificación e identificación de ingresos para todos los adultos del hogar, copias de servicios públicos y fechas de nacimiento y números de seguridad social para todos los miembros del hogar. No se requiere aviso de "shut off". Llame el lunes jueves de 9 a.m. a 12 p.m. o solicite una cita en línea. Servicios de interpretación disponibles. Oficina de Beaverton: 5050 SW Griffith Dr. Ste. 100, Beaverton, OR 97005 o oficina de Hillsboro: 1001 SW Baseline Hillsboro, OR 97123. **(503) 615-0771**. Correo electrónico: energy@caowash.org. www.communityaction4u.org.

Comcast Internet Essentials: Proporciona servicio de Internet por 9,95 \$/mes y ordenadores por 149,99 \$. Para calificar, una familia debe de tener por lo menos un hijo que reciba un almuerzo gratuito o reducido y no debe haber sido suscriptor de Internet de Comcast en los últimos 90 días. Llame al **(855) 846-8376** o en español llame al **(855) 765-6995** para conseguir una solicitud. www.internetessentials.com.

Programa de Asistencia Telefónica de Oregón: La reducción máxima en una utilidad de teléfono es de 12,75 \$ al mes y 9,25 \$ al mes en servicios de Internet. La tarifa básica de una utilidad telefónica puede reducirse para los que reciben sellos SNAP/alimentos, TANF, Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) o ciertos programas médicos estatales o Medicaid estatal. **1-800-848-4442**. www.rspf.org.

Opciones de teléfono móvil gratuitas y de bajo coste a través de Lifeline Services: (llamar o hacer click en los enlaces de "Lifeline" en los siguientes sitios web para obtener más detalles):

- **Acceso wireless por i-wireless:** nuevos clientes **1-888-900-5899**, clientes existentes **1-866-594-3644** o visite www.accesswireless.com.

- **Garantía wireless de Virgin Mobile:** **1-888-898-4888** o visite www.assurancewireless.com

- **enTouch por Boomerang:** **1-866-488-8719** o www.entouchwireless.com.

St. Vicente de Paúl (St. Anthony Iglesia Católica): Asistencia limitada de alquiler/servicios públicos disponible para los residentes de los códigos postales 97223 y 97224. Teléfono para mensaje: **(503) 684- 8280**.

Programa de Acceso a Dispositivos de Telecomunicaciones: Presta equipos telefónicos especializados sin costo y sin restricciones de ingresos a los habitantes de Oregón elegibles que tienen por lo menos uno de los siguientes impedimentos: audición (moderado a grave, grave o profundo), visión, hablar, movilidad o cognitivo. **(503) 373-7171. TTY: (503) 378-6962.** www.rspf.org.

Grupos de padre y apoyo

Línea Nacional de Ayuda para Padres: Para el apoyo emocional de un defensor capacitado. Lunes, viernes de 10 a.m. a 7 p.m. **(855) 427-2736**.

www.nationalparenthelpline.org.

Padres Anónimos de Oregón (Morrison Child and Family Services): Grupos de apoyo para padres sin costo para cualquier persona en un rol de crianza. Grupos dirigidos conjuntamente por padres y un facilitador profesional capacitado en el modelo de prevención del abuso infantil basado en evidencia y grupos de apoyo a los padres anónimos especializados para hombres y mujeres en recuperación del abuso de sustancias y que pueden haber estado involucrados con el Departamento de Bienestar Infantil de Servicios Humanos. Programa de mentores para padres, tutoría entre pares para padres afectados por la adicción que están involucrados con el sistema de bienestar infantil del DHS. **(503) 258-4568**.

Línea de ayuda para padres: un programa para ayudar a los padres a ayudar a sus hijos a mantenerse seguros, sanos y felices. Los voluntarios capacitados escuchan las preocupaciones de los padres, ofrecen apoyo, ayudan a resolver problemas y dan referencias. Disponible los siete días de la semana desde las 8 a.m. a las 8 p.m. **1-888-727-5889**. www.parenthelpline.org.

Desarrollo familiar del condado de Washington:

- **Apoyo a las visitas a casa:** Sabemos que las familias y las comunidades prosperan cuando las personas están conectadas y son capaces de apoyarse mutuamente. Nuestros programas intensivos de apoyo a las visitas a domicilio conectan a las familias necesitadas con defensores familiares capacitados. Los defensores de la familia se reúnen con las familias en su hogar para ayudarles a definir objetivos, aprender nuevas habilidades y conectarse con las personas y los recursos de la comunidad. El apoyo de un Defensor de la Familia brinda la oportunidad para que las familias prosperen mucho después de haber recibido ayuda de Community Action.

- **Healthy Families (Familias saludables):** Un programa reconocido a nivel nacional que promueve el bienestar infantil a través del apoyo a los padres y el desarrollo de habilidades. Los defensores especialmente capacitados trabajan con familias embarazadas o padres de recién nacidos en sus hogares durante los primeros tres años de vida de su hijo. La participación en el programa es voluntaria. Para ayudar a los padres a tener un buen comienzo, los defensores de la familia pueden comenzar a trabajar con una familia tan pronto como sepan que están esperando. Los servicios prenatales incluyen ayuda para comunicarse con los proveedores de atención prenatal y prepararse para el parto y la paternidad. Los defensores también conectan a las familias con WIC y otros programas comunitarios de apoyo. Healthy Families es especialmente útil para los padres que quieren desarrollar las habilidades y los conocimientos para proporcionar a sus hijos la mejor crianza posible. Los padres aprenden a crear un entorno de crianza para sus hijos utilizando técnicas de crianza positiva. Se les proporcionan las habilidades para construir su red de apoyo utilizando información sobre los recursos de la comunidad con énfasis en la salud y el bienestar. Para aplicar a través de Help Me Grow, visita

<https://caowash.org/programs/early-childhood-development/ec-app.html>

- **Fortalecimiento, conservación y reunificación de las familias:** En asociación con el Departamento de Servicios Humanos, los Defensores de la Familia proporcionan apoyo y recursos para fortalecer y unificar a las familias. Cuando la falta de vivienda segura y asequible es la única barrera que mantiene separadas a las familias y a los niños en hogares de acogida, los programas SPRF ayudan a las familias a alcanzar su objetivo de encontrar un lugar seguro para llamar hogar. Además, los defensores de la familia ayudan a las familias a seguir prosperando apoyándose para lograr objetivos relacionados con el empleo, la estabilidad financiera, la salud y la educación. Si está interesado en el programa SPRF, hable con su trabajador social de bienestar infantil.

Preescolar, Después de Escuela y Cuidado para Niños

Aprendizaje temprano del Distrito escolar de Beaverton: Aprendizaje temprano en DEB significa históricamente poblaciones desatendidas ; Niños de color; Emergente Bilingüe; Niños experimentando pobreza (200% de debajo del nivel de pobreza); Inclusión entera; Neurodiversidad; Desarrollo atrasado; desafíos de comportamiento; Discapacidad. Cualquier niño que tenga menos de 4 años antes del 1ro de Septiembre es elegible para aplicar a el Pre-K en su escuela de casa designada.

<https://www.beaverton.k12.or.us/departments/early-learning/pre-k/application>

Action de Comunidad para el Head Start: Variedades de programas de aprendizaje para los estudiantes del Pre-Kinder para niños de las edades 3-5. Servicios basados en casa y programas de Early Head Start para niños de las edades de 6 meses a 3 años de edad. Para familias con el ingreso dentro del 150% de la actual guía de pobreza federal. (Vean página 1). Para familias con el ingreso dentro de 150% For families with incomes above 150%, pregunta sobre la promesa de pre-escolar. 1001 SW Baseline St., Hillsboro, OR 97123. **(503) 693-3262.** caowash.org/what_we_do/head-start.

Temprana intervención: Servicio especial y apoyo a familias con niños desde nacimiento y 5 años que identifican con tener una discapacidad o con un desarrollo atrasado. Los servicios enriquecen el lenguaje. Desarrollo Social y físico basado en juegos. Intervenciones y padres entrenando.

interventions and parent coaching. Contact information: Phone: **(503)**

614-1446. Email: referral@nwresd.k12.or.us.

<http://www.nwresdeiecse.org/intake--referral3.html>.

Empleo relacionado a cuidado de niños (Tigard autosuficiente/multiservicio DHS):

Información sobre cuidado de niños subsidios para familias trabajadoras con ingreso menor del 185% del nivel de pobreza federal (mire a página 1).

Lunes-Viernes de 8am-5pm. Empleados hispano hablantes disponibles. 10777 SW Cascade Ave., Tigard, OR 97223. **(503) 670-9711.**

www.oregon.gov/dhs/assistance/child-care.

Departamento de temprana educación de Oregon: Filtre opciones de búsquedas y Filter search options to find child care and preschool programs.

<https://oregonearlylearning.com/>.

Recursos de Cuidado de niños y referencia del condado de Washington: 60% de familias en el condado de Washington con niños con 6 años o menos tienen la posibilidad de ocupar cuidado de niños por padres que están trabajando, entonces alta calidad de cuidado es una pieza importante de nuestra comunidad. Nuestro Recurso de Cuidado de Niños y Referencia de programas proveen entrenamiento, oportunidades de desarrollo profesional y entrenamiento a personas involucradas en educación temprana. Esto asegura una alta calidad de cuidado de niños a las familias que se les ofrece el servicio. (971) 223-6100, Correo electrónico: ccrr@caowash.org.
<https://caowash.org/programs/early-childhood-development/ccrr/child-care-resource-referral.html>.

Help Me Grow: Conecta a familias a los recursos necesitados para TODOS los niños para darles el mejor comienzo. Tener un bebe puede ser una de las mejores recompensas y desafíos que la vida podrá ofrecer. Para que su familia tenga acceso a todas las herramientas para crecer y triunfar, Help me grow los conectará a comunidades de apoyo para usted y su bebe. Si tiene alguna duda sobre su trabajo como padre o quiere nuevas ideas llame a Help me grow. Todos los servicios son gratis y a su voluntad. Para más información llame al **(503) 726-0879**. Los padres pueden aplicar directamente o por parte de su cuidador de salud u otra agencia. Referencias son aceptadas de parte de amigos, familiares, clínicas prenatales y pediatras. Si califican familias podrán ser recomendados a Healthy Families, Nurse Family Partnership, WIC u otros servicios que apoyen a el aprendizaje de temprana edad. Aplique a:
<https://caowash.org/programs/early-childhood-development/ec-app.html>

Parent Child Preschools Organization: Referencias para cooperar en preschools, en donde los padres participan en la operación de la pre- escuela **(503) 293-6161**.
www.parentchildpreschools.org.

Servicios para Jóvenes

Safe Place Youth Shelter: 30-día Programa de refugio de emergencia para juventud de edades 12-19. También disponibles para pasar por servicios cada día de 9am-8pm: comida, ropa, duchas, y mejoramiento de caso. Albergue por corto tiempo. 454 SW Washington St., Hillsboro, OR 97123. Oficina **(503) 542-2717**. Admisión y referencias: llame a la oficina o al **(503) 542-2389**. líneas de teléfono de 24 horas. Listas de espera disponibles <https://www.boysandgirlsaid.org/shelterandhousing>.

Transitional Living Program: Para la juventud de edades 18-24 que actualmente no tienen hogar o están en riesgo de no tener hogar, están trabajando o asistiendo a la escuela, pueden participar en chequeos semanales, y pueden pasar un examen de drogas. El programa incluye hasta dos años en un apartamento con muebles en el centro de Beaverton, ayudando a avanzar en educación y empleo, pases para Trimet, ayuda financiera con costos médicos, educación, artículos de casa y personales, las habilidades para ser autosuficiente y construir relaciones sanas. Entregue la solicitud en www.boysandgirlsaid.org/shelterandhousing.

HomePlate: Para la juventud de edades 12-14 que están pasando inestabilidad de hogar o están en necesidad de más soporte para alcanzar el éxito autodefinido. Locaciones para pasar, comida, y acceso a recursos necesarios como artículos de higiene, armario de ropa, duchas, arte y recreación. Los Lunes de 6pm-8pm y los martes de 2pm-5pm en 12520 SW 3rd St., Beaverton, OR 97005. Los jueves de 6pm-8pm en 494 E. Main St., Hillsboro, OR 97123. Oficina: 12520 SW 3rd St., Beaverton, OR 97005. Llame al **(503) 320-8965**. Personal que habla español disponible www.homeplateyouth.org/drop-in.

Job Corps: provee entrenamiento técnico para carrera gratis y educación para la juventud para empezar o avanzar en educación alta. Los estudiantes viven en las instalaciones y ganan salario mientras están registrados en Job Corp. Toda la educación y gastos de vivienda son pagados por Job Corps. Para jóvenes que vienen de bajos recursos de edades 16-24 que son ciudadanos de los Estados Unidos o son residentes legales en los Estados Unidos en necesidad de educación o/y entrenamiento adicional y quienes acuerdan a seguir la zero-póliza de drogas, alcohol, violencia y acoso con involucramiento limitado de la corte o problemas de comportamiento serios. Oficina local: 241 SW Edgeway Drive, Beaverton, OR 97006. **(503) 526-2739**. www.jobcorps.gov.

Safe Families for Children: Una red de familias anfitrionas voluntarias que prevén a padres con un hogar de respiro donde pueden poner a sus hijos con seguridad en tiempos de crisis. Los padres son alentados a mantener contacto con sus hijos durante su participación en el programa, con la meta de ser reunidos lo más pronto posible. Las Familias anfitrionas son examinadas y entrenadas y ayudan sin compensación. Para más información, o para ver si Safe Families es adecuado para su situación llame al **(503) 906-1027**. www.safefamiliespdx.org.

Second Home: Pareja a casas anfitrionas y a estudiantes de la secundaria que están solos y están sin hogar, asegurándose que ellos tengan un hogar estable y soporte regularmente para que el estudiante se pueda enfocar en completar la secundaria y descubrir y realizar los dones y el potencial que tienen. Para el contacto de juventud del condado de Washigton: [Amy Brownell](mailto:abrownell@emoregon.org): abrownell@emoregon.org Coordinador de Beaverton Regional del este, Tigard y Sherwood o Celeste Goulding: cgoulding@emoregon.org Coordinadora Regional del oeste para Banks, Gaston, Hillsboro and Forest Grove. <https://emoregon.org/second-home/>.

Youth Villages: Especialistas ayudan a antiguos jóvenes en el sistema de adopción temporal y otros jóvenes vulnerables edades 17-22 a identificar sus metas y guiarlos mientras se esfuerzan a terminar la secundaria o obtener su diploma de equivalencia general, aplicar a la universidad y a becas, encontrar un hogar, aprender habilidades de administrar el dinero, encontrar y mantener empleo aplicar para aseguranza médica, buscar servicios para la salud física y mental, tener acceso a recursos comunitarios, y mas. Especialistas se juntan con participantes por lo menos una vez a la semana en una variedad de escenarios incluyendo sus casas, escuela, en el trabajo o lo que sea más conveniente para la persona juvenil. Los jóvenes típicamente participan en el programa por 6 a 12 meses, basado en las necesidades individuales. **(503) 635-3416**. www.youthvillages.org/about-us/locations/oregon.

Deportes para los jóvenes, Actividades y Tutoría

Arts for All by the Regional Arts & Culture Council: Enseña su tarjeta de Oregon Trail y consigue boletos por \$5 para muchos de los eventos de Arte de Portland como música, teatro, baile, y otras atracciones. Para una lista completa de las organizaciones participando, visita: racc.org/artsforall.

Big Brothers Big Sisters: Programa de aconsejar uno a uno que asiste a niños de las edades 6-18. Empareja los jóvenes con consejeros adultos. Lunes-viernes 8:30am-7pm. El apoyo de una persona hispano-hablante es disponible. 1827 NE 44th Ave Ste. 100, Portland, OR 97213. **(503) 249-4859**. www.bbbsnorthwest.org.

Cultural Pass to Adventure: Pases para admisión gratis para ocho atracciones locales incluyendo Lan Su Chinese Garden, el Oregon Garden, Pittock Mansion y museos. Cada pase está disponible para el pago de un día. Tualatin Public Library: **(503) 691-3074**. Reservan con anticipación o vayan a la biblioteca pública de Tigard Public Library: **(503) 684-6537**. Reserva en línea en: <https://www.wccls.org/culturalpass>.

PDX Parent: proporciona calendarios de niños que tienen muchos eventos para niños y sus familias y también una guía de campo de verano para niños de todas edades, también una guía para después de clases y más. www.pdxparent.com.

Scouts: Niños: **(503) 226-3423**. www.cpcbsa.org. Niñas: **(503) 977-6800**. www.girlscoutsosw.org.

Sports Physicals: Randall Children's Urgent Care ofrece exámenes físicos deportivos de bajo costo con exámenes cardíacos por solo \$15 para niños de las edades 13-19. Para su conveniencia, las citas están disponibles durante las tardes y los fines de semana. Favor de tener en cuenta de que un padre o tutor tiene que asistir la cita entera. La registración es obligatoria y la programación en línea no se puede usar para estas citas. Llame al **(503) 738-1649** para hacer una cita.

Físicos Deportivos: Centro de salud escolar del distrito escolar de Beaverton (abierto para todos los estudiantes de BSD) 1300 SW 2nd St. Beaverton, OR 97005. Horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. - 4:30 p.m. (cerrado de 12:00 - 12:30 p.m. para el almuerzo) Horario de verano lun./jue./viei. 8:00 a.m. - 4:30pm. (cerrado de 12:00 - 12:30 p.m. para el almuerzo) Para más información y programación: **(503)- 356-3985**. <https://www.beaverton.k12.or.us/departments/student-services/community-resources/beaverton-school-based-health-center>

Tualatin Hills Park & Recreation District (THPRD): El distrito de parques más grande especial en Oregon, abarcando 50 millas cuadradas y sirviendo casi 250,000 residentes en y alrededor de Beaverton, Or. THPRD proporciona parques e instalaciones recreativas, campos, clases, programas, servicios, y áreas naturales de alta calidad que satisfacen las necesidades de las diversas comunidades a las que servimos. Teléfono: **(503) 645-6433**. Dirección : 15707 SW Walker Rd., Beaverton, OR 97006. <http://www.thprd.org/>. Aplicación para Ayuda Financiera: <http://cdn1.thprd.org/pdfs2/document4096.pdf>

Tualatin River National Wildlife Refuge: Hogar de muchas especies de aves, mamíferos, reptiles, anfibios, insectos, pescados, y plantas. Exhibiciones, senderos, eventos, exploración, paquetes de descubrimiento, Oportunidades de voluntad y más. Senderos de refugio abren todo los días. Visitor Center y nature store abren martes-domingo 10am 4pm. 19255 SW Pacific Highway, Sherwood OR 97140. **(503) 625-5944**. www.fws.gov/refuge/tualatin_river.

Cuidado Dental

Advantage Smiles for Kids: Solo por referencia de un profesional. Ortodoncia para mejorar la calidad de vida de los niños. **(541) 497-0020**. asmileforkids.org.

Coalition of Community Health Clinics: Una coalición de clínicas sin fines de lucro, incluidas las referencias dentales. **(503) 546-4991**.
www.coalitionclinics.org.

Compassion Clinics: No hay costo Las clínicas de salud anuales que ofrecen servicios médicos, dentales, y otros servicios de salud. Información general en www.compassionconnect.com. Para las clínicas de Tigard: www.compassiontigard.com. Para las clínicas de SW de Portland: www.compassionsw.org. Para las clínicas de Beaverton: www.compassionbeaverton.org.

MODA Children's Program: Niños de las edades 5-18 sin aseguranza pueden ser referidos al programa por un representante de la escuela. Servicios incluyen prevención, diagnóstico, alivio del dolor, y servicios básicos de restauración. Este plan cubre hasta \$800 para usar en un periodo de un año (ya no podemos acomodar una solicitud de tratamiento extenso). **(503) 265-5627**.
www.modahealth.com/about/childrens.shtml.

Oregon Health and Science University Dental Clinics at the School of Dentistry: Acepta OHP+, Capitol, y MODA. Tarifa reducida del 30-40%. Las tarifas son establecidas. Odontología general, pediatría, ortodoncia, periodoncia, y endodoncia. Los casos son aceptados basados en el valor didáctico. Atención de urgencia al día siguiente para adultos; \$250 al tiempo de la cita, pueden acumular costos adicionales dependiendo en el tratamiento. Tratamiento de la clínica de atención urgente es para dolor y está limitado a un diente o problema y no ofrece extracciones de los dientes de juicio. Llama a las 8am para hacer una cita (no el mismo día). Solo por cita no más. Lunes-viernes 8am-5pm 2730 SW Moody Ave., Portland, OR 97301. **(503) 494-8867**. www.ohsu.edu/dentist.

Pacific University Dental Hygiene Clínica: Acepta OHP (solo MODA no más), aseguranza privada, y considera tarifas con descuento y planes de pago para pacientes de bajos ingresos y sin aseguranza. Llama para saber las tarifas de radiografías, exámenes, y limpiezas. Los servicios son limitados a la atención preventiva y restaurativa básica. No coronas, extracciones, ni emergencias dentales. Personal que habla español disponible. No hay servicios sin cita previa. Llama para horas de operación. 222 SE 8th Ave. Ste. 271, Hillsboro, OR 97123. **(503)**

352-7373. www.pacificu.edu.

Portland Community College Dental Clinic (PCC): Sirve a adultos y niños sin aseguranza: exámenes \$5; Limpiezas para adultos \$25-\$40, para niños \$20, y para para personas mayores (62+) \$15; empastes simples \$10; selladores \$5 por cada diente; y rayos X \$10- \$25 cada uno. No emergencias, extracciones, coronas, puentes, dentaduras postizas, tratamiento de conducto, o tratamiento de articulaciones temporomandibulares (TMJ). Se acepta dinero efectivo, cheques, y tarjetas de crédito y de débito. Solo por cita. 12000 SW 49th Ave. HT206, Portland, OR 97219. **(971) 722-4909.**

www.pcc.edu/programs/dental-hygiene/clinic.html.

Project Dental Health at Russell St. Dental Clinic (OHSU): Atención dental de rutina con cita y atención dental de urgencia/emergencia sin cita previa para niños y adultos con OHP+ Open Card, Capitol Dental, ODS, y planes de aseguranza privada. Atención dental para pacientes con VIH. \$155-\$275 para exámenes y radiografías. Hay unas tarifas para pacientes sin aseguranza basada en sus ingresos y el procedimiento dental requerido. Tienes que pagar en completo adeudado el día del servicio. Extracciones, alivio de dolor, y empastes temporales. Pacientes deben llegar entre las 7:30am-2:00pm para recibir atención dental urgente. Se pueden ver cinco pacientes sin cita por día. Llegue a las 7:30 am para ser agregado a la hoja de inscripción. Habrá una notificación en la puerta si los servicios sin citas previa no están disponibles en un día particular y una lista de recursos alternativos estarán disponible. Servicios de interpretación disponibles. Lunes-viernes 7:30am 5pm. 214 N Russell St., Portland, OR 97227. **(503) 494-6822.**

Salud Dental Center: Atención dental de emergencia, debe llegar a las 7:30am. Acepta OHP, Capitol, ODS, aseguranzas privadas, y personas sin seguro. El pago de \$50 se debe por adelantado. Descuentos basados en ingresos: 25%, 50%, 75% o 80% (debe mostrar comprobante de ingresos). Lunes-viernes 7:30am-5pm. Intérpretes de español-inglés en el sitio. 1175 Mt. Hood Ave., Woodburn, OR 97071. **(503) 982-2010.**

Smiles Change Lives: Programa de ortodoncia que ayuda a las familias con el costo de los frenos. www.smileschangelives.org.

Virginia Garcia Dental Clínica: Proporciona atención amplia para niños y jóvenes menores de 21 años, mujeres embarazadas, y personas asignadas por el seguro. Asisten a pacientes nuevos con o sin aseguranza solo en caso de emergencia, al menos dos pacientes por mañana, basado en la disponibilidad del dentista y las necesidades dentales prioritarias. Debe llegar a las 7:30 am con foto de identificación, tarjeta de seguro o prueba de ingresos. Tienes que pagar

completo el día de la visita. Lunes, miércoles, y viernes 7am-6pm, martes y jueves 7:30am-6:30pm. Personal que hablan español. 12600 SW Crescent St., Ste. 190, Beaverton OR 97005. **(503) 718-3675**.

www.virginiagarcia.org.

Cobertura de Salud

Oregon Health Plan (OHP): El Oregon Health Plan ahora está abierto a más niños y adolescentes, independientemente de su estatus migratorio. OHP es una cobertura de salud gratuita para los habitantes de Oregón que cumplen con los ingresos y otros criterios. Cubre servicios como chequeos, empastes dentales, recetas, laboratorios, radiografías, y atención hospitalaria. Aplica para averiguar la elegibilidad. Para obtener más información o para obtener ayuda gratuita con la solicitud de un socio comunitario certificado por el OHP, llame a **1-800-699-9075** o **711** (TTY), o visita

OHPnowCOVERSme.org. #OHPnowCOVERSme.

- Preguntas sobre elegibilidad y cobertura o para información general: **1-800-699-9075**
- Para solicitar una solicitud: www.oregon.gov/oha/healthplan o a **1-800-699-9075**
- Servicios clientales: **1-800-273-0557**
- Sitio web: OregonHealthCare.gov

Mercado de seguros privados: HealthCare.gov o **1-800-318-2596**.

Beaverton School District Project Access Now Insurance Specialist: Sofia Pacheco de Paez "Yo hablo español" KPCHCP y especialista en programas de extensión, inscripción, y acceso.

Project Access NOW: 714 SW 20th Place, Portland, OR 97205. Línea directa: **(971) 266-2925** – línea principal de la oficina: **503-345-6553** Ext 520. OEA línea de oficina: **(503) 345-7031**. <https://www.projectaccessnow.org/>.

Atención Médica

**PARA EMERGENCIAS MÉDICAS, LLAME AL 911 • CONTROL DE ENVENENAMIENTO:
1-800-222-1222**

Borland Free Clinic (Clínica gratuita de Borland): Servicio primaria gratuita para adultos para personas sin cobertura, con cobertura insuficiente o para aquellos que temporalmente no tiene cobertura. Llame para pedir cita. Deje un mensaje para que puedan devolver su llamada en 48 horas. Si hay una cancelación, se pueden ver visitas sin cita previa con una posible espera de más de 2 horas. Lunes de 3 a 18:30. **(503) 974-8887**. Ubicado en el nivel inferior de la Iglesia Comunitaria de Rolling Hills (al lado de la despensa de alimentos y al Centro de Vida Comunitaria) 3550 SW Borland Rd, Tualatin, OR 97062. www.borlandclinic.org.

Coalition of Community Health Clinics (Coalición de Clínicas de Salud Comunitaria): Una asociación de proveedores de redes de seguridad. Para conseguir una lista de recursos para gente que tienen bajos ingresos o no tienen seguro, llame al **(503) 546-4991** o visite www.coalitionclinics.org.

Compassion Clinics (Clínicas de Compasión): Servicio gratuito. Servicio médico, dental, y otros servicios de salud anualmente. Información general: www.compassionconnect.com. Clínicas en Tigard: www.compassiontigard.com. Clínicas en Portland: www.compassionsw.org. Clínicas en Beaverton: www.compassionbeaverton.org.

Familias en Acción: Promueve el bienestar familiar holístico de las comunidades latinas. Proporciona educación sanitaria comunitaria, capacitación para profesionales de la salud y servicios de navegación para pacientes, incluida ayuda para personas con o sin seguro que han sido diagnosticadas con cáncer, diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, VIH, abuso de sustancias, cualquier enfermedad crónica y/u otras condiciones de salud. Un "Patient Navigator" facilita el acceso a médicos, farmacias y otros servicios de atención médica, evalúa los medicamentos con los pacientes, identifica las barreras para mejorar la salud, ofrece asesoramiento, asesoramiento y apoyo, proporciona clases y grupos de apoyo para los pacientes y sus familias y conexión de recursos. **(503) 201-9865**. www.familiasenaccion.org.

Neighborhood Health Center: Acepta OHP y planes de seguro privado. No se requiere aseguranza. Para calificar para la tarifa variable, traiga: los dos últimos (2) talones de pago, la declaración de impuestos del año anterior o la declaración de desempleo. Atención primaria, salud de la mujer, salud de los hombres, planificación familiar, pruebas de ETS, vacunas. De lunes a jueves de 7 a.m. a 6 p.m. y viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Personal de habla hispana. 18650 NW Cornell Rd, Ste. 220, Hillsboro, OR 97124. **(503) 848-5861**. www.nhcoregon.org.

Suministros para pruebas de diabetes: suministros para pruebas para diabéticos al por mayor a un precio con descuento. Medidores por 10 \$ y 50 tiras reactivas por 15 \$. www.teststripsdirect.com

Clínica de Old Town: acepta OHP y escala tarifas variable. Atención primaria y naturopática, exámenes preventivos, tratamiento de lesiones, procedimientos menores, servicios de salud de la mujer, conexión a servicios de salud mental y dependencia química. Los pacientes deben tener 18 años o más. 727 W. Burnside, Portland, OR 97209. **(503) 228-4533**. www.centralcityconcern.org/services/health-recovery/old-town-clinic.

Project Access Now: Conecta a personas de bajos ingresos y sin seguro con atención donada en toda el área metropolitana de Portland. Servicios premium de asistencia, alfabetización en salud y navegación. PO Box 10953, Portland, OR 97296. Lunes a viernes de 9 am a 5 pm. **(503) 200-1245**. www.proyectoaccesoahora.org.

Centro Médico Salud: Costo variable.. Asisten a niños con o sin seguro. Traiga la declaración de impuestos más reciente o talón de pago para el descuento. lunes-jueves 7:30am-7pm; viernes 7:30 am-5pm; sábado 8am- 11:45 pm y 12:45pm-5pm. Intérpretes de habla hispana en el sitio. 1175 Mt. Hood Ave., Woodburn, OR 97071. **(503) 982-2000**.

Centros de salud basados en la escuela: Para miembros de la comunidad asegurados y sin seguro de 0 a 19 años de edad en el distrito escolar de Tigard-Tualatin. Atención médica de urgencia sin cita previa. Atención no urgente con cita previa. Escala móvil para estudiantes sin seguro. Diagnóstico/tratamiento de enfermedades menores, infecciones y lesiones. Vacunas, análisis de laboratorio, examen físico/evaluaciones de salud y evaluación/referencias de salud mental. Campus de Tigard High: 9000 SW Durham Rd., Tigard, OR 97224. **(503) 431-5775**. Campus de Tualatin High: 22300 SW Boones Ferry Road, Tualatin, OR 97062. **(503) 431-5975**.

Southwest Community Health Center: Se requiere cita. Costo variable basado en el ingreso mensual antes de impuestos y el tamaño de la familia. Atención médica básica para personas de bajos ingresos y sin seguro. Interpretación disponible. Clínica de Portland: lunes de 6 p. m. a 8 p. m.; Martes y jueves 4pm-8pm. 7754 SW Capitol Hwy, Portland, OR 97219. **(503) 977-0733**. www.swchc-pdx.org.

Virginia Garcia Memorial Health Center: Acepta Plan de Salud de Oregon y la mayoría de los planes de aseguranzas privadas. Pago variable posible; Debe traer prueba de identificación y el más reciente talón de pago para una tarifa reducida. Cuidado médico primario para familias con un enfoque especializado en ayudar a migrantes y trabajadores de campo estacional y otros con barreras en recibiendo

cuidado médico. Se centran en la prevención y el mantenimiento de la salud, incluidos exámenes físicos, exámenes de niño sano, inmunizaciones y planificación familiar. Clínica de Beaverton: lunes-viernes 8am-7pm excepto el primer y tercer miércoles del mes, Cerrado desde 1pm-2pm. 2935 SW Cedar Hills Blvd., Beaverton, OR 97005. Personal hispano-hablante y muchos otros idiomas disponibles. **(503) 352-6000**. www.virginiagarcia.org.

Wallace Medical Concern (Wallace Preocupación Médica): Para todas edades. Aceptan el Plan de Salud de Oregon y la mayoría de las aseguranzas. Para gente sin aseguranza, proveen variedad de pago. Solamente por cita. Servicios incluyen cuidado médico primario, citas para niños, exámenes de salud de la mujer, inmunizaciones, y evaluaciones de salud mental. Inglés, Español, y Ucraniano se hablan. Otras idiomas pueden ser interpretadas por cita. Rockwood Clínica Médica: lunes a jueves, desde las 8 de la mañana hasta las 6:30 de la tarde. Viernes desde las 8 de la mañana hasta las 5 de la tarde. **124 NE 181st Ave, Portland, OR. (503) 489-1760**. www.wallacemedical.org.

Embarazo

Conexiones tempranas (acción comunitaria): Sin cargo. Servicios prenatales y postnatales para familias que están teniendo un bebé o que acaban de tener un bebé. Conexión con los proveedores de atención prenatal, asistencia con las solicitudes de OHP y detección de elegibilidad para el apoyo en el hogar. Servicios intensivos de educación y apoyo a los padres que visitan en el hogar. Personal de habla hispana. Horario de admisión: de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. **(503) 726-0879.** caowash.org/ec.

Northwest Children 's Outreach: Una organización religiosa y sin fines de lucro dedicada a ayudar a las familias proporcionando ropa usada, productos para el cuidado infantil, pañales, fórmula y otras necesidades. Para solicitar una canastilla u otros artículos para niños de 0 a 5 años, llame a BRC al **(503) 603-1585.** <https://nwchildrens.org>.

Seguridad de los asientos de coche: los técnicos certificados de seguridad para niños y pasajeros proporcionan clínicas gratuitas de asientos de seguridad. Vea los horarios y ubicaciones en www.oregonimpact.org. Luego haga clic en "información del asiento de coche" y haga clic en "programas de asistencia" para obtener recursos relacionados con la asistencia financiera en la adquisición de un asiento de coche o para obtener información sobre asientos de coche de bajo costo, llame **(503) 413-4005.**

Servicios abiertos de adopción y familia: asesoramiento sobre el embarazo con todas las opciones para mujeres y parejas. Si su elección es la adopción, eligen, se reúnen y forman una relación continua con los padres adoptivos. El programa proporciona servicios de por vida a los clientes. Consejeros de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Servicios disponibles en español. 5200 SW Macadam Ste. 250, Portland, OR 97239. **(503) 226-4870.** Llame al **1- 800-772-1115** en cualquier momento, envíe un mensaje de texto "abierto" al **(971) 226-0924** de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. o envíe un correo electrónico info@openadopt.org. www.openadopt.org.

Pregnancy Resource Center: Sin cargo. Organización cristiana para mujeres, adolescentes y familias que no están preparadas para el embarazo. Pruebas de embarazo, asesoramiento entre pares, asesoramiento a los padres (incluido el asesoramiento de opciones), referencias comunitarias y ropa de maternidad y bebé. Lunes, miércoles, jueves y viernes 10am-5pm (visitas sin cita previa hasta las 4:15 p. m.); y Tuesday 1:30 pm-7pm (visitas sin cita previa hasta las 6:15pm). 4975 SW Watson Ave., Beaverton, OR 97005. **(503) 643-4503.** www.prcportland.com.

Saint Child: Sirve para mujeres jóvenes, de 18 años o más, que necesitan apoyo durante su embarazo. Cuidado residencial y programación integral para preparar a las mujeres jóvenes para la crianza de los hijos o la adopción. Las mujeres jóvenes pueden entrar en el hogar en cualquier momento durante su embarazo y permanecer hasta un año después de dar a luz. Contribución mensual a los residentes de 150 \$, pero nadie es rechazado por incapacidad para pagar. Dirección postal: 2850 SW Cedar Hills Blvd. PMB #55, Beaverton, OR 97005. **(503) 648-4227.**
www.saintchild.org.

Women, Infants, and Children (WIC): Sin cargo. Beneficios mensuales de alimentos suplementarios, referencias de atención médica, educación nutricional y apoyo para la lactancia materna para mujeres embarazadas y posparto de ingresos bajos a moderados, bebés y niños de hasta cinco años. Personal de habla hispana disponible. **(503) 846-3555.**
www.washingtoncountywic.com.

Prescripciones

Chequeo de Beneficios (Consejo Nacional sobre el Envejecimiento): Sin cargo. Ayuda a las personas mayores de 55 años a buscar una variedad de beneficios públicos y privados para ayudarlos a pagar la atención médica, los medicamentos recetados, los alimentos, la vivienda, la asistencia con los servicios públicos, etc. www.BenefitsCheckUp.org.

Costco: Precios bajos frecuentes para medicamentos recetados. No es necesario ser miembro para usar la farmacia. Lunes-Viernes 10am-8:30pm y Sábado 9:30am-6pm. 7850 SW Dartmouth Rd., Tigard, OR 97223. **(503) 639-0722**. www.costco.com.

Fred Meyer Inside Rx: Programa de ahorro de medicamentos recetados que ofrece acceso a bajo costo a medicamentos genéricos y de marca. Sin cuota de inscripción. Tigard: 11565 SW Pacific Hwy. **(503) 293- 7085**. Tualatin: 19200 SW Martinazzi Ave. **(503) 691-4233**.

Needymeds.org: Sitio web que brinda información sobre opciones para recibir asistencia con el costo de medicamentos.

Programa de Medicamentos Recetados de Oregón: Sin cuota de inscripción. Todos los residentes de Oregón son elegibles y pueden ahorrar hasta un 80% en sus recetas. No se requiere papeleo y no hay límite de edad o ingresos. Inscribise por teléfono, por correo o en línea. **1-800-913-4284**. www.opdp.org.

Asociación para Asistencia con Recetas: Sin cuota de inscripción. Sitio web para residentes de Oregón de bajos ingresos y sin seguro para obtener información sobre más de 400 programas de asistencia para pacientes de la compañía y más de 2,500 medicamentos gratuitos o a bajo costo para aquellos que califican. Servicios disponibles en español. www.pparx.org.

Rx Outreach: Sin cuota de inscripción. Disponible para cualquier persona con un ingreso igual o inferior al 300 % de las pautas federales de pobreza (consulte la página 1). Farmacia de pedidos por correo sin fines de lucro con más de 600 medicamentos para problemas médicos continuos y enfermedades crónicas, como cáncer, asma, diabetes, migrañas, hipertensión, colesterol alto, convulsiones, depresión y más. Envía un suministro de 90 a 180 días de recetas con descuento. Inscribise por teléfono, en línea o por correo. No se requiere ciudadanía estadounidense. Lunes-Viernes 5am-3:30pm. Servicio en español disponible. **1-888-796- 1234**. www.rxoutreach.org.

Walgreens Prescription Savings Club: Cuotas anuales de membresía para quienes no tienen seguro de medicamentos recetados o un seguro que no cubre medicamentos. Las personas que reciben beneficios de recetas de Medicare, Medicaid o Tricare no son elegibles. Más de 8.000 medicamentos de marca y genéricos. Algunos genéricos cuestan entre \$10 y \$30 por un suministro de 90 días. www.walgreens.com.

Visión y Audición

America's Best: Precios frecuentes con descuento para exámenes de la vista y anteojos. 9225 SW Hall Blvd, Tigard OR 97223. **(503) 598-8884**. www.americasbest.com.

Cheap Glasses 123: Para aquellos que ya tienen una receta, pida anteojos en línea a partir de tan solo \$29. **(855) 598-2020**. www.cheapglasses123.com.

InfantSEE: Un programa de salud pública diseñado para garantizar la detección temprana de afecciones oculares en bebés. Sin costo independientemente de los ingresos familiares o la disponibilidad de seguro. Los optometristas miembros de la Asociación Estadounidense de Optométricas brindan evaluaciones oculares infantiles completas y gratuitas para bebés de 6 a 12 meses de edad. **1- 888-396-3937** o: infantsee@aoa.org. www.infantsee.org.

LensCrafters "Gift of Sight" Program: Examen y anteojos gratuitos para niños y adultos de bajos ingresos. Generalmente seis meses de espera para la cita. Para acceder a este programa, debe ser referido por una escuela o organización benéfica. Comuníquese con BRC para obtener más información y una referencia **(503) 603-1585**. Lenscrafters está ubicado en: Washington Square (junto a Sears), 9730 Washington Square Rd., Tigard, OR 97223. De lunes a sábado de 10am-9pm y domingos 10am-6pm. **(503) 620-4850**.

New Eyes for the Needy: Debe aplicar su solicitud en línea a través de una agencia de servicio sociales, como BRC, o una enfermera escolar. Proporciona nuevos cupones para anteojos a aquellos que no pueden pagar los anteojos. No paga los exámenes de la vista: el sitio web tiene información sobre donde encontrar exámenes gratuitos o de bajo costo. El solicitante debe haberse realizado un examen de la vista en el último año. Los solicitantes deben proporcionar una descripción de los ingresos/gastos mensuales y la información de su receta. **(973) 376-4903**. www.new-eyes.org.

Oregon Foundation for Vision Awareness: Una organización benéfica sin fines de lucro que ayuda a garantizar que los niños de Oregón (hasta los 18 años y que no se hayan graduado de la escuela secundaria) reciban los exámenes de la vista y los anteojos que necesitan. Para calificar, el ingreso familiar no debe superar el 200% del nivel federal de pobreza (consulte la página 1). No debe tener seguro de visión. La mayoría de los proveedores y programas de asistencia afiliados requieren un seguro social válido para el padre o el niño. Solicitud accesible en línea en www.ofva.org.

Oregon Lions Sight and Hearing Foundation/ KEX Kids Fund: Vales para exámenes de la vista, anteojos y audífonos para niños y jóvenes de 0 a 21 años (18 a 21 años solo si están en la escuela). No debe ganar más del 200 del nivel federal de pobreza (consulte la página 1) y estar sin seguro o asegurado insuficiente. Comuníquese con BRC para obtener más información y una solicitud de cupón al **(503) 603-1585**. <https://olshf.org/>

Salud Mental y Consejería

Washington County Mental Health 24-hour Crisis Line: (503) 291-9111

Asian Health and Service Center: Atención cultural y lingüísticamente relevante para los estadounidenses de origen asiático, incluida la salud mental y la consulta para servicios para adultos y niños. Los médicos y psiquiatras bilingües y biculturales brindan servicios en chino mandarín y cantones, coreano, y vietnamita. Lunes-viernes 8:30am-5pm. 3800 SW Cedar Hill Blvd. #196, Beaverton, OR 97005. 3430 SE Powell Blvd., Portland, OR 97202. Para preguntas y citas, llame a la oficina de Portland a **(503) 872-8822**. www.ahscpx.org.

Counseling and Victims' Services (Washington County): No tarifas. Consejería para individuales, familias, y parejas. Lunes-viernes 11:30am-4:30pm o por cita. 160 SW Washington St. MS 57, Hillsboro, OR 97123. **(503) 846-3020**.

Evergreen Clinical: Psicoterapia individual para adultos. \$20 por sesión. 5200 SW Macadam Ave, Ste. 160, Portland, OR 97239. **(503) 236-6218**. www.evergreenclinical.org.

Good Samaritan Ministries: Basado en donaciones. Individual, matrimonio y familia, niñez y adolescencia, recuperación de trauma, desarrollo espiritual y grupal. Consejería basada en la fe disponible, pero no requerida. No hay consejeros bilingües disponibles. Lunes- jueves 9am-8pm y viernes 9am-4pm. 7929 SW Cirrus Dr. Bldg. 23 (fuera de Hall Blvd.), Beaverton, OR 97008. **(503) 644-2339**. : www.goodsamaritanministries.org/counseling.

Individual and Family Matters (Graduate School of Counseling at George Fox University): Brinda consejería individual familiar, de pareja, juvenil y grupal en una escala móvil basada en los ingresos, \$5-\$40 por sesión. El cargo es por sesión, no por hora. No se requiere verificación de ingresos. Pago debido al momento del servicio. Lunes, martes, y jueves de 9am-9pm. 12570 SW 69th Ave., Portland, OR 97223. **(503) 554-6060**. www.georgefox.edu/counseling-programs.

Centro de asesoramiento comunitario de Lewis and Clark College:

Asesoramiento para una variedad de necesidades de salud mental proporcionado por consejeros en formación (bajo la supervisión de profesores y médicos autorizados) para terapia individual, de pareja, familiar y de adicciones. Entrada inicial \$15, luego \$10-\$50 escala móvil por sesión. Efectivo o cheque solamente. Lunes-Viernes 8am-8pm y Sábado 10am-3pm. 4445 SW Barbur Blvd., Portland, OR 97239. (503) 768-6320.

LifeWorks Northwest: el sitio de Beaverton ofrece los siguientes programas:

asesoramiento de salud mental ambulatorio para adultos, niños y familias, tratamiento diurno psiquiátrico para niños y jóvenes, asesoramiento sobre adicción al juego, terapia intensiva para la primera infancia/padre-hijo y otros servicios psiquiátricos. Se aceptan OHP y muchos planes de seguro médico. Consejeros que hablan español disponibles. 8770 10700 SW Beaverton Hillsdale Hwy. Bld.#1, Beaverton, OR Tel: (503) 641-1475, 12350 SW 5th Street, Suite 110, Beaverton, OR Tel: (503) 627-9194. Línea de admisión: 503-645-9010 o (llamada gratuita) 888-645-1666, o correo electrónico: ingesta@lifeworksnw.org. <https://www.lifeworksnw.org/>.

Centro de recursos para hombres: acepta la mayoría de los planes de seguro. No acepta OHP. Tarifa reducida por pago en el momento del servicio. Consejería individual, de pareja, familiar y grupal y clases para hombres sobre abuso doméstico. No aceptar clientes de drogas y alcohol.

Lunes, Martes, Jueves y Viernes 9am-6:30pm. Solo por cita. 12 SE 14th Ave., Portland, OR 97214. **(503) 235-3433**. www.portlandmrc.com.

Línea de ayuda militar (Líneas de por vida): Intervención de crisis gratuita y confidencial y sensibilidad a problemas militares específicos. Línea de referencia y chat en línea disponibles 24/7. Ayuda a los miembros del servicio, los veteranos y sus familias a navegar por los sistemas de recursos y beneficios militares. **1-888-457-4838** o envíe un mensaje de texto con MIL1 al 839863.

www.militaryhelpline.org.

Morrison Child and Family Services: acepta OHP. Las familias de bajos ingresos pueden calificar para recibir asistencia. Tratamiento brindado para una variedad de problemas de salud mental, abuso de sustancias y servicios de prevención y educación. Lunes-Viernes 9am 5pm. Personal que habla español disponible.

14025 SW Farmington Rd. Ste. 160, Beaverton, OR 97005. Para programar una admisión o hacer una remisión: **(503) 258-4381**. Oficina de Beaverton: **(503) 258-4495**. www.morrisonkids.org.

NAMI Condado de Washington: NAMI es una organización comunitaria de servicios sin fines de lucro basada en voluntarios dedicada a mejorar la calidad de vida de las personas y familias afectadas por enfermedades mentales a través de la educación, el apoyo y la defensa. Dirección: 18680 SW Shaw Street, Aloha, Oregón, 97007. **(503) 356-6835**. <https://www.washconami.org/>.

Servicio Consejería y Psicología de Western: Se aceptan la mayoría de los planes de aseguranza y del plan de salud de Oregon (OHP). Costo con descuento también disponible. Terapia individual, de grupo y para parejas. Terapia familiar para niños, adolescentes, parejas y adultos. Evaluación y manejo de medicamento disponible para clientes quienes reciben terapia hoy día. Tratamiento del abuso de drogas disponible en Beaverton por Beaverton-Hillsdale Hwy. Prueba de psicología también podría ser disponible. Programa de autismo ofrecido en Tualatin. lunes - viernes; horario variable. Oficina de Tigard:: 7455 SW Beveland St., Tigard, OR 97223. **(503) 624-2600**. Oficina de Tualatin: 18765 SW Boones Ferry Rd. Ste. 100, Tualatin, OR 97062. **(503) 612-1000**. www.westernpsych.com.

Contacto de Jóvenes: Tarifa variable disponible para los sin aseguranza. Se aceptan el plan de salud de Oregon (OHP) y algunos otros tipos privados de aseguranza. Servicio de consejería para niños, jóvenes y familias quienes tienen dificultades emocionales y asuntos de comportamiento y/o problemas con el abuso de droga y alcohol. Énfasis en servir a toda la familia. Personal de habla espanol disponible. Hay servicios de interpretación para otros idiomas. Oficina central: 447 SE Baseline St., Hillsboro, OR 97123. **(503) 640-4222**. www.youthcontact.org.

Línea Jovenes: 24 horas de apoyo, Línea de Apoyo y Crisis: Voluntarios especialistas responden a llamadas, textos y chats siete días a la semana de 4pm-10pm. Voluntarios adultos especialistas están disponibles vía teléfono 24 horas al día, siete días a la semana. Línea Jóvenes ofrece apoyo y referencias a los jóvenes quienes tienen varias crisis. Los temas que cubren en las discusiones por teléfono son los argumentos familiares, el estrés escolar, el abuso del alcohol y drogas, el abuso físico, desafíos con la salud mental y estar sin casa. Tambien incluye apoyo con problemas de auto-lastima y suicidio. No hay ningún problema sin respuesta. **1-877-968-8491**. Textear al: teen2teen to 839863. www.oregonyouthline.org.

Terapia para una Pérdida

El Dougy Center: Gratis. Grupos de apoyo de colegas, educación, y entrenamiento en un lugar seguro donde niños, adolescentes y jóvenes adultos y sus familias pueden expresar y compartir el dolor del fallecimiento de un ser querido. Grupos de apoyo de colegas en español están disponibles con solicitud. 3909 SE 52nd Ave., Portland, OR 97206. Grupos de apoyo de colegas también están disponibles en Hillsboro y Canby. Llame por una cita: **(503) 775-5683**. www.dougy.org.

Me, Too (yo también): Apoyando niños y familias en su dolor de una pérdida (Legacy Hospice, Oregon Hospice & Palliative Care Association and Providence Portland Hospices): No costo. Facilitados profesionalmente grupos de soporte son ofrecidos en el otoño y el invierno para toda la familia incluyendo niños, jóvenes, y adultos que han pasado por la muerte de alguien cercano. Aplicación de entrada requerida para los grupos de soporte que están en el área Metropolitana de Portland. **(503) 228-2104**. Correo Electrónico: metoo@oregonhospice.org. www.oregonhospice.org.

Providence Grief Support: Providence hospital para los enfermos grupo de apoyo de las pérdidas están abiertas para los individuos que buscan apoyo extra durante su pena/dolor de un ser querido. facilitadores profesionalmente entrenados para poder crear un espacio seguro donde los participantes puedan compartir sus sentimientos y experiencias. También podrán dar y recibir apoyo mutuo. Todos los grupos y clases son gratis sin costo. 9205 SW Barnes Rd Portland, OR 97225 Phone: **(503) 216-1234**. <https://oregon.providence.org/our-services/g/grief-support-groups/>.

GriefShare: Grupos se reúnen cada semana para ayudarte a enfrentar los obstáculos y continuar reconstruyendo su vida. GriefShare es un grupo amigable y con gente cariñosa que caminan junto a ti durante una de las experiencias más difíciles. No tienes que pasar por tu dolor solo/a. <https://www.griefshare.org/>.

Beaverton Police Department Resource Handbook: Esta guía es proveída por el departamento de policía de Beaverton el servicio de víctimas. Por favor llame o visite el sitio web para recursos para poder confirmar y ver la disponibilidad de los servicios. [https://www.beavertonpolice.org/DocumentCenter/View/607/2017-Beaverton Police-Resource-Guide?bidId=](https://www.beavertonpolice.org/DocumentCenter/View/607/2017-Beaverton-Police-Resource-Guide?bidId=).

Clases Ordenadas Por La Corte

Allies in Change: Acepta la mayoría de los seguros. Tarifas de escala móvil para personas sin seguro si es mandado por la corte. Para adultos con variados problemas, que incluyen depresión, estrés, ansiedad, y cambios y transiciones en la vida. Hay clases obligatorias y voluntarias y asesoramiento para hombres y mujeres con problemas de manejo de la ira, comportamiento abusivo o problemas de violencia doméstica.

Lunes-viernes 9am-7pm. Clases por la tarde y grupos están disponibles.

Oficina principal: 1675 SW Marlow Ave. Ste. 110, Portland, OR 97225. **(503)**

297-7979. www.alliesinchange.org.

Cedar Counseling Center: Evaluación integral y culturalmente específica, servicios de apoyo comunitario bilingüe y de rehabilitación que incluyen programas individuales y familiares, análisis forense, reingreso y otras cosas. No se aceptan planes de seguro. El servicio está disponible en español.

5040 SW Griffith Dr., Ste. 100, Beaverton, OR 97005. **(503) 641-0963.**

www.cedarcounseling.com.

Programas Proporcionados por el Tribunal del Condado de Washington:

<https://courtdorderedclasses.com/States/Oregon/Washington> Violencia

Doméstica: <https://courtdorderedclasses.com/domesticviolence.html>

Intervención de Agresores:

<https://courtdorderedclasses.com/batterersinterventionprogram.html> Manejo de

la Ira: <https://courtdorderedclasses.com/angermanagement.html> Crianza de Alto

Conflicto: <https://courtdorderedclasses.com/highconflictparenting.html>

Desviación DEJ, Drogas & Alcohol:

<https://courtdorderedclasses.com/diversion.html> Violencia de Familia:

<https://courtdorderedclasses.com/familyviolence.html> Programas para

Adolescentes Juveniles:

<https://courtdorderedclasses.com/juvenilecourtprograms.html>

Kids' Turn: Ofrecido a través de Youth Contact Kids Turn, es un programa educativo para familias y niños del condado de Washington en proceso de reorganización debido a la separación, divorcio o cambios en la custodia o la visitación. Los niños y sus padres asisten a una serie de cuatro talleres de 90 minutos que se reúnen una vez a la semana por cuatro semanas consecutivas. Teléfono: **(503) 846-0665.**

Sitio web: <https://kidsturn.youthcontact.org/our-program/>.

Drogas y Alcohol

Línea de ayuda sobre alcohol y sustancias: 1-800-923-4357. Español: 1-877-515-7848.

Control de Envenenamiento (sobredosis de drogas o alcohol): 1-800-222-1222.

CODA: Investigación y tratamiento de alcohol, drogas y salud mental basados en evidencia. 11970 SW Greenburg Road, Tigard, OR 97223 **(503) 624-8304**.
www.codainc.org.

Centro de desintoxicación David P. Hooper: los pacientes reciben de 4 a 10 días de tratamiento médico para los síntomas tempranos de abstinencia y asesoramiento. Personal de habla hispana disponible. 1535 N. Williams Ave., Portland, OR 97227. **(503) 238-2067**.
www.centralcityconcern.org/services/health-recovery/hopper-detoxification-center

Puentes/Esperanza Juvenil: Trabaja con adultos latinos para brindar servicios de salud mental y trastornos por uso de sustancias lingüísticamente apropiados. También trabaja con jóvenes latinos que luchan contra el alcohol y/o trastornos por uso de sustancias. Un equipo bilingüe brinda tratamiento de adicciones, consejería individual y familiar, apoyo familiar en el hogar y educación. 12672 SE Stark St., Portland, OR 97233. De lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. **(503) 546-9975**. www.centralcityconcern.org/services/health-recovery/puentes.

YouthLine: línea de ayuda, apoyo y crisis las 24 horas (Lines for Life): llamadas telefónicas, mensajes de texto y chats respondidos por jóvenes especialistas en intervención de crisis de pares voluntarios los siete días de la semana de 4 p. m. a 10 p. m. Voluntarios especialistas en intervención de crisis para adultos disponibles por teléfono las 24 horas del día, los siete días de la semana. YouthLine ofrece apoyo y referencias a jóvenes que atraviesan diversas crisis. Los temas discutidos en las líneas van desde discusiones familiares y factores estresantes escolares, abuso de alcohol/drogas, trastornos alimentarios, abuso físico y sexual, luchas de salud mental, falta de vivienda, hasta e incluyendo luchas con autolesiones y suicidio. No hay problema demasiado grande o demasiado pequeño. Llame al **1-877-968-8491**, envíe un mensaje de texto: teen2teen al 839863 o chatee: www.oregonyouthline.org.

Grupos de autoayuda

AA (Alcohólicos Anónimos): (503) 223-8569. Para asistencia en español: **(503) 848-0102.** Nacional: www.aa.org. Local: www.pdxaa.com.

Grupos de Familia Al-Anon, Alateen: (503) 292-1333. Para asistencia en español: **(503) 916-9913.** Nacional: www.al-anon.org. Local: www.alanonportlandoregon.org.

NA (Narcóticos Anónimos): (503) 345-9839. Nacional: www.na.org. Local: www.portlandna.com. En español: grupo de apoyo "Rompiendo la Cadena". Llame para fechas, horarios y ubicación.

Suicidio

Línea de Crisis de Salud Mental del Condado de Washington las 24 horas: (503) 291-9111

Línea Directa Nacional de Boys Town: Brinda a adolescentes y familias intervención de crisis a corto plazo, asesoramiento y referencias a recursos comunitarios locales. Asesoramiento sobre suicidio, depresión, escuela, abuso, ira, dependencia química, fugitivos, crianza de los hijos, problemas de relación y otros temas. Consejeros que hablan español y servicios de interpretación para otros idiomas disponibles. Opera las 24 horas del día, los siete días de la semana. **1-800-448-3000**. www.boystown.org/hotline.

IMAlive: Intervención, prevención, sensibilización y educación sobre el suicidio. Chat de crisis en línea, campus universitarios y eventos de la escuela secundaria y otros programas educativos. Chat (mensajería instantánea) para ayudar a las personas en crisis: www.imalive.org.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio: Conecta a las personas que llaman con un asesor capacitado y capacitado en un centro de crisis local, en cualquier momento, las 24 horas del día, los siete días de la semana. **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**. Para la línea de crisis de veteranos, presione 1. www.veteranscrisisline.net. Español: **1-888-628-9454**. TTY: **1-800-799-4889**. www.suicidepreventionlifeline.org.

Apoyo de duelo por suicidio: Grupos de apoyo para personas en duelo por el suicidio de un amigo, cónyuge, padre, hijo, compañero de trabajo, hermano u otro. Reuniones de apoyo mensuales realizadas en 11 ubicaciones, incluido Portland. **(503) 200-0382**. Para obtener información específica sobre la ubicación, visite www.sbsnw.org.

YouthLine: línea de ayuda, apoyo y crisis las 24 horas (Lines for Life): llamadas telefónicas, mensajes de texto y chats respondidos por jóvenes especialistas en intervención de crisis de pares voluntarios los siete días de la semana de 4 p.m. a 10 p.m. Voluntarios especialistas en intervención de crisis para adultos disponibles por teléfono las 24 horas del día, los siete días de la semana. YouthLine ofrece apoyo y referencias a jóvenes que atraviesan diversas crisis. Los temas discutidos en las líneas van desde discusiones familiares y factores estresantes escolares, abuso de alcohol/drogas, trastornos alimentarios, abuso físico y sexual, luchas de salud mental, falta de vivienda, hasta e incluyendo luchas con autolesiones y suicidio. No hay problema demasiado grande o demasiado pequeño. Llame al **1-877-968-8491**, envíe un mensaje de texto: teen2teen al 839863 o chatee: www.oregonyouthline.org.

Educación para adultos

Clases de computadora en la Biblioteca Pública de Tigard: en la sala de tecnología en el segundo piso, por orden de llegada. Los boletos de entrada están disponibles en el mostrador de referencia. Los voluntarios que hablan español a veces están disponibles para interpretar en las clases. 13500 SW Hall Blvd., Portland, OR 97223. **(503) 718-2517**. Pida puesto en el internet en: www.tigard-or.gov/library. Selecciona "programs" y después "computer classes."

Clases de Inglés en Portland Community College: Estudiantes necesitan tomar una examen de nivel y asistir a una orientación del programa antes de inscribirse en las clases y deben planear tomar el examen un quarter antes de que deseen inscribirse. Las tarifas son entre \$66 (principiante) por clase a \$96 por crédito (avanzado). Algunas tarifas de clases se pueden eximir para los estudiantes que participan en ciertos programas. 12000 SW 49th Ave., Portland, OR 97219. Instrucciones en video en varios idiomas aquí: www.pcc.edu/prepare/esol. **(971) 722- 4463**.

Clases de inglés en Tigard: Clases de inglés para adultos ofrecidas en colaboración con Portland Community College (PCC): clases iniciales, intermedias, y avanzadas disponibles en tres ubicaciones en Tigard. Las clases siguen PCC's horario de cuatro terms. Clases de conversación ofrecidas en algunas ubicaciones. Inscribirse durante la clase. Las clases son enseñadas en St. Anthony Catholic Church. 9905 SW McKenzie St., Tigard, OR 97223. Tigard Senior Center: 8815 SW O'Mara, Tigard, OR 97224 (Hall Blvd., cerca de Tigard Library), y Tigard United Methodist Church: 9845 SW Walnut Place, Tigard, OR 97223 (detrás de Jiffy Lube). tigardseniorcenter.org/events.html.

Clases para conseguir un GED en Portland Community College: Educación básica para los adultos y personas que tienen más de 16 años en preparación para el examen de GED. Enfoque en mejorar las habilidades básicas en lectura, escritura y matemáticas, desde no alfabetizado a nivel pre-colegial. El costo varía de \$35-\$135. Clases disponibles de día y en la tarde en todos los campus de PCC. Sylvania Campus **(971) 722-4468** www.pcc.edu/prepare/basic Para más información sobre el programa GED en español llame a **(971) 722-6219** o visite www.pcc.edu/resources/spanish-ged.

Mission Citizen: Clases de ciudadanía gratis en la ciudad de Portland incluyendo Tualatin y bibliotecas de Beaverton. Los estudiantes que asisten a las 8 clases son elegibles de recibir una beca de \$275 de parte de la organización Mission Ciudadanía. Estas becas ayudan a pagar parte del pago que pagan al naturalizarse, el pago de \$725. Para una actualización del horario de clases

visite: www.missioncitizen.org.

Portland ESL Network: Sitio web para buscar clases de inglés alrededor de la ciudad de Portland: www.portlandesl.com.

Rolling Hills Community Church: Clases de inglés para principiantes e intermedios que también ofrecen programa para niños los lunes por la noche de 6:30 a 8:00 p. m. (Hope 's Table ofrece comida gratis de 5 a 7 p. m. antes de las clases) en la Iglesia Comunitaria de Rolling Hills. 3550 SW Borland Road, Tualatin, OR 97062. **(503) 638-5900**. Rollinghills.org.

Servicios para empleo y carrera

Goodwill Job Connection (Goodwill Connecion de Trabajo): búsqueda de empleo gratuita, ayuda para crear un resume, programa de referencia para trabajos en toda la comunidad. 13920 SW Pacific Hwy, Tigard, OR 97223 **(503) 746-5070** or **(503) 639-9482**.

Oficina de Servicios de Rehabilitación Vocacional: Desarrolla oportunidades de empleo para personas con discapacidades. Los programas están diseñados individualmente para cada persona. 8880 SW Nimbus Ave. Ste. D, Beaverton, OR 97008. **(503) 277-2500**. www.oregon.gov/DHS/employment/vr.

Beaverton Resource Center (Centro de Recursos de Beaverton): la computadora, el teléfono, el fax y la fotocopidora se utilizan para ayudar con la búsqueda de empleo. **(503) 603-1585**.

WorkSource Portland/Metro-Tualatin (Departamento de empleo): Asesoramiento de carrera, ayuda con escribir resume y carta de introducción, ayuda con habilidades de entrevista, sistema de iMatchskills, información de Job Corps, tutoriales les de sistemas informáticos, ferias de empleo, asistencia en la búsqueda de empleo, sala de recursos, y servicios para veteranos. Acceso a Internet, teléfonos, fax, y fotocopadoras. Monday-Friday 8am-5pm. 7995 SW Mohawk St., Tualatin, OR 97062. **(503) 612-4200**. www.worksourceoregon.org.

Asistencia Legal

Servicios Legales de Inmigración de Caridades Católicas: Tarifa de consulta de \$50. Las tarifas por asuntos de inmigración varían según el servicio que se necesite. Representación legal profesional, asesoramiento y defensa para inmigrantes de bajos ingresos para proteger y promover los derechos. Centrarse en la unificación familiar y la asistencia a los inmigrantes más vulnerables, incluidas las víctimas de delitos como la violencia doméstica y la trata de personas. Educación pública, capacitación y alcance comunitario para informar a los inmigrantes sobre sus derechos y opciones para el alivio de la inmigración. **(503) 542-2855**. Lunes-Viernes 8:30am-4pm. Servicios en inglés, español y vietnamita. 2740 SE Powell Blvd. #2 (Piso 3), Portland, OR 97202. www.catholiccharitiesoregon.org.

Línea de ayuda para la manutención de los hijos: Proporciona ayuda a las personas de bajos ingresos que tienen problemas para obtener o pagar la manutención de los hijos. Lunes de 1 p.m. a 4 p.m. y jueves de 9 a.m. a 12 p.m. cuando el personal esté disponible. Personal de habla hispana. **1-800-383-1222**. www.oregonlawhelp.org. Para obtener formularios y respuestas a las preguntas más frecuentes, visite www.oregonchildsupport.gov.

Programa de Defensa de la Comunidad (Centro de Recursos de Violencia Doméstica): Defensa de aquellos que necesitan órdenes de restricción, órdenes de protección de acecho u órdenes de protección de abuso de ancianos/discapacitados. Lunes-Jueves 8:30 a.m.-11:30 p.m. y 12:30 p.m.-4 p.m. y viernes 8:30 a.m.-11:30 p.m. y 12:30 p.m.-2 p.m. 735 SW 158th Ave Ste. 100 Beaverton, OR 97006. **(503) 640-5352**. www.dvrc-or.org.

Alianza Comunitaria de Inquilinos: Talleres informativos y recursos para inquilinos que se convierten en miembros. No se proporciona asesoramiento legal. Personal de habla hispana disponible. Línea directa de derechos de los inquilinos: lunes, miércoles, viernes y sábados de 1 a 5 p. m. y martes de 6 a 8p.m. **(503) 288-0130**. www.oregoncat.org.

Consejo de Vivienda Justa de Oregón: investiga las denuncias de discriminación en la vivienda. Lunes, martes y jueves de 13:00 a 16:00 horas. **(503) 223-8197** extensión 2 (área metropolitana de Portland) o **1-800-424-3247** ext. 2, correo electrónico: information@fhco.org. www.fhco.org.

Servicios de Consejería de Inmigración: Una firma de abogados de inmigración sin fines de lucro. Martes a viernes 9am-12pm y 1pm-5pm. El

primer paso para convertirse en cliente es completar un Formulario de solicitud de consulta que puede descargarse de: www.ics-law.org www.ics.org o recogerse en: 519 SW Park Ave. Ste. 610, Portland, OR 97205. **(503) 221-1689**.

Servicios de Asistencia Legal de Oregón: Sin cargo. Lunes-Jueves 9am-12pm y 2pm-5pm y Viernes 9am-12pm (cerrado el cuarto Viernes del mes). Personal de habla hispana disponible. **(503) 640-4115**. www.oregonlawhelp.org. 230 NE Segunda Avenida Ste. F, Hillsboro, OR 97124.

Programa de Consejería y Defensa de Inmigración de la Comunidad Luterana: Las tarifas varían según el servicio. Consejería de inmigración de bajo costo para refugiados e inmigrantes. Servicios disponibles en varios idiomas. Lunes-Viernes 8:30am-4:30pm. (cerrado para el almuerzo de 12:00 a 13:00). 3800 suroeste de Cedar Hills Blvd. #288, Beaverton, OR 97005. **(503) 924-2448**. www.lcsnw.org.

Oregón Seguro: La Policía Estatal de Oregón proporciona una manera para que los estudiantes, el personal u otros miembros del público informen y compartan información confidencial de forma anónima sobre una amenaza o una amenaza potencial para la seguridad de los estudiantes. El personal capacitado está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año a través de una llamada telefónica, un mensaje de texto, una aplicación móvil o un sitio web. Las sugerencias se pueden enviar a través del sitio web SafeOregon.com, enviar un correo electrónico a tip@safeoregon.com, la aplicación móvil de SafeOregon o llamar o enviar un mensaje de texto al **1-844-472-3364**. Las sugerencias se analizan y enrutan rápidamente para el seguimiento más adecuado. Esto puede ser para funcionarios escolares, fuerzas del orden público, programas comunitarios de salud mental u otras agencias locales o estatales apropiadas. Para más información: <http://safeoregon.com/resources/parent-resources>.

Patrocinadores Organizados para Ayudar a los Refugiados (SOAR): Ayuda a los refugiados a convertirse en miembros comunitarios autosuficientes e integrados. Programa legal para refugiados e inmigrantes de bajos ingresos en el área metropolitana de Portland y sus alrededores, incluidos Tigard y Tualatin. El número de casos incluye Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA), naturalización, ajuste de estatus, reunificación familiar, estatus de protección temporal, renovación de libertad condicional, libertad condicional humanitaria, autorización de empleo, asesoramiento sobre asilo, documentos de viaje para refugiados y defensa de expulsión cubana. \$50 por cliente para consulta inicial con cita previa. 7931 NE Halsey St., Ste. 302, Portland, OR 97213. **(503) 384-2482**. emoregon.org/soar-legal. Hillsboro: Clínica sin cita previa por orden de llegada disponible el primer martes de cada mes de 9 a. m. a 4 p. hasta las 8:00 p.m. en el

Centro Comunitario del Fideicomiso Educativo Musulmán, 10330 SW Scholls Ferry Rd. Tigard 97223..

St. Andrew Legal Clinic: Sirve a familias de bajos recursos con ley de familia como adopción, custodia, divorcio, manutención de niños, intervención de violencia doméstica, tutela, órdenes de restricción, y apoyo conyugal. Sirve a familias de bajos ingresos con necesidades de derecho de familia, como adopción, custodia, divorcio, manutención de los hijos, intervención de violencia doméstica, tutela, órdenes de restricción y manutención conyugal. Prácticamente todos los clientes deben pasar por el programa de "clínica nocturna", que generalmente tiene lugar los miércoles por la noche de 6:30 p.m. a 9 p.m. La tarifa es de 40 \$ (solo en efectivo) por la consulta, que dura de 30 a 40 minutos. Las tarifas futuras se evaluarán en función de los detalles del caso y los ingresos. La tarifa de escala móvil más baja es de 40 \$ por hora. Servicios disponibles en español. Representación legal y asesoramiento en derecho de familia. De lunes a viernes de 9 a.m. a 12pm y 1pm- 5pm. 232 NE Lincoln St. Ste. H, Hillsboro, OR 97124. **(503) 648-1600.** www.salcgroup.org.

Línea directa para inquilinos (Oregon Law Center): asistencia telefónica sobre los derechos de los inquilinos para residentes de bajos ingresos del condado de Washington. Lunes y Miércoles 9am-12pm excepto el primer Miércoles del mes 3-6pm; cerrado el cuarto miércoles del mes. Mensaje informativo grabado fuera del horario de atención telefónica. **(503) 648-7723.** Para bloqueos o cortes de agua/electricidad por parte del propietario, llame al **(503) 640-4115.**

Servicios para Personas Mayores

Comprobación de beneficios (Consejo Nacional sobre el Envejecimiento): Sin cargo. Ayuda a las personas mayores de 55 años a buscar una variedad de beneficios públicos y privados para ayudar a pagar la atención médica, los medicamentos recetados, la comida, la vivienda, la asistencia de servicios públicos, etc.. www.BenefitsCheckUp.org.

Abuso de ancianos y adultos vulnerables: por sospecha de abuso, negligencia o explotación financiera de una persona mayor o un adulto con discapacidad, informe de abuso o negligencia a la oficina local del Departamento de Servicios Humanos. De lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Español y otros idiomas disponibles con cita previa. 11515 SW Durham Rd. Tigard, OR 97224. **(503) 968-2312**. www.oregon.gov/DHS.

Centro Juanita Pohl (Centro de Envejecimiento Activo de Tualatin): Promueve el bienestar y el envejecimiento exitoso en la comunidad al proporcionar actividades, programas y clases que alientan a los adultos mayores a mantenerse activos y saludables. De lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. 8513 SW Tualatin Rd., Tualatin, OR 97062. Para obtener información sobre el programa de recreación, llame al **(503) 691- 3061**. Meals on Wheels People ofrece comidas calientes y nutritivas para cualquier persona mayor de 60 años de lunes a viernes de 11:30 a.m. a 1 p.m. Se recomiendan donaciones de 7 \$ por comida. El servicio "Comidas sobre ruedas" también está disponible para personas mayores confinadas en casa: **(503) 692-6767**.

Programa de Nutrición Directa de Granjas Senior de Oregón (Departamento de Agricultura): Sin cargo. Debe tener 62 años o más, recibir cupones de alimentos o Medicaid a partir del 1 de abril del año en curso, cumplir con las pautas de ingresos y vivir en una situación en la que no se proporcionen alimentos. (Cambian las directrices de elegibilidad de un año a otro. Número de llamada proporcionado para las directrices actuales.) Los destinatarios reciben cupones para comprar frutas, verduras y hierbas frescas en los mercados de agricultores y puestos de carretera aprobados. Debe ser referido al programa por el trabajador de SNAP (sello de comida). **1-866-299-3562**. www.oregonfarmersmarkets.org. [www.oregon.gov/DHS/SENIORS DISABILITIES/SUA/Pages/SFDNP.aspx](http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS%20DISABILITIES/SUA/Pages/SFDNP.aspx).

Ride Connection: Organización privada sin fines de lucro dedicada a vincular a las personas con el transporte accesible, que sirve principalmente a personas de 60 años o más, y a personas con discapacidades. Los servicios incluyen información y referencia para opciones de transporte, capacitación y apoyo en viajes, paseos puerta a puerta para salidas como citas médicas, compras de comestibles y visitas a un ser querido. Basado en donaciones. Horario de programación: de lunes a viernes de 7:30 a.m. a 5 p.m. **(503) 226-0700** www.rideconnection.org.

Departamento de Servicios Humanos de Tigard para Personas Mayores y

Personas con Discapacidades: Sin cargo. Asistencia para personas mayores de 60 años y adultos con discapacidades. Si es elegible, ayude a identificar y acceder a los servicios necesarios, como los sellos médicos, SNAP/alimentos, la salud mental, los trabajadores de atención domiciliaria y la colocación en la vida asistida. Lunes, viernes de 8 a.m. a 5 p.m. Habla hispana y otros idiomas disponibles con cita previa. 11515 SW Durham Rd. Tigard, OR 97224. **(503) 968-2312.** www.oregon.gov/DHS.

Tigard Senior Center: basado en donaciones para mayores de 60 años. Sirve a las personas mayores de Tigard, King City y sus alrededores con programas, clases y oradores para promover la salud y el bienestar. "Meals on Wheels" (Comida transportada) sirve el almuerzo a partir de las 11:30 a.m. a la 1 p.m. (base de donación a los mayores de 60 años). De lunes a viernes de 8 a.m. a 4pm 8815 SW O'Mara St., Tigard, OR 97223. **(503) 620-4613.** www.tigardseniorcenter.org.

