

Recursos de comida gratis y otros recursos comunitarios en Tigard-Tualatin durante la crisis del virus Covid-19 (información actualizada el 19 de mayo 2020)

211info: Para recursos adicionales no incluidos aquí y para información actualizada acerca de otros recursos comunitarios llame a 211, mande un mensaje de texto con su código postal al 898211, baje la aplicación 211info en su teléfono o vaya a la página web: www.211info.org.

Para una lista más amplia de recursos en Tigard y Tualatin, favor de visitar: www.ttsdschools.org/TTSD, y haga clic en "Family Resource Center". Busque hacia abajo para bajar una copia de la Guía de Recursos Comunitarios de Tigard-Tualatin en inglés y español. Para recursos en el condado de Washington: www.co.washington.or.us/HHS/CommunicableDiseases/COVID-19/index.cfm.

Ayuda de comida

Bethlehem House of Bread: Cajas de comida disponibles los domingos y jueves de 1pm a 3pm y martes de 5pm a 7pm. Se permite una visita para comida una vez a la semana. Además, cada tercer viernes del mes de 1:30pm-2:30pm habrá comida gratis como frutas, verduras y comida no perecedera que uno puede recibir sin salir del carro. Eso toma el lugar del Tigard DHS Free Food Market. 9055 SW Locust St., Tigard, OR 97223 (frente a la escuela primaria Metzger). **(503) 639-3181.** bethlehemhouseofbread@gmail.com.

Free Food Ministries: Frutas, verduras y otros alimentos. Para un horario actualizado, visite la página de Facebook: www.facebook.com/freefoodministriesOregon. 11735 SW Gaarde St., Tigard, OR 97224.

Beneficios de comida: \$69 en marzo, \$126 en abril, \$120 en mayo y \$69 en junio por niño. Los beneficios son para familias con niños con almuerzo gratis o de precio reducido. Los beneficios van en una tarjeta de Oregon Trail. Ya debe estar inscrito en almuerzo gratis o de precio reducido O ser **elegible recientemente** y presentar su solicitud en www.ode.state.or.us/apps/frlapp. El beneficio será retroactivo al 16 de marzo de 2020 para los estudiantes que recibieron comidas gratuitas y a precio reducido cuando la escuela cerró. Para los hogares recién elegibles, los beneficios comenzarán a principios de mes de ser elegibles. Si usted es un participante actual de SNAP, los beneficios se agregarán a su tarjeta de Oregon Trail a fines de mayo. Si actualmente no recibe los beneficios de SNAP, accederá a sus beneficios a través de una tarjeta Oregon Trail que le enviará por correo en junio. Para más detalles: <https://govstatus.egov.com/or-dhs-benefits>. Los beneficios en efectivo incluso se pueden usar para compras de comida en línea en Amazon y Walmart. Este beneficio está disponible independientemente del estatus migratorio y no contará contra las reglas de cargo público.

Good Neighbor Family Pantry: La despensa está ubicada en una granja. Visite su sitio web para ver un video requerido antes de visitar la despensa. Actualmente no hay eventos programados. Habrá información en Facebook cuando tengan comida (depende de donaciones) www.facebook.com/goodneighborfamilypantry. 21555 SW Hells Canyon Rd., Sherwood, OR 97140. **(503) 554-0630** www.goodneighborfamilypantry.org.

King's Kindness Food Pantry (patrocinado por la iglesia Portland Vineyard): Cajas de comida los jueves de 12pm a 3pm. 14460 SW 114th Ave., Tigard, OR 97224 (en una casa en el estacionamiento de la Iglesia Luterana Christ the King). **(503) 684-8225.** www.portlandvineyard.org.

Northwest Christian Church: Comida, productos de higiene, pañales y otras necesidades disponibles para recogida o entrega. Para ayuda, mande un email a Tigardinfo@mynw.cc o llame a la iglesia. 13405 SW Hall Blvd., Tigard, Oregon 97223 (across from the Tigard Library). **(503) 639-5713.**

Resurrection Catholic Parish: Cajas de comida para todos, los martes y jueves de 9am-12pm. 21060 SW Stafford Road, Tualatin, OR 97062 (la entrada en la calle Ek). **(503) 638-1579.**

Sherwood Helping Hands: Cajas de comida para familias disponibles el tercer sábado del mes de 9:30am a 10:30am. Llame para hacer una cita para comida de emergencia. Sherwood United Methodist Church, 22280 SW Washington St., Sherwood, OR 97140. **(503) 625-7975.** info@SherwoodUMC.com www.sherwoodumc.com.

St. Francis Food Pantry: Cajas de comida disponibles los miércoles 9am a 11am y 5pm a 7pm y jueves 9am a 11am. St. Francis Old Hall, 15659 SW Oregon St., Sherwood, Oregon 97140 (detrás de la pequeña iglesia blanca). (503) 625-7067. www.stfrancissherwood.org/social-action-ministries.

St. Vincent de Paul Food Pantry: Cajas de comida los lunes, martes, jueves y viernes de 12pm a 2:30pm, miércoles 1pm a 3pm; y los sábados de 10am a 12pm. Comidas calientes para llevar los domingos de 5:30pm a 6:30pm. Se necesita prueba de residencia en los códigos postales de 97223 o 97224. También dan productos de higiene. Iglesia Católica de St. Anthony, 9905 SW McKenzie St., Tigard, OR 97223 (en la esquina de SW McKenzie y SW Grant). (503) 684-8280.

- **Nuevo esta semana: recoger productos de alta calidad de leche, frutas y verduras, y carnes semanalmente.** No se requiere prueba de necesidad para recibir una caja. Este programa también ayuda a apoyar a los agricultores locales. Se invita a una amplia participación. Lunes a viernes de 1 pm a 4 pm. (para la próxima semana cambiará a 2pm-5pm). Un equipo de voluntarios y líderes de la iglesia estarán disponibles con guantes y máscaras para ayudar a entregar cajas directamente en los carros. Llame o envíe un email a la oficina comercial de la parroquia para obtener más información. (503) 639-4179, info@satigard.org.

Tigard Community Friends Church: Recogida de comida en forma de servicio al carro. Las cajas de comida generalmente disponibles cada tercer sábado del mes de 11am a 1pm. 15800 SW Hall Blvd., Tigard, OR 97224. (503) 620-7836. office@tigardfriends.com www.tigardfriends.com.

Tigard Covenant Church Food Ministry: Cajas de comida los martes 12pm a 2pm y comidas calientes para llevar de 6pm a 7pm. Hay que llegar temprano para recibir un número y esperar en la puerta de atrás. La comida que recibirá será suficiente para durar de 3 a 4 días. Una visita por mes. Servicio en español. 11321 SW Naeve St., Tigard, OR 97224. (503) 639-3084.

Tigard Self-Sufficiency, Department of Human Services: Beneficios de emergencia para comida (SNAP) en abril y mayo. Si su beneficio mensual de SNAP es menos que el beneficio máximo de SNAP para el tamaño de su hogar, recibirá el máximo permitido para el tamaño de su hogar. Si ya recibe la cantidad máxima de SNAP, no recibirá fondos adicional. Si sólo quiere pedir beneficios de comida, puede llenar una solicitud por internet en: <https://apps.state.or.us/onlineApplication/>. Para imprimir una solicitud en inglés, español, ruso, somalí o vietnamita, visite: www.oregon.gov/DHS y haga clic en "food assistance". La solicitudes en papel pueden enviarse por fax al 503-670-0240 o por correo a 10777 SW Cascade Ave., Tigard, OR 97223. (503) 670-9711.

Tigard-Tualatin School District: Para estudiantes de Pre-K al grado 12, hay desayuno y almuerzo pre-empacados de 10:30am a 12:30pm de lunes-viernes. Pueden ser recogidos en: la escuela primaria de Metzger 10350 Lincoln St, Tigard, OR 97223 y en la escuela primaria de Tualatin 20405 SW 95th Ave, Tualatin, OR 97062. También entregan comida a complejos de apartamentos locales. Vea el horario a continuación para más detalles.

Trinity Community Church: Comida disponible el tercer sábado de cada mes de 12pm a 3pm. Nuevo número de teléfono: 503-686-3363. 10900 SW 121st Avenue, Tigard, OR 97223.

Tualatin School House Pantry: Para actualizaciones regulares, vaya a www.schoolhousepantry.org. Cajas de comida los lunes 4pm a 7pm; miércoles y viernes de 10am a 1pm. La entrega de comida pre-empacada será únicamente mediante la recogida en la acera. Habrá indicaciones marcadas para recoger comida. Favor de permanecer en su vehículo en todo momento. Los que lleguen a pie, serán atendidos en el mismo área para recoger comida. Hay un límite de una despensa por mes. Ahora ofrecen un mercado de alimentos gratis/cuota de cosecha el cuarto sábado del mes. Favor de llegar a las 9am. Solamente para residentes de Tualatin, Durham, Lake Oswego, Wilsonville, y West Linn. Traiga comprobante de dirección. Iglesia Comunitaria Rolling Hills, 3550 SW Borland Rd., Tualatin, OR 97062. (503) 783-0721. www.schoolhousepantry.org.

Women, Infants and Children (WIC): beneficios mensuales para alimentos suplementarios, referencias para cuidado de salud, clases de nutrición, y apoyo para la lactancia. Servicios son para mujeres de bajos a moderados ingresos que están embarazadas o que ya han dado a luz, recién nacidos y niños hasta los cinco años de edad. Personal habla español. (503) 846-3555. www.co.washington.or.us/WIC. Por favor, llene un formulario de interés en línea en www.co.washington.or.us/HHS/WIC/wic-web-referral-form.cfm.

Nueva información acerca de otros recursos comunitarios

Borland Free Clinic: clínica gratuita Borlandía está abierta los lunes solamente de 3pm a 7pm para visitas urgentes solamente. Para una cita médica por teléfono, favor de dejar un mensaje en **503-974-8887**. 3550 SW Borland Rd, Tualatin, OR 97062. www.borlandclinic.org.

Cuidado infantil: Trabajadores esenciales que necesitan cuidado infantil de emergencia, llame 211info (información arriba) para recibir una referencia personalizada a los programas de cuidado infantil de emergencia con vacantes disponibles.

Clases de inglés: Portland Community College está ofreciendo clases de inglés para principiantes, clases intermedias y avanzadas en línea. El período de verano comienza el lunes 22 de junio. También ofrecen exenciones de tarifas para los niveles 1-5 para cualquier persona que reciba beneficios públicos como cupones de alimentos o para aquellos que perdieron su trabajo debido a COVID-19. Para obtener más información, visite www.pcc.edu/esol o llame o envíe un mensaje de texto a Kristin Broshears al 971-267-2686.

Love INC Tigard-Tualatin-Sherwood: para personas que necesitan ayuda con boletos de autobús, comida y esenciales (por ejemplo champú, acondicionador, jabón de trastes, papel higiénico, pasta dental, etc.). No hay entrega a casa. 503-443-6888.

Oregon Health Authority Página de Facebook en español: Para satisfacer mejor las necesidades de los oregonianos hispanoparlantes, la Autoridad de Salud de Oregon (OHA) ha lanzado una nueva página Facebook exclusivamente en español: www.facebook.com/ohaespanol.

Portland Area COVID-19 Mutual Aid Network: Comida y otros suministro entregados a su hogar. El área de servicio incluye Tigard. "Damos prioridad a gente que está enferma, sin hogar, discapacitada, en cuarentena sin pago, ancianos, gente gay, refugiados e inmigrantes, negros, indígenas, personas de color, trans y queer, incluidos los desplazados de Portland a las áreas cercanas. Gracias por su paciencia y gracia." www.facebook.com/pdxcovid19mutualaid (enlace a un formulario para pedir ayude en su página de Facebook.)

Trimet: solicitudes en línea ahora están disponibles para el programa de tarifas de bajos ingresos. Tarifa con descuento para personas que califican con ingresos limitados. Las personas interesadas en presentar una solicitud pueden proporcionar su información y subir fotos o copias de su documentos de verificación mediante un formulario web seguro y encriptado. Pueden subir una foto de uno mismo para su tarjeta y se puede enviar por correo si no pueden viajar a la taquilla. trimet.org/lowincome (página web actualment solo disponible en inglés).

Internet:

- **Charter Communications:** Acceso gratuito a internet de banda ancha y Wi-Fi de Spectrum durante 60 días a hogares con un estudiante de edad que califique (kinder hasta la preparatoria y universidad) en su dirección de servicio con necesidades de educación remota y no se haya suscrito al servicio de Internet de Charter Communications en los últimos 30 días. Para inscribirse, llame al 1-844-488-8395. <https://corporate.charter.com>.
- **Comcast Internet Essentials:** \$9.95 por mes más impuestos para WiFi en el hogar sin contrato, no hacen verificación de crédito, sin tarifa de instalación, 25 Mbps. Puede calificar si es elegible para programas de asistencia pública como almuerzo escolar gratuito o de precio reducido, asistencia para vivienda, Medicaid, SNAP, SSI y otros. Llame al 1-855-846-8376 o en español 1-855-765-6995 para solicitar una solicitud. Solicite en línea en www.internetessentials.com.

Ayuda para la renta y la energía: Una moratoria sobre los desalojos, la suspensión de pagos de hipotecas y ejecuciones hipotecarias, y el no cierre de servicios públicos (los servicios públicos locales han suspendido las desconexiones durante la emergencia) para cualquier persona que se vea afectada financieramente por COVID-19. **Para más información en cómo funciona el programa, incluyendo prueba de dificultad financiera debido a Covid-19, por favor vaya a** <https://oregonlawhelp.org/resource/oregon-tenant-rights-during-covid-19?lang=ES>.

Ayuda para la renta y la energía a continuación:

Community Action actualmente proveen ayuda de renta a los hogares con ingresos calificados que están atrasados en su alquiler, incluso si no tienen un aviso de desalojo. Aunque por lo normal la asistencia sólo está disponible una vez al año, puede recibir ayuda otra vez durante la crisis, incluso si ya recibió ayuda. **503-615-0770**. Las solicitudes de asistencia de energía tardan una quincena en procesarse. Recuerde que todas las compañías de servicios públicos en el condado de Washington han dejado de desconectarse hasta nuevo aviso. Email: energy@caowash.org. Teléfono: **503-615-0771**.

Centro Cultural: El Fondo de Esperanza está abierto al público en general en mayo de 2020. El 100% de los fondos van directamente a las familias migrantes en el Condado de Washington, especialmente a las familias que están excluidas de la asistencia del gobierno durante esta emergencia. Solicite ayuda en línea o llame al **503-359-0446** para hacer una cita con un administrador de casos. Recorrerán las preguntas y completarán la solicitud en su nombre. Recibirá una respuesta en 2-3 días laborales. www.centrocultural.org/esperanza-relief-fund.html.

St. Vincent de Paul (la iglesia católica St. Anthony): ayuda parcial de renta y luz para residentes en los códigos postales 97223 y 97224. Por email para renta: svdp.rent@gmail.com, y para luz: svdp.utilities@gmail.com. Teléfono para mensajes: (503) 684-8280.

Comidas para llevar en las escuelas y los apartamentos

Las familias y los jóvenes pueden ir a cualquiera de los lugares enumerados a continuación. **No habrá entrega de comidas el Día Conmemorativo, lunes 25 de mayo de 2020.**

Sitio	Días	Horas	Más detalles
Metzger Elementary	lunes-viernes	10:30am-12:30pm	Las familias y los jóvenes pueden ir a cualquiera de los lugares enumerados a continuación. Habrá áreas designadas para recoger alimentos en cada uno de los complejos mencionados. Todos los jóvenes del área local pueden participar en estos sitios y los padres puedan recoger comidas para sus hijos. Se requerirán que practiquen las medidas de distanciamiento social en cada lugar. Las entregas de alimentos continuarán hasta el 11 de junio de 2020 o hasta nuevo aviso.
Tualatin Elementary	lunes-viernes	10:30am-12:30pm	
Rolling Hills Apartments	lunes-viernes	10:15am-10:45am	
Terrace View Apartments	lunes-viernes	11:15am-11:45am	
Tualatin Meadows Apts	lunes-viernes	10:30am-11:00am	
Chelan Apartments	lunes-viernes	11:30am-12:00pm	
Arbor Heights Apartments	lunes-viernes	11:00am-11:30am	
Cypress Crest Apartments	lunes-viernes	Mediodía-12:30pm	
Oleson Woods Apartments	lunes-viernes	10:30am-11:00am	
Shenandoah Apartments	lunes-viernes	11:30am-12pm	
St. James Apartments	lunes-viernes	10:00am-10:30am	
Fir Terrace Apartments	lunes-viernes	11:00am-11:30pm	

Documento preparado por el Centro de Recursos de Tigard-Tualatin: 503-603-1585. El Centro está cerrado con las escuelas, pero por favor, déjenos un mensaje o mande un email a cwest@tttsd.k12.or.us.

Despensa de comida por día de la semana

Los lunes

NW Christian Church- horas variadas
St. Vincent de Paul Food Pantry 12pm-2:30pm
Más St. Vincent de Paul programa nuevo 1pm-4pm (y para la próxima semana 2pm-5pm)
Tigard-Tualatin School District 10:30am-12:30pm en Metzger & Tualatin Elementary
Tualatin School House Food Pantry 4pm-7pm

Los martes

Bethlehem House of Bread 5pm-7pm
NW Christian Church- horas variadas
Resurrection Catholic Parish 9am-12pm
St. Vincent de Paul Food Pantry 12pm-2:30pm
Más St. Vincent de Paul programa nuevo 1pm-4pm (y para la próxima semana 2pm-5pm)
Tigard Covenant Church Food Ministry 12pm-2pm (y comidas calientes para llevar 6pm-7pm)
Tigard-Tualatin School District 10:30am-12:30pm en Metzger & Tualatin Elementary

Los miércoles

NW Christian Church- horas variadas
St. Francis Food Pantry 9am-11am & 5pm-7pm
St. Vincent de Paul Food Pantry 1pm-3pm
Más St. Vincent de Paul programa nuevo 1pm-4pm (y para la próxima semana 2pm-5pm)
Tigard-Tualatin School District 10:30am-12:30pm en Metzger & Tualatin Elementary
Tualatin School House Food Pantry 10am-1pm

Los jueves

Bethlehem House of Bread 1pm-3pm
King's Kindness Food Pantry 12pm-3pm
NW Christian Church- various hours
Resurrection Catholic Parish 9am-12pm
St. Francis Food Pantry 9am-11am
St. Vincent de Paul Food Pantry 12-2:30pm
Más St. Vincent de Paul programa nuevo 1pm-4pm (y para la próxima semana 2pm-5pm)
Tigard-Tualatin School District 10:30am-12:30pm en Metzger & Tualatin Elementary

Los viernes

Bethlehem House of Bread el tercer viernes del mes 1:30-2:30pm
NW Christian Church- various hours
St. Vincent de Paul Food Pantry 12pm-2:30pm
Más St. Vincent de Paul programa nuevo 1pm-4pm (y para la próxima semana 2pm-5pm)
Tigard-Tualatin School District 10:30am-12:30pm en Metzger & Tualatin Elementary
Tualatin School House Food Pantry 10am-1pm

Los sábados

Good Neighbor Family Pantry (vaya a Facebook)
NW Christian Church- horas variadas
Sherwood Helping Hands el tercer sábado del mes 9:30am a 10:30am
St. Vincent de Paul Food Pantry 10am-12pm
Tigard Community Friends Church el tercer sábado del mes 11am a 1pm
Trinity Community Church el tercer sábado de cada mes 12pm-3pm
Tualatin School House Pantry el cuarto sábado de cada mes 9am cuota de cosecha

Los domingos

Bethlehem House of Bread 1pm-3pm
NW Christian Church- horas variadas
St. Vincent de Paul Food Pantry, comidas calientes para llevar 5:30pm a 6:30pm