

Guía de Recursos Comunitarios de Tigard y Tualatin

Agosto 2018



Una publicación bienal del
Centro de Recursos Familiares
de Tigard y Tualatin

www.ttsdschools.org

Teléfono: (503) 603-1585

Fax: (503) 603-1587

Dirección:
Tigard High School
Portable #716
9000 SW Durham Road
Tigard, OR 97224

¡Bienvenidos a la Guía Bilingüe de Recursos Comunitarios
del Centro de Recursos Familiares de Tigard y Tualatin!

Como muchos de ustedes ya saben, puede ser difícil y tomar mucho tiempo encontrar información actualizada acerca de recursos comunitarios. El propósito de esta guía es de proveer una herramienta para los que prestan servicios a niños, jóvenes, y familias en las áreas de Tigard y Tualatin. La guía tiene información acerca de los servicios más necesitados y cómo tener acceso a ellos. Se puede copiar páginas individuales para familias que están buscando ayuda.

Esta no es una libreta comprensiva de todos los servicios y agencias en el condado de Washington. Por favor, no dude en llamarnos si necesita información que no está incluida. En la primera parte - Resumen de Recursos Comunitarios - también encontrará los datos de otras fuentes excelentes de información y referencia, como por ejemplo el 211info. Por favor, vaya al sitio del Centro en la red, www.ttsdschools.org y haga clic en "Family Resource Center" del lado derecho para encontrar información actual acerca de clases y eventos y para bajar copias de esta guía en inglés y español.

Quiero agradecer de manera especial a Rebecca Padron y a nuestros voluntarios y empleados por sus muchas horas de trabajo para crear esta publicación. También quiero agradecer a cada uno de ustedes que trabajan duro para servir y ayudar a las familias en nuestras escuelas y comunidad. Es nuestro deseo que esta guía sea de utilidad para ustedes.

Sinceramente,



Catherine West, Directora
El Centro de Recursos Familiares de Tigard-Tualatin
Distrito Escolar de Tigard y Tualatin

Tabla de contenidos

Guía de recursos comunitarios

- Centros de servicios para otras culturas...2
- Guía federal de consulta sobre la pobreza...1
- Información y referencia...1
- Servicios del centro de recursos familiares de Tigard-Tualatin...1

Abuso

- Abuso de niños...3
- Refugios de emergencia de la violencia doméstica...4
- Violencia doméstica, violación, y abuso sexual...3-4

Necesidades básicas

- Alojamiento/ refugio...9
- Ayuda para la renta, la energía, y el teléfono...10
- Comida...7-8
- Duchas y lavandería...6
- Muebles...5
- Ropa...5
- Transporte...6
- Vivienda...9

Niños, jóvenes, y crianza de hijos

- Actividades para niños pequeños...12-13
- Deportes para jóvenes, actividades y mentores...16
- Educación preescolar, extracurricular, y cuidado de niños...14
- Grupos para padres de familia y de apoyo...14
- Servicios para jóvenes...15

Cuidado de Salud

- Cobertura de salud...19
- Cuidado dental...17-18
- Cuidado médico...19-20
- Embarazo...21
- Recetas médicas...22
- Visión y oído...23

Salud mental y consejería

- Clases requeridas por la corte...26
- Consejería...24-26
- Consejería de duelo...26
- Drogas y alcohol...27
- Suicidio...28

Otros: Educación para adultos, empleo, legal y ancianos

- Ayuda legal...30-31
- Educación para adultos...29
- Servicios de empleo y carrera...30
- Servicios para ancianos...32

Resumen de recursos comunitarios

Servicios del Centro de Recursos Familiares de Tigard-Tualatin: TTFRC sirve a todas las familias que viven dentro del Distrito Escolar de Tigard-Tualatin. Está ubicado detrás del centro de natación en el campo de la preparatoria de Tigard. Información y referencia: consulte con el personal para obtener información actualizada de recursos comunitarios en el área. Becas para niños para participar en actividades extracurriculares mientras hay fondos disponibles. Ropa para niños de 0 a 5 años; se hacen las órdenes de Northwest Children's Outreach cada dos semanas. Computadoras, copiadora y máquina de fax disponibles para el uso de los clientes. Artículos de higiene personal para familias desalojadas. Donaciones de pan regularmente disponibles. Información de ayuda navideña; solicitudes generalmente disponibles en las escuelas en octubre. Los lunes a jueves en días escolares con cita. Las empleadas hablan español. **(503) 603-1585**. www.ttsdschools.org, haga clic en el link a mano derecho en "Family Resource Center".

211info (línea de información): Ayuda a las personas a identificar, navegar y conectarse con recursos. Marque **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.

Love INC Tigard-Tualatin-Sherwood (El Amor en el Nombre de Cristo): Ayuda con recursos como por ejemplo ropa, alimentos, transportación, pañales, despensa, boletos de autobús, suministros médicos sin receta, ropa de cama, cajas de alimentos de emergencia, muebles, cortes de pelo, consejeros de presupuesto y carrera, clases para padres y dirección espiritual. Los martes y miércoles de 9:30am a 12:30pm. **(503) 443-6888**. Email: admin@loveinc-ts.org.

Oregon Helps (Oregón Ayuda): Sitio web que ayuda a determinar elegibilidad para 33 servicios diferentes, como SNAP/estampillas de comida; el Plan de salud de Oregón (OHP); Programa de nutrición para mujeres, recién nacidos, y niños (WIC); Asistencia temporal para familias necesitadas (TANF); Cuidado de niños relacionado con el empleo (ERDC); y otros. www.oregonhelps.org.

Tigard Self-Sufficiency/Multi-Service Center (Autosuficiencia de Tigard/Centro de Múltiples Servicios, Departamento de Servicios Humanos): Llame para más información acerca de SNAP/estampillas de comida, TANF, ERDC, OHP (para entrega de solicitud), y otros programas estatales. Los lunes a viernes de 8am a 5pm. 10777 SW Cascade Ave., Tigard, OR 97223. **(503) 670-9711**. www.oregon.gov/DHS.

Guía federal de consulta sobre la pobreza de 2018

Para calificar para muchos programas, las familias tienen que ganar menos de un ingreso anual predeterminado. El límite de ingresos depende del programa. Generalmente se describe como un porcentaje de la Guía Federal de Consulta sobre la Pobreza.

Ingresos Anuales Brutos:

# en la familia	100%	150%	185%	200%	250%	300%
1	\$12,060	\$18,090	\$22,311	\$24,120	\$30,150	\$36,180
2	\$16,240	\$24,360	\$30,044	\$32,480	\$40,600	\$48,720
3	\$20,420	\$30,630	\$37,777	\$40,840	\$51,050	\$61,260
4	\$24,600	\$36,900	\$45,510	\$49,200	\$61,500	\$73,800
5	\$28,780	\$43,170	\$53,243	\$57,560	\$71,950	\$86,340
6	\$32,960	\$49,440	\$60,976	\$65,920	\$82,400	\$98,880
7	\$37,140	\$55,710	\$68,709	\$74,280	\$92,850	\$111,420
8	\$41,320	\$61,980	\$76,442	\$82,640	\$103,300	\$123,960

Para determinar la guía federal para familias con más de ocho miembros, añada \$4,180 por cada persona adicional al límite para ocho personas al 100% (\$41,320).

Centros de servicio para culturas específicas

Asian Health and Service Center (Centro Asiático de Servicios y Salud): Proporciona servicios cultural y lingüísticamente apropiados para asiático-americanos, incluyendo servicios de salud mental, educación para la salud y manejo de casos, prevención de y exámenes para el cáncer, programas para ancianos, ayuda para llenar la solicitud del Plan de Salud de Oregón, y un programa de inmersión preescolar en chino. Personal habla chino mandarín, chino cantonés, taiwanés, coreano y vietnamita. Los lunes a viernes de 8:30am a 5pm. 3800 SW Cedar Hill Blvd. #196, Beaverton, OR 97005. 3430 SE Powell Blvd., Portland, OR 97202. Para preguntas o para hacer citas, llame la oficina en Portland **(503) 872-8822** o la oficina en Beaverton (503) 641-4113. www.ahscpx.org.

Immigrant and Refugee Community Organization (Organización comunitaria para inmigrantes y refugiados): Ayuda a los inmigrantes, refugiados y a los miembros de la comunidad para alcanzar la autosuficiencia a través de proveer más de 100 servicios sociales que son cultural y lingüísticamente específicos. Los programas disponibles en el condado de Washington incluyen entrenamiento/ empleo a refugiados, entrenamiento de cuidado infantil a refugiados, prevención e intervención de la violencia doméstica/ asalto sexual, intervención culturalmente específica de pandillas, desarrollo de 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 (Servicios Luteranos de la Comunidad del Noroeste): Los precios varían según el servicio. Empleados hablan más de 45 idiomas. Consejería de salud mental y de inmigración para refugiados e inmigrantes. Los lunes a jueves de 9am a 5pm y viernes de 8am a 2pm. (cerrado para el almuerzo de 12pm a 1pm). 3800 SW Cedar Hills Blvd. #288, Beaverton, OR 97005. **(503) 231-7480**. www.lcsnw.org/office/beaverton.

Oregon Somali Family Education Center (Centro de Educación Familiar Somalí de Oregón): Trabaja con inmigrantes de Somalia en las áreas de educación y apoyo para padres de familia, deportes y recreación, desarrollo de habilidades, tutoría escolar y mentores, conocimiento sobre y apoyo para pandillas, becas, eventos en la comunidad, programas de intervención temprana, y educación sobre la salud. De lunes a viernes de 9am a 4pm, sábado 11am a 1pm y domingo por cita solamente. Menlo Station Apartments, 2032 SW Merlo Ct., Beaverton, OR 97006. **(503) 662-1039**. www.osfec.org.

Russian Oregon Social Services (Servicios Sociales Rusos de Oregón): Trabaja exclusivamente con la población de habla rusa. Los servicios brindados incluyen apoyo a sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual, orientación comunitaria, y educación intercultural, clases de inglés (ESL) y tutoría de ESL, educación sobre salud culturalmente apropiada, información y referencia, ayuda para obtener servicios dentales de emergencia. De lunes a viernes 8:30am a 5pm. 7931 NE Halsey St., Ste 304, Portland, OR 97213. **(503) 777-3437**. www.emoregon.org/ross.php.

Abuso

PARA AYUDA DE EMERGENCIA, LLAME AL 911

La policía del condado para situaciones que no son de emergencia: (503) 629-0111

Abuso de niños

Línea para Reportar Abuso de Niños las 24 horas: (503) 681-6917

CARES Northwest (Servicios de evaluación y respuesta al abuso de niños): Para niños que han sido víctimas de abuso físico o sexual, negligencia, y/o que han sido expuestos a violencia doméstica. Diagnóstico médico, tratamiento, y prevención de abuso de niños. Se acepta seguro médico, OHP, o el programa de Compensación a Víctimas de Crimen. De lunes a viernes de 8am a 5pm. Se habla español. 2800 N. Vancouver Ave. Ste. 201, Portland, OR 97227. Edificio Médico 1 enfrente de Legacy Emanuel Medical Center. (503) 276-9000. www.caresnw.org.

Domestic Violence Resource Center (Centro de Recursos para la Violencia Doméstica): Consejería gratis para niños sobrevivientes de la violencia doméstica, edades 5-18. Servicios disponibles en inglés y español. (503) 640-5352. www.dvrc-or.org.

Early Learning Division of the Department of Education (División de aprendizaje de primera infancia del departamento de educación): Llame para denunciar la posibilidad de abuso de niños en un centro de cuidado infantil autorizado, verificar cumplimiento e historia de denuncias, y chequear el registro de historial criminal. De lunes a viernes de 8am a 5pm. Se habla español y ruso. 1-800-556-6616. www.oregonearlylearning.com.

Parents Anonymous of Oregon: (Padres Anónimos de Oregón, Servicios para Niños y Familias Morrison): Grupos de apoyo disponibles sin costo a cualquier padre o persona en papel de padre. Grupos co-dirigidos por padres y un facilitador profesional entrenado bajo el modelo de Padres Anónimos de prevención del abuso infantil. Además, hay grupos de apoyo para padres especializados para hombres y mujeres recuperando de abuso de sustancias y quienes hayan estado involucrados en el sistema del Bienestar Infantil del Departamento de Servicios Humanos (DHS). Programa de Padres Mentores: para padres que han sido impactados por adicción y que están envueltos con el sistema de DHS-Bienestar Infantil. Teléfono para mensajes: (503) 258-4568. Línea Nacional de Ayuda para Padres para recibir apoyo entre grupos: 1-855-427-2736.

Violencia doméstica, violación, y abuso sexual

Abuse Recovery Ministry and Services (Ministerio y Servicios para Recuperación después del Abuso): Grupos gratuitos de recuperación para mujeres que han sido abusadas o que están experimentando abuso doméstico. Grupos de intervención de violencia doméstica y crianza para hombres y mujeres (se aplican tarifas), abiertos a clientes voluntarios y por orden judicial. Los programas se enseñan de una perspectiva bíblica, pero están abiertos a todos. Dirección postal: P.O. Box 663, Hillsboro, OR 97123. (503) 846-9284. www.armsonline.org.

Domestic Violence Resource Center (Centro de Recursos para la Violencia Doméstica): Provee servicios gratuitos y bilingües de prevención, intervención, y empoderamiento para sobrevivientes de violencia doméstica, incluyendo defensa de órdenes de protección, consejería profesional, refugio confidencial, planificación de la seguridad, referencias de recursos y capacitación de la comunidad. Oficina: (503) 640-5352. Línea de crisis las 24 horas: (503) 469-8620. www.dvrc-or.org.

Domestic Violence Safe Dialogue (Diálogo Seguro sobre la Violencia Doméstica): Facilita un diálogo voluntario en un ambiente seguro entre sobrevivientes y perpetradores de violencia doméstica que son candidatos que califican y que no se conocen entre sí. Sesiones facilitadas por un equipo profesional de ambos géneros. Los participantes pueden venir acompañados por una persona de apoyo. Survivor Impact Panel (Panel de Impacto de Sobrevivientes): Un panel de sobrevivientes de violencia doméstica hablan sobre los efectos del abuso. (971) 319-4874. www.dvsdprogram.com.

Violencia doméstica, violación, y abuso sexual (a continuación)

Home Free (Voluntarios de América de Oregón): No hay costo. Programa de intervención en casos de violencia doméstica. Provee apoyo transitorio a largo plazo, así como la defensa basada en el Tribunal del Condado de Multnomah, referencias a la oficina de bienestar infantil DHS (el Departamento de Servicios Humanos), el departamento de policía de Portland, y una clínica de salud. Ayuda para conseguir alojamiento para familias en hoteles escogidos y otras viviendas seguras temporales. De lunes a viernes de 8am a 6pm. Personal habla español. **(503) 771-5503**. www.voaor.org.

Call to Safety (Llamada a la seguridad): Ayuda para sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual. Ofrece una línea de crisis las 24 horas, planificación de seguridad y apoyo emocional, información y referencia para servicios de sobrevivientes y vivienda de emergencia, asistencia de transporte local y de larga distancia de peligro a la seguridad, apoyo individualizado y seguimiento de casos, grupos de apoyo gratuitos, Línea de servicio para cualquier idioma; alcance comunitario y educación. **(503) 235-5333** o 1-888-235-5333. www.calltosafety.org.

Rose Haven: Apoyo y referencias para recursos comunitarios, planificación de metas, ropa, productos higiénicos, dirección de correo, buzón de mensajes, y clases. Los servicios son para mujeres y niños. De lunes a viernes de 8:30am a 12pm y 1pm a 4pm. 627 NW 18th Ave., Portland, OR 97209. **(503) 248-6364**. www.rosehaven.org.

Sexual Assault Resource Center (Centro de Recursos del Asalto Sexual): Gratis. Defensores disponibles para reunirse con sobrevivientes en el hospital y servir de apoyo durante el examen físico, la denuncia policial, y el proceso legal. El defensor proveerá información y referencia. Servicios gratuitos para adolescentes y adultos que han sobrevivido violencia sexual incluyendo salud mental, consejería individual (en inglés y español), grupos de apoyo para sobrevivientes (para adultos y jóvenes) y para amigos y familia de sobrevivientes en inglés. El horario varía, pero generalmente es: de lunes a viernes de 10am a 4pm. Hay que llamar antes de visitar. 4900 SW Griffith Dr. Ste. 100, Beaverton, OR 97005. Oficina: (503) 626-9100. Línea de crisis las 24 horas: **(503) 640-5311**. www.sarcOregon.org.

Project Única: Línea de apoyo de la violencia doméstica en inglés y español con intervenciones, alojamiento y apoyos legales. Línea de crisis las 24 horas: **(503) 232-4448**.

Alojamiento/ Refugios de emergencia

Bradley Angle: Refugio de emergencia, apoyo y curación para adultos y niños que están experimentando o han sobrevivido la violencia doméstica. Los programas incluyen apoyo culturalmente específico para LGBTQ (gay, lesbiana, bisexual y transgénero) y sobrevivientes negros/afroamericanos. Oficina: (503) 232-1528. Línea de crisis de 24 horas: **(503) 235-5333**. Centro de Recursos Bradley Angle: (503) 595-9591. Servicios en español y de interpretación a otros idiomas disponibles. www.bradleyangle.org.

Monika's House (Casa de Monika, parte del Centro de Recursos para la Violencia Doméstica): Refugio de emergencia y otros servicios para adultos, niños y sus mascotas que escapan de peligro físico inminente en situaciones violentas. Apoyo individualizado, tratamiento de casos específicos, y grupos de apoyo. Para el proceso de admisión para el refugio, hay que llamar a la oficina de 8am a 12pm. Oficina: (503) 469-4580. Línea de crisis las 24 horas: **(503) 469-8620**. Servicio en español. www.dvrc-or.org.

Raphael House of Portland (Casa Raphael de Portland): Refugio de emergencia para familias e individuos que huyen de la violencia doméstica, manejo de casos, grupos de apoyo y otros programas disponibles para los residentes actuales y anteriores del refugio. Servicio en español. Línea de acceso al refugio: **(503) 222-6222**. Preguntas generales: (503) 222-6507. www.raphaelhouse.com.

Ropa gratis

Bethlehem House of Bread (Casa de Pan de Belén): Ropa para adultos, una selección limitada de ropa para niños y otros artículos gratuitos. Los jueves y domingos de 1pm a 3pm. 9055 SW Locust St. Tigard, OR 97223. (503) 639-3181. bethlehemhouseofbread@gmail.com.

Caring Closet (Armario de Ropa Cariñoso): Ropa para estudiantes del Distrito Escolar de Tigard-Tualatin. Las familias tienen que ser referidas por un consejero de la escuela para acceder al armario. Las donaciones son bienvenidas y aceptadas por cita los miércoles y jueves de 10am a 4pm durante el horario escolar. 9000 SW Durham Rd., Tigard, OR 97224 (en un módulo en el campo de la Tigard High). (503) 603-1576. www.ttsdschools.org, y haga clic a mano derecho hacia abajo.

Divine Threads (Hilos Divinos): Con referencia solamente. Ropa y sesiones de maquillaje y peluquería, ayuda en escribir el currículum y práctica en qué hacer en una entrevista de trabajo; grupos para “sanar el alma” ofrecidos para las que han sufrido de abuso. Mujeres pueden ponerse en contacto con TFFRC para pedir una referencia, llenar una solicitud y mandarla por correo a P.O. Box 3524, Tualatin, OR 97062 o email a divinethreads.hope@gmail.com.

St. Francis Clothes Closet (Armario de ropa de San Francis): Ropa gratis. Para personas que viven en Sherwood, Tualatin, Newberg, y King City. Los miércoles de 9am a 11am y 5pm a 7pm, y los jueves de 9am a 11am. St. Francis Old Hall, 15659 SW Oregon St., Sherwood, OR 97140 (detrás de la pequeña iglesia blanca). (503) 625-7067. www.stfrancissherwood.org/social-action-ministries.

Tualatin Seventh Day Adventist Church (Iglesia Adventista del Séptimo Día de Tualatin): Ropa para familias de bajos ingresos e instalaciones para ducharse y lavar la ropa. Los miércoles de 10am a 12pm. Voluntarios de habla español ocasionalmente disponibles. 22222 SW Grahams Ferry Rd., Tualatin, OR 97062. (503) 692-2915. www.tualatinor.adventistchurch.org.

Ropa de bajo precio

Goodwill (Buena Voluntad): De lunes a sábado de 9am a 9pm y domingo de 10am a 8pm. 13920 SW Pacific Hwy, Tigard, OR 97223. (503) 624-8570. www.goodwill.org.

Salvation Army Family Thrift Store Tigard Boutique (Tienda de Segunda de Salvation Army Boutique en Tigard): De lunes a sábado de 9am a 8pm. 11847 SW Pacific Hwy, Portland, OR 97223. (503) 646-3531.

Tigard Discovery Shop (Tienda de Descubrimiento de Tigard, de la Sociedad de Cáncer Americana): De lunes a sábado de 10am a 4:30pm. 11545 SW Durham Rd. Ste. B3, Tigard, OR 97224-3473. (503) 684-9060. www.cancer.org.

Union Gospel Mission Family Thrift Store (Tienda Familiar de Segunda de la Misión de la Unión del Evangelio): Ventas periódicas durante la semana. De martes a sábado de 10am a 5:30pm. 11611 SW Pacific Hwy, Tigard, OR 97223 (frente a Tigard Cinemas, detrás del restaurante Teriyaki). (503) 639-6488. www.ugmportland.org.

Value Village Thrift Store (Villa de la Oferta): De lunes a sábado de 9am a 9pm y domingo de 10am a 8pm. 12060 SW Main St., Tigard, OR 97223. (503) 684-1982. www.valuevillage.com.

Muebles

Community Warehouse (Almacén Comunitario): Muebles y enseres domésticos (artículos de uso doméstico) que son usados, pero en buena condición para familias necesitadas. Hay que hacer cita. \$75 por cita. Es su responsabilidad traer ayuda para cargar sus artículos y un vehículo para transportarlos a su hogar. Entrega a domicilio disponible por \$250. De lunes a jueves de 10am a 4pm. 8380 SW Nyberg St., Tualatin, OR 97062. (503) 347-2147. www.communitywarehouse.org.

Duchas y Lavandería

Calvin Presbyterian Church (Iglesia Presbiteriano): Una sola carga de lavandería con cita solamente (no hay duchas). 10445 SW Canterbury Lane, Tigard, OR 97224. (503) 639-3273. www.calvinpresbyterian.org.

Just Compassion (Compasión Justa): Cada primer domingo del mes de 1pm a 3:30pm, llegue antes de las 2:30pm, un máximo de dos cargas de lavandería, duchas en una iglesia local para personas desalojadas y sandwiches. Unity Laundromat, 11696 SW 88th Ave., Tigard, OR 97223 (detrás de la tienda Dollar Tree). justcompassionewc.com.

Rolling Hills Church (Iglesia): “Lavar y adorar” cada domingo de 8:30am a 10:30am en su centro de “Community Life”. Incluye un desayuno caliente, ducha y lavado de ropa para personas que necesitan la ayuda. (También hay una comida caliente y lavado de ropa si es necesario, los lunes de 5pm a 7pm y un camión que va a la iglesia de la biblioteca de Tualatin a las 4:45pm). 3550 SW Borland Road, Tualatin, OR 97062. (503) 638-5900. Rollinghills.org.

Sherwood YMCA: Llame para disponibilidad de duchas, \$2 por persona (no hay lavandería). (503) 625-9622. 23000 SW Pacific Highway, Sherwood, OR 97140. www.ymcacw.org.

St. Anthony Catholic Church (Iglesia Católica): Duchas el tercer domingo del mes de 3pm a 5pm de abril a octubre en el “Chapter Room” de la iglesia San Antonio (no hay lavandería). Noviembre a marzo duchas disponibles cuando está abierto el refugio de inclemencia del clima. 9905 SW McKenzie St., Tigard, OR 97223. (503) 639-4179. Satigard.org.

Tigard United Methodist Church (Iglesia Metodista): Duchas y lavandería disponibles el primer domingo del mes de 1pm a 4pm durante todo el año. Duchas el cuarto domingo del mes de 3pm a 5pm de abril a octubre (no hay lavandería). 9845 SW Walnut Place, Tigard, OR 97223. (503) 639-3181. www.tigardumc.com.

Tualatin Seventh Day Adventist Church (Iglesia Adventista del Séptimo Día): Ropa para familias de bajos ingresos e instalaciones para ducharse y lavar la ropa. Voluntarios de habla español ocasionalmente disponibles. Los miércoles de 10am a 12pm. 22222 SW Grahams Ferry Rd., Tualatin, OR 97062. (503) 692-2915. www.tualatinor.adventistchurch.org.

Transporte

Metropolitan Family Service: Ways to Work (Rumbo al Trabajo) es un programa nacional para padres de familia calificados que trabajan sin manera de conseguir un préstamo para comprar o reparar un carro o el refinanciamiento. (503) 232-0007 extensión 127. www.metfamily.org.

Ride to Care (Viajes a Cuidado Médico): Gratis. Disponible para personas con el Plan de Salud (OHP) que no tienen otra manera de llegar a sus citas médicas. Favor de llamar por lo menos dos días antes de su cita médica. (503) 416-3955. www.ridetocare.healthcare.

Ride Connection (Conexión para Viajes): Una organización privada sin fines de lucro dedicada a conectar a individuos con transporte accesible, ayudando principalmente a personas de 60 años de edad y mayores, y personas con discapacidades. Servicios incluyen información y referencia a opciones de transporte, apoyo y entrenamiento para viajar, transporte de puerta a puerta por cualquier motivo y servicio de conexión comunitaria para las rutas desviadas. Los programas aceptan donaciones. Horario del centro de servicios: lunes a viernes de 8:30am a 5pm. (503) 226-0700 o info@rideconnection.org. www.rideconnection.org.

Transporte Público de TriMet: Se puede comprar boletos para el autobús en varios lugares: Safeway, Fred Meyer, Winco, New Seasons, Plaid Pantry, 7-Eleven y una variedad de otras tiendas en la zona metropolitana de Portland. (503) 238-7433. www.trimet.org.

Recursos de comida

SNAP/Estampillas de Comida: Para hacer una cita, traiga la solicitud completada con copias de los documentos requeridos al Centro Multi-Servicio Cascade en 10777 SW Cascade Ave., Tigard, OR 97223. De lunes a viernes de 8am a 5pm. **(503) 670-9711**. Centro de Procesamiento del Condado de Washington: (503) 693-4769. Solicitudes disponibles en TTFRC, DHS, y en www.oregon.gov, y haga una búsqueda para “SNAP”.

Cajas de comida y productos agrícolas

Bethlehem House of Bread: Una despensa en que los clientes escogen la comida que quieren. Los jueves y los domingos de 1pm a 3pm. Se permite una visita para comida una vez al mes. 9055 SW Locust St., Tigard, OR 97223 (al otro lado de la calle de la escuela Metzger). **(503) 639-3181**. bethlehemhouseofbread@gmail.com.

Community Basket: Para residentes del condado de Washington. La comida se distribuye el tercer jueves del mes de 1pm a 2pm. Greenburg Oaks Apartments, 11905 SW 91st Ave., Tigard, OR 97223. **(503) 293-4038**.

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

Good Neighbor Family Pantry: La despensa está ubicada en una granja activa. Visite su sitio web para ver un video requerido antes de visitar la despensa. 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.

School Backpack Programs: Pregunte en la escuela de su hijo para saber si tienen un programa de mochila en que manda comida a casa en la mochila del niño cada semana.

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

St. Francis Food Pantry: Una despensa en que los clientes escogen la comida que quieren. Para residentes de Sherwood, Tualatin, King City y Newberg. Frutas y verduras de temporada disponibles de su jardín. Los miércoles de 9am a 11am y 5pm a 7pm y los jueves de 9am a 11am. 15659 SW Oregon St, Sherwood, OR 97140 (detrás de la pequeña iglesia blanca). **(503) 625-7067**. www.stfrancissherwood.org/social-action-ministries.

St. Vincent de Paul Food Pantry: Gratis. Se necesita prueba de residencia en los códigos postales de 97223 o 97224. Una caja de comida por mes. Los lunes, martes, y viernes de 12pm a 2:30pm; miércoles de 1pm a 3pm; jueves de 12pm a 2:30pm y de 4:30pm a 6:30pm; y sábado de 10am a 12pm. Iglesia Católica St. Anthony, 9905 SW McKenzie St., Tigard, OR 97223 (en la esquina de SW McKenzie y SW Grant). **(503) 684-8280**.

Cajas de comida y productos agrícolas (a continuación)

Tigard Community Friends Church: Cajas de comida disponibles cada tercer jueves del mes de 11am a 1pm. 15800 SW Hall Blvd. Tigard, OR 97224. (503) 620-7836. www.tigardfriends.com.

Tigard Covenant Church Food Ministry: Los martes de 10am a 12pm. Hay que llegar temprano para recibir un número y esperar en la puerta de atrás. La comida que recibirá será suficiente para durar 3 a 4 días. Una visita por mes. Servicio en español. 11321 SW Naeve St., Tigard, OR 97224. (503) 639-3084.

Tualatin School House Pantry: Gratis. Residentes de Tualatin, Durham, Lake Oswego, y West Linn solamente. Traiga prueba de domicilio. Provee siete días de comida una vez al mes. Los lunes de 3pm a 7:30pm, miércoles 10am a 3pm, jueves 4:30pm a 7:30pm y viernes de 10am a 1pm. Generalmente tiene "Cosecha Compartida" el cuarto sábado del mes: provee frutas y verduras. No se necesita prueba de domicilio. Hay que llegar a las 9am y será atendido por orden de llegada. Iglesia Comunitaria Rolling Hills, 3550 SW Borland Rd., Tualatin, OR 97062 (503) 783-0721. www.schoolhousepantry.org.

Comidas calientes

Community Café: Se sirve una comida los domingos (incluso los días festivos) de 5:30pm a 7:00pm en el centro de la comunidad de la Iglesia Católica St. Anthony. 9905 SW McKenzie St., Tigard, OR 97223. (503) 639-4179.

Faith Café: Los domingos y el último jueves de cada mes a las 5pm se sirve una comida. Bethel Congregational Church, 5150 SW Watson Ave., Beaverton, OR 97005. Almuerzos de las 11:30am a 12:30pm los sábados en St. Matthew's Lutheran Church, 10390 SW Canyon Rd., Beaverton, OR 97005. www.faithcafeor.org.

Hope's Table: Cenas gratuitas cada lunes de 5pm a 7pm. Ubicado en el sótano de la iglesia en el "Community Life Center". Transporte disponible de la biblioteca de Tualatin a las 4:45pm. Rolling Hills Community Church, 3550 SW Borland Rd., Tualatin, OR 97062. (503) 638-5900. Rollinghills.org/outreach.

Tigard Covenant Church: Cena de familia cada martes a las 6pm. 11321 SW Naeve St., Tigard, OR 97224. (503) 639-3084. www.tigardcovenant.org.

Just Compassion Resource Center: Almuerzo cada jueves de 12pm a 1pm. 12280 SW Hall Blvd, Tigard, OR 97223. (503) 624-4666. justcompassionewc.com.

Community Café: En la iglesia católica de San Antonio, los domingos de 5:30pm a 6:30pm. 9905 SW McKenzie St., Tigard, OR 97223. (503) 639-4179. satigard.org/ministry/st-vincent-de-paul.

Hope Diner: Cada domingo de 5pm a 6pm. St. Francis Catholic Old Hall 15659 SW Oregon St., Sherwood, OR 97140. stfrancissherwood.org/social-action-ministries.

Sherwood United Methodist Church: Cada jueves a las 6pm durante el año escolar. 22280 SW Washington St., Sherwood, OR 97140. www.sherwoodumc.com.

Vivienda

211info: Marque **211**, envíe un mensaje de texto con su código postal al 898211, envíe un correo electrónico a help@211info.org o busque en línea en 211info.org.

Craig's List: Página web con anuncios de casas y apartamentos. Tenga cuidado con el fraude y el engaño. Si se reúne con alguien que haya contactado por esta u otra página web, siempre vaya acompañado por otra persona y considere reunirse en un lugar público. www.craigslist.org.

Community Partners for Affordable Housing (Compañeros Comunitarios para la Vivienda Económica): Constructor de viviendas sin fines de lucro. Ocho complejos en Tigard y Beaverton, con dos propiedades para personas de 55+ años. Sirve a personas y familias necesitadas que viven o trabajan en Tigard, Tualatin, o el sudoeste de Portland. Ambiente familiar, programa de verano para jóvenes, sala de computadoras, y club de tareas. **(503) 293-4038**. www.cpahinc.org.

Ayuda del Gobierno: Vivienda Pública de Alquiler Económico, cupones de Sección 8 y cupones basados en proyectos. www.co.washington.or.us/housing/programs. De lunes a viernes de 8:30am a 5pm. **(503) 846-4794**.

Habitat for Humanity- Willamette West (Hábitat para la Humanidad): Usando trabajo de voluntarios, Hábitat construye casas y las vende con una hipoteca asequible a familias que califican por su ingreso. Para las personas que vienen en situaciones deficientes, o para casas que necesitan reparaciones exteriores o críticos que son demasiado costosas. Visite www.HabitatWest.org para aprender más del programa de ser dueño de su propia casa o llame a **(503) 844-7606 ex. 103** o para el programa de reparaciones, llame a **(503) 844-7606 ex. 104**.

Let's Share Housing (Compartamos la vivienda): Ayuda para encontrar a un compañero de casa. Propietarios de viviendas y los que quieren alquilar pueden encontrarse, leer sugerencias de cómo vivir juntos, encontrar información de eventos locales y más. www.letssharehousing.com.

Rebuilding Together Washington County (Reconstruyendo Juntos del Condado de Washington): Ayuda a los dueños de casas en el condado de Washington de bajos ingresos para hacer reparaciones de casa sin costo. La mayoría de las reparaciones se hace en caso de emergencia; para reparaciones no urgentes, hay una lista de espera. Los recursos son limitados, así que no todos los propietarios calificados recibirán ayuda. 12550 SW 3rd St., Beaverton, OR 97005. **(503) 644-4544**. www.togwc.org.

Renter's Rights Hotline (Línea de Derechos para Inquilinos): Información sobre sus derechos como inquilino. Personal de habla español. Los lunes, miércoles, viernes, y sábado de 1pm a 5pm y martes de 6pm a 8pm. **(503) 288-0130**. www.oregoncat.org.

Rent Well (Alquila Bien): Clases para inquilinos para mejorar su historial de alquiler. Marque **211**, envíe un mensaje de texto con su código postal al 898211, envíe un correo electrónico a help@211info.org o busque en línea en 211info.org.

Safe Families for Children (Familias Seguras para Niños): Una red de familias anfitrionas voluntarias que proveen a los padres un hogar seguro donde pueden dejar a sus hijos en tiempos de crisis. Se anima a los padres a mantener contacto con sus hijos durante la participación en el programa, con el objetivo de reunificación lo antes posible. Las familias anfitrionas reciben un chequeo de antecedentes, son entrenadas y sirven sin compensación. Para más información, o para ver si el programa es una buena opción para su situación, llame al **(503) 906-1027**. www.safefamiliespdx.org.

Ayuda para la renta, la energía, y el teléfono

Ayuda de Renta de Emergencia (Community Action): Hay que ser residente del Condado de Washington y de bajos recursos para calificar. Se procesa ayuda para personas sin hogar que tienen nuevos contratos por medio de Community Connect. Hay que llamar al (503) 640-3263 a cualquier momento durante el mes para recibir una evaluación de programas disponibles. Para avisos de desalojo de 72 horas, las citas empiezan el 8 de cada mes (o el siguiente lunes si el 8 cae en un fin de semana). Llame a las 9am el 8 del mes. Las llamadas son procesadas en el orden que son recibidas. Asistencia no está garantizada. Documentos necesarios: aviso de desalojo de 72 horas (no es una orden de la corte) o nuevo contrato de alquiler para el mes en el que solicita asistencia y verificación de ingresos para todos los miembros del hogar. **(503) 615-0770**.

Ayuda de Energía Eléctrica (Community Action): Opera todo el año, dependiendo de los fondos disponibles. Hay que tener verificación de ingresos e identificación para cada adulto en el hogar, una copia de la factura de energía, y fechas de nacimiento y números de seguro social para cada miembro del hogar. No es necesario tener un aviso de corte de electricidad. Para cita, puede llamar de lunes a jueves de 9am a 12pm o enviar un email. Servicio de interpretación disponible. Oficina en Beaverton: 5050 SW Griffith Dr. Ste. 100, Beaverton, OR 97005 o oficina en Hillsboro: 1001 SW Baseline, Hillsboro, OR 97123. **(503) 615-0771**. Email: energy@caowash.org. Página web: www.communityaction4u.org.

Comcast Internet Essentials: Servicio de internet por \$9.95 al mes y computadoras por \$149.99. Para calificar, hay que tener por lo menos un niño que está recibiendo almuerzo gratis o de precio reducido y no debe haber sido cliente de Comcast Internet por 90 días antes de solicitar la ayuda. Para inglés, llame al 1-855-846-8376 o para español al **1-855-765-6995** para pedir una solicitud. www.internetessentials.com.

Oregon Telephone Assistance Program (Programa de Oregón de Ayuda de Teléfono): La reducción máxima de una factura de teléfono es de \$12.75 por mes y \$9.25 por servicio de internet por mes. Se puede reducir la tarifa básica de una factura de teléfono para gente que recibe SNAP/estampillas de comida, TANF, Ingreso Suplementario de Seguridad Social (SSI), o ciertos programas médicos del estado o Medicaid del estado. **1-800-848-4442**. www.rspf.org.

Opciones de teléfonos celulares gratuitos y de bajo costo de Lifeline: (llame o haga clic en "Lifeline" en las páginas de la web siguientes)

- **Access Wireless by i-wireless**: Para nuevos clientes 1-888-900-5899, para clientes existentes 1-866-594-3644 o visite el sitio de internet en www.accesswireless.com
- **Assurance Wireless by Virgin Mobile**: 1-888-898-4888 o www.assurancewireless.com
- **enTouch by Boomerang**: 1-866-488-8719 o www.entouchwireless.com

St. Vincent de Paul (Iglesia Católica St. Anthony): Asistencia limitada para la renta y la luz para residentes con códigos postales de 97223 y 97224. Teléfono de mensajes sólo en inglés: **(503) 684-8280**.

Telecommunication Devices Access Program (Asistencia para Aparatos Especiales del Teléfono): Hace préstamos de aparatos de teléfono especializados sin costo y sin restricciones de ingresos para residentes de Oregón que califican y que tienen por lo menos uno de los siguientes impedimentos: auditivo (moderado a grave, o profundo), de visión, habla o dicción, movilidad, o cognitivo. **(503) 373-7171**. TTY: (503) 378-6962. www.rspf.org.

Alojamiento/Refugio

Para la lista de espera de refugios en el Condado de Washington: (503) 640-3263

PARA FAMILIAS CON NIÑOS SOLAMENTE

Family Promise of Washington County (Promesa a Familias del Condado de Washington): Las familias son entrevistadas para la entrada en el programa. Comodidades de casa en un centro durante el día y arreglos de dormir en iglesias u organizaciones cívicas. Las familias con niños duermen en su propio cuarto o espacio separado por semanas alternas en las localidades participantes. Hay transportación al centro Family Promise diariamente para desayuno, uso de las duchas, y lavado de ropa. Tres a cuatro familias a la vez. Programa de atención individualizada y recursos comunitarios proveídos.

- **Family Promise del Condado de Washington:** 183 SE 6th Ave., Hillsboro, OR 97123. (503) 844-2919. Para la lista de espera, llame al **(503) 640-3263**. www.familypromisewashingtoncountyoregon.org.
- **Family Promise de Beaverton:** Para familias dentro de los límites del distrito escolar de Beaverton. 14986 NW Cornell Road, Portland, OR 97229. **(971) 217-8949**. www.familypromiseofbeaverton.org.
- **Tualatin Valley Family Promise:** Para familias desalojadas con hijos en el distrito escolar de Tigard-Tualatin, Sherwood o Lake Oswego. www.familypromiseoftv.org.

Good Neighbor Center (Centro de Buenos Vecinos): Refugio por hasta seis semanas con tres comidas al día y tratamiento de casos específicos. 11130 SW Greenburg Rd., Tigard, OR 97223. (503) 443-6084. www.goodneighborcenter.org. Lista de espera: (503) 640-3263.

Hillsboro Family Shelter (Refugio Familiar de Hillsboro): Para familias solamente. Provee refugio de emergencia por hasta cinco semanas, con manejo de casos y conexiones a recursos. 210 SE 12th Ave., Hillsboro, OR 97123. Lista de espera: **(503) 640-3263**.

PARA JÓVENES

Safe Place (Lugar Seguro): Refugio de emergencia de 30 días para jóvenes de 12 a 19 años de edad. También hay servicios disponibles sin cita de 9am a 8pm: comida, ropa, duchas, dormitorios, y atención individualizado. Refugio de corto plazo. 454 SW Washington St. Hillsboro, OR 97123. Oficina: **(503) 542-2717**. Admisión y referencias: llame a la oficina o a (503) 542-2389. Línea telefónica las 24 horas. Hay una lista de espera disponible. www.boysandgirlsaid.org. (También vaya a “Servicios para Jóvenes en la página 15”).

REFUGIO DURANTE EL CLIMA SEVERO

Centros de Refugio para Clima Severo y Calentamiento (Condado de Washington): Para obtener la información más reciente sobre disponibilidad de refugios, llame al **211** o vaya al www.co.washington.or.us y haga una búsqueda para “Severe Weather Shelters”.

PROGRAMA DURANTE EL DÍA

Just Compassion Day Center: Sirviendo las necesidades de adultos desalojados. Los jueves de 10am a 2pm. 12280 SW Hall Blvd., Tigard, OR 97223. **(503) 624-4666**. justcompassionewc.com.

Open Door (Puerta Abierta): Servicios durante el día para clientes desalojados. Baños, productos higiénicos, sala para refugiarse del clima durante el día, teléfono, correo, y servicios para buscar empleo y vivienda. Se sirve una comida caliente de lunes a viernes a las 12pm. Los lunes, martes, jueves y viernes de 9am a 4pm (cerrado los miércoles y los fines de semana). Intervención para la ejecución hipotecaria, consejería para la hipoteca revertida, educación financiera, y educación para compradores de casas. 34420 SW TV Hwy, Hillsboro, OR 97123. **(503) 640-6268**. www.odhw.org.

VIOLENCIA DOMÉSTICA

Línea de crisis las 24 horas/ 7 días a la semana “Llamada a la seguridad”: Cada mañana a las 9am, personal del programa llama a todos los refugios para preguntar en cuales refugios hay cupo. Los sobrevivientes pueden llamar a la línea de crisis para enterarse del cupo disponible. **(503) 235-5333**.

Actividades para niños pequeños

211info Cuidado infantil: Proporciona referencias para encontrar cuidado infantil y otros recursos para la crianza de los hijos y para las familias. Marque **211**, envíe un mensaje de texto con la palabra clave “children” al 898211, o por email a children@211info.org.

Las Artes Para Todos del Regional Arts & Culture Council: Muestre su tarjeta de Oregón Trail y compre boletos por \$5 a muchos eventos de arte de Portland como por ejemplo música, teatro, baile y atracciones. Para una lista completa de organizaciones participantes, vaya al sitio web: racc.org/artsforall.

Baby and Me Group (Grupo de Bebé y Yo): \$40 para registrarse pagados una vez solamente. Juntas semanales en inglés con una especialista de educación de padres. Chequeos de peso disponible. Dependiendo en la edad del bebé: “Snugglers” (recién nacidos a seis meses) se juntan martes 2pm a 3:30pm y “Gigglers” (seis meses y más grandes) se juntan martes 12pm a 1:30pm. 19300 SW 65th Ave. Tualatin, OR 97062, Community Health Education Center, La entrada del este en 65th Ave. **(503) 335-3500**.

Kids Unplugged: Seis cuartos temáticos para jugar para niños. \$6 por niño por visita y \$5 por visita para niños que todavía no caminan. 11300 SW Bull Mountain Rd., Tigard, OR 97224. De lunes a jueves 9am a 11:30am y 2pm a 5pm, viernes 9am a 11:30am y sábado 9am a 12pm. **(503) 504-7747**. www.jenniandtommyskidsunplugged.com.

MOMS Club of Tigard-Tualatin (Club de madres ayudando a otras madres de Tigard-Tualatin): Cuotas anuales de \$30. Las participantes tienen como objetivo brindar apoyo y actividades en grupo a madres que se quedan en la casa, que no trabajan de tiempo completo o que trabajan de la casa. El Club de MOMS de Tigard-Tualatin está abierto a madres que viven en los siguientes códigos postales: 97223, 97224, 97281, 97062. Email: ttmomsclub@gmail.com.

Oaks Parks: 7805 SE Oaks Park Way, Portland, OR 97202. **(503) 233-5777**. www.oakspark.com:

- **Jugar y patinar preescolar:** Los martes y miércoles de los comienzos de octubre al medio de junio de 10am a 11:30am, niños de 6 años y menores tienen tiempo especial que incluye una lección de patinar en grupo y una visita de Chipper la ardilla. Zapatos y carritos son bienvenidas en la pista. Un adulto gratis con una entrada pagada de un niño. \$7.50 por niño.
- **Patinar para niños en la mañana:** Los sábados del comienzo de octubre al comienzo de junio de 10:30am a 12pm. Sesión especial para los niños de 10 años y menores que incluye música para niños, actividades y juegos de patinar, una lección de patinaje de un entrenador certificado, y una visita de Chipper la ardilla. Un adulto gratis con una entrada pagada de niño. \$7.50 por niño.
- **Los paseos preescolares de carnaval de la ardilla Chipper:** Los martes y los miércoles de durante el verano, 9:30 a 11:30am los niños de 6 años y menores tienen tiempo especial para montar los paseos del carnaval que son para niños pequeños, y de 11:30 a 12pm reciben galletas con leche y la princesa de productos lácteos de Oregón lee un libro y hay una visita de la ardilla Chipper. Adultos gratis con la entrada pagada de niño. \$9.50 por niño.

Talleres de Home Depot: Talleres gratuitas de manualidades para niños. El niño puede llevar a casa su creación. Un adulto tiene que quedarse con sus niños en cada momento. Para encontrar el taller más cercano, vaya al sitio web www.homedepot.com/workshops.

Actividades para niños pequeños (a continuación)

Oregon Museum of Science and Industry (OMSI): Explorar el Museo por sólo \$2 el primer domingo de cada mes. Incluye el cuarto “Science Playground” para niños de 6 años y menores, con una zona infantil para niños de 0-24 meses y una sala privada de amamantamiento. 1945 SE Water Ave., Portland, OR 97214. (503) 797-4000. www.omsi.edu.

Oregon Zoo: Gratis para niños de 2 años y menores. El programa de “Zoo for All” (el zoológico para todos) ofrece entradas a \$5 para familias que califican para una variedad de programas de ayuda financiera (vaya a la página web para una lista de los programas). Abierto diariamente, las horas varían según la temporada. 4001 SW Canyon Road, Portland, OR 97221. (503) 226-1561. www.oregonzoo.org.

Parenting Together Washington County: Busque recursos disponibles para padres en el condado de Washington incluyendo educación para padres, recursos de cuidado infantil, actividades con son buenas para familias y recursos para padres, basados en el internet, organizados por edad de niño. parentingtogetherwc.org.

PDX Parent: Un calendario en línea que conecta a familias a evento y actividades divertidas en Portland y los alrededores. www.pdxparent.com.

Portland Children’s Museum (Museo para Niños en Portland): Las familias que reciben asistencia pública son elegibles para la admisión de \$1 por persona (hasta cinco personas). Es necesario enseñar prueba de elegibilidad al comprar los boletos. También hay una membresía por todo el año por \$15 si la familia recibe asistencia pública. Vaya al sitio web para confirmar las fechas. Eventos mensuales *Acceso Jugar* (Access Play) para las familias con niños que experimentan discapacidades el tercer martes del mes de 5:30pm a 7pm. 4015 SW Canyon Road, Portland, OR 97221. (503) 223-6500. www.portlandcm.org.

Tigard Indoor Play Park at Tigard United Methodist Church: Un parque dentro de la iglesia para jugar para niños de 0-5 años de edad. Los lunes a viernes de 9:30am a 1pm (el horario varía durante el verano, vaya a la página web de Facebook para los detalles). Costo: \$4 por niño o \$6 por hasta 3 niños. Pases de descuento disponibles también. 9845 SW Walnut Place, Tigard OR 97223. (503) 639-3181. www.tigardumc.com. www.facebook.com/TigardIndoorPlayPark.

Tigard Public Library (Biblioteca de Tigard): Hora de cuentos para niños de varias edades. Paquetes de libros gratis para bebés: familias con niños de un año o menos pueden pasar por el escritorio de la sección de niños para reclamar su paquete de libros. 13500 SW Hall Blvd, Portland, OR 97223 (503) 684-6537. www.tigard-or.gov/library.

Tualatin Public Library (Biblioteca de Tualatin): Hora de cuentos para niños de varias edades. “Mil libros antes de kinder”: reciba gratis un registro de lectura, un libro y una bolsa para llevar libros. 18878 SW Martinazzi Ave. Tualatin, OR 97062 (503) 691-3071. www.tualatinoregon.gov/library.

Urbanmamas (Mamas Urbanas): Sitio web con información de eventos para toda la familia, cuidado de niños, escuelas, y campamentos de verano en o cerca de Portland. www.urbanmamas.com.

Vroom: Iniciativa de aprendizaje temprana a nivel nacional que ayuda a los padres de niños 0 a 5 años de edad a convertir las actividades cotidianas en momentos para crecimiento cerebral. Para bajar la aplicación gratis en el teléfono móvil o vaya a www.vroom.org.

Grupos para padres de familia y de apoyo

National Parent Helpline (Línea Nacional de Ayuda para Padres): Para recibir apoyo emocional de una persona entrenada. Los lunes a viernes 10am a 7pm. **1-855-427-2736**.
www.nationalparenthelpline.org.

Parents Anonymous of Oregon: (Padres Anónimos de Oregón, Morrison Child and Family Services): Grupos de apoyo sin costo a cualquier padre o persona haciendo el papel de padre. Grupos co-dirigidos por padres y un facilitador profesional entrenado bajo el modelo de prevención del abuso infantil Parents Anonymous. Además, hay grupos de apoyo especializados para padres recuperando de abuso de sustancias y quienes hayan estado involucrados en el sistema de Bienestar Infantil del Departamento de Servicios Humanos. Programa de Padres Tutores, para padres que han sido impactados por adicción y que están envueltos con el sistema de DHS-Bienestar Infantil. Teléfono para mensajes: **(503) 258-4568**.

Parent Help Line (Línea de Ayuda para Padres): Un programa para padres para ayudar a sus hijos a que se mantengan seguros, saludables, y alegres. Voluntarios entrenados escuchan a las preocupaciones de los padres, contestan preguntas, y hacen referencias. Disponible los siete días de la semana de 8am a 8pm. **1-888-727-5889**. www.parenthelpline.org.

Educación preescolar, extracurricular, y cuidado de niños

Club K After School Zone: Programa de actividades para antes y después de la escuela para niños de 5-12 años, de 6:30am hasta el comienzo del día escolar y después de la salida de la escuela hasta las 6pm. Los precios varían. Hay algunas becas disponibles para familias de bajos ingresos cuando hay fondos. Se ofrece campamentos durante el verano. **(503) 643-9059**. www.clubafterschool.com. Escuelas primarias servidas: Byrom: (503) 619-9156, Bridgeport: (503) 616-6214, Durham: (503) 317-2421, Mary Woodward: (503) 583-6446.

Community Action Head Start: Una variedad de programas de aprendizaje preescolar para niños de 3-5 años. Programas de Head Start para una edad temprana y servicios en casa para niños de 6 semanas a 3 años. Para familias con un ingreso familiar menor que el 150% del nivel de la pobreza (vea la página 1). Para familias con ingresos mayores de 150%, pida información acerca de "Preschool Promise". 1001 SW Baseline St., Hillsboro, OR 97123. **(503) 693-3262**. caowash.org/what_we_do/head-start.

Early Intervention (Intervención Temprana): Apoyo y servicios especiales para familias con niños de nacimiento a los 5 años de edad quienes han estado identificados con una discapacidad o quienes tienen retrasos de desarrollo. Los servicios aumentan el desarrollo físico, social y del lenguaje a través de intervenciones basadas en jugar y entrenamiento para los padres. Oficina local: 9500 SW 90th Ct., Tualatin, OR 97062. Para estar referido para una evaluación gratuita, llame a la línea de referencia y para nuevos clientes al: **(503) 614-1446**.

Employment Related Day Care (Cuidado de Niños Relacionado con el Empleo, Tigard Self-Sufficiency/Multi-Service Center, DHS): Llame para información acerca de ayuda económica para cuidado infantil para familias que ganan menos del 185% del nivel de pobreza (vea la página 1) De lunes a viernes de 8am a 5pm. Ayuda disponible en español. 10777 SW Cascade Ave., Tigard, OR 97223. **(503) 670-9711**. www.oregon.gov/dhs/assistance/child-care.

Oregon Department of Education Early Learning Division (La División de Aprendizaje Temprana del Departamento de Educación de Oregón): Se puede filtrar opciones de cuidado infantil y programas preescolares. www.oregonearlylearning.com.

Parent Child Preschools Organization (Organización de Escuelas Preescolares Cooperativas): Se ofrece referencias a escuelas preescolares cooperativas, en las cuales los padres participan en el funcionamiento de la escuela. **(503) 293-6161**. www.parentchildpreschools.org.

Tigard-Tualatin School District After-School Activities: Para ver si hay actividades después de la escuela, llame a la escuela de su hijo directamente.

Servicios para jóvenes

Boys & Girls Aid: www.boysandgirlsaid.org:

- **Safe Place** (Lugar Seguro): Refugio de emergencia de 30 días para jóvenes de 12 a 19 años de edad. También hay servicios disponibles sin cita de 9am a 8pm: comida, ropa, duchas, dormitorios, y atención individualizado. Refugio de corto plazo. 454 SW Washington St. Hillsboro, OR 97123. Oficina: **(503) 542-2717**. Admisión y referencias: llame a la oficina o a (503) 542-2389. Línea telefónica las 24 horas. Hay una lista de espera disponible.
- **Transitional Living Program** (Programa de Vivienda Transicional): Para jóvenes de 18 a 24 años de edad que actualmente no tienen hogar o corren el riesgo de vivir sin hogar, trabajan o asisten a la escuela, están dispuestos a reunirse con un empleado del programa una vez a la semana y pueden pasar un examen de detección de drogas. El programa incluye hasta dos años en un apartamento amueblado en la región central de Beaverton, ayuda a avanzar en la educación y el empleo, pases para Tri-met, asistencia financiera con los gastos de salud, educación, artículos para el hogar y personales, conocimiento para ser autosuficiente y construir relaciones saludables. Entregue una solicitud para el programa en www.boysandgirlsaid.org/shelterandhousing.

Homeplate: Para jóvenes de 12 a 24 años de edad con inestabilidad en la vivienda o quienes necesitan apoyo adicional para lograr un éxito autodefinido. Lugares que se puede visitar sin cita, comidas y el acceso a recursos necesarios como suministros de higiene, armario de ropa, ducha, arte y recreación. Los lunes de 6pm a 8pm y los martes de 2pm a 5pm en 12520 SW 3rd St., Beaverton, OR 97005. Los jueves, de 6pm a 8pm en 494 E. Main St., Hillsboro, OR 97123. Oficina: 12520 SW 3rd St., Beaverton, OR 97005. Para jóvenes quienes buscan servicios y recursos, llame al **(503) 320-8965**. Personal habla español. www.homeplateyouth.org/drop-in.

Job Corps (El Cuerpo Laboral): Proporciona capacitación técnica y educación profesional gratuita para que los jóvenes inicien una carrera o avancen en la educación superior. Los estudiantes viven en el sitio y ganan un estipendio mientras están inscritos en Job Corp. Todos los gastos de educación y manutención son pagados por Job Corps. Para jóvenes de bajos ingresos de 16 a 24 años de edad que son ciudadanos estadounidenses o residentes legales de los Estados Unidos y que necesitan educación adicional y/o capacitación. Sin excepciones, hay que seguir las reglas de no usar drogas ni alcohol y no se permite la violencia ni el acoso. Oficina local: 241 SW Edgeway Drive, Beaverton, OR 97006. **(503) 526-2739**. www.jobcorps.gov.

Safe Families for Children (Familias Seguras para Niños): Una red de familias anfitrionas voluntarias que proveen a los padres un hogar seguro donde pueden dejar a sus hijos en tiempos de crisis. Se anima a los padres a mantener contacto con sus hijos durante la participación en el programa, con el objetivo de reunificación lo antes posible. Las familias anfitrionas reciben un chequeo de antecedentes, son entrenadas y sirven sin compensación. Para más información, o para ver si el programa es una buena opción para su situación, llame al **(503) 906-1027** o por correo electrónico: info@safefamiliespdx.org. www.safefamiliespdx.org.

Youth Villages: Los especialistas ayudan a los jóvenes anteriormente de crianza (foster) y otros jóvenes vulnerables de edades 17 a 22 a identificar sus objetivos y guiarlos a medida que: se esfuerzan por terminar la escuela secundaria o obtener un GED, solicitar la Universidad y becas, encontrar vivienda, aprender habilidades de administrar el dinero, encontrar y mantener empleo, solicitar seguro médico y buscar servicios de salud física y mental, tener acceso a recursos comunitarios y más. Los especialistas se reúnen con los participantes por lo menos una vez a la semana en una variedad de lugares, incluyendo su hogar, la escuela, en el trabajo o donde sea más conveniente para el joven. Los jóvenes suelen participante en el programa durante seis a doce meses, basándose en las necesidades individuales. **(503) 635-3416**. www.youthvillages.org/about-us/locations/oregon.

Deportes para jóvenes, actividades y mentores

Las artes para todos del Regional Arts & Culture Council: Muestre su tarjeta de Oregon Trail y compre boletos por \$5 a muchos eventos de arte de Portland como por ejemplo música, teatro, baile y atracciones. Para una lista completa de organizaciones participantes, vaya a racc.org/artsforall.

Big Brothers Big Sisters (Hermanos y Hermanas Mayores): Programa de mentores individuales para niños de 6 a 18 años. Junta a adultos mentores con jóvenes. De lunes a viernes de 8:30am a 7pm. 1827 NE 44th Ave Ste. 100, Portland, OR 97213. (503) 249-4859. www.bbbsnorthwest.org.

City of Tigard: Para información acerca de actividades locales, campamentos de verano, eventos y más, visite: www.tigard-or.gov/recreation/index.php.

City of Tualatin: Para información acerca de actividades locales, campamentos de verano, eventos y más, visite: www.tualatinoregon.gov/recreation/activity-guide.

Cultural Pass to Adventure (Pase cultural de aventura): Pases para entrar gratis a ocho atracciones turísticas tal como el Jardín Chino Lan Su, el Jardín Oregón, la Mansión Pittock, y museos. Se puede tomar prestado cada pase por un sólo día. Biblioteca de Tualatin: (503) 691-3074. Reservar de antemano por teléfono o en la biblioteca. Biblioteca de Tigard: (503) 684-6537. Reserva en línea en www.tigard-or.gov, haga clic en "Library" y después en "Cultural Passes."

Faithful Friends (Amigos de la Fe): Programa basado con fundamentos religiosos de mentores que junta a voluntarios solteros, parejas y familias con niños de 6 a 9 años de edad. Los participantes en el programa se reúnen con mentores de 3-4 veces al mes durante al menos por un año. P.O. Box 12405, Portland, OR 97212 (971) 284-6185. www.faithfulfriendspdx.org.

PDX Parent: Proporciona un calendario con una variedad de actividades y eventos que son buenos para niños y familias además de una guía de campamentos de verano para niños de todas edades, guía de opciones para después de la escuela y más. www.pdxparent.com.

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

Southside Soccer Club (Club de Fútbol Southside): 16285 SW 85th Ave. #401, Tigard, OR 97224. (503) 968-7197. Para español: (503) 914-9348. www.southsidesoccer.org.

Tigard Little League: Béisbol para niños que viven en las áreas de las escuelas primarias e intermedias de Tigard. Béisbol Pee Wee (ambos géneros) 4-7 años, Béisbol (niños) 7-12 años, Softball (niñas) 6-16 años. www.tigardll.org.

Tigard-Tualatin Aquatic District (Distrito Acuático de Tigard y Tualatin): Clases de natación y de ejercicio. Precios reducidos para estudiantes del distrito escolar de Tigard-Tualatin. Alberca de Tigard: 8680 SW Durham Road, (503) 431-5455, Alberca de Tualatin: 22380 SW Boones Ferry Road, (503) 431-5655. www.ttadpools.com.

Tualatin River National Wildlife Refuge (Refugio Nacional de Vida Silvestre del Río de Tualatin): Hogar de muchas especies de aves, mamíferos, reptiles, anfibios, insectos, peces y plantas. Gratis: exposiciones, caminos por el paisaje, eventos, exploración, y mochilas de descubrimiento. Oportunidades de voluntario y más. Los caminos por el paisaje están abiertos diariamente. El centro de visitantes y la tienda de naturaleza están abiertos de martes a domingo de 10am a 4pm. 19255 SW Pacific Highway, Sherwood OR 97140. (503) 625-5944. www.fws.gov/refuge/tualatin_river.

YMCA: Asistencia financiera para cubrir los costos. Programas y servicios para todas las edades. Pared de piedra, clases de ejercicio para grupos, cancha de deportes, centro para jóvenes con hockey de aire, mesas de billar, sistema de videojuegos, clases para jóvenes y campamentos, deportes para jóvenes y adultos que son miembros; clases de natación, tobogán de agua. (503) 825-9622. 23000 SW Pacific Hwy, Sherwood, OR 97140. (503) 625-9622. www.ymcacw.org.

Cuidado dental

Advantage Dental Clinic (Clínica Dental): Sirve a pacientes con seguro privado, el plan de salud de Oregón (basado en la asignación del CCO), pago del paciente y pacientes sin seguro dental. Hay interpretación al español al pedirla. Horas de servicio con cita: lunes a jueves 8am a 6pm; viernes 8am a 5pm. 9900 SW Greenburg Road, Ste. 240, Tigard, OR 97224. (971) 206-7133. www.advantagedentalclinics.com.

Advantage Smiles for Kids (Sonrisas para Niños): Por referencia profesional solamente. Ortodoncia que mejora la calidad de vida de los niños. (541) 497-0020. asmileforkids.org.

Coalition of Community Health Clinics (Coalición de Clínicas Comunitarias de Salud): Una red de clínicas privadas sin fines de lucro, incluyendo unos recursos dentales. (503) 546-4991. www.coalitionclinics.org.

Compassion Clinics (Clínicas de Compasión): Sin costo. Clínicas ofrecidas anualmente de cuidado médico, dental y de otros servicios de salud. Para información general vaya al sitio web: www.compassionconnect.com. Para clínicas en Tigard: www.compassiontigard.com. Para clínicas en el sudoeste de Portland: www.compassionsw.org. Para clínicas en Beaverton: www.compassionbeaverton.org.

MODA Children's Program (Programa para Niños de Moda): Niños entre 5-18 años de edad pueden ser referidos al programa por un representante de la escuela. Los servicios incluyen cuidado preventivo, diagnóstico, alivio del dolor y servicios restaurativos básicos. El plan cubre hasta \$800 para usar dentro de un año (ahora no pueden aceptar solicitudes para cubrir tratamiento adicional). (503) 265-5627. www.modahealth.com/about/childrens.shtml.

Oregon Health and Science University School of Dentistry (Escuela de Odontología de la Universidad de Salud y Ciencias de Oregón): Se acepta OHP+, Capitol, y MODA. Precio reducido de 30-40%. Los precios son fijos. Cuidado odontológico general y pediátrico, ortodoncia, periodontología, y tratamientos de conducto. Se aceptan casos que tienen valor de enseñanza. Cuidado urgente al día siguiente para adultos; \$250 a la hora de su cita, más costos adicionales que resulten del tratamiento. El tratamiento clínico urgente es para dolor y es limitado a un sólo diente/problema y no extraen muelas de juicio. Llame a las 8am para obtener cita (no para el mismo día). No se aceptan clientes sin cita. De lunes a viernes de 8am a 5pm. 2730 SW Moody Ave., Portland, OR 97301. (503) 494-8867. www.ohsu.edu/dentist.

Pacific University Dental Health Clinic (Clínica de Salud Dental de la Universidad Pacific): Se acepta OHP (sólo con MODA), seguro privado, y considera descuentos y planes de pago para personas de bajos recursos sin seguro médico. Llame a la clínica para saber el costo de los exámenes, rayos X, y limpiezas. Servicios preventivos y cuidado básico solamente. No hacen coronas, extracciones, ni tratan emergencias dentales. Servicio en español. No se aceptan pacientes sin cita. Llame para las horas de servicio. 222 SE 8th Ave. Ste. 271, Hillsboro, OR 97123. (503) 352-7373. www.pacificu.edu.

Portland Community College Dental Clinic (Clínica de Salud Dental de Portland Community College): Sirve a adultos y niños sin seguro médico. Precios reducidos: exámenes a \$5; limpiezas para adultos a \$25-\$40, niños a \$20, y ancianos (62+) a \$15; empastes sencillos a \$10; selladores a \$5 por muela; y rayos X a \$10-25 cada uno. No tratan emergencias ni hacen extracciones, coronas, puentes, dentaduras postizas, tratamientos de conducto, o tratamientos TMJ. Se acepta dinero en efectivo, cheque y tarjeta de crédito y débito. Con cita solamente. 12000 SW 49th Ave. HT206, Portland, OR 97219. (971) 722-4909. www.pcc.edu/programs/dental-hygiene/clinic.html.

Cuidado dental (a continuación)

Project Dental Health at Russell St. Dental Clinic (Proyecto de Salud Dental en la Clínica Dental de Russell St., OHSU): Citas para cuidado dental rutina y cuidado dental urgente y de emergencia para niños y adultos con OHP+ Open Card, Capitol Dental, ODS y seguro privado. Cuidado para pacientes con VIH. \$155-\$275 por un examen y rayos X. El precio para pacientes sin seguro médico se calcula en sus ingresos y el procedimiento requerido. Debe realizar el pago completo en el día de servicio. Extracciones, alivio de dolor, y empastes temporales. Llegue entre las 7:30am y 2:00pm para cuidado urgente. Sólo se puede ver a cinco pacientes con necesidades urgentes al día. Llegue a las 7:30am para ponerse en la lista de pacientes. Habrá una notificación en la puerta si estos servicios no están disponibles en cierto día. Ofrecen una lista de recursos alternativos. Servicios de interpretación disponibles. De lunes a viernes de 7:30am a 5pm. 214 N Russell St., Portland, OR 97227. **(503) 494-6822**.

Salud Dental Center (Centro Dental Salud): Llegue a las 7:30am para cuidado de emergencia. Se acepta OHP, Capitol, ODS, seguro privado, y clientes sin seguro. Pago de \$50 de antemano. Descuentos basados en el ingreso de 25%, 50%, 75% o 80% (hay que enseñar prueba de ingreso). Intérpretes de español disponibles. De lunes a viernes de 7:30am a 5pm. 1175 Mt. Hood Ave., Woodburn, OR 97071. **(503) 982-2010**.

Smiles Change Lives: Un programa de ortodoncia que ayuda a familias con el costo de frenos. www.smileschangelives.org.

School-Based Health Centers (Centros de Salud de las Escuelas): Se aceptan miembros de la comunidad de 0-19 años de edad en el Distrito Escolar de Tigard-Tualatin con o sin seguro médico. Pagos según su ingreso para personas sin seguro médico. Una higienista dental licenciada provee exámenes orales, limpiezas y sellador dental con la potencial de una referencia a la clínica dental de Virginia García. En el campo de Tigard High: 9000 SW Durham Rd., Tigard, OR 97224. **(503) 431-5775**. En el campo de Tualatin High: 22300 SW Boones Ferry Road, Tualatin, OR 97062. **(503) 431-5975**.

Tualatin School House Pantry (Despensa de la Escuela de Tualatin): Gratis. Tiene que tener dolor para ser atendido. Equipos Médicos Internacionales provee clínicas dentales móviles para adultos sin seguro una vez al mes. Llame para ponerse en la lista de espera. A menudo demora 2-3 meses para sacar una cita. Rolling Hills Community Church, 3550 SW Borland Rd., Tualatin, OR 97062. **(503) 783-0721**. www.schoolhousepantry.org.

Virginia Garcia Dental Clinic (Clínica Dental Virginia García): Cuidado comprensivo para niños y jóvenes hasta los 21 años de edad, mujeres embarazadas y pacientes asignados por su seguro dental. Sirve a nuevos pacientes con o sin seguro en casos de emergencia solamente, por lo menos dos pacientes cada mañana dependiendo del horario de los dentistas y otras necesidades dentales. Llegue antes de las 7:30am con identificación con foto, prueba de seguro o de ingreso. El pago completo se espera a la hora de visita. Servicio en español. Los lunes, miércoles y viernes de 7am a 6pm; y martes y jueves de 7:30am a 6:30pm. 12600 SW Crescent St., Ste. 190, Beaverton OR 97005. **(503) 718-3675**. www.viriniagarcia.org.

Cobertura de salud

Programa de Ayuda Financiera: Es posible que haya ayuda financiera disponible para las familias de bajos ingresos o las que se encuentran en una situación especial que les hace difícil pagar el cuidado médico. En casos de necesidad, este servicio puede ayudar con el pago de una factura del hospital que tiene menos de seis meses. Hay que pedir asistencia a través del personal médico y/o contactar la oficina de facturación al número escrito en la factura del hospital.

El Plan de Salud de Oregon (OHP): El plan de salud de Oregon ahora está abierto a más niños y jóvenes, sin importar su estatus de inmigración. OHP ofrece cobertura gratis de salud para personas en Oregon quienes cumplen con cierto nivel de ingreso y otras criterios. Cubre servicios como, por ejemplo, chequeos, empastes de dientes, recetas médicas, pruebas de laboratorio, radiografías, y cuidado del hospital. Entregue una solicitud para ver su elegibilidad. Para más información o para encontrar un trabajador certificado que ayuda en llenar la solicitud sin costo, llame al 1-800-699-9075 o visita OHPnowCOVERSme.org. #OHPnowCOVERSme.

- Elegibilidad y preguntas de cobertura o para más información: 1-800-699-9075
- Para pedir una solicitud: www.oregon.gov/oha/healthplan o 1-800-699-9075
- Servicios al cliente: 1-800-273-0557
- Sitio de internet: OregonHealthCare.gov

El mercado de seguro de salud privado: HealthCare.gov o 1-800-318-2596

Cuidado médico

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

Borland Free Clinic (Clínica Gratis Borland): Atención médica gratuita para adultos sin seguro médico o sin cobertura adecuada. Llame para cita. Deje mensaje para recibir una llamada dentro de 48 horas. Si hay una cancelación, atienden a pacientes sin cita con una posible espera de más de dos horas. Los lunes de 3pm a 6:30pm. **(503) 974-8887**. Ubicado en el piso de abajo de la iglesia Rolling Hills (junto a la despensa de comida y el Centro de "Community Life") 3550 SW Borland Road, Tualatin, OR 97062. www.borlandclinic.org.

Coalition of Community Health Clinics (Coalición de Clínicas Comunitarias de Salud): Una red de seguridad de proveedores de salud. Para una lista de recursos para gente de bajos ingresos o sin seguro médico, llame al **(503) 546-4991** o visite www.coalitionclinics.org.

Compassion Clinics (Clínicas de Compasión): Sin costo. Clínicas ofrecidas anualmente de cuidado médico, dental y de otros servicios de salud. Para información general vaya a www.compassionconnect.com. Para clínicas en Tigard: www.compassiontigard.com. Para clínicas en el sudoeste de Portland: www.compassionsw.org. Para clínicas en Beaverton: www.compassionbeaverton.org.

Diabetes Testing Supplies (Útiles para Pruebas de la diabetes): Suministros para pruebas de diabetes al por mayor, a precios de descuento. Medidores de glucosa a \$10 y 50 tiras reactivas por \$15. www.teststripsdirect.com.

Familias en Acción: Promueve el bienestar holístico de la familia en las comunidades latinas. Provee educación de salud a la comunidad, entrenamiento para profesionales de salud, y servicios de navegación del paciente incluyendo ayuda para individuos con o sin seguro médico quienes han estado diagnosticados con cáncer, diabetes, hipertensión, insuficiencia renal, VIH, abuso de sustancias, cualquier enfermedad crónica u otras condiciones de salud. Un "Navegador del Paciente" facilita el acceso a doctores, farmacias, y otros servicios de la salud, evalúa medicamentos con pacientes, identifica barreras para mejorar la salud, ofrece consejos, consejería y apoyo, clases y grupos de apoyo para pacientes y sus familias y conexión a recursos. **(503) 201-9865**. www.familiasenaccion.org.

Cuidado médico (a continuación)

Neighborhood Health Center (Centro de salud de la vecindad): Acepta OHP y seguro privado. No se requiere seguro médico. Tarifa móvil, para ser elegible, traiga consigo: los últimos dos talones de cheque o impuestos del año anterior o declaración de desempleo. Cuidados primarios, salud de la mujer, salud del hombre, planificación familiar, pruebas de enfermedades de transmisión sexual, vacunas. Personal de habla español. De lunes a jueves 7am a 6pm y viernes 8am a 5pm. 18650 NW Cornell Rd, Ste. 220, Hillsboro, OR 97124. **(503) 848-5861**. www.nhcoregon.org.

Old Town Clinic (La clínica del Centro Antiguo): Acepta OHP y hay la opción de pagar según su ingreso. El personal médico provee cuidado de salud primaria y cuidado naturopático, hacen exámenes preventivos, tratan heridas, hacen procedimientos menores, proveen los servicios de salud para las mujeres, y pueden conectar a los pacientes con servicios de salud mental y servicios de dependencia química. Los pacientes deben tener 18 años de edad o más. 727 W. Burnside, Portland, OR 97209. **(503) 228-4533**. www.centralcityconcern.org/services/health-recovery/old-town-clinic.

Planned Parenthood (Planificación Familiar): Pago según su ingreso. Se acepta OHP y otros planes de seguro. Personas sin seguro o con seguro de bajos ingresos podrían calificar para un programa patrocinado por el estado. Anticonceptivos, pruebas de embarazo, exámenes anuales, pruebas y tratamiento de enfermedades transmitidas sexualmente (ETS)/VIH, abortos, y más. 12220 SW 1st St. #200, Beaverton, OR 97005. Se habla español. Hay servicios sin cita. **1-888-875-7820** o puede reservar una cita en línea: www.plannedparenthood.org.

Project Access Now (Proyecto Acceso Ahora): Conecta a personas de bajos ingresos y sin seguro de salud a cuidado de salud donado en el área metropolitana de Portland. Ayuda con las primas médicas, el conocimiento y navegación de cuidado de salud, PO Box 10953, Portland, OR 97296. De lunes a viernes 9am a 5pm. **(503) 413-5541**. www.projectaccessnow.org.

Salud Medical Center (Centro Médico Salud): Pago según su ingreso. Se aceptan niños con o sin seguro médico. Lleve su declaración de impuestos o talón de cheque más reciente para recibir un descuento. Intérpretes de español en el centro. De lunes a jueves de 7:30am a 7pm, viernes de 7:30am a 5pm, y sábado de 8:00am a 11:45pm y 12:45pm a 5pm. 1175 Mt. Hood Ave., Woodburn, OR 97071. **(503) 982-2000**.

School-Based Health Centers (Centros de Salud de las Escuelas): Se aceptan miembros de la comunidad de 0-19 años de edad en el Distrito Escolar de Tigard-Tualatin con o sin seguro médico. Cuidado urgente disponible sin cita. Para cuidado no urgente, se necesita cita. Pagos según su ingreso para estudiantes sin seguro médico. Diagnóstico y tratamiento de enfermedades menores, infecciones, y lesiones. Vacunas, pruebas de laboratorio, exámenes físicos, y evaluaciones y referencias de salud mental. En Tigard High: 9000 SW Durham Rd., Tigard, OR 97224. **(503) 431-5775**. En Tualatin High: 22300 SW Boones Ferry Road, Tualatin, OR 97062. **(503) 431-5975**.

Southwest Community Health Center (Centro de Salud Comunitario del Suroeste): Con cita solamente. Precios a escala dependiendo de los ingresos mensuales antes de impuestos y el tamaño de la familia. Cuidado básico de salud para pacientes sin seguro y de bajos ingresos. Interpretación disponible. Clínica de Portland: lunes de 6pm a 8pm; martes y jueves de 4pm a 8pm. 7754 SW Capitol Hwy, Portland, OR 97219. **(503) 977-0733**. www.swchc-pdx.org.

Virginia Garcia Memorial Health Center (Centro de Salud en Memoria de Virginia García): Se acepta OHP y la mayoría de planes privados. Pago según su ingreso. Hay que mostrar prueba de identificación y el talón de cheque más reciente para un descuento. Cuidado médico para familias con un énfasis especial en trabajadores migrantes y de temporada y otros que tienen barreras para recibir cuidado médico. El enfoque es en el cuidado de salud de prevención y el mantenimiento, incluyendo exámenes físicos, vacunas y la planificación familiar. Se habla español; interpretación a varios idiomas disponible. La clínica en Beaverton: de 8am a 7pm, aparte del primer y tercer miércoles de cada mes, cerrado de 1pm a 2pm. 2935 SW Cedar Hills Blvd., Beaverton, OR 97005. **(503) 352-6000**. www.virginiagarcia.org.

Wallace Medical Concern (Cuidado Médico Wallace): Para adultos y niños. Acepta OHP y la mayoría de planes de seguro médico privado. Para pacientes sin seguro, hay escala de pago según su ingreso. Con cita solamente. Los servicios incluyen atención médica primaria, chequeos regulares de salud de niños, exámenes de la mujer, vacunas y evaluaciones de salud mental. La clínica médica de Rockwood: de lunes a jueves 8am a 6:30pm; y viernes de 8am a 5pm. **(503) 489-1760**. www.wallacemedical.org.

Embarazo

All-Options (Todas las opciones): Línea de conversación confidencial para mujeres y sus seres queridos acerca de embarazo, crianza de los hijos, aborto, y adopción. De lunes a viernes de 7am a 10pm; y sábado y domingo de 7am a 3pm. **1-888-493-0092**. www.all-options.org.

Car Seat Safety (Seguridad de Asientos de Carro): Técnicos certificados en la seguridad de niños pasajeros proveen clínicas gratuitas sobre asientos de seguridad. Para horarios y lugares: www.oregonimpact.org, haga clic en “car seat information” y “assistance programs” para recursos de ayuda financiera para comprar un asiento. Información sobre asientos de bajo costo: **(503) 413-4005**.

Early Connections (Conexiones Tempranas de Community Action): Gratis. Servicios prenatales y pospartos para familias que van a tener un bebé o que recientemente tuvieron uno. Conexión a proveedores de cuidado prenatal, ayuda en llenar la solicitud del Plan de Salud de Oregón y evaluación de elegibilidad para apoyo en casa. Servicios intensivos de educación y apoyo para padres. Se habla español. Interpretación disponible. Horas de admisión: lunes a viernes de 8:30am a 4:30pm. **(503) 726-0879**. caowash.org/ec.

Northwest Children’s Outreach: Organización basada en la fe sin fines de lucro dedicada a ayudar a familias con ropa usada, productos higiénicos para bebés, pañales, fórmula y otras necesidades. Para solicitar los artículos para niños de 0 a 5 años de edad, llame a TTFRC al **(503) 603-1585**.

Open Adoption and Family Services (Servicios de Adopción Abierta y para Familias): Consejería gratuita de embarazo de todas las opciones para mujeres y parejas. Si la mujer o pareja elige adopción, ellos escogen, conocen a, y forman una relación continua con los padres adoptivos. El programa provee servicios a los clientes por toda la vida. Consejeros disponibles las 24 horas siete días por semana. Servicio en español. 5200 SW Macadam Ste. 250, Portland, OR 97239. **(503) 226-4870**. Llame 1-800-772-1115 a cualquier hora, mande un texto que dice “open” a (971) 226-0924. De lunes a viernes 9am a 5pm o envíe un email a info@openadopt.org. www.openadopt.org.

Planned Parenthood (Planificación Familiar): Pago según su ingreso. Se acepta OHP y otros planes de seguro. Personas sin seguro o con seguro de bajos ingresos podrían calificar para un programa patrocinado por el estado. Anticonceptivos, pruebas de embarazo, exámenes anuales, pruebas y tratamiento de enfermedades transmitidas sexualmente (ETS)/VIH, abortos, y más. 12220 SW 1st St. #200, Beaverton, OR 97005. Se habla español. Hay servicios sin cita. **1-888-875-7820** o puede reservar una cita en línea: www.plannedparenthood.org.

Pregnancy Resource Center (Centro de Recursos para el Embarazo): Gratis. Organización cristiana para mujeres, adolescentes y familias que no están preparadas para el embarazo. Ofrece pruebas de embarazo, consejería informal, consejería de padres (incluyendo consejería sobre opciones), referencias comunitarias, y ropa para bebés y de maternidad. Los lunes, miércoles, jueves, y viernes de 10am a 5pm; y martes de 1:30pm a 6:15pm. 4975 SW Watson Ave., Beaverton, OR 97005. **(503) 643-4503**. www.prcofportland.com.

Saint Child (Niño Santo): Sirve a mujeres jóvenes de 18 años en adelante que necesitan apoyo durante su embarazo. Cuidado residencial y programa comprensivo para preparar a las participantes para ser madres o para la adopción. Se puede entrar en la casa en cualquier punto de su embarazo y quedarse hasta un año después de dar a luz. Pagos mensuales de \$150; no rechazan a nadie si no puede pagar. Dirección de correo: 2850 SW Cedar Hills Blvd. PMB #55, Beaverton, OR 97005. **(503) 648-4227**. www.saintchild.org.

TTSD Pregnant/Parenting Students Program (Programa para Estudiantes Embarazadas y para Padres que son Estudiantes del Distrito Escolar de Tigard-Tualatin): Gratis. Apoyo para estudiantes embarazadas o estudiantes que están criando a niños que viven en el distrito escolar. Se ofrece apoyo, consejería, y educación. Cuidado infantil disponible mientras los estudiantes asisten a la escuela. 8040 SW Durham Rd., Tigard, OR 97224. **(503) 431-4596**. www.ttsdschools.org.

Women, Infants and Children (Mujeres, Recién Nacidos, y Niños/ WIC): Gratis. 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.

Recetas médicas

Benefits Check Up (Chequeo de Beneficios, Consejo Nacional de Envejecimiento): No hay costo. Ayuda a los ancianos de 55+ años a buscar una variedad de beneficios públicos y privados para ayudar a pagar por cuidado de salud, asistencia con recetas médicas, alojamiento, asistencia con utilidades, etc.

www.BenefitsCheckUp.org.

Costco: Normalmente tiene precios bajos para medicamentos con receta. No es necesario ser miembro para usar la farmacia. De lunes a viernes de 10am a 8:30pm; y sábado de 9:30am a 6pm. 7850 SW Dartmouth Rd., Tigard, OR 97223. **(503) 639-0722**. www.costco.com.

Fred Meyer Inside Rx (Descuentos de Recetas en Fred Meyer): Programa de ahorros en recetas que ofrece acceso a medicamentos bajo costo de marca y genéricos. No hay costo para matricularse. Tigard: 11565 SW Pacific Hwy. **(503) 293-7085**. Tualatin: 19200 SW Martinazzi Ave. **(503) 691-4233**.

Needy meds.org: Sitio web con información acerca de ayuda para pagar la medicina.

Oregon Prescription Drug Program (Programa de Recetas Médicas de Oregón): No hay costo para matricularse. Todos los residentes de Oregón son elegibles y pueden ahorrar hasta el 80% en sus recetas. No requiere papeleo y no hay límite de edad ni ingresos. Matricúlese por teléfono, por correo, o en internet.

1-800-913-4284. www.opdp.org.

Partnership for Prescription Assistance (Asociación para Asistencia con Recetas): No hay costo para matricularse. Hay una página web para residentes de Oregón de bajos ingresos y sin seguro médico para aprender acerca de 400 programas de compañías que ayudan a pacientes. Hay más de 2,500 medicinas gratuitas o de bajo costo para los que califican. Servicio en español. www.pparx.org.

Rx Outreach: No hay costo para matricularse. Disponible para personas con ingresos iguales o menores del 300% de la Guía Federal de Consulta sobre la Pobreza (vea la página 1). Una farmacia sin fines de lucro que envía los medicamentos por correo. Más de 600 medicamentos para problemas médicos y enfermedades crónicas como cáncer, asma, diabetes, migrañas, hipertensión, colesterol, convulsiones, depresión, y más. Envían 90 a 180 días de medicina. Se puede matricular por teléfono, internet o por correo. No es necesario ser ciudadano estadounidense. Servicio en español disponible. De lunes a viernes de 5am a 3:30pm. **1-888-796-1234**. www.rxoutreach.org.

Walgreens Prescription Savings Club (Club de Ahorros para Recetas de Walgreens): Pago de membresía anual para personas sin seguro de recetas o con seguro que no cubre medicinas. No califican las personas que reciben beneficios para recetas médicas de Medicare, Medicaid o Tricare. Más de 8,000 medicinas de marca y genéricas. Algunos medicamentos genéricos a \$10-\$30 por 90 días. 13939 SW Pacific Hwy, Tigard, OR 97223. **(503) 670-9812**. www.walgreens.com.

Visión y oído

America's Best: Frecuentemente ofrecen descuentos para exámenes y lentes. 9225 SW Hall Blvd, Tigard OR 97223. **(503) 598-8884.** www.americasbest.com.

Cheap Glasses 123 (Lentes Baratos 123): Para personas que ya tienen una receta de visión, ordene lentes por internet. Los precios empiezan en \$29. **1-855-598-2020.** www.cheapglasses123.com.

InfantSEE (Vista para Bebés): Programa de salud pública que trabaja para asegurar la detección temprana de enfermedades de los ojos en bebés. No hay costo independientemente del ingreso de la familia o disponibilidad de seguro de visión. Optometristas que son miembros de la Asociación Norteamericana de Optometría proveen evaluaciones comprensivas y gratuitas de los ojos de bebés entre 6 y 12 meses. **1-888-396-3937.** www.infantsee.org.

LensCrafters “Gift of Sight” Program (Programa “Regalo de la Vista” de LensCrafters): Exámenes y lentes gratuitos para adultos y niños de bajos ingresos. Por lo general hay que esperar seis meses para una cita. Para acceder a este apoyo, debe ser recomendado por una escuela u organización de caridad. Llame al TTFRC para una solicitud o para más información: **(503) 603-1585.** El LensCrafters más cercano: Washington Square (al lado de Sears): 9730 Washington Square Rd., Tigard, OR 97223. De lunes a sábado de 10am a 9pm y el domingo de 10am a 6pm **(503) 620-4850.**

New Eyes for the Needy (Ojos Nuevos para Personas Necesitadas): Tiene que solicitar en línea (www.new-eyes.org) a través de una agencia de servicio social, como TTFRC, o enfermera de la escuela. Provee cupones para lentes nuevos. No paga el examen de visión; el sitio web tiene información acerca de cómo obtener un examen gratuito o de bajo costo. Hay que haber tenido un examen de visión dentro del último año. Hay que proveer información detallada sobre ingresos y gastos e información sobre su receta de visión. **(973) 376-4903.** www.new-eyes.org.

Oregon Foundation for Vision Awareness (Fundación para Conciencia sobre la Vista de Oregón): Organización de caridad sin fines de lucro que ayuda a asegurar que los niños de Oregón (hasta los 18 años y quienes no se hayan graduado de la preparatoria) reciban los exámenes de visión y los lentes que necesiten. Para calificar, una familia no puede ganar más del 200% del nivel federal de pobreza (vea la página 1). Los solicitantes no pueden tener seguro de visión. La mayoría de los proveedores requieren un número de seguro social válido del padre o del niño. Solicitudes disponibles en www.ofva.org.

Oregon Lions Sight and Hearing Foundation/ KEX Kids Fund (Fondo para Niños KEX, Fundación para la Vista y el Oído de los Oregon Lions): Cupones para exámenes de vista, lentes, y aparatos del oído para niños/jóvenes de 0 a 21 años (de 18 a 21 años sólo si es estudiante). Tiene que ganar no más del 200% del nivel federal de pobreza (vea la página 1) y no tener seguro médico o tener seguro insuficiente. Llame al TTFRC para una solicitud: **(503) 603-1585.**

Salud mental y consejería

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

Asian Health and Service Center (Centro Asiático de Servicios y Salud): Atención cultural y lingüísticamente pertinente a asiático-americanos en sus idiomas nativos, incluyendo salud mental y consulta para servicios de adultos y niños. Un psiquiatra y médicos biculturales y bilingües proveen servicios en chino mandarín y cantonés, coreano, y vietnamita. De lunes a viernes de 8:30am a 5pm. 3800 SW Cedar Hill Blvd. #196, Beaverton, OR 97005. 3430 SE Powell Blvd., Portland, OR 97202. Para preguntas o citas, llame a la oficina en Portland al **(503) 872-8822**. www.ahscpx.org.

Balance Center for Children and Families (El Centro Balance para Niños y Familias): Se acepta la mayoría de coberturas médicas incluyendo OHP. Consejería para individuos, familias y en grupo para niños, adolescentes y adultos. Evaluaciones para inmigración. Consejeras bilingües en español. 7440 SW Hunziker Road, Ste. F, Tigard, OR 97223. **(503) 596-2222**. www.balanceforfamilies.com.

Counseling and Victims' Services (Consejería y Servicios para Víctimas, Condado de Washington): Gratis. Consejería para individuos, familia y parejas. De lunes a viernes de 11:30am a 4:30pm 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 (Ministerios del Buen Samaritano): Se pide donaciones. Servicios de consejería individual, matrimonial y de familias, niños y adolescentes, recuperación de trauma, desarrollo espiritual y grupos. Se ofrece consejería religiosa, pero no es obligatoria. No hay consejeros que hablan español. De lunes a jueves de 9am a 8pm y viernes de 9am a 4pm. 7929 SW Cirrus Dr. Bldg. 23 (saliendo de Hall Blvd.), Beaverton, OR 97008. **(503) 644-2339**. Descarga un formulario de asesores en: www.goodsamaritanministries.org/counseling.

Individual and Family Matters (Asuntos de Individuos y de la Familia, Facultad de Consejería de la Universidad George Fox): Consejería para individuos, familias, parejas, adolescentes, y en grupo. El pago depende de su ingreso y varía entre \$5-\$40 por sesión. El precio es por sesión, no por hora. No se requiere comprobante de ingresos. Hay que pagar a la hora de la cita. Los lunes, martes, y jueves de 9am a 9pm. Llame para hacer una cita. 12570 SW 69th Ave., Portland, OR 97223. **(503) 554-6060**. www.georgefox.edu/counseling-programs.

Lewis and Clark College's Community Counseling Center (Centro de Consejería para la Comunidad, Universidad de Lewis y Clark): Consejería para varias necesidades de salud mental proveída por estudiantes de consejería (bajo la supervisión de profesores y terapeutas licenciados) para individuos, parejas, familias, y terapia para adicciones. Admisión inicial: \$15. Escala móvil de \$10 a \$50 por sesión. Pago aceptado con cheque o en efectivo solamente. De lunes a viernes de 8am a 8pm y sábado de 10am a 3pm. 4445 SW Barbur Blvd., Portland, OR 97239. **(503) 768-6320**.

Salud mental y consejería (a continuación)

LifeWorks Northwest: OHP y muchos planes de seguro médico aceptados. La oficina de Tigard ofrece: servicios de salud mental de día para adultos, niños y familias, tratamiento psiquiátrico diurno para niños y jóvenes, asesoramiento sobre adicción al juego, terapia intensiva para niños de primera infancia con sus padres y otros servicios psiquiátricos. Consejeros de habla español disponibles. 8770 SW Scoffins St., Tigard, OR 97223. Línea de admisión: (503) 645-9010. www.lifeworksnw.org.

Men's Resource Center (Centro de Recursos para Hombres): Se acepta la mayoría de los planes de seguro, pero no el OHP. Precio reducido si uno paga al asistir a la cita. Consejería para individuos, parejas, familias, y grupos, y clases para hombres sobre el abuso doméstico. No están aceptando a clientes de Drogas y Alcohol. Los lunes, martes, jueves y viernes de 9am a 6:30pm. Con cita solamente. 12 SE 14th Ave., Portland, OR 97214 (503) 235-3433. www.portlandmrc.com.

Military Helpline (Línea de Ayuda Militar, Lines for Life): Intervención de crisis gratuita y confidencial con sensibilidad a asuntos militares. Línea de crisis y referencia y chat en internet disponible 24 horas al día, 7 días por semana. Ayuda a militares, veteranos, y sus familias a navegar los sistemas de beneficios y recursos para militares. 1-888-457-4838 o envíe un texto a 839863 que dice MIL1. www.militaryhelpline.org.

Morrison Child and Family Services (Servicios para Niños y Familias Morrison): Se acepta OHP. Familias de bajos recursos podrían calificar para descuentos. Se proporcionan varios tratamientos de salud mental, abuso de drogas/alcohol, y servicios para prevención y educación. Personal hablan español. De lunes a viernes de 9am a 5pm. 14025 SW Farmington Rd. Ste. 160, Beaverton, OR 97005. Para programar una admisión o hacer una recomendación: (503) 258-4381. Oficina en Beaverton: (503) 258-4495. www.morrisonkids.org.

Rolling Hills Community Church (Iglesia Comunitaria Rolling Hills): Una variedad de grupos de apoyo y clases para mujeres, veteranos, parejas, solteros y padres de familia; un programa de bienestar "wholeness", clases para duelo y divorcio; y otros servicios. 3550 SW Borland Rd., Tualatin, OR 97062. (503) 638-5900. www.rollinghills.org.

School-Based Health Center at Tigard and Tualatin High Schools (Centros de Salud de las Escuelas): Consejería a través de LifeWorks Northwest para estudiantes en el Distrito Escolar de Tigard-Tualatin con o sin seguro. Tigard High Campus: 9000 SW Durham Rd., Tigard, OR 97224. (503) 431-5775. Tualatin High Campus: 22300 SW Boones Ferry Road, Tualatin, OR 97062. (503) 431-5975.

Western Psychological and Counseling Services (Servicios Psicológicos de Consejería Western): Se acepta la mayoría de planes de seguro médico y OHP. Tarifa por descuento disponible. Consejería individual, en grupo, de pareja y familiar para niños, adolescente y adultos. Evaluación y administración de medicamentos disponibles para clientes que están activos en terapia. Tratamiento por abuso de drogas/alcohol disponible en la oficina de Beaverton por la Beaverton-Hillsdale Highway. Exámenes psicológicos pueden ser disponibles. En la oficina de Tualatin se ofrece un programa para el autismo. Abierto de lunes a viernes; las horas varían. Oficina en Tigard: 7455 SW Beveland St., Tigard, OR 97223. (503) 624-2600. Oficina en Tualatin: 18765 SW Boones Ferry Rd. Ste. 100, Tualatin, OR 97062. (503) 612-1000. www.westernpsych.com.

Salud mental y consejería (a continuación)

Youth Contact (Contacto con Jóvenes): Para personas sin seguro médico, el pago depende de lo que gana. Se acepta OHP y algunos planes de seguro privados. Consejería para niños, jóvenes y familias pasando por problemas emocionales y de comportamiento y/o abuso de alcohol y drogas. Se enfoca en servir a la familia entera. Personal habla español y hay servicios de interpretación a otros idiomas. Oficina principal: 447 SE Baseline St., Hillsboro, OR 97123. **(503) 640-4222**. www.youthcontact.org.

YouthLine: 24-hour Help, Support and Crisis Line (Línea para jóvenes de ayuda y apoyo, y para la crisis las 24 horas de “Lines for Life”): Llamadas telefónicas, textos y chatear en línea con voluntarios jóvenes que son especialistas en intervención de crisis para otros jóvenes, de 4pm a 10pm, los siete días de la semana. Voluntarios adultos especialistas en intervención de crisis disponibles las 24 horas al día, siete días a la semana. Youthline ofrece apoyo y referencias a jóvenes experimentando una variedad de crisis. Los temas tratados en línea varían desde discusiones familiares, factores estresantes de la escuela, abuso de alcohol/drogas, abuso físico y sexual, problemas de salud mental, y la falta de vivienda, hasta e incluyendo lastimar a uno mismo y el suicidio. No hay ni un problema demasiado grande ni pequeño. **1-877-968-8491**. Text: teen2teen to 839863. www.oregonyouthline.org.

Consejería de duelo

The Dougy Center (El Centro Dougy): No hay costo. Grupos de apoyo, educación, y entrenamiento en un lugar seguro donde los niños, jóvenes, adultos, y sus familias pueden compartir sus experiencias de haber perdido a un ser querido. Grupos de apoyo en español disponibles mediante solicitud. 3909 SE 52nd Ave. Portland, OR 97206. Grupos de apoyo en Hillsboro y Canby también. Llame para admisión y una cita. **(503) 775-5683**. www.dougy.org.

Me, Too (Yo También, Legacy Hospice, Oregon Hospice y Palliative Care Association y Providence Portland Hospices): No hay costo. Grupos de apoyo dirigidos por profesionales ofrecidos en el otoño y el invierno para toda la familia incluyendo a los niños, jóvenes y adultos quienes han perdido a un ser querido. Hay que llenar una solicitud para participar en los grupos de apoyo que tienen lugar en el área metropolitana de Portland. **(503) 228-2104** o email: metoo@oregonhospice.org. www.oregonhospice.org.

Clases requeridas por la corte EL MANEJO DEL ENOJO Y LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Allies in Change (Aliados en el Cambio): Se acepta la mayoría de seguros médicos. Precios a escala según los ingresos para personas sin seguro y requeridas por la corte. Para adultos con una variedad de problemas, incluyendo depresión, estrés, ansiedad, y cambios y transiciones en la vida. Clases requeridas por la corte y voluntarias (no requeridas por la corte) y consejería para hombres y mujeres, para el manejo de la ira, conducta abusiva, o violencia doméstica. De lunes a viernes de 9am a 7pm. Clases y grupos disponibles en la noche. Oficina principal: 1675 SW Marlow Ave. Ste. 110, Portland, OR 97225. **(503) 297-7979**. www.alliesinchange.org.

Cedar Counseling Center (Centro de Consejería Cedar): Se habla español. Servicios compresivos y culturalmente específicos de evaluación, servicios de rehabilitación y apoyo comunitario bilingüe incluyendo programas para familias e individuos, de análisis forense, de la re-entrada (regresar a la comunidad de la prisión) y otros. No se acepta seguro de salud. 5040 SW Griffith Dr., Ste. 100, Beaverton, OR 97005. **(503) 641-0963**. www.cedarcounsel.com.

Drogas y alcohol

Línea de Ayuda para Alcohol y Drogas: 1-800-923-4357

Para español: **1-877-515-7848**

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

CODA: Tratamiento basado en la evidencia de salud mental, drogas y alcohol e investigaciones. 11970 SW Greenburg Road, Tigard, OR 97223 **(503) 624-8304**.
www.codainc.org.

David P. Hooper Detoxification Center (Centro de Desintoxicación David P. Hooper): Los pacientes reciben consejería y 4-10 días de tratamiento médico para los síntomas tempranos de abstinencia. Se habla español. 1535 N Williams Ave., Portland, OR 97227. **(503) 238-2067**. www.centralcityconcern.org/services/health-recovery/hopper-detoxification-center.

Puentes/Esperanza Juvenil (Central City Concern): Ayuda a adultos latinos para proporcionar servicios lingüísticamente apropiados de salud mental y servicios para trastorno de uso de sustancias. También ayuda a jóvenes latinos que están luchando con el uso de alcohol y/o el uso de sustancias. Trabajadores bilingües proveen tratamiento de adicciones, consejería individual y de familia, y educación y apoyo en la casa. 12672 SE Stark St., Portland, OR 97233. De lunes a viernes de 9am a 5pm. **(503) 546-9975**. www.centralcityconcern.org/services/health-recovery/puentes.

YouthLine: Línea para jóvenes de crisis, consejería y referencias de “Líneas para la Vida”: las llamadas telefónicas, los mensajes de texto y los chats son respondidos por voluntarios jóvenes especialistas en intervención de crisis los siete días de la semana de 4 pm a 10 pm. Los voluntarios adultos que son especialistas en intervención de crisis están disponibles por teléfono las 24 horas del día, los siete días de la semana. YouthLine ofrece apoyo y referencias a jóvenes que experimentan varias crisis. Los temas de conversación en línea incluyen argumentos familiares y estresores escolares, abuso de alcohol/drogas, desórdenes alimenticios, abuso físico y sexual, problemas de salud mental, falta de vivienda, y problemas más graves como las autolesiones y el suicidio. No hay problema demasiado grande ni demasiado pequeño. Llame al **1-877-968-849**, texto: teen2teen a 839863 o chat: www.oregonyouthline.org.

Grupos de Autoayuda

AA (Alcohólicos Anónimos):

Para ayuda en español: **(503) 848-0102**. Para ayuda en inglés: (503) 223-8569

Nacional: www.aa.org. Local: www.pdxaa.com.

Grupos de Familia Al-Anon y Alateen:

Para ayuda en español: **(503) 916-9913**. Para ayuda en inglés: (503) 292-1333.

Nacional: www.al-anon.org. Local: www.al-anonportlandoregon.org.

NA (Narcóticos Anónimos): (503) 345-9839

Nacional: www.na.org. Local: www.portlandna.com.

“Rompiendo la Cadena” (grupo de apoyo en español) Llame para horas, fechas y lugar.

Suicidio

Línea de Crisis de Salud Mental las 24 Horas: (503) 291-9111

También vea: **CONSEJERÍA** (páginas 24-26)

Boys Town National Hotline (Línea de Ayuda Nacional Boys Town): Provee a los adolescentes y a las familias intervención de crisis de corto plazo, consejería, y referencias a recursos comunitarios locales. Consejos acerca de suicidio, depresión, escuela, abuso, enojo, dependencia de sustancias químicas, jóvenes que se marchan de la casa, problemas familiares y de relaciones, y otros temas. Hay consejeros que hablan español y servicios de traducción. Abierto 24 horas al día, siete días a la semana. **1-800-448-3000**. www.boystown.org/hotline.

IMAlive: Intervención, prevención, conocimiento y educación de suicidio. Chat de crisis en línea, eventos en los campos universitarios y en los de las preparatorias y otros programas educativos. Chatear (mensajería instantánea) para ayudar a aquellos en crisis. www.imalive.org.

National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Vida para la Prevención del Suicidio): Conecta a las personas que llaman con consejeros entrenados y calificados en un centro de crisis local. Abierto 24 horas al día, siete días por semana: 1-800-273-8255. Para la línea de crisis para veteranos, marque el número 1. www.veteranscrisisline.net. Español: **1-888-628-9454**. TTY: 1-800-799-4889. www.suicidepreventionlifeline.org.

Suicide Bereavement Support (Apoyo para Personas Afligidas por el Suicidio): Grupos de apoyo para personas afligidas por el suicidio de un amigo, esposo, padre o madre, hijo, compañero de trabajo, hermano, u otra persona. Reuniones de apoyo mensuales en once sitios diferentes incluyendo Portland. **(503) 200-0382**. Para ver las direcciones específicas vaya al sitio web www.sbsnw.org.

YouthLine: Línea para jóvenes de crisis, consejería y referencias de “Líneas para la Vida”: las llamadas telefónicas, los mensajes de texto y los chats son respondidos por voluntarios jóvenes especialistas en intervención de crisis los siete días de la semana de 4 pm a 10 pm. Los voluntarios adultos que son especialistas en intervención de crisis están disponibles por teléfono las 24 horas del día, los siete días de la semana. YouthLine ofrece apoyo y referencias a jóvenes que experimentan varias crisis. Los temas de conversación en línea incluyen argumentos familiares y estresores escolares, abuso de alcohol/drogas, desórdenes alimenticios, abuso físico y sexual, problemas de salud mental, falta de vivienda, y problemas más graves como las autolesiones y el suicidio. No hay problema demasiado grande ni demasiado pequeño. Llame al **1-877-968-849**, texto: teen2teen a 839863 o chat: www.oregonyouthline.org.



Educación para adultos

CLASES DE COMPUTACIÓN en la **Biblioteca Pública de Tigard**: Se ofrece clases de computación en inglés en la sala de tecnología en el segundo piso. No hay reservaciones. Hay boletos disponibles en el escritorio de referencias. A veces hay voluntarios que hablan español. 13500 SW Hall Blvd., Portland, OR 97223.

(503) 684-6537 ext. 2517. Para ver el horario, visite www.tigard-or.gov/library. Seleccione “programs”, luego “computer classes”.

CLASES DE INGLÉS ofrecidas en Portland Community College: Los estudiantes deben tomar un examen de nivel y asistir a una orientación antes de matricularse y deben tomar el examen un trimestre antes de que quieran inscribirse. Los costos varían desde alrededor de \$66 por clase (principiante) hasta \$96 por crédito (avanzado). Puede haber descuentos para estudiantes que participan en ciertos programas. 12000 SW 49th Ave., Portland, OR 97219. Para instrucciones en video en diferentes idiomas, visite www.pcc.edu/prepare/esol. **(971) 722-4463**.

CLASES DE INGLÉS en Tigard ofrecidas en asociación con Portland Community College (PCC): Clases de nivel principiante, intermedio, y avanzado en cuatro sitios en Tigard. Las clases siguen el calendario escolar de PCC. Clases de conversación ofrecidas en varios lugares. Matricúlese en la clase. Las clases toman lugar en St. Anthony Catholic Church: 9905 SW McKenzie St., Tigard, OR 97223. Tigard Senior Center: 8815 SW O’Mara, Tigard, OR 97224 (cerca de Hall y la biblioteca de Tigard). Tigard United Methodist Church: 9845 SW Walnut Place, Tigard, OR 97223 (detrás de Jiffy Lube). Para el horario actualizado, vaya a tigardseniorcenter.org/events.html.

CLASES PARA GED en Portland Community College: Se ofrece educación básica para adultos mayores de 16 años como preparación para tomar el examen GED. Se enfoca en el desarrollo de habilidades básicas en lectura, escritura, y matemáticas, para varios niveles de alfabetismo. Los costos varían de \$35 a \$135. Clases durante el día y en la noche en todos los campos de PCC. Campo Sylvania: (971) 722-4468. www.pcc.edu/prepare/basic. Para información acerca del programa GED en español, llame al **(971) 722-6219** o visite www.pcc.edu/resources/spanish-ged.

Mission Citizen (Misión Ciudadano): Clases gratuitas de ciudadanía en el área metropolitana de Portland incluyendo las bibliotecas de Tualatin y Beaverton. Los estudiantes quienes asisten a todas las ocho clases, son elegibles para una beca de \$275 de Misión Ciudadano. Las becas ayudan a pagar parte del costo de \$725 para naturalización. Para un horario actualizado de clases, visite: www.missioncitizen.org.

Portland ESL Network: sitio web en donde buscar clases de inglés el área metropolitana de Portland: www.portlandesl.com.

Rolling Hills Community Church (Iglesia Comunitaria Rolling Hills): Clases de inglés intermedias y para principiantes que también ofrecen un programa para niños los lunes en la tarde de 6:30pm a 8pm. (Hope’s Table ofrece una comida gratis de 5pm a 7pm antes de las clases) en la Iglesia Comunitaria de Rolling Hills. 3550 SW Borland Road, Tualatin, OR 97062. **(503) 638-5900**. Rollinghills.org.

Servicios de empleo y carrera

Goodwill Job Connection: Ayuda gratis de buscar trabajo, hacer un currículum y referencias para trabajos en la comunidad. 13920 SW Pacific Hwy, Tigard, OR 97223 **(503) 746-5070** o **(503) 639-9482**.

Office of Vocational Rehabilitation Services (Oficina de Servicios Vocacionales y de Rehabilitación, parte de DHS): Desarrolla oportunidades de empleo para personas con discapacidades. Programas especiales para cada individuo. 8880 SW Nimbus Ave. Ste. D, Beaverton, OR 97008. **(503) 277-2500**. www.oregon.gov/DHS/employment/vr.

Tigard-Tualatin Family Resource Center: Uso de computadora, teléfono, fax y copiadora para la búsqueda de trabajo. **(503) 603-1585**.

WorkSource Portland/Metro-Tualatin (Departamento de Empleo): Consejería para la carrera, ayuda para escribir currículos y cartas a los empleadores, para entrevistas de trabajo, sistema de habilidades iMatch, información acerca de Job Corps, reclutamiento especializado con empleadores, y tutorías para aprender a usar el sistema de computadoras. Ferias de trabajo, ayuda con la búsqueda de trabajo, sala de recursos, y servicios para veteranos. Acceso al internet, teléfono, fax, y copiadora. De lunes a viernes de 8am a 5pm. 7995 SW Mohawk St., Tualatin, OR 97062. **(503) 612-4200**. www.worksourceoregon.org.

Ayuda legal

Catholic Charities Immigration Legal Services (Servicios Legales de Inmigración de Caridades Católicas): \$50 por consulta. Los precios para asuntos de inmigración varían dependiendo del servicio necesario. Representación legal profesional, consejos, y abogacía para inmigrantes y refugiados de bajos ingresos para proteger y promover sus derechos. Se enfoca en unificación familiar y ayuda a los inmigrantes más vulnerables, incluyendo las víctimas de crímenes como por ejemplo la violencia doméstica y el tráfico humano. Educación al público, entrenamientos y promoción comunitaria para informar a los inmigrantes sobre sus derechos y opciones de ayuda. **(503) 542-2855**. De lunes a viernes 8:30am a 4pm. Servicios en inglés, español y vietnamita. 2740 SE Powell Blvd. #2 (Piso 3), Portland, OR 97202. www.catholiccharitiesoregon.org.

Child Support Helpline (Línea de Ayuda para la Manutención de Niños): Los lunes de 1pm a 4pm y jueves de 9am a 12pm cuando personal está disponible. Se habla español. Ayuda a personas de bajos ingresos con problemas para recibir o para pagar manutención de niños. **1-800-383-1222**. www.oregonlawhelp.org. Para formularios www.oregonchildsupport.gov.

Community Advocacy Program (Programa de Defensa de Órdenes de Protección, DVRC): Defensa para personas que necesitan órdenes de restricción, protección contra acosadores, u órdenes de protección contra el abuso de ancianos/discapacitados. Los lunes a jueves de 8:30am a 11:30pm y 12:30pm a 4pm; y viernes de 8:30am a 11:30pm y 12:30pm a 2pm. [735 SW 158th Ave Ste. 100, Beaverton, OR 97006](http://735SW158thAveSte100BeavertonOR97006). **(503) 640-5352**. www.dvrc-or.org.

Community Alliance of Tenants (Alianza Comunitaria de Inquilinos): Talleres informativos y recursos para inquilinos que se hacen miembros. No se da consejos legales. Servicio en español. Línea de ayuda para derechos de los inquilinos: lunes, miércoles, viernes y sábado 1pm a 5pm, y martes 6 a 8pm **(503) 288-0130**. www.oregoncat.org.

Fair Housing Council of Oregon (Consejo de Vivienda Justa de Oregon): Investiga demandas de discriminación de vivienda. Los lunes, martes y jueves de 1pm a 4pm. Llame al **(503) 223-8197 ext. 2** (en la area de Portland) o **1-800-424-3247 ext. 2**, envíe un email a infomation@fhco.org o visite el sitio de internet: www.fhco.org.

Ayuda legal (a continuación)

Immigration Counseling Services (Servicios de Consejería de Inmigración): Un despacho de abogados de inmigración sin fines de lucro. De martes a viernes 9am a 12pm y 1pm a 5pm. El primer paso para hacerse cliente es de llenar una solicitud de consulta que se puede descargar del sitio de internet: www.ics-law.org, o recoger de: 519 SW Park Ave. Ste. 610, Portland, OR 97205. **(503) 221-1689**.

Legal Aid Services of Oregon (Servicios Legales de Oregón): Gratis. De lunes a jueves de 9am a 12pm y de 1pm a 5pm; y viernes de 9am a 12pm (está cerrado el cuarto sábado del mes). Se habla español. **(503) 640-4115**. www.oregonlawhelp.org. 230 NE Second Ave. Ste. F. Hillsboro, OR 97124.

Lutheran Community Immigration Counseling and Advocacy Program (Programa Comunitario Luterano para Apoyo y Consejería para Inmigrantes): Los precios varían según el servicio. Consejería de inmigración a precios reducidos para refugiados e inmigrantes. Servicios disponibles en varios idiomas. De lunes a jueves de 9am a 5pm y viernes de 8am a 2pm. (cerrado para el almuerzo de 12pm a 1pm). 3800 SW Cedar Hills Blvd. #288, Beaverton, OR 97005. **(503) 231-7480**. www.lcsnw.org.

Safe Oregon (Oregon Seguro): La policía del estado de Oregón proporciona una manera en que los estudiantes, empleados y miembros del público pueden reportar anónimamente y compartir información confidencial de una amenaza o posible amenaza a la seguridad de los estudiantes. Empleados entrenados están disponibles las 24 horas, siete días por todo el año. Se puede compartir información en el sitio web SafeOregon.com, por email en tip@safeoregon.com, en la aplicación móvil SafeOregon, o por llamada o texto a **(844) 472-3364**. La información está analizada rápidamente y compartida para el seguimiento apropiado. Puede ser con funcionarios de la escuela, la policía, programas comunitarios de salud mental u otras agencias locales o estatales. Para más información: <http://safeoregon.com/resources/parent-resources>.

SOAR (Organización de Patrocinadores para Ayudar a los Refugiados): Ayuda a los refugiados a ser autosuficientes y miembros integrados a la comunidad. Programa legal para refugiados e inmigrantes de bajos ingresos en y alrededor del área metropolitana de Portland incluyendo Tigard y Tualatin. Ayuden con casos de DACA (acción diferida para los llegados en la infancia), la naturalización, ajustes al estatus, la reagrupación familiar, el estatus de protección temporal, la renovación de libertad condicional, la libertad condicional humanitaria, la autorización para el empleo, la consejería de asilo, los documentos de viaje de refugiados y la defensa contra extracción para cubanos. \$50 por consulta inicial con cita. 7931 NE Halsey St., Ste. 302, Portland, OR 97213. **(503) 384-2482**. emoregon.org/soar-legal. Hillsboro: Se ofrece una clínica sin cita cada primer martes del mes. Atienden según la orden de llegada hasta que no haya cupo empezando a las 9am en la iglesia United Methodist Church, 168 NE 8th Ave, Hillsboro, OR 97124. Tigard: Se ofrece una clínica sin cita cada primer miércoles del mes. Atienden según la orden de llegada hasta que no haya cupo de 4pm a 8pm en el Muslim Educational Trust Community Center, 10330 SW Scholls Ferry Rd. Tigard 97223.

St. Andrew Legal Clinic (Clínica Legal San Andrés): Sirve a familias de bajos ingresos con necesidades de ley familiar como por ejemplo la adopción, la custodia, el divorcio, la manutención de niños, la intervención en violencia doméstica, tutela legal, órdenes de restricción, y la manutención del cónyuge. La mayoría de los clientes tienen que empezar con su "clínica de la noche" que tiene lugar generalmente los miércoles de 6:30pm a 9pm. Costo de \$40 (en efectivo solamente) para la consulta que dura entre 30-40 minutos. El costo de las próximas citas estará basado en los detalles del caso y su ingreso. El mínimo que pueden cobrar es \$40 por hora. Servicios disponibles en español. Representación legal y consejos legales para familias. De lunes a viernes de 9am a 12pm y de 1pm a 5pm. 232 NE Lincoln St. Ste. H, Hillsboro, OR 97124. **(503) 648-1600**. www.salcgroup.org.

Tenant Hotline (Línea de Ayuda para Inquilinos, Centro de Leyes de Oregón): Para personas de bajos ingresos. Los lunes y los miércoles de 9am a 12am aparte del primer miércoles del mes 3pm a 6pm; cerrado el cuarto miércoles. Mensaje grabado de información fuera de horas de oficina **(503) 648-7723**. Si el propietario no le da permiso para entrar o si le corta la electricidad y/o agua, llame al **(503) 640-4115**.

Servicios para ancianos

Benefits Check Up (Chequeo de Beneficios, Consejo Nacional de Envejecimiento): No hay costo. Ayuda a los ancianos de 55+ años a buscar una variedad de beneficios públicos y privados para ayudar a pagar por cuidado de salud, asistencia con recetas médicas, alojamiento, asistencia con utilidades, etc. www.BenefitsCheckUp.org.

Abuso de Adultos Vulnerables y Ancianos: Para sospechas de abuso, negligencia o explotación de personas con discapacidades o de ancianos, haga un reporte de abuso o negligencia a la oficina local del Departamento de Servicios Humanos. De lunes a viernes de 8am a 5pm. Personal de habla hispana y de otros idiomas disponible con cita. 11515 SW Durham Rd. Tigard, OR 97224. (503) 968-2312. www.oregon.gov/DHS.

Juanita Pohl Center (Centro de Juanita Pohl, Centro para Adultos Activos de Tualatin): Promueve el bienestar de las personas mayores y el envejecimiento exitoso en la comunidad a través de actividades, programas, y clases que animan a los ancianos a mantenerse activos y saludables. De lunes a viernes de 8:00am a 5pm. 8513 SW Tualatin Rd., Tualatin, OR 97062. Para información sobre programas de recreación, llame (503) 691-3061. “Meals on Wheels” ofrece comidas calientes y nutritivas para todos 60 años o más de lunes a viernes de 11am a 1pm. Recomiendan una donación de \$7 por comida. También hay un servicio disponible para los ancianos que se quedan en casa de “Meals on Wheels” (503) 692-6767.

Oregon Senior Farm Direct Nutrition Program (Programa de Nutrición Directa para los Ancianos de Oregón, Departamento de Agricultura): No hay costo. Hay que tener 62 años o más, recibir estampillas de comida o Medicaid desde el primero de abril del año en curso, cumplir con los requisitos de ingresos, y vivir en una situación en la cual no se provee la comida. (Las directrices de elegibilidad cambian de año en año. Llame para las directrices actuales.) Los participantes reciben cupones para comprar frutas, verduras, y hierbas frescas en mercados agrícolas y puestos pequeños al lado de la calle que sean aprobados. Necesita ser referido por un trabajador de las estampillas de comida (SNAP). 1-866-299-3562. www.oregonfarmersmarkets.org. www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/SUA/Pages/SFDNP.aspx

Ride Connection (Conexión para Viajes): Una organización privada sin fines de lucro dedicada a conectar a individuos con transporte accesible, principalmente ayuda a personas de 60 años y mayores y personas con discapacidades. Los servicios incluyen información y referencia a opciones de transportación, entrenamiento y apoyo para viajar, transportación de puerta a puerta para excursiones por ejemplo para citas médicas, para las compras en el supermercado o para visitar a un ser querido. Los programas aceptan donaciones. Horario para llamadas: lunes a viernes de 7:30am a 5pm. (503) 226-0700. www.rideconnection.org.

Tigard Department of Human Services Seniors and People with Disabilities (DHS para Ancianos y Personas con Discapacidades, Condado de Washington): No hay costo. Ayuda a ancianos de 60 años y mayores y a adultos con discapacidades. Si son elegibles, hay ayuda para encontrar y acceder a servicios necesarios como seguro médico, SNAP/estampillas de comida, salud mental, trabajadores que ayudan en la casa y colocación en viviendas tuteladas. Ayuda en español y otros idiomas con cita. De lunes a viernes de 8am a 5pm. 11515 SW Durham Rd. Tigard, OR 97224. (503) 968-2312. www.oregon.gov/DHS.

Tigard Senior Center (Centro de Ancianos de Tigard): Por donación para los ancianos de 60 años y mayores. Ayuda a ancianos de Tigard, King City, y las áreas alrededores con programas, clases, y presentaciones para promover la salud y el bienestar. Meals on Wheels People sirve el almuerzo de 11:30am a 1pm (donaciones son aceptadas para las personas de 60 años y mayores). De lunes a viernes de 8am a 4:30pm. 8815 SW O'Mara St., Tigard, OR 97223. (503) 620-4613. www.tigardseniorcenter.org.