

## Recursos alimenticios y asistencia para el pago de los servicios públicos:

### Localizador de bancos estatales de alimentos en Oregon:

[www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food](http://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food)

Escriba su código postal y cuente con acceso a recursos alimenticios gratuitos, comidas, productos del campo y otros programas en su área. Por favor, llame antes de acudir a cualquiera de estas agencias colaboradoras.

### Programas asistenciales para el pago de los servicios 211:

[www.211info.org](http://www.211info.org)

Localizador de programas asistenciales con base de datos en línea para el pago de los servicios en Oregon y el sureste de Washington.

## Salud mental y bienestar:

### Centro para la Esperanza y la Seguridad:

503-399-7722 | [hopeandsafety.org](http://hopeandsafety.org)

Esta agencia ofrece refugio y apoyo a las víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual, acoso y tráfico humano.

### Recursos de ayuda para la ansiedad por el Coronavirus:

[www.virusanxiety.com/](http://www.virusanxiety.com/)

El equipo de Shine en colaboración con Salud Mental de América analizaron y recopilaron un amplio material de investigación respaldada y de herramientas de apoyo para ustedes: artículos, meditación, acceso a expertos en salud mental, evaluaciones de ansiedad y más.

### Departamento de Salud y de Recursos Humanos del Condado de Marion:

(503) 576-4676 | [www.co.marion.or.us/HLT/MH/Pages/adultmentalhealth.aspx](http://www.co.marion.or.us/HLT/MH/Pages/adultmentalhealth.aspx)

### Departamento de Salud y de Recursos Humanos del Condado de Polk:

(503) 623-9289

### Servicios Trillium para las familias – Servicios Clínicos y Terapéuticos:

888-333-6177

## Líneas telefónicas para la asistencia en situación de crisis:

### Líneas de vida – Línea de ayuda de suicidio:

Línea para salvar vidas en crisis de suicidio: 800-273-8255

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) Línea para los Jóvenes:

877-968-8491 | envía texto a: 'teen2teen' al 839863

[www.oregonyouthline.org/get-help](http://www.oregonyouthline.org/get-help) para información y conversar en línea

### La línea de ayuda Trevor:

Recursos en situación de crisis para las personas jóvenes, lesbianas, gay, bisexual, transgénero, travesti y género queer – 1-866-488-7386 | Texto a Trevor: enviar texto a: Start al 678-678

**Centro para los servicios por crisis psiquiátrica:** 503-585-4949

### Servicios Humanos del Noreste:

[www.northwesthumanservices.org](http://www.northwesthumanservices.org) Línea de ayuda: 503-581-5535 | 1-800-560-5535

### Línea de ayuda en casos de crisis conductual del Condado de Polk:

Días laborales de 8 a.m. a 5 p.m. (excepto días festivos): 503-623-9289

Fuera del horario ordinario laboral (servicios en casos de crisis): 503-581-5535 o (800) 560-5535