

Guía de Recursos Comunitarios de Tigard y Tualatin

Agosto 2016

Una publicación anual del
Tigard-Tualatin Family Resource Center
(Centro de Recursos Familiares)

www.ttsdschools.org

Teléfono: (503) 603-1585

Fax: (503) 603-1587

Dirección:

Tigard High School

Portable #716

9000 SW Durham Rd.

Tigard, OR 97224



¡Bienvenidos a la Guía de Recursos Comunitarios
de Tigard y Tualatin para el año escolar 2016-2017!

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 pueden 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, llámenos 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 referencias, como por ejemplo el 211info. Por favor, vaya al sitio del Centro en la red, www.ttsdschools.org (haga clic en "District" y después en "Family Resource Center", 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 empleadas 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
Tigard-Tualatin Family Resource Center
(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...1
- Guía federal de consulta sobre la pobreza...2
- Información y referencias adicionales...2
- 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...8
- Comida...6
- Muebles...5
- Ropa...5
- Transporte...10
- Vivienda...7

Niños, jóvenes, y crianza de hijos

- Deportes para jóvenes, actividades y mentoría...14
- Educación preescolar, extracurricular, y cuidado de niños...13
- Grupos para padres de familia y de apoyo...12
- Primera infancia...11-12

Cuidado de Salud

- Cubertura de salud...17
- Cuidado dental...15-16
- Cuidado médico...17-18
- Embarazo...19-20
- Recetas médicas...21
- Visión y oído...22

Salud mental y consejería

- Clases requeridas por la corte...25
- Consejería...23-25
- Consejería de duelo...25
- Drogas y alcohol...26
- Suicidio...27

Otros: Educación para adultos, empleo, legal y ancianos

- Ayuda legal...29-30
- Educación para adultos...28
- Servicios de empleo y carrera...28
- Servicios para ancianos...31

Resumen de recursos comunitarios

Servicios del Centro de recursos familiares de Tigard-Tualatin (TTFRC)

TTFRC sirve a todas las familias que viven dentro del Distrito Escolar de Tigard-Tualatin. Es uno de tres centros de servicio ubicados en el estacionamiento para personal y visitantes detrás de la Escuela Tigard High que son destinados para servir a familias del distrito escolar. Los otros dos servicios son el Armario de Ropa ("Caring Closet") y el Centro de Salud de las Escuelas ("School-Based Health Center"). Solicitudes disponibles para: Cuidado de niños relacionado con el empleo, Head Start, SNAP (estampillas de comida), Plan de salud de Oregón (OHP), Programa de Cubertura de Salud de Kaiser para Niños, Asistencia temporal para familias necesitadas (TANF). Ropa: para niños de 0 a 5 años. Se hacen las órdenes para ropa de Northwest Children's Outreach. Hay que recoger las órdenes la semana siguiente. Máquina para copiar/fax está disponible para el uso de los clientes. Donaciones y comida: artículos de higiene personal disponibles en casos de emergencia para familias desalojadas. Donaciones de pan regularmente disponibles. Coordinación de ayuda navideña. Solicitudes disponibles en octubre. Información y referencias: consulte con el personal del centro para obtener información actualizada de recursos comunitarios en el área de Tigard y Tualatin. Becas para niños para participar en actividades extracurriculares. Lunes a jueves de 9am a 3pm. Cerrado para el almuerzo desde las 12pm hasta la 1pm. **(503) 603-1585**. www.ttsdschools.org/pages/ttsd/District/ttfrc.

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, y un programa de inmersión preescolar en chino. Personal habla chino mandarín, chino cantonés, taiwanés, coreano y vietnamita. Lunes a viernes de 8:30am a 5pm. 12500 SW Allen Blvd., Beaverton, OR 97008. (503) 641-4113 o 3430 SE Powell Blvd., Portland, OR 97202. Para información o para hacer una cita, llame a la oficina central en Portland al **(503) 872-8822**. www.ahscpx.org.

Immigrant and Refugee Community Organization (IRCO, Organización comunitaria para inmigrantes y refugiados): Ayuda a los inmigrantes, refugiados y los miembros corrientes de la comunidad a 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.

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 mentoría, conocimiento sobre y apoyo para pandillas, becas, eventos en la comunidad, programas de intervención temprana, y educación sobre la salud. Lunes a viernes de 9am a 4pm y sábado 11am a 1pm. 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. Proporciona interpretación y traducción, tratamiento de casos específicos, orientación intercultural, servicios especiales (para violencia doméstica, asalto sexual, salud mental y jóvenes), grupos de apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica y asalto sexual, clases de autosuficiencia, referencias médicas, y clínicas dentales móviles para clientes de todas las edades. Lunes a viernes de 8:30am a 5pm. 4033 SE Woodstock Blvd., Portland, OR 97202. **(503) 777-3437**. www.emoregon.org.

Información y referencias adicionales

211 info (línea de información): “Necesita ayuda para encontrar ayuda?” Para el Condado de Washington, marque **211**, mande un mensaje de texto con su código postal al 898211 o vaya a la página web: www.211info.org.

Family Resource Centers (Centros de Recursos Familiares): Servicios varían entre los diferentes centros. Llame para detalles. Banks: **(503) 324-5686**, Hillsboro: **(503) 844-1688**, Sherwood SHARE: **(503) 825-5480**, Tigard-Tualatin: **(503) 603-1585**.

Love INC Tigard-Tualatin-Sherwood: Trabaja con el propósito de conectar iglesias cristianas locales, voluntarios de iglesias y organizaciones comunitarias para ayudar a residentes de Tigard, Tualatin y Sherwood durante tiempos de necesidad. Algunos servicios son para clientes de Love INC solamente como por ejemplo productos esenciales, boletos de autobús, suministros médicos sin receta, ropa de cama, cajas de comida de emergencia, muebles, cortes de pelo, consejeros de presupuesto y carrera, clases para padres y dirección espiritual. Para ayuda, llame por la mañana los martes y miércoles de 9:30am a 12:30pm. **(503) 443-6888**. Correo electrónico: admin@loveinc-tts.org.

Oregon Helps (Oregón Ayuda): Sitio web que ayuda a determinar elegibilidad para ayuda de 33 servicios diferentes, como SNAP/estampillas de comida; 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, o DHS): Llame para más información acerca de SNAP/estampillas de comida, TANF, ERDC, OHP (para entrega de solicitud), y otros programas estatales. 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 2016

Para calificar para muchos programas, las familias y los individuos 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 familia	100%	150%	185%	200%	250%	300%
1	\$11,880	\$17,820	\$21,978	\$23,760	\$29,700	\$35,640
2	\$16,020	\$24,030	\$29,637	\$32,040	\$40,500	\$48,060
3	\$20,160	\$30,240	\$37,296	\$40,320	\$50,400	\$60,480
4	\$24,300	\$36,450	\$44,955	\$48,600	\$60,750	\$72,900
5	\$28,440	\$42,660	\$52,614	\$56,880	\$71,110	\$85,320
6	\$32,580	\$48,870	\$60,270	\$65,160	\$81,450	\$97,740
7	\$36,730	\$55,095	\$67,951	\$73,460	\$91,825	\$110,190
8	\$40,890	\$61,335	\$75,647	\$81,780	\$102,225	\$122,670

Para determinar la guía federal para familias con más de ocho miembros, añada \$4,160 por cada persona adicional al límite para ocho personas al 100% (\$40,890).

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: 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. Se habla español. Lunes a viernes de 8am a 5pm. 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 domestica, edades 5-18. Servicios disponibles en inglés y español. **(503) 640-5352**.

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. Se habla español y ruso. Lunes a viernes de 8am a 5pm. **1-800-556-6616**. www.oregon.gov/occ.

Parents Anonymous of Oregon: (Padres Anónimos de Oregón, Morrison Child and Family Services): 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 Parents Anonymous® 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 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**. 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 para mujeres que han sido abusadas o que están experimentando abuso doméstico. Programas para padres y requeridos por la corte están disponibles a bajo costo. Programa "Groundworks" ("Cimentaciones") para hombres jóvenes y "Foundations" ("Fundaciones") para mujeres jóvenes para ayudar a ambos a experimentar relaciones saludables. Todos los programas se imparten desde una perspectiva bíblica. Dirección de correo: 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 en español de prevención, intervención, y empoderamiento para sobrevivientes de violencia doméstica, incluyendo defensa de ordenes 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 Norteamericanos de Oregón): No hay costo. Programa de intervención en casos de violencia doméstica y sexual. Provee apoyo de transición de largo plazo, ayudan con referencias a DHS (el Departamento de Servicios Humanos), el departamento de policía, y la oficina de bienestar infantil. Ayuda para conseguir alojamiento para familias en hoteles escogidos y otras viviendas seguras temporales. Personal habla español. Lunes a viernes de 8am a 6pm. **(503) 771-5503**. www.voaoor.org.

Línea de Crisis para Mujeres las 24 horas, Portland: **(503) 235-5333** o 1-888-235-5333
Ayuda para sobrevivientes de violencia doméstica y asalto sexual. Intervención en casos de crisis, ayuda para hacer planes para mantenerse segura, información acerca de viviendas de emergencia, transporte para escaparse de peligro, línea de interpretación para cualquier idioma, y grupos de apoyo. www.pwcl.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. Abierto de lunes a viernes de 8:30am a 4pm (cerrado de 12pm a 1pm diario). 627 NW 18th Ave., Portland, OR 97209. **(503) 248-6364**. www.rosehaven.org.

Sexual Assault Resource Center (Centro de Recursos para el 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 referencias. 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 del sobrevivientes en inglés. El horario varía, pero generalmente es: lunes a viernes de 10am a 4pm. Llame 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 y opciones para la recuperación emocional de sobrevivientes y niños que escapan de la violencia doméstica. Apoyo para la comunidad de LGBTQ (gay, lesbiana, bisexual y transgénero). Grupos de apoyo. Servicio en español. Oficina: (503) 232-1528. Línea para Acceso al Refugio: **(503) 281-2442**. Centro de Recursos Bradley Angle: (503) 595-9591. www.bradleyangle.org.

Monika's House (Casa de Monika, parte del Centro de Recursos para la Violencia Doméstica): Gratis. Refugio de emergencia y otros servicios para adultos, niños y su mascota que escapan de peligro físico en situaciones violentas. Para el proceso de admisión para el refugio, hay que llamar a la oficina entre 8am y 12pm. Apoyo, tratamiento de casos específicos, y grupos de apoyo. Servicio en español. Oficina: (503) 469-4580. Línea de crisis las 24 horas: **(503) 469-8620**. 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, manejos 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: Tienda con ropa gratis para adultos y algunos artículos para niños. Abierto los domingos de 1pm a 3pm. 9055 SW Locust Street Tigard, OR 97223. **(503)639-3181**. bethlehemhouseofbread@gmail.com.

Caring Closet (Armario de Ropa): 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 cuando la escuela está abierta. 9000 SW Durham Rd., Tigard, OR 97224 (en el módulo de en medio ubicado en el estacionamiento para personal y visitantes de la escuela Tigard High). **(503) 603-1576**. www.thecaringcloset.org.

Divine Threads (Hilos Divinos): Con referencia solamente. Ropa, ayuda en la búsqueda de trabajo, y apoyo espiritual para mujeres en desventaja. Las mujeres pueden llamar al TTFRC para pedir una referencia, llenar una solicitud y enviarla a P.O. Box 3524, Tualatin, OR 97062 o por correo electrónico a divinethreadsinfo@ymail.com.

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. Voluntarios hispanohablantes ocasionalmente disponibles. Miércoles de 10am a 12pm. 22222 SW Grahams Ferry Rd., Tualatin, OR 97062. **(503) 692-2915**. www.tualatinsda.com.

Ropa de bajo precio

Goodwill (Buena Voluntad): 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): lunes a sábado de 9am a 7pm. 11847 SW Pacific Hwy, Portland, OR 97223. **(503) 646-3531**.

Tigard Discovery Shop (Tienda de Descubrimiento de Tigard, de la Sociedad de Cáncer Americana): 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. 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): lunes a sábado de 9am a 9pm y domingo de 10am a 6pm. 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. \$50 por cita. Es su responsabilidad traer ayuda para cargar sus artículos y un vehículo para transportarlos a su hogar. Entrega a domicilio disponible por \$200. Lunes a viernes de 10am a 4pm. 8380 SW Nyberg St., Tualatin, OR 97062. **(503) 347-2147**. www.communitywarehouse.org.

Comida

Bethlehem House of Bread: Comida gratuita que uno mismo escoge los domingos de 1pm a 3pm. Se permite una visita para escoger comida una vez al mes. 9055 SW Locust St., Tigard, OR 97223 (al otro lado de la calle de la escuela primaria de Metzger). **(503) 639-3181**. bethlehemhouseofbread@gmail.com

Community Basket: Para residentes del Condado de Washington. La comida se distribuye el 3º jueves del mes de 1pm a 2pm. Voluntarios hispanohablantes ocasionalmente disponibles. Greenburg Oaks Apartments, 11905 SW 91st Ave., Tigard, OR 97223. **(503) 293-4038**.

Community Café (Cafetería Comunitaria): Se sirve una comida gratuita 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 gratuita. 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. Para información: info@faithcafeor.org o visite www.faithcafeor.org.

Hall Blvd. Baptist Church: Gratis. Cajas de comida lunes y viernes de 9am a 12pm. Llame primero para verificar disponibilidad. 14145 SW Hall Blvd., Tigard, OR 97224. **(503) 684-0804**. www.hallbbc.com.

King's Kindness Food Pantry (patrocinado por la iglesia Portland Vineyard): Gratis. 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.

SNAP/Estampillas de Comida (DHS): 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. Lunes a viernes de 8am a 5pm. **(503) 670-9711**. Centro de Procesamiento del Condado de Washington: (503) 693-4769. Solicitudes disponibles en DHS, TTFRC, y en www.oregon.gov, y haga una búsqueda para "SNAP".

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. 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, 9055 SW McKenzie St., Tigard, OR 97223 (saliendo de SW Grant). **(503) 684-8280**.

Tigard Community Friends Church: Gratis. 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: Gratis. Martes de 10am a 12pm. Llegue temprano para recibir un número y espere en la puerta de atrás. La comida que recibirá será suficiente como para durar 3 a 4 días. Una visita por mes. Servicio en español. 11321 SW Naeve St., Tigard, OR 97224.

Tualatin School House Pantry: Gratis. Residentes de Tualatin, Durham, Lake Oswego, y West Linn solamente. Traiga prueba de domicilio actual. Provee cinco días de comida una vez al mes. Lunes de 3pm a 8pm y miércoles y viernes de 10am a 3pm. "Hope's Table" los lunes 5pm-7pm cena gratis. Iglesia Comunitaria Rolling Hills, 3550 SW Borland Rd., Tualatin, OR 97062. También auspicia "Harvest Share" ("Cosecha Compartida") el 4º sábado del mes: provee frutas y verduras para cualquier persona que gane hasta el 200% del nivel de la pobreza (vea la página 2). No se necesita prueba de domicilio. Hay que llegar a las 9am y será atendido por orden de llegada. **(503) 783-0721**. www.schoolhousepantry.org.

Tualatin Valley Gleaners: \$15 y tres horas de servicio voluntario al mes. Programa de comida suplementaria para personas de bajos ingresos. Se distribuye comida los sábados de 3pm a 4:30pm. Se puede hacer fila a las 3pm. No se les atiende después de las 4pm. Traiga su propia bolsa para llevar la comida y bolsas especiales que mantienen el frío. 12350 SW 5th Allen Blvd., Beaverton, OR 97006. **(503) 719-9890**. www.tvgleaners.org.

Vivienda

RECURSOS PARA BÚSQUEDAS DE VIVIENDA

Housing & Shelter: Marque **211** o vaya a la página web: www.211info.org/housing.

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 ésta u otra página web, siempre vaya acompañado por otra persona y considere reunirse en un lugar público. www.craigslist.org.

APARTAMENTOS

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.

ORIENTACIÓN Y PROGRAMAS ESPECIALES

Fair Housing Council of Oregon (Consejo de Vivienda Justa de Oregon): Investiga demandas de discriminación de vivienda. Lunes, martes y jueves de 1pm a 4pm. Llame al **(800) 424-3247 x 2**, envíe un correo electrónico a infomation@fhco.org o visite el sitio de internet: www.fhco.org.

Habitat for Humanity- Willamette West (Hábitat para la Humanidad): Construye viviendas económicas para promover que la gente obtenga su propia casa como método de romper el ciclo de la pobreza. Programa de reparaciones a casas de propietarios ofrecidas. Para información y una solicitud llame al **(503) 844-7606 x 103** o vaya al sitio de internet www.habitatwest.org.

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. Personas que hablan español. 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): 15 clases gratuitas para inquilinos para mejorar su historial de alquiler para acceder a casas y apartamentos más económicos. www.211info.org/housing y vaya al enlace "Rent Well."

Safe Families for Children (Familias seguras para niños): Servicios para familias desalojadas y/o familias que se encuentran en una situación de crisis. Voluntarios de la comunidad, que han pasado por un proceso de selección previa, proveen una variedad de ayudas incluyendo vivienda segura y temporal para niños para que sus padres puedan alcanzar más estabilidad, cuidado de niños de relevo, clases de padres, tutoría y más. **(503) 906-1027** o por correo electrónico: info@safefamiliespdx.org. www.safefamiliespdx.org.

Tenant Hotline (Línea de Ayuda para Inquilinos, Servicios Legales de Oregon): Para personas de bajos y medios recursos y ancianos. Personal habla español. Lunes y miércoles de 9am a 12pm. **(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**.

AYUDA DEL GOBIERNO

Vivienda Pública de Alquiler Económico: Apartamentos del Departamento de Vivienda. Los inquilinos pagan ~30% de sus ingresos mensuales brutos por el alquiler. (Al tiempo de publicación, la lista de espera está cerrada.) **Cupones Sección 8:** Portátiles por todo el país. Los clientes alquilan vivienda de un propietario que trabaja con el Departamento de Vivienda para recibir el cupón. (Al tiempo de publicación, la lista de espera está cerrada.) **Cupones basados en proyectos** (Project Based): Actualmente se aceptan solicitudes. Solicitantes que ya han llenado la solicitud para cupones "Housing Choice" o Vivienda Pública también pueden llenar esta solicitud. Para una lista de sitios que aceptan este cupón, visite el sitio web: www.co.washington.or.us/housing/programs. Lunes a viernes de 8:30am a 5pm. **(503) 846-4794**.

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 de alquiler el 1^o del mes (o el siguiente lunes si el 1^o cae en un fin de semana). Llame el 1^o a las 8:00am y deje su información en un correo de voz. 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 8am el 8 del mes. Las llamadas son procesadas en el orden que son recibidas. Asistencia no está garantizada. Los mensajes de voz dejados antes de las 8am no son grabados. Los mensajes tienen que contener su número telefónico y código postal. Documentos necesarios: aviso de desalojo de 72 horas (no es una orden de la corte) o nuevo contrato de arrendamiento para el mes en el que solicita la ayuda y verificación de ingresos para todos los miembros del hogar. Lunes a viernes de 8:30am a 5pm. Buzón de voz: **(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 del 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 correo electrónico. 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**. Correo electrónico: 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. 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. Las solicitudes están disponibles en www.rspf.org o en TFFRC. Para más información, llame al **1-800-848-4442**.

SafeLink Wireless: Un teléfono gratuito y servicio celular a través de SafeLink. Los clientes que generalmente califican son de bajos ingresos y reciben servicios del estado. Hay un límite de una persona por hogar. **1-800-723-3546**, www.safelinkwireless.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, 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

Annie Ross House (Casa de Annie Ross): Refugio para familias desalojadas con niños. Acepta a familias de otros condados en el refugio, pero se priorizan las familias del Condado de Clackamas. NW Housing Alternatives, Inc., 2316 SE Willard St., Milwaukie, OR 97222. Línea de admisión: (503) 655-8575. info@nwhousing.org. www.nwhousing.org.

Family Promise of Washington County (Promesa a Familias del Condado de Washington): Servicios en sitio por día y arreglos de dormir en iglesias. Las familias pueden quedarse hasta seis semanas, durmiendo en las iglesias que participan según un horario de rotación (una semana en cada iglesia). Algunas iglesias proveen transporte al centro Family Promise diariamente para desayuno, uso de las duchas, y lavado de ropa. Tres familias a la vez. Tratamiento de casos específicos. Interpretación disponible. 183 SE 6th Ave., Hillsboro, OR 97123. (503) 844-2919. Lista de espera (503) 640-3263. www.familypromisewashingtoncountyoregon.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): Para jóvenes de 14 a 19 años. No pueden calificar para servicios de DHS, la Autoridad de Jóvenes de Oregon, o Departamentos Juveniles. Comida, ropa, duchas, recámaras, y tratamiento de casos específicos. Refugio de corto plazo. 454 SE Washington St., Hillsboro, OR 97123. Oficina: **(503) 542-2717**. Para admisión y referencias: Llame a la oficina o **(503) 542-2389**. Contestan los teléfonos 24 horas al día y hay una lista de espera. www.boysandgirlsaid.org.

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

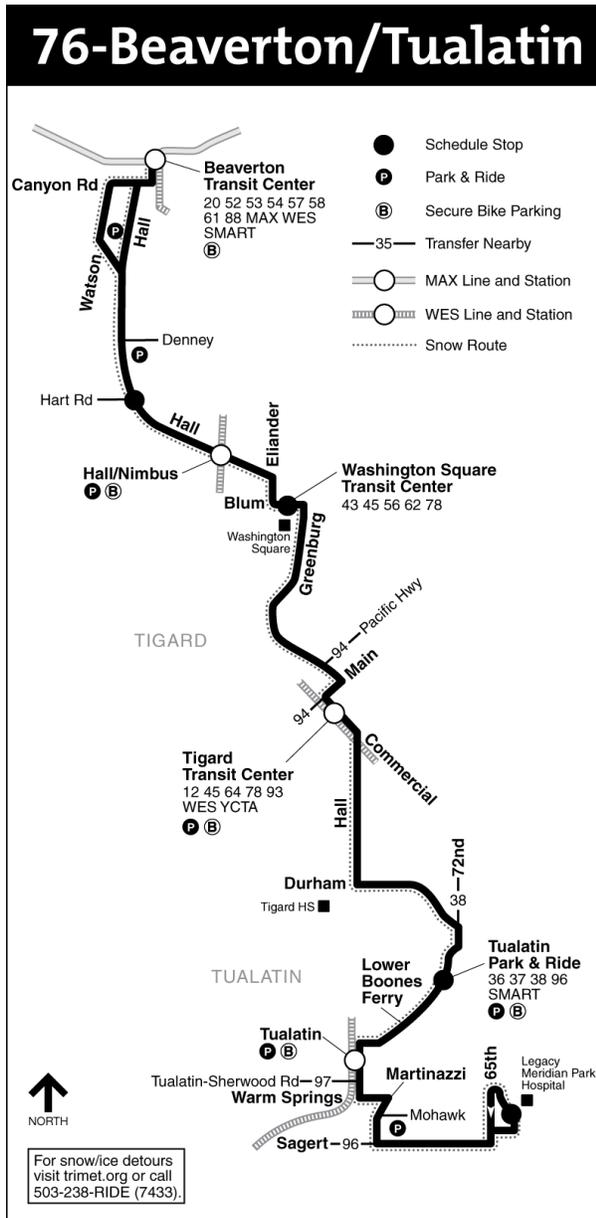
Just Compassion Day Center: Sirviendo las necesidades de adultos desalojados. Tigard Foursquare Church. Los jueves de 10am a 2pm. 13720 SW Pacific Hwy, Tigard, OR 97223.

Open Door Counseling Center (Centro de Consejería Puertas Abiertas, refugio durante el día): Servicios durante el día para clientes desalojados. Baños con productos higiénicos, sala para refugiarse del clima durante el día, teléfono, correo, y servicios para buscar empleo y vivienda. Intervención para la ejecución hipotecaria, consejería para la hipoteca revertida, y educación para compradores de casas. Se sirve una comida caliente de lunes a viernes a las 12pm. Cajas de comida disponibles de 1pm a 3pm para personas que viven en o al oeste de Cornelius (Forest Grove, Banks, Gaston, North Plains, y los desalojados). Lunes a viernes de 9am a 5pm. 34420 SW TV Hwy, Hillsboro, OR 97123. **(503) 640-6689**. www.opendoorcc.net.

VIOLENCIA DOMÉSTICA

Portland Women's 24-hour Crisis Line (Línea de Crisis para Mujeres en Portland las 24 horas): Información diaria de vacantes en refugios para sobrevivientes de violencia doméstica. **(503) 235-5333** o 1-888-235-5333. www.pwcl.org.

Transporte



Metropolitan Family Service: Ways to Work (Rumbo al Trabajo) es un programa nacional para padres de familia calificados que trabajan quienes no pueden conseguir un préstamo para comprar o reparar un carro o el refinanciamiento. **(503) 232-0007 extensión 101.** www.metfamily.org.

Ride to Care: 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 830am a 5pm. **(503) 226-0700.** www.rideconnection.org.

Transporte Público de TriMet: Se puede comprar boletos para el autobús en varios lugares: Safeway, Fred Meyer, QFC, Haggen, Winco, New Seasons, y una variedad de farmacias en la zona metropolitana de Portland. **(503) 238-7433.** www.trimet.org.

Primera infancia

211info Family (211info Familia): Para personas conectadas a niños de nacimiento a 8 años. Profesionales con maestría disponibles para hablar de temas como el desarrollo de niños y estrategias de comportamiento, preparación para la escuela y el éxito escolar, el estrés y la ansiedad familiar, grupos de apoyo para padres, grupos de jugar para niños, recursos básicos para familias y más. Marque el **211**, extensión 5. Mande un texto con la palabra “children” al 898211 o mande un correo electrónico al children@211info.org.

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, East Entrance on 65th Ave. **(503) 335-3500**.

Early Intervention: 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**.

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. 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 de Tigard-Tualatin): Cuotas anuales de \$30. Las participantes tienen como objetivo brindar apoyo a madres que han decidido quedarse en casa y criar a sus hijos, proporcionando un foro para temas pertinentes, participando en actividades regularmente, y realizando proyectos de servicio para beneficiar a otras madres y niños. Correo electrónico: ttmomsclub@gmail.com.

Northwest Children’s Outreach: Una organización basada en la fe sin fines de lucro dedicada a ayudar a las familias con ropa usada, productos para el cuidado infantil, 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**.

Oaks Parks: Los martes y los miércoles durante el verano, niños de 6 años y menores tienen tiempo especial para jugar en los paseos además de galletas, leche y una historia con la princesa de Oregón Dairy y Chipper la ardilla. Adultos (16 años y mayores) gratis. \$8 por niño. Paseos: 9:30am a 11:30am. Merienda e historia 11:30am a 12pm. También hay ciertos días con descuentos para patinar. 7805 SE Oaks Park Way, Portland, OR 97202. **(503) 233-5777**. www.oakspark.com.

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.oms.edu.

Primera infancia (a continuación)

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. 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. El primer viernes del mes la entrada es gratis de 4pm a 8pm. En ocasiones, la fecha cambia a otro día. Puede revisar el calendario en el sitio de internet para los últimos cambios. Eventos mensuales Acceso Jugar (Access Play) para las familias con niños que experimentan discapacidades. 4015 SW Canyon Road, Portland, OR 97221. **(503) 223-6500**. www.portlandcm.org.

Portland Family Magazine (Revista Familiar de Portland): Disponible en bibliotecas y otros lugares en la comunidad. Se puede bajar gratis por el sitio web. Información sobre la crianza y cuidado de niños, lugares locales de interés, eventos, y otros temas de familia. 6320 SW Macadam Ave. Portland, OR 97239. **(503) 336-0250**. www.portlandfamily.com.

Sky High Sports: Trampolines de pared a pared. \$6 por niño de 5 años y menores los lunes de 10am a 1pm. "Adventureland" es una estructura para jugar para niños pequeños: \$5 por niño para jugar todo el día. Lunes 10am a 8pm, martes a jueves 3pm a 8pm y viernes 12pm a 10pm, sábado 11am a 10pm y domingo 11am a 7pm. 11131 SW Greenburg Rd, Tigard, OR 97223. **(503) 924-5867**. www.por.jumpskyhigh.com

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. Lunes a viernes de 9am a 12:30pm. Costo: \$4 por niño o \$6 por hasta 3 niños. Pases mensuales disponibles también. 9845 SW Walnut Place, Tigard OR 97223. **(503) 639-3181**.

Tigard Public Library (Biblioteca de Tigard): Hora de cuentos para niños de varias edades. Paquetes de libros gratis para bebés: familias de 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. 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, vaya a www.joinvroom.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. 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 en 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 del 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 de familia 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 10am a 10pm. **1-888-727-5889**. www.parenthelpline.org.

Educación preescolar, extracurricular, y cuidado de niños

Child Care Resource & Referral in Washington and Columbia Counties (Recursos y Referencias para Cuidado Infantil en los Condados de Washington y Columbia, Community Action): No hay costo. Para proveedores de cuidado infantil: referencias para apoyar el negocio, entrenamientos y recursos de educación y cómo manejar su propio negocio, eventos comunitarios, y becas. Ayuda disponible en español. Lunes a viernes de 8:30am a 5pm. 1001 SW Baseline St., Hillsboro, OR 97123. Horario de la línea de referencia: lunes, miércoles y viernes 9am a 3pm, y martes 12pm a 3pm. **(971) 223-6100**.

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 2). 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.

Employment Related Daycare (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 2). Ayuda disponible en español. Lunes a viernes de 8am a 5pm. 10777 SW Cascade Ave., Tigard, OR 97223. **(503) 670-9711**. www.oregon.gov/dhs/assistance/child-care.

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 extracurriculares, llame a la escuela de su hijo directamente: Alberta Rider Elementary: (503) 431-4900, Bridgeport Elementary: (503) 431-4200, Byrom Elementary: (503) 431-4300, C.F. Tigard Elementary: (503) 431-4400, Deer Creek Elementary: (503) 431-4450, Durham Elementary: (503) 431-4500, Metzger Elementary: (503) 431-4600, Templeton Elementary: (503) 431-4850, Tualatin Elementary: (503) 431-4800, Woodward Elementary: (503) 431-4700, Fowler Middle School: (503) 431-5000, Hazelbrook Middle School: (503) 431-5100, Twality Middle School: (503) 431-5200, Durham Education Center: (503) 431-4580, Tigard High School: (503) 431-5400, Tualatin High School: (503) 431-5600.

Deportes para jóvenes, actividades y mentoría

Big Brothers Big Sisters (Hermanos y Hermanas Mayores): Programa de mentoría individual para niños de 6-18 años. Junta a adultos mentores con jóvenes. Lunes a viernes de 8:30am a 7pm. 1827 NE 44th Ave Suite 100, Portland, OR 97213. **(503) 249-4859** o correo electrónico: bbbsinfo@bbbsnorthwest.org www.bbbsnorthwest.org.

Cultural Pass to Adventure (Pase cultural de aventura): Pases para entrar gratis a ocho atracciones turísticas tal como los jardines japoneses y chinos, la Mansión Pittock, y museos. Se puede tomar prestado cada pase por un sólo día. Reservar de antemano. Biblioteca de Tigard: **(503) 684-6537**. Biblioteca de Tualatin: **(503) 691-3074**.

Faithful Friends: Programa urbano basado con fundamentos religiosos de mentores que junta a voluntarios solteros, parejas y familias con niños de 6-9 años de edad para mentoría. Los participantes en el programa se reúne con el mentor de 3-4 veces al mes durante al menos un año. Oficina: 632 NE Going Street, Portland, Oregon 97212. **(971) 284-6185**. www.faithfulfriendspdx.org.

Family of Friends Mentoring Program (Programa de Mentoría, Familia de Amigos): Junta voluntarios que son solteros, parejas o familias con niños de 6-9 años para mentoría de un año o más. Los niños aprenden habilidades sociales y emocionales vinculados con el éxito académico. Los tutores y los niños normalmente se reúnen por unas horas, una vez a la semana. Los mentores tiene que pasar el entrenamiento y verificación de antecedentes penales. Dirección de correo: 3415 SE Powell Blvd., Portland, Oregon 97202. **(503) 813-7723**. www.family-of-friends.org.

Scouts: Para niños, llame al **(503) 226-3423** o correo electrónico: info@cpcbsa.org. www.cpcbsa.org. Para niñas, llame al **(503) 977-6800**. www.girlscoutsosw.org.

Southside Soccer Club (Club de Fútbol Southside): Algunas becas disponibles. Fútbol en el otoño a campo abierto, en la primavera con cancha cubierta, y en el verano a campo abierto (recreativo). Se ofrece fútbol para adultos también. 16285 SW 85th Ave. #401, Tigard, OR 97224. (503) 968-7197. Para español: **(503) 914-9348**. www.southsidesoccer.org.

Student Alliance Project: Colaboración dirigida por jóvenes para cultivar el liderazgo de jóvenes multiculturales de 14-23 años. Campamentos, oportunidades para liderazgo, y mentoría. **(971) 244-4954**. www.momentumalliance.org.

Tigard Little League (Béisbol para Jóvenes en Tigard): Sirve a 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. Entrenamiento y partidos toman lugar en Tigard. Correo electrónico: registrar@tigardll.org. 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, programas para jóvenes en grados 6-12, 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. Precios reducidos y planes de pago disponibles para pacientes que califican. También hay un especial de \$99 que incluye un examen enfocado en el problema, radiografías, y un empaste o extracción simple. 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, Suite 240, Tigard, OR 97224. **1-888-468-0022**. www.advantagedentalclinics.com.

Advantage Smiles for Kids: Ayuda a jóvenes de 12-16 años de edad quienes muestran comportamiento potencialmente arriesgado, en desventaja económicamente, y sin seguro dental adecuado para cubrir tratamiento ortodóncico especializado tal como los frenos. Para información de referencia, llame al **541-504-3982**. Advantagesmilesforkids.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: **compassiontigard.com**. Para clínicas en el sudoeste de Portland: www.compassionsw.org. Para clínicas en Beaverton: www.compassionbeaverton.org.

MODA Children's Program (Programa de Niños Moda): Niños entre 5-18 años de edad pueden ser referidos a este programa por un representante de la escuela. Los servicios incluyen cuidado preventivo, diagnóstico, alivio del dolor y servicios restaurativos básicos. El plan cubre hasta \$500 para usar dentro de un año. Si se requiere un tratamiento más caro, el dentista puede pedir ayuda y someter una solicitud pidiendo la aprobación. **(503) 265-5627**. www.modahealth.com/dental.

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. No extraen muelas de juicio. 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. Llame a las 8am para obtener cita (no para el mismo día). No se aceptan clientes sin cita. Lunes a viernes de 8am a 5pm. 2730 SW Moody Ave., Portland, OR 97301. **(503) 494-8867**. www.ohsu.edu/sod.

Pacific University Dental Health Clinic (Clínica de Salud Dental de la Universidad Pacific): Se acepta OHP (sólo con MODA u Open Card), 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.

Cuidado dental (a continuación)

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 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.

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 Community y seguro privado. Cuidado para pacientes con VIH. \$155-\$275 por un examen y rayos X para pacientes sin seguro médico, según 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. 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, MODA, seguro privado, y clientes sin seguro. Pago de \$50 de antemano. Precios según su ingreso para los que califican, de 25%-50% por cita y enseñar prueba de ingreso. Intérpretes de español y ruso; acceso a interpretación a otros idiomas. Lunes a viernes de 7:30am a 5pm. 1175 Mt. Hood Ave., Woodburn, OR 97071. **(503) 982-2010**.

School-Based Health Center at Tigard High (Centro de Salud de las Escuelas): Se aceptan estudiantes del Distrito Escolar de Tigard-Tualatin con o sin seguro médico. Pagos según su ingreso para estudiantes 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 Garcia. 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**.

Tualatin School House Pantry (Despensa de la Escuela de Tualatin): Gratis. Emergencias solamente; tiene que tener dolor para ser atendido. Equipos Médicos Internacionales provee clínicas dentales móviles para adultos sin seguro dos veces al mes. Llame para ponerse en la lista de espera. Puede demorar 2-4 semanas 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 con ciertos planes de OHP (llame para detalles). Sirve a nuevos pacientes con o sin seguro en casos de emergencia solamente, por lo menos dos pacientes cada mañana. Llegue antes de las 7:30am con prueba de nivel de ingreso. También sirve a clientes del Centro de Salud Dental y mujeres embarazadas. Servicio en español. Lunes, miércoles y viernes de 7am a 6pm y martes y jueves de 7:30am a 6:30pm. 12600 SW Crescent Street, Suite 190, Beaverton OR 97005. **(503) 718-3675**. www.virginiagarcia.org.

Cubertura 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.

Kaiser Children's Health Program Plus (Programa especial de Kaiser para niños): Para niños indocumentados de edad escolar que no califican para el plan de salud de Oregón. Los padres o tutores legales no deben superar el 350 por ciento del nivel federal de pobreza (vea la página 2). Llame a TFFRC para ayuda en inscribirlos al 503-603-1585.

El Plan de Salud de Oregón:

- 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

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

Coalition of Community Health Clinics (Coalición de Clínicas Comunitarias de Salud): Una red de seguridad de proveedores médicos comunitarios. Para una lista de recursos para gente de bajos ingresos o sin seguro médico, visite la página web 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: **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 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.

Neighborhood Health Center (Centro de salud de la vecindad): Acepta OHP, Medicaid y seguro privado. No se requiere seguro médico. Tarifa móvil, para ser elegible, traiga consigo: un mes de 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 hispanohablante. Lunes a viernes 8am a 5pm. 17175 SW Tualatin Valley Hwy Suite A & B, Aloha, OR 97006. **(503) 848-5861**. www.healthcenteror.org.

Cuidado médico (a continuación)

Old Town Clinic: Cuidado de salud. Pago según su ingreso. El personal médico provee cuidado de salud primaria y cuidado naturopático, hacen exámenes preventivos, tratan heridas, hacen procedimientos menores 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: 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. **(503) 788-7273**. 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. PO Box 10953, Portland, OR 97296. 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. Lunes a jueves de 7:30am a 7pm, viernes de 7:30am a 5pm, y sábado de 8:00am a 12:45pm y 1:45pm a 5pm. 1175 Mt. Hood Ave., Woodburn, OR 97071. **(503) 982-2000**.

School-Based Health Center (Centro de Salud de las Escuelas): Se aceptan estudiantes del distrito escolar 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. Tigard High: 9000 SW Durham Rd., Tigard, OR 97224. (503) 431-5775. Lunes a viernes 8am a 12pm y 1pm a 4:30pm. Tualatin High: 22300 SW Boones Ferry Road, Tualatin, OR 97062. (503) 431-5975. Lunes-viernes 8am-12pm y 12:30pm-4:30pm.

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 y miércoles de 6pm a 8pm y martes y jueves de 4pm a 8pm. 7754 SW Capitol Hwy, Portland, OR 97219. **(503) 977-0733**. Clínica de Hillsboro: lunes y jueves 5:30pm a 8:30pm. Un miércoles al mes, hay una clínica para vacunas, favor de llamar para más información y para hacer una cita. 266 W Main Street, Hillsboro, OR 97123. (503) 846-4418. www.swchc-pdx.org.

Virginia Garcia Memorial Health Center (Centro de Salud en Memoria de Virginia Garcia): Se acepta OHP y la mayoría de planes privados. Pago según su ingreso. Hay que mostrar el talón de cheque más reciente para un descuento. No se aceptan nuevos clientes sin seguro médico. Se habla español; interpretación a varios idiomas disponible. Hillsboro: lunes a viernes de 8am a 7pm, aparte del primer, tercer y quinto miércoles cada mes, cerrado de 1pm-2pm. 226 SE 8th Ave. Hillsboro OR 97123 (503) 601-7400. Beaverton: de 8am a 7pm, aparte del primer y tercer miércoles de cada mes, cerrado de 1pm-2pm. 2935 SW Cedar Hills Blvd., Beaverton, OR 97005. **(503) 352-6000**. www.viriniagarcia.org.

Wallace Medical Concern (Cuidado Médico Wallace): Para adultos y niños. Precios según su ingreso. Se aceptan seguro privado (Pacific Source y Lifewise) y OHP (Care Oregón y Family Care). Si no tiene seguro médico, el pago depende del ingreso. Con cita solamente. Llegue 15 minutos antes de la cita. Servicios incluyen atención primaria, chequeos regulares de salud de niños, exámenes de la mujer y quiropráctico. 124 NE 181st Ave, Portland, OR o 254 SW Burnside Rd, Gresham, OR. **(503) 489-1760**. www.wallacemedical.org.

Embarazo

Backline (Línea de Apoyo): Línea de conversación confidencial para mujeres y sus seres queridos acerca de embarazo, crianza de los hijos, aborto, y adopción. Lunes a viernes de 7am a 10pm y sábado y domingo de 7am a 3pm. **1-888-493-0092**. www.yourbackline.org.

Child Safety Seat Resource Center (Centro de Recursos para Asientos de Seguridad): 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 en “assistance programs” para recursos sobre ayuda financiera para comprar un asiento.

Healthy Families (Familias Saludables): Gratis. Servicios prenatales y pospartos para padres en el Condado de Washington que van a tener un bebé o que recientemente tuvieron uno. Apoyo para mujeres embarazadas para tener acceso a cuidado prenatal, el Plan de Salud de Oregón (OHP) y/o apoyo en casa. Servicios intensivos disponibles para familias que están en el programa hasta que el niño tienen 3 años. Este programa es para padres primerizos o padres con más niños. Servicios de apoyo básicos e intensivos, referencias, abogacía, y visitas a casa. Se habla español. Programa por medio del personal de Community Action y el de LifeWorks NW. Lunes a viernes de 8am a 4pm. **(503) 517-5798 o (503) 517-3198**.

Northwest Children’s Outreach: Una organización basada en la fe sin fines de lucro dedicada a ayudar a las familias con ropa usada, productos para el cuidado infantil, pañales, fórmula y otras necesidades. Para solicitar los artículos para niños de 0 a 5 años de edad, llame a TFFRC 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 un relación continua con los padres adoptivos. El programa provee servicios a los clientes por toda la vida. Consejeros disponibles las 24 horas al día y siete días por semana. Servicio en español. Lunes a viernes de 9am a 5pm. 5200 SW Macadam Ste. 250, Portland, OR 97239. **(503) 226-4870**. www.openadopt.org.

Opening Doors (Abriendo Puertas): Gratis. Servicio prenatal para mujeres embarazadas de bajos ingresos en el Condado de Washington. Ayuda con solicitudes para OHP y para encontrar un proveedor médico prenatal. Referencias a WIC y otros servicios necesarios. Se habla español. Lunes a viernes de 8am a 4:30pm. Para oficinas en Beaverton: **(503) 517-3198** o correo electrónico: healthyfamilies@caowash.org. http://caowash.org/what_we_do/family-support.

Planned Parenthood: Pago según el ingreso. Acepta OHP y otros planes de seguro. Personas sin seguro o con seguro de bajos ingresos podrían calificar para un programa del estado. Anticonceptivos, pruebas de embarazo, exámenes anuales, pruebas y tratamiento de ETS/VIH, abortos, y otros servicios. 12220 SW 1st St. #200, Beaverton, OR 97005. Se habla español. Servicios sin cita están disponibles. Llame para el horario o para hacer un cita: **(888) 875-7820**. www.ppcw.org.

Embarazo (a continuación)

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. 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 14-24 años que están en necesidad de apoyo durante su embarazo. Mujeres de todos los orígenes culturales, étnicos y religiosos son bienvenidas. Cuidado residencial. Los servicios preparan 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**. Correo electrónico: office@saintchild.org. Sitio web: 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 que están criando a niños que viven en el distrito escolar. Se ofrece apoyo, consejería, y educación para padres de familia y de habilidades para la vida. 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. Horas de teléfono: lunes, martes, jueves, y viernes de 8:30am a 11:50am y de 1pm a 4:30pm; y miércoles de 1pm a 4:30pm. WIC: **(503) 846-3555**. www.co.washington.or.us/WIC.



- **Beaverton WIC Office:** 12550 SW 2nd St. Beaverton, OR 97005 (entre Watson y Hall). Lunes de 10am a 6:30pm y martes, miércoles, jueves y viernes de 8am a 4:30pm
- **Hillsboro WIC Office:** 155 N. 1st Ave. Hillsboro, OR 97124 (1^o piso). Lunes de 10am a 6:30pm y martes, miércoles, jueves y viernes de 8am a 4:30pm
- **Tigard WIC Office:** 7360 SW Hunziker Rd., Suite 200 Tigard, OR 97224 (2^o piso). Lunes de 10am a 11:30am y 1pm a 6:30pm y martes, miércoles, jueves y viernes de 8am a 11:30am y 1pm a 4:30pm

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. 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 Generic Prescription Discounts (Descuentos de Recetas Genéricas en Fred Meyer): No hay costo para matricularse. Más de 300 medicinas genéricas. Cuesta alrededor de \$4 por 30 días de medicina o alrededor de \$10 por 90 días. Tigard: 11565 SW Pacific Hwy. **(503) 293-7085**. Tualatin: 19200 SW Martinazzi Ave. **(503) 691-4233**. www.fredmeyer.com/generic.

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 califican. El promedio de ahorros es del 50%. No requiere papeleo y no hay límite de edad ni ingresos. Matricúlese por teléfono, por correo, o en internet. **1-800-913-4146**. 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 ni costos escondidos. Disponible para personas con ingresos iguales o menores del 300% de la Guía Federal de Consulta sobre la Pobreza (vea la página 2). Una farmacia sin fines de lucro que envía los medicamentos por correo. Más de 300 medicamentos para enfermedades como artritis, asma, colesterol, diabetes, depresión, hipertensión, disfunción de reflujo ácido, y tamoxifeno. Precios desde \$9 por 180 días de medicina. Se puede matricular por teléfono, internet o por correo. No es necesario ser ciudadano estadounidense. Servicio en español disponible. Lunes a viernes de 5am a 3:30pm. **1-800-769-1234**. 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 o Medicaid. 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. **1-866-485-0808**. 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 (AOA) proveen evaluaciones comprensivas y gratuitas de los ojos de bebés entre 6 y 12 meses. **1-888-396-3937** o correo electrónico: infantsee@aoa.org. 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. 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. Visite el sitio de internet para más información. **1-973-376-4903**. 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) 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 2). 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 Oregón 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 175% del nivel federal de pobreza (vea la página 2) y no tener seguro médico o tener seguro insuficiente. Llame al TTFRC para una solicitud: **(503) 603-1585**.

Vision USA (Asociación Americana de Optometría): Tiene que solicitar a través de una agencia de servicio social, como TTFRC. Provee exámenes de visión gratuitos para familias de bajos ingresos que no tienen seguro. No puede haber tenido un examen de visión en los últimos 24 meses. No puede haber recibido una referencia de un médico a través de Visión USA en los últimos dos años. Tiene que ser ciudadano o residente de los EEUU. **1-800-766-4466**. www.aoa.org/visionusa. Correo electrónico: visionusa.aoa.org.

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 culturalmente y lingüísticamente relevante para asiático-americanos en sus idiomas nativos, incluyendo salud mental y otros. Lunes a viernes de 8:30am a 5pm. 12500 SW Allen Blvd., Beaverton, OR 97008. (503) 641-4113. Para 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): Consejeras bilingües en español. Se acepta la mayoría de coberturas médicas. Consejería para individuos, familias y en grupo para niños, adolescentes y adultos. Evaluaciones para inmigración. 7440 SW Hunziker Road, Suite 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. 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 y seminarios psico-educativos para grupos. \$20 por sesión. 5200 SW Macadam Ave, Suite 160, Portland, OR 97239. **(503) 236-6218**.

Good Samaritan Ministries (Ministerios del Buen Samaritano): Se pide donaciones. Servicios de consejería individual, para parejas y familias, y grupos de terapia. Se ofrece consejería religiosa, pero no es obligatoria. No hay consejeros que hablan español. 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 asesoramiento en nuestra página web. 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. 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 aceptados con cheque o en efectivo solamente. Lunes a viernes de 8am a 9pm. 4445 SW Barbur Blvd., Portland, OR 97239. **(503) 768-6320**.

Salud mental y consejería (a continuación)

LifeWorks Northwest: Los servicios varían en cada sitio. Se acepta OHP y algunos planes de seguro. Pago depende de lo que gana. Para programas de abuso de alcohol y drogas solamente. Consejería para jóvenes y adultos. Consejería sin costo para la adicción al juego. Se habla español. 8770 SW Scoffins St., Tigard, OR 97223. Para 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 voluntarias (no requeridas por la corte) para hombres sobre el manejo del enojo y abuso doméstico. No están aceptando a clientes de Drogas y Alcohol. Lunes a viernes de 9am a 8pm. Con cita solamente. 12 SE 14th Ave., Portland, OR 97214 **(503) 235-3433**. www.portlandmrc.com.

Military Helpline (Línea de Ayuda Militar, Asociación Oregón): 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 un descuento. Se proporcionan varios tratamientos de salud mental, abuso de drogas/alcohol, y servicios para prevención y educación. Personal hablan español. 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 (Centro 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. Pago depende de lo que gana. Consejería para niños, adolescentes, individuos, familias, y parejas, con un programa de evaluación y administración de medicamentos. Exámenes y evaluaciones psicológicos y tratamiento y evaluación de abuso de drogas/alcohol disponible en Beaverton (llame para direcciones y horarios). En la oficina de Tualatin se ofrece un Programa para 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. Suite 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 el 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 Crisis, Counseling, and Referral Line (Línea de Crisis, Consejería, y Referencia para Jóvenes las 24 Horas, Asociación Oregon): Voluntarios jóvenes contestan los teléfonos y chatean en línea de lunes a domingo de 4pm a 10pm. Consejeros adultos disponibles 24 horas al día, 7 días por semana. Consejos y referencias sobre problemas en casa, abuso de drogas y alcohol, desórdenes alimentarios, abuso físico y sexual, refugio, servicios médicos y dentales, etc. **1-877-968-8491**. Opción de texto: "teen2teen" al 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, Asociación de Hospicios de Oregon): No hay costo. Grupos de apoyo de ocho semanas para niños (de 5+ años), adolescentes, y adultos que han perdido a un miembro de la familia o un amigo. Clases públicas y para la comunidad sin costo. 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 correo electrónico: 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 seguro médico y OHP/Family Care. Precios a escala según los ingresos para personas sin seguro y requeridas por la corte. Servicios requeridos por la corte y voluntarios (no requeridos por la corte) para adultos con una variedad de problemas, incluyendo depresión, estrés, ansiedad, y cambios y transiciones en la vida. Clases y consejería para hombres y mujeres para el manejo del enojo, el comportamiento abusivo, o la violencia doméstica. Lunes a jueves de 9am a 7pm y viernes de 9am a 5pm. Algunas clases 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 bilingües comprensivos y culturalmente específicos de diagnóstico, evaluación, servicios de rehabilitación y apoyo comunitario 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

Change Point (Punto de Cambio): Si no tiene seguro médico, pago según el ingreso. Servicios de tratamiento de adicción para pacientes externos. 1700 NW 167th Place. Ste. 240, Beaverton, OR 97006. **(503) 350-2758**. www.changepointinc.com.

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. Lunes a viernes de 9am-5pm **(503) 546-9975**. www.centralcityconcern.org/services/health-recovery/puentes.

YouthLine 24-hour Crisis, Counseling, and Referral Line (Línea de Crisis, Consejería, y Referencia para Jóvenes las 24 Horas, Asociación Oregon): Consejeros jóvenes voluntarios contestan los teléfonos y chatean en línea de lunes a domingo de 4pm a 10pm. Consejeros adultos están disponibles 24 horas al día, siete días por semana. Consejos y referencias sobre problemas en casa, abuso de drogas/alcohol, desórdenes alimentarios, abuso físico y sexual, refugios, servicios médicos y dentales, etc. **1-877-968-8491**. Opción de texto: "teen2teen" al 839863. www.oregonyouthline.org.

Grupos de Auto-ayuda

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 23-25)



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.

National Hopeline Network (Línea de Ayuda Nacional del Suicidio): Conecta a gente deprimida, o a los que se preocupan por sus seres queridos, automáticamente con un centro de crisis certificado. **1-800-SUICIDE** (1-800-784-2433). www.hopeline.com

National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Vida para la Prevención del Suicidio, Líneas para la Vida): 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 cinco sitios diferentes incluyendo Portland. **(503) 200-0382**. Para ver las direcciones específicas vaya al sitio web www.sbsnw.org.

YouthLine 24-hour Crisis, Counseling, and Referral Line (Línea de Crisis, Consejería, y Referencia para Jóvenes las 24 Horas, Asociación Oregón): Consejeros jóvenes voluntarios contestan los teléfonos y chatean en línea de lunes a domingo de 4pm a 10pm. Consejeros adultos están disponibles 24 horas al día, siete días por semana. Consejos y referencias sobre problemas en casa, abuso de drogas/alcohol, desórdenes alimentarios, abuso físico y sexual, refugios, servicios médicos y dentales, etc. **1-877-968-8491**. Opción de texto: "teen2teen" al 839863. 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 2º piso. No hay reservaciones. Hay boletos disponibles en el escritorio de referencias. A veces hay voluntarios que hablan español disponibles. 13500 SW Hall Blvd., Portland, OR 97223. **(503) 684-6537 Ext. 2517**. Para ver el horario, visite www.tigard-or.gov/library. Seleccione “programs” (programas) luego “computer classes” (clases de computación).

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 \$60 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. No hay costo. Llame al TFFRC para el horario. **(503) 603-1585**. Las clases toman lugar en St. Anthony Catholic Church: 9905 SW McKenzie St., Tigard, OR 97223. (503) 639-4179, Tigard Senior Center: 8815 SW O’Mara, Tigard, OR 97224 (cerca de Hall y la biblioteca de Tigard). 503-620-4613, Tigard United Methodist Church: 9845 SW Walnut Place, Tigard, OR 97223 (detrás de Jiffy Lube). (503) 639-3181.

CLASES DE INGLÉS Y ESPAÑOL ofrecidas en la Biblioteca Pública de Tualatin: Para el horarios, llame al **(503) 691-3077**. Para inglés, al (503) 691-3072.

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\$ -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.

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** or **(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, ayuda 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. 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. Inmigración basado en la familia, naturalización, renunciaciones, procedimientos consular, Visas U y T, auto peticiones de VAWA, estatus especial de inmigrantes juveniles, DACA, ajuste del estatus para residencia permanente legal. Para hacerse cliente, llame al **(503) 542-2855** entre las 9am y 5pm para hacer una cita de consulta. Servicios en inglés, español y vietnamita. 2740 SE Powell Blvd. #2 (Piso 3), Portland, OR 97202. www.catholiccharitiesoregon.org.

Child Support Help Line (Línea de Ayuda para la Manutención de Niños): Lunes de 1pm a 4pm y jueves de 9am a 12pm cuando personal está disponible. Se habla español. Proporciona ayuda a personas de bajos ingresos que tienen problemas para recibir o para pagar manutención de niños. **1-800-383-1222**. www.oregonlawhelp.org. También se puede visitar www.oregonchildsupport.gov para formularios y respuestas a preguntas frecuentemente hechas.

Community Alliance of Tenants (Alianza Comunitaria de Inquilinos): Costo anual de \$10. 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.

Immigration Counseling Services (ICS) (Servicios de Consejería de Inmigración): Un despacho de abogados de inmigración sin fines de lucro. 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. Lunes a jueves de 9am a 12pm y de 1pm a 5pm y viernes de 9am a 12pm (el cuarto sábado del mes, esta cerrado). Se habla español. **(503) 640-4115**. www.oregonlawhelp.org. 230 NE Second Ave. Suite 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. 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.

Ayuda legal (a continuación)

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. 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. 180 E Main St. Ste. 201, Hillsboro, OR 97124. **(503) 640-5352**. www.dvrc-or.org.

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. \$45 por consulta inicial con cita. 7931 NE Halsey St., Ste. 302, Portland, OR 97213. **(503) 384-2482**. http://emoregon.org/soar_legal.php. También 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.

St. Andrew Legal Clinic (Clínica Legal San Andrés): Los abogados ayudan con problemas de la ley familiar solamente como por ejemplo la adopción, la custodia, el divorcio, la manutención, la paternidad, y las visitas. La mayoría de los clientes tienen que empezar con su "clínica de la noche" que toma lugar generalmente los miércoles. Cuesta \$35 (en efectivo solamente) para la consulta que dura entre 20-30 minutos. El costo de las próximas citas estará basado en las 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. Lunes a viernes de 9am a 12pm y de 1pm a 5pm. 232 NE Lincoln St. Ste. H, Hillsboro, OR 97124. **(503) 648-1600**.

Tenant Hotline (Línea de Ayuda para Inquilinos, Servicios Legales de Oregón): Para personas de bajos y medios recursos y/o de edad avanzada. Se habla español. Lunes y miércoles de 9am a 12pm (con la excepción del último miércoles del mes). **(503) 648-7723**. Si a usted se le ha excluido de la vivienda o le falta un servicio esencial, puede llamar a 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.

Juanita Pohl Center (Centro de Juanita Pohl, Centro para Adultos Mayores 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. 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 durante el almuerzo. Recomiendan una donación de \$7 por comida. También hay un servicio disponible para los ancianos que se quedan en casa: llame “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 1º 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 al número proporcionado 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.

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 referencias a opciones de transportación, entrenamiento y apoyo para viajar, transportación de puerta a puerta por cualquier propósito, y servicio de conexión con la comunidad para vías desviadas. Los programas aceptan donaciones. Horario del centro de servicios: lunes a viernes de 8:30am 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 viviendas en viviendas tuteladas. Ayuda en español y otros idiomas con cita. 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. Loaves and Fishes sirve el almuerzo de 11:30am a 1pm (donaciones son aceptadas para las personas de 60 años y mayores). Lunes a viernes de 8am a 4:30pm. 8815 SW O'Mara St., Tigard, OR 97223. **(503) 620-4613**. www.tigardseniorcenter.org.