

# SALUD Y BIENESTAR

## Línea de Crisis del Condado de Washington: 503-291-9111

**Si la persona está en peligro inmediato o se está dañando a si misma o a alguien más llame al 911 o vaya al departamento de emergencias más cercano.**

Si usted o alguien cercano está en una crisis, llame a la Línea de Crisis del Condado de Washington. La línea atiende las 24hs y puede contactarse con el Equipo de Crisis. El personal puede atender a personas en el Hawthorn Walk-In Center para dar intervención en caso de crisis, como así también hacer seguimiento.



**Mental Health & Addictions Care**  
Por favor llame antes de llegar al edificio  
(503) 846-4555

El Hawthorn Walk-In Center es el centro de atención de urgencias de salud del comportamiento del condado de Washington, situado en: 5240 NE Elam Young Parkway Suite 100 en Hillsboro al lado de la parada de Hawthorn Farm MAX. Los servicios se proporcionan sin costo alguno, sin importar el seguro médico.

El Plan de Salud de Oregón (OHP) está abierto a niños y adolescentes menores de 19 años, independientemente de su estatus migratorio, que cumplan con requisitos de ingreso y otros criterios.

CareOregon maneja los beneficios de Salud del Comportamiento para miembros de Health Share de Oregón. Para preguntas sobre el acceso a estos servicios, contacte a CareOregon al 503-416-4100.

Directorio de proveedores de Health Share:  
<https://healthshare-bhplan-directory.com/>

El plan de Trillium Community Health está disponible en el condado de Washington como una organización de atención coordinada de OHP. Para preguntas sobre el acceso a los servicios, contacte al 1-877-600-5472 o <https://www.trilliumohp.com/contact-us.html>

Directorio de proveedores de Trillium:  
<https://findaprovider.trilliumhealthplan.com/>

### Acceso a los beneficios de salud mental a través de su seguro privado

Llame al número de servicios que figura en su tarjeta de seguro y pregunte por: Beneficios, copagos, tipos de servicios de salud cubiertos e información de contacto de las agencias o terapeutas que aceptan su seguro.

¿Tiene beneficios del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) a través de su empleador? Pregunte a Recursos Humanos si su EAP ofrece asesoramiento gratuito sobre salud mental.

### Oregón Unidos + Fuertes

*¿Necesitas ayuda para la salud mental ahora?*

*Si tú o un ser querido tiene dificultades, no estás solo. Llama a la línea de ayuda de Unidos + Fuertes: Llama al 1-800-923-HELP (4357).*

Información disponible en varios idiomas.  
Visita [www.safestrongoregon.org](http://www.safestrongoregon.org)

### La Línea de Apoyo a la Equidad Racial 503-575-3764

**Disponible** entre semana de 10am a 7pm, PST. Alojado por Líneas por Vida.

La Línea de Apoyo a la Equidad Racial es un servicio dirigido y atendido por personas con experiencias vividas de racismo. Ofreciendo apoyo para los que sienten el impacto emocional de la violencia racista y las microagresiones, tanto como el impacto emocional de las luchas de inmigración y otros asuntos interculturales. Muchos de nosotros experimentamos racismo todos los días. Experimentar racismo puede dañar nuestro bienestar. El apoyo está aquí.



# Recursos Comunitarios del Condado de Washington

## Información y Derivación – 211

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

Llamar al: 211

Msje de Texto: envíe su código postal al 898211

[help@211info.org](mailto:help@211info.org)

Información completa y derivación a los servicios sociales para las personas por vía telefónica.

## The Dougy Center-

Centro Nacional para Niños y Familias en duelo

[www.dougy.org](http://www.dougy.org) Email: [help@dougy.org](mailto:help@dougy.org)

503-775-5683

Grupos de apoyo y recursos educativos para niños, adolescentes, jóvenes, adultos y sus familias sufriendo por la muerte de un familiar.

230 NE 2nd, Suite E, Hillsboro, 97124

## SHARE Recursos para la familia en Sherwood

503-825-5480

Español: 503-825-5482

Información y derivaciones: comida, ropa, asesoría, servicios médicos, desarrollo infantil saludable y vivienda.

Sherwood Middle School Campus- Portable 46

21970 SW Sherwood Blvd., Sherwood, 97140

## Recursos para la familia en Tigard/Tualatin

503-603-1585

Información y derivaciones, ropa, clases de inglés y de crianza, asistencia de empleo y suministros de higiene.

9000 SW Durham Rd., Portable #716, Tigard, 97224

## Parenting Together condado de Washington

[www.parentingtogetherwc.org](http://www.parentingtogetherwc.org)

Visite el sitio web para descubrir un mundo de recursos para padres, cuidadores y profesionales: clases, talleres y actividades para familias.

## Acción Comunitaria

[www.caowash.org](http://www.caowash.org)

Asistencia Energética- Vea disponibilidad en la web Sin calefacción ni electricidad- 503-615-0771

Asistencia para la vivienda

Aviso de emergencia con 72 horas de anticipación: 503-615-0770

Ayuda para la gente en situación de calle: 503-640-3263

Ayuda para inscripción en Head Start: disponible en línea

Ayuda prenatal: 503-726-0879

Cajas de comida de emergencia: 503-640-3263

Información disponible en el sitio web sobre Fuentes de Alquiler y Clases de Educación Financiera

## Línea de Abuso de Menores- DHS/Child Welfare

1.855.503.SAFE (7233)

Reporte cualquier sospecha de abuso infantil a un inspector de Bienestar Infantil del DHS; esté preparado para dar información de identificación y el paradero del niño, si se conoce.

## Domestic Violence Resource Center (DVRC)

[www.dvrc-or.org](http://www.dvrc-or.org)

503-469-8620 or 800-469-8600 Línea de Crisis

503-640-5352 Admisión

Asesoramiento y recursos para sobrevivientes de violencia doméstica y sus hijos.

## National Alliance for Mentally Ill (NAMI)

Ayuda para quienes padecen enfermedades mentales

[www.namiwash.org](http://www.namiwash.org) | 503-356-6835

Defensoría y educación. Grupos de apoyo, clases e información y derivación.

## The 4th Dimension Recovery Center

[www.4drecovery.org](http://www.4drecovery.org)

El 4D es una Organización Comunitaria de Recuperación (RCO) para jóvenes de 18 a 35 años. 4D ofrece a los individuos la oportunidad única de socializar y conectarse a través de eventos divertidos, actividades de desarrollo de habilidades, apoyo a la salud y el bienestar, y reuniones de recuperación de ayudas mutuas.

362 SW Oak St, Hillsboro, 97123

Para solicitar el Plan de Salud de Oregon

Online: [www.oregonhealthcare.gov](http://www.oregonhealthcare.gov)

Llame al: 800-699-9075