RECURSOS GRATIS

Recursos de apoyo para la comunidad hispana y latina

Terapia, adicciones y seguros médicos, reunidos en un solo lugar.

> Si hay peligro inmediato, llama al 911. Para apoyo emocional ahora, llama o envía un texto al 988 (oprime 2 para español).

CRISIS Y APOYO INMEDIATO

Gratis, confidenciales y disponibles ahora.

988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

24 horas · Español · Gratis

Apoyo gratuito y confidencial, las 24 horas, por llamada, texto o chat. Hay consejeros que hablan español.

TELÉFONO 988 (oprime 2 para español) · Texto: AYUDA al 988
SITIO WEB 988lifeline.org/es

Crisis Text Line

24 horas · Gratis

Apoyo por mensaje de texto, gratis y las 24 horas, con una persona consejera de crisis entrenada.

TELÉFONO Texto: HOLA al 741741
SITIO WEB crisistextline.org/es

Línea de Ayuda para Desastres (SAMHSA)

24 horas · Español · Gratis

Apoyo emocional en crisis para personas afectadas por un desastre o por una situación muy difícil.

TELÉFONO 1-800-985-5990 (oprime 2 para español)
SITIO WEB samhsa.gov

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica

24 horas · Español · Gratis

Apoyo confidencial para personas que viven violencia en la pareja o en el hogar. Atención en español.

TELÉFONO 1-800-799-7233 · Texto: START al 88788
SITIO WEB espanol.thehotline.org

Línea Nacional de Agresión Sexual (RAINN)

24 horas · Español · Gratis

Apoyo confidencial para sobrevivientes de agresión sexual y para sus seres queridos.

TELÉFONO 1-800-656-4673 (servicios en español)
SITIO WEB rainn.org

The Trevor Project

24 horas · LGBTQ+ · Jóvenes

Apoyo en crisis para jóvenes LGBTQ+, por teléfono, texto o chat.

TELÉFONO 1-866-488-7386 · Texto: START al 678-678
SITIO WEB thetrevorproject.org

Trans Lifeline

Personas trans · Entre pares

Línea de apoyo entre pares para personas trans, con atención en español.

TELÉFONO 1-877-565-8860
SITIO WEB translifeline.org

Línea AgriStress de Oregon

24 horas · Oregon · Español

Apoyo en crisis, gratis y confidencial, para quienes trabajan en agricultura, ganadería, pesca y silvicultura, y para sus familias. Llamada con intérpretes y texto en español.

TELÉFONO 833-897-2474 (llamada o texto)
SITIO WEB extension.oregonstate.edu/es/agristress-helpline-oregon

TERAPIA Y SALUD MENTAL

Para hablar con alguien o encontrar a un terapeuta.

NAMI HelpLine (Alianza Nacional de Salud Mental)

Español · Grupos de apoyo

Información, recursos y apoyo sobre salud mental, de lunes a viernes, de 10 a. m. a 10 p. m. (hora del Este). Hay grupos de apoyo en español. No es una línea de crisis: en una crisis, llama al 988.

TELÉFONO 1-800-950-6264 · Texto: HelpLine al 62640
SITIO WEB nami.org/help

Latinx Therapy

Directorio · Bilingüe

Directorio nacional y bilingüe de terapeutas latinos en práctica privada, con opción de tarifa ajustable.

TELÉFONO Sin línea telefónica: busca en el sitio web
SITIO WEB latinxtherapy.com

Therapy for Latinx

Directorio

Directorio de terapeutas que atienden a la comunidad latina, con filtros por ubicación, especialidad y forma de pago.

TELÉFONO Sin línea telefónica: busca en el sitio web
SITIO WEB therapyforlatinx.com

Open Path Psychotherapy Collective

Bajo costo · En línea

Red sin fines de lucro de terapeutas con sesiones a tarifa reducida para personas sin seguro o con poco seguro. Tiene una cuota única de membresía.

TELÉFONO Sin línea telefónica: inscríbete en el sitio web
SITIO WEB openpathcollective.org

Línea de Apoyo de Equidad Racial (Lines for Life)

Oregon · Personas de color

Apoyo emocional para personas de color en Oregon. Lunes a viernes, de 10 a. m. a 7 p. m.

TELÉFONO 503-575-3764
SITIO WEB linesforlife.org/equity

ADICCIONES Y RECUPERACIÓN

Ayuda para ti o para alguien de tu familia.

Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA

24 horas · Español · Gratis

Información y referencia a tratamiento para trastornos mentales y por uso de sustancias. Gratis, confidencial, las 24 horas, en español e inglés.

TELÉFONO 1-800-662-4357 (HELP)
SITIO WEB samhsa.gov/linea-nacional-ayuda

Línea de Ayuda de Alcohol y Drogas (Lines for Life)

24 horas · Oregon · Español

Apoyo, información y referencias a tratamiento para quienes viven en Oregon. Gratis, confidencial y las 24 horas.

TELÉFONO 1-800-923-4357 · En español: 1-877-515-7848
SITIO WEB linesforlife.org

Alcohólicos Anónimos en español

Español · Gratis

Reuniones gratuitas de apoyo entre personas con problemas con el alcohol. Busca reuniones cerca de ti o por internet.

TELÉFONO Oficina central: 212-870-3400
SITIO WEB aa.org/es

Narcóticos Anónimos

Gratis

Grupos de apoyo entre pares para recuperarse de la adicción a las drogas.

TELÉFONO Oficina mundial: 818-773-9999
SITIO WEB na.org

Al-Anon

Familias

Grupos de apoyo para familiares y amistades de personas con problemas con el alcohol.

TELÉFONO 1-888-425-2666 (lunes a viernes, 8 a. m. a 6 p. m., hora del Este)
SITIO WEB al-anon.org

SEGURO MÉDICO Y ATENCIÓN DE BAJO COSTO

Para conectarte con un seguro o con atención según tus ingresos.

Oregon Health Plan (OHP)

Oregon

Seguro médico y dental del estado de Oregon para quienes califican.

TELÉFONO Solicitudes: 800-699-9075 · Miembros: 800-273-0557
SITIO WEB ohp.oregon.gov

Healthier Oregon

Oregon · Gratis

Cobertura de salud gratuita ofrecida por el Estado de Oregon. Pregunta si calificas.

TELÉFONO 1-800-273-0557
SITIO WEB oregon.gov/HealthierOregon

Mercado de Seguros Médicos de Oregon

Oregon · Español

Ayuda para comparar e inscribirte en un plan de salud, con ayuda local gratuita y atención en español. Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

TELÉFONO 855-268-3767
SITIO WEB cuidadodesalud.oregon.gov

CuidadoDeSalud.gov (HealthCare.gov en español)

24 horas · Español

Inscripción en planes del Mercado de Seguros Médicos federal y ayuda con los costos.

TELÉFONO 1-800-318-2596 (TTY: 1-855-889-4325)

SITIO WEB cuidadodesalud.gov

Centros de salud comunitarios (HRSA)

Bajo costo · Sin seguro

Atención médica y dental con tarifa según tus ingresos, tengas seguro o no. Muchos centros también ofrecen salud mental. Busca el más cercano por código postal.

TELÉFONO 877-464-4772 (lunes a viernes, 8 a. m. a 8 p. m., hora del Este)

SITIO WEB findahealthcenter.hrsa.gov

211info (Oregon y suroeste de Washington)

Oregon · 24 horas

Orientación gratuita sobre recursos locales: salud, vivienda, comida, transporte y más.

TELÉFONO Marca 211 · Texto: tu código postal al 898211

SITIO WEB 211info.org

Medicare y SHIBA (personas de 65 años o más)

65 años o más

Información sobre inscripción y cobertura de Medicare. En Oregon, el programa SHIBA ofrece ayuda gratuita con Medicare.

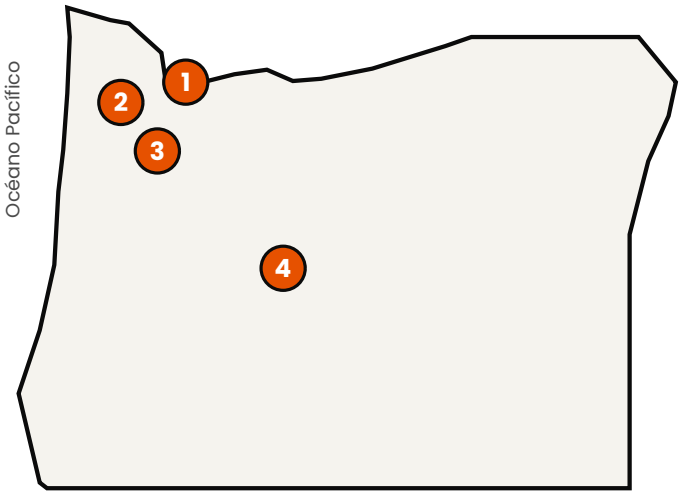
TELÉFONO Medicare: 1-800-633-4227 · SHIBA Oregon: 800-722-4134

SITIO WEB medicare.gov

MAPA DE OREGON

Encuentra tu condado

Toca el nombre de un condado, o escanea su código QR con la cámara del teléfono, para abrir el mapa del condado.



Mapa esquemático: no está a escala. Los códigos QR abren el mapa oficial del condado en Google Maps.

1 Área de Portland
Portland, Gresham, Oregon City
ESCANEA PARA ABRIR EL MAPA

2 Condado de Washington
Hillsboro, Beaverton, Cornelius, Forest Grove,
ESCANEA PARA ABRIR EL MAPA

3 Condado de Marion
Salem, Woodburn, Silverton, Keizer
ESCANEA PARA ABRIR EL MAPA

4 Bend (Deschutes)
Bend, Redmond, Sisters, La Pine
ESCANEA PARA ABRIR EL MAPA

1 Área de Portland (condados de Multnomah y Clackamas)

Ciudades: Portland, Gresham, Oregon City

Abrir el mapa del condado

Línea Latine de Salud Mental y Centro de Llamadas del Condado de Multnomah

24 horas · Línea Latine · Gratis

Apoyo gratuito y confidencial en crisis, las 24 horas. La Línea Latine atiende a la comunidad latina; el centro de llamadas ofrece interpretación en otros idiomas.

TELÉFONO Línea Latine: 503-988-4853 · Centro de llamadas: 503-988-4888
SITIO WEB multco.us/behavioral-health

Clínica de atención urgente de salud mental (Cascadia Health)

Sin cita · Gratis

Atención inmediata y en persona para una crisis de salud mental, sin costo para cualquier persona. Los horarios pueden cambiar: llama primero al centro de llamadas.

TELÉFONO Llama primero: 503-988-4888
DIRECCIÓN 4212 SE Division St, Portland, OR
SITIO WEB multco.us/behavioral-health

Cascadia Behavioral Healthcare

Español · Sin seguro

Salud mental y tratamiento de adicciones en varias clínicas de Portland, incluso para personas sin seguro, con poco seguro o indocumentadas.

TELÉFONO 503-674-7777 (línea de citas)
SITIO WEB cascadiabhc.org

El Programa Hispano Católico (Catholic Charities)

Español · Salud mental

Tratamiento de salud mental en español, con navegadores y promotores de salud. Oficinas en Portland y Gresham.

TELÉFONO 503-669-8350
DIRECCIÓN 2740 SE Powell Blvd, Portland, OR
SITIO WEB catholiccharitiesoregon.org

Proyecto UNICA (El Programa Hispano)

24 horas · Bilingüe · Gratis

Línea de crisis bilingüe las 24 horas para víctimas de agresión sexual. Acompañamiento en hospitales de los condados de Multnomah y Washington, apoyo y servicios gratuitos de salud mental.

TELÉFONO 503-232-4448
SITIO WEB ocadsv.org (Proyecto UNICA)

Familias en Acción

Comunidad latina · Salud

Organización latina que promueve la salud: promotoras comunitarias, defensa del acceso a alimentos y educación sobre salud sexual (VIH e ITS). Tiene recursos de salud mental latinx.

TELÉFONO 503-201-9865
DIRECCIÓN 2710 NE 14th Ave, Portland, OR
SITIO WEB familiasenaccion.org

Latino Network

Portland · Familias

Organización latina de educación y apoyo a las familias, con recursos comunitarios y la guía «Proteja a su familia».

TELÉFONO 503-283-6881
SITIO WEB latnet.org

Pueblo Unido PDX

Oregon · Sin costo

Conecta a personas con estatus migratorio vulnerable con servicios legales, sociales y de interpretación en lenguas indígenas. Sin costo.

TELÉFONO 503-360-0324
DIRECCIÓN 3439 SE Hawthorne Blvd #327, Portland, OR
SITIO WEB pueblounidopdx.org

Coalición por los Derechos de los Inmigrantes de Portland (PIRC)

24 horas · Oregon · Inmigración

Línea de respuesta rápida y apoyo ante acciones de inmigración. Ofrece información y referencias a servicios comunitarios.

TELÉFONO 1-888-622-1510
SITIO WEB pircoregon.org

Salud Mental del Condado de Clackamas

24 horas · Clackamas

Salud mental, terapia y línea de crisis para quienes viven en el condado de Clackamas. Oficina en Oregon City.

TELÉFONO Crisis: 503-655-8585 · Oficina: 503-742-5335
DIRECCIÓN 2051 Kaen Rd, Oregon City, OR
SITIO WEB clackamas.us/behavioralhealth

2 Condado de Washington

Ciudades: Hillsboro, Beaverton, Cornelius, Forest Grove, Tigard
Abrir el mapa del condado

Línea de Crisis del Condado de Washington

24 horas · Español · Gratis

Apoyo de salud mental en crisis, gratis, las 24 horas, en español e inglés, con clínicos bilingües y biculturales para la comunidad latine y respuesta móvil. Sin cobertura y con bajos ingresos, pregunta por servicios gratuitos. Centro Hawthorn: llama primero.

TELÉFONO 503-291-9111
DIRECCIÓN 5240 NE Elam Young Pkwy, Hillsboro, OR
SITIO WEB washingtoncountyor.gov/behavioral-health

LifeWorks NW

Español · Adicciones

Salud mental y tratamiento de adicciones en Beaverton y Hillsboro, con atención en español en el tratamiento ambulatorio de adicciones.

TELÉFONO 503-645-9010
SITIO WEB lifeworksnw.org

Fora Health (Hillsboro)

Español · Adicciones

Consejería ambulatoria y tratamiento con medicamentos para adicciones, con atención en español. Acepta OHP y ofrece tarifa según ingresos.

TELÉFONO 503-535-1151
SITIO WEB forahealth.org

Solutions Group NW (Beaverton)

Español · Adicciones

Tratamiento ambulatorio de adicciones y de juego problemático, en español e inglés.

TELÉFONO Español: 971-703-6500 · Inglés: 503-626-1800
SITIO WEB solutionsgroupnw.com

Lutheran Community Services Northwest (Beaverton)

Varios idiomas · Beaverton

Consejería y servicios de salud mental en varios idiomas, incluida consejería multicultural. Para personas sin cobertura y con bajos ingresos, también se puede pedir información por el 503-291-9111.

TELÉFONO 503-924-2448
DIRECCIÓN 3800 SW Cedar Hills Blvd, Suite 288, Beaverton, OR
SITIO WEB lcsnw.org

Virginia Garcia Memorial Health Center

Oregon · Atención médica

Centro de salud comunitario de los condados de Washington y Yamhill, con énfasis en trabajadores agrícolas migrantes y personas con barreras para recibir atención.

TELÉFONO 503-352-8610
SITIO WEB virginiagarcia.org

Adelante Mujeres

Oregon · Condado de Washington

Servicios para familias latinas e inmigrantes: alimentos de emergencia, ayuda financiera y capacitación laboral.

TELÉFONO 503-992-0078
SITIO WEB adelantemujeres.org

Centro Cultural

Cornelius · Hillsboro

Servicios para familias latinas e inmigrantes, incluidos salud y bienestar comunitario.

TELÉFONO Cornelius: 503-359-0446 · Hillsboro: 503-336-9895
DIRECCIÓN 1110 N Adair St, Cornelius, OR
SITIO WEB centrocultural.org

3 Condado de Marion

Ciudades: Salem, Woodburn, Silverton, Keizer

Abrir el mapa del condado

Centro de Crisis de Salud Conductual del Condado de Marion

24 horas · Salem · Woodburn

Apoyo en crisis las 24 horas para cualquier persona, aunque no sea paciente. En Woodburn hay atención en español. Los horarios del centro de Woodburn pueden cambiar: llama primero.

TELÉFONO Crisis: 503-585-4949 · Woodburn, en español: 503-981-5851
DIRECCIÓN 976 N Pacific Hwy, Woodburn, OR
SITIO WEB co.marion.or.us/HLT/MH

Salud Conductual del Condado de Marion

Español · Adicciones · Jóvenes

Servicios de salud mental y de adicciones para adultos, jóvenes y familias. La oficina de Woodburn ofrece servicios bilingües en español e inglés.

TELÉFONO Adultos: 503-588-5351 · Adicciones: 503-588-5358 · Jóvenes y familias: 503-576-4676
SITIO WEB co.marion.or.us/HLT/MH

Center for Hope & Safety

24 horas · Salem · Gratis

Apoyo para sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual, acoso y trata de personas: planes de seguridad, apoyo emocional y más. Oficina en Woodburn con cita.

TELÉFONO Línea 24 horas: 503-399-7722 · Oficina: 503-378-1572
DIRECCIÓN 605 Center St NE, Salem, OR
SITIO WEB hopeandsafety.org

Bridgeway Recovery Services

Adicciones · Salem

Recuperación de adicciones, tratamiento de juego problemático, terapia de salud mental y atención médica primaria.

TELÉFONO 503-363-2021
DIRECCIÓN 750 Front St NE, Salem, OR
SITIO WEB bridgewayrecovery.com

Salud Medical Center (Yakima Valley Farm Workers Clinic)

Salud · Woodburn

Clínica de salud comunitaria en Woodburn.

TELÉFONO 503-982-2010
DIRECCIÓN 1175 Mt. Hood Ave, Woodburn, OR
SITIO WEB yvfwc.com

PCUN – Centro de Servicios para Campesinos

Woodburn · Inmigración

Servicios para campesinos y familias latinas en Woodburn, incluida ayuda legal de inmigración (pregunta por la cuota de consulta).

TELÉFONO 503-982-0243
DIRECCIÓN 300 Young St, Woodburn, OR
SITIO WEB pcun.org

Mano a Mano Family Center

Oregon · Salem

La organización comunitaria latina más antigua de Salem-Keizer, fundada en 1988.

TELÉFONO 503-363-1895
DIRECCIÓN 3850 Portland Rd NE, Salem, OR
SITIO WEB manoamanofc.org

4 Condado de Deschutes (Bend)

Ciudades: Bend, Redmond, Sisters, La Pine

Abrir el mapa del condado

Línea de Crisis y Centro de Estabilización del Condado de Deschutes

24 horas · Gratis

Apoyo en crisis de salud mental las 24 horas. Para atención en español, llama al 988 y oprime 2. El Centro de Estabilización recibe sin cita (63311 Jamison St); para temas que no son emergencia: 541-585-7210.

TELÉFONO 541-322-7500, ext. 9 · 800-875-7364
DIRECCIÓN 63311 Jamison St, Bend, OR
SITIO WEB deschutes.org/health/page/behavioral-health

Salud Conductual del Condado de Deschutes

Bend · Adicciones

Consejería individual, familiar y de grupo, evaluaciones de salud mental y consejería para el uso de sustancias. Lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

TELÉFONO 541-322-7500
DIRECCIÓN 2577 NE Courtney Dr, Bend, OR
SITIO WEB deschutes.org/health/page/behavioral-health

Latino Community Association (LCA)

Español · Comunidad latina

Organización que apoya a las familias latinas de Crook, Deschutes y Jefferson: información y referencias, ayuda para inscribirse en OHP y para recibir beneficios, y apoyo con Medicare. Atención en español.

TELÉFONO 541-382-4366 · Primera solicitud de OHP: 541-788-2050
DIRECCIÓN 2680 NE Twin Knolls Dr, Suite 110, Bend, OR
SITIO WEB latinocommunityassociation.org

Mosaic Community Health

Salud · Bend

Clínica de salud comunitaria en Bend, con atención médica y servicios médicos móviles.

TELÉFONO 541-383-3005
SITIO WEB mosaicch.org

Volunteers in Medicine Cascades

Salud · Bend

Atención médica en Bend. Llama para saber si calificas.

TELÉFONO 541-330-9001
SITIO WEB vim-cascades.org

Serenity Lane

Adicciones · Bend

Evaluación gratuita y tratamiento de adicciones, con servicios ambulatorios y de internación.

TELÉFONO 541-383-0844
SITIO WEB serenitylane.org

Antes de llamar

Los números y las horas pueden cambiar. Confirma en el sitio web de cada organización. Sanar Network no está afiliada a estas organizaciones ni recibe pagos de ellas. Esta lista es informativa y no sustituye la atención profesional.

ENCUENTRA UN PROFESIONAL BILINGÜE

Directorio de Sanar Network

Busca por idioma, especialidad y seguro, o pide ayuda a nuestro equipo.

sanarnetwork.com

¿Preguntas? info@sanarnetwork.com