



Padres o guardianes de PPS:

todos estamos luchando de alguna forma. Usted no está solo. Nos importa su bienestar. Hay personas y organizaciones comunitarias que pueden ayudarlo a usted y a su familia.

Si está preocupado por su hijo o por usted, contacte a cualquiera de los siguientes recursos o comparta sus preocupaciones con su proveedor médico.

Su seguro médico también puede tener recursos útiles. Llame al número que se encuentra en el reverso de su tarjeta del seguro. Más información sobre cómo obtener un seguro médico: [Project Access Now](#) 503.345.6576 (servicio de interpretación disponible).

En la escuela, el consejero escolar, trabajador social o psicólogo también pueden ayudarlo a ponerse en contacto con los servicios de bienestar mental de su escuela o de la comunidad.

Recursos comunitarios para padres, guardianes o familias

<u>Llame a 211 Info</u>	(servicios de interpretación) para obtener información sobre alimentos, viviendas y otros recursos.
<u>Reach Out Oregon</u>	línea de apoyo para padres y cuidadores: 833.732.2467
<u>Línea de apoyo de equidad</u>	(con empleados de color que ayudan a personas de color que sufren el impacto del racismo) 503.575.3764 (agentes bilingües y servicios de interpretación).
<u>Línea de ayuda de Safe and Strong</u>	(no es necesario que sea una crisis para llamar) (servicios de interpretación) 800.923.4357
<u>Línea de ayuda para el abuso de sustancias</u>	800.662.HELP(4357) (agentes de habla española y servicios de interpretación).
<u>Línea directa de prevención de suicidios (English)</u>	800.273.8255 (servicios de interpretación disponibles)
<u>Línea directa de prevención de suicidios (español)</u>	888.628.9454
<u>Call to Safety</u>	(problemas de violencia doméstica o agresión sexual): 888.235.5333 (servicios de interpretación disponibles)
<u>Proyecto Unica</u>	(ayuda en español contra la violencia doméstica): 503.232.4448
<u>Servicios de crisis Multco</u>	Línea de crisis: 503.988.4888 que también puede incluir el apoyo de salud mental que va a asistirlo a usted o a su hijo. Clínica de urgencias sin cita previa (4212 SE Division) (mismo día que la cita de apoyo de salud mental) 503.963.2575 (servicios de interpretación disponibles)
<u>Si ve algo, diga algo Línea para informantes anónimos de Safe Oregon</u>	Llame o envíe un mensaje de texto: 844.472.3367 (agentes de habla española y servicios de interpretación)
<u>Líneas de ayuda para la Línea de mensajes de texto de Life Line</u>	envíe teen2teen al 839863
<u>Aplicación Youth Resource</u>	creada por jóvenes para los jóvenes. Descárguela de manera gratuita en Apple. La plataforma Android está pendiente.
<u>Centros de salud estudiantil del condado de Multnomah</u>	están abiertos para TODOS los grados de jóvenes KG-12 del condado de Multnomah en los establecimientos
<u>Office of Violence Prevention</u>	For youth and families impacted by community violence. OVP@portlandoregon.gov, 503-823-4180