

Estamos viviendo tiempos difíciles.
Los siguientes recursos pueden ser útiles para las necesidades diarias.



Necesidades básicas

- **211info.** Conéctese con recursos locales como vivienda, asistencia con servicios públicos, recursos alimentarios, ayuda laboral, y más. <https://www.211info.org/>

Crisis – Líneas telefónicas de ayuda

- **911 Línea de Emergencia.** Para emergencias médicas que ponen en peligro la vida, delitos en curso, e incendios.
- **988 Línea de prevención del suicidio y crisis.** <https://988lifeline.org/es/inicio/>

Derechos de las personas con discapacidad

- **Disability Rights Oregon.** Ayuda a las personas con discapacidad con sus problemas legales relacionados con la discapacidad. 503-243-2081 o 1-800-452-1694
<https://www.droregon.org/inicio>

Servicios para personas con discapacidades

- **Servicios para adultos mayores y para adultos con discapacidades.** El Departamento de Servicios Humanos de Oregon (ODHS) da servicios para personas que viven con discapacidades y personas que necesitan apoyo a medida que envejecen. 855-673-2372
<https://www.oregon.gov/odhs/es/adultos-mayores-discapacidades/pages/default.aspx>
- **AbleFind.** Esta es una base de datos de búsqueda de servicios para personas con discapacidad en Oregon pero sólo está en inglés. <https://ablefind.uoregon.edu/>

Recursos estatales

- **Recursos Comunitarios – Oregon Health Authority.** Encuentre recursos para apoyar la salud física, mental, dental, y financiera.
<https://www.oregon.gov/OHA/HSD/OHP/Pages/Community-Resources.aspx#>

Derechos civiles y de los inmigrantes

- **ACLU.** Apoya la protección y el avance de las libertades civiles y los derechos civiles. La mayoría de la información está en inglés. <https://www.aclu-or.org/en>

Monitoreando cambios federales

- **Oregon Health Authority.** Monitorea cambios federales y cómo afectan a Oregon.
<https://www.oregon.gov/oha/Pages/Federal-Changes-es.aspx>