

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.

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.

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

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
- [AbleFind](#). Esta es una base de datos de búsqueda de servicios para personas con discapacidad en Oregon pero sólo está en inglés.

Recursos estatales

- [Recursos Comunitarios – Oregon Health Authority](#). Encuentre recursos para apoyar la salud física, mental, dental, y financiera.

Preparación para emergencias

- [Estar preparado para 2 semanas](#) del Oregon Department of Emergency Management y [Preparación para emergencias](#) de la página web del University Center for Excellence in Developmental Disabilities (UCEDD). Estos dos recursos le ayudan a planear para una emergencia.

Derechos civiles y de los inmigrantes

- [American Civil Liberties Union \(ACLU\)-Oregon](#). Apoya la protección y el avance de las libertades civiles y los derechos civiles. La mayoría de la información está en inglés.
- [Latino Network](#). Recursos confiables para las necesidades relacionadas con la inmigración.

Monitoreando cambios federales

- [Oregon Health Authority](#). Monitorea cambios federales y cómo afectan a Oregon.

Updated: December 2025