

Adolescent Brain Cognitive Development

Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.

COVID-19 Recursos Familiares:

Recursos de salud mental, cuidado infantil, comedores comunitarios y más

Recursos de Información Nacionales

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**
 - Enlace: <https://www.cdc.gov/Spanish/>
- **Nacional de la Salud (WHO)**
 - Enlace: <https://www.who.int/es/home>
- **Lo que necesita saber sobre COVID=19:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-sp.pdf>
- **Síntomas de COVID-19:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms-sp.pdf>
- **Detenga la propagación de los microbios:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-sp.pdf>

Recursos para salud mental

- Proyecto UNICA:
 - Si está sufriendo de abuso y violencia doméstica y necesita ayuda urgente, comuníquese con nuestra línea de ayuda 24/7 al 503.232.4448. Gratuita y confidencial.
 - También se ofrece servicios gratuitos de salud mental y salud in la comunidad a sobrevivientes de asalto sexual y violencia domestica que viven en los condados Multnomah, Washington, y Clackamas.
 - Servicios son culturalmente específicos para niños, la juventud y adultos.
 - Terapeutas son bilingües/biculturales y practican desde una perspectiva de información para trauma
 - Terapia individual y familiar está disponible en nuestras oficinas y en su domicilio.
 - Información y recomendaciones, educación de salud, alcance, y apoyo navegando y conectándose a servicios de salud mental.
 - Para preguntas específicas sobre elegibilidad para servicios de salud mental o salud en la comunidad, comuníquese a nuestra línea de apoyo llamando al 503-232-4448.
 - Enlace: <https://www.projectunica.org/es/>
- Condado de Multnomah Servicios Para Crisis: Llama y pregunta por un intérprete, 503-988-4888 (24/7).
- La Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica: <https://espanol.thehotline.org/>
- La Línea Nacional de Prevención de Suicidio: Llama 800-628-9454 (24/7).



Adolescent Brain Cognitive Development

Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.

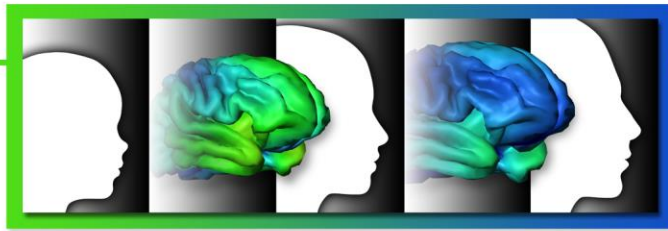
- SAMHSA's Recursos Útil Sobre los Desastres Naturales y Artificiales: Si usted tiene algunos síntomas y siente que le causa dificultad en continuar con su vida diaria o están empeorando, Llame: 1-800-985-5990 y oprime "2"
 - Lista de síntomas y más información <https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>
- National Alliance on Mental Illness (NAMI) Para la Comunidad Latina: Información de la salud mental y recursos para encontrar ayuda, o llama al número de teléfono de la Línea nacional de ayuda, 800-662-HELP (4357)
 - Enlace: <https://www.nami.org/Support-Education/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

Servicios Virtuales

- Servicios de Telemedicina para el condado de Multnomah: Las clínicas de atención primaria del condado de Multnomah comenzarán a ofrecer la mayoría de las citas médicas virtualmente a partir del lunes 23 de marzo.
 - Enlace: <https://multco.us/novel-coronavirus-covid-19/news/multnomah-county-primary-care-changes-way-it-serves-help-slow-spread>
- El Centro de Salud Estudiantil de Parkrose:
 - Se oferta atención médica gratis para estudiantes. Lunes a viernes, de las 8:15 a.m. a las 4:15 p.m. Para tener una evaluación por teléfono o para hacer una cita, por favor llame al 503-988-3392.
- Seguro Médico:
 - Oregon Health Plan (OHP) ahora ofrece más opciones por medio de su servicio telemedicina
 - Las familias que necesitan cobertura de seguro médico podrían ser elegibles ahora para el plan de salud de Oregon (Oregon Health Plan).
 - Para obtener ayuda de una organización comunitaria para completar su solicitud, visite <https://www.cuidadodesalud.gov/es/>
 - Puede recibir ayuda de profesionales capacitados para presentar una solicitud por teléfono. También puede llamar directamente a Oregon Health Plan al 800-699-9075. (Ofrecen servicios de interpretación.)

Servicios de Cuidado infantil

- Cuidado de Niños para Trabajadores Esenciales:
 - Para recibir una recomendación personalizada a los programas de cuidado infantil de emergencia, comuníquese con el 211 info: HORAS del 211: de lunes a viernes de 7 a.m. a 11 p.m. Sábado y domingo: de 8 a.m. a 8 p.m.
 - Opción 1: llame al 211
 - Presione 1 para inglés, 2 para español, y la tecla de # para todos los demás idiomas.
 - Ingrese su código postal de 5 dígitos.
 - Presione 3 para cuidado infantil 3
 - Presione 2 para acceder a un proveedor de cuidado infantil para su familia.



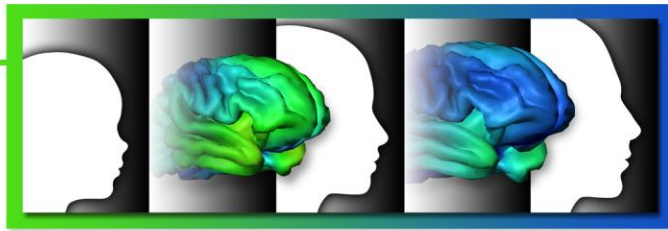
Adolescent Brain Cognitive Development

Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.

- Opción 2: envíe mensajes de texto con la palabra clave "niños" o "children" al 898211 (TXT211).
- Opción 3: envíe un correo electrónico a children@211info.org.
- Las Escuelas Públicas de Portland y KinderCare: ofrecen cuidado infantil para niños en edad escolar de los grados desde Kínder a 6º.
 - La atención se ofrecerá a través de Champions, una división de KinderCare especializada en programas ofrecidos antes y después de la escuela.
 - Este servicio se ofrecerá en la Escuela Primaria Rieke, ubicada en 1405 SW Vermont Street en Portland. Los padres serán responsables de llevar a sus hijos hacia y desde la escuela.
 - Comuníquese con Champions para obtener más información sobre horas, comidas, costos y subsidios, y como mantener un ambiente saludable.
 - Si tiene preguntas llame al teléfono de apoyo familiar de Champions al 1.800.246.2154
 - Los espacios se llenarán por orden de llegada, a los trabajadores esenciales que se inscriban en: Request for Care: Rieke Option
 - Enlace: <https://app.smartsheet.com/b/form/734115598b954532831b8ae6d3f99195>

Comedores Comunitarios y Comidas Escolares

- Oregon Food Bank:
 - La organización Oregon Food Bank tiene un sistema de ayuda si necesitas comida. Ponga su código postal para encontrar un banco de comida cerca de ti. También puedo encontrar
 - Víveres Gratis
 - Comidas Gratis (Desayunos, Almuerzos)
 - Productos Frescos
 - Otros Programas (Mercados de Comida)
- Enlace** <https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>
- Almuerzos Escolares:
 - Partners for a Hungry Free Oregon: Dónde encontrar comidas escolares por distritos escolares en Oregón durante los cierres de COVID-19
 - **Enlace:** https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXNlbCFjJuxHIOz8wKv89L-dtDAOf4IWcj18QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&single=true&widget=true&headers=false&urp=gmail_link
 - Comidas escolares gratuitos en las escuelas del condado de Multnomah
 - Este documento tiene información sobre los días y horas que los almuerzos se ofrecen, y las edades que sirven. Unas escuelas dan comida para niños entre las edades 1-18. Otros ofrecen comida para la comunidad



Adolescent Brain Cognitive Development

Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.

- Enlace: <https://multco.us/file/87234/download>
- Restaurantes Ofreciendo Comida Gratis in Portland:
 - Restaurantes ofreciendo almuerzos para cualquier persona que lo necesite:
 - Lionheart Coffee: enfrente de la tienda de las 7 am a 2 pm, 503-521-7051
<http://www.lionheartcoffee.com/>
 - Plaza Del Toro: enfrente de la tienda a las 2pm cada viernes
 - Sugar Street Bakery & Bistro: Ellos están repartiendo comidas gratuitas a la orden.
<http://sugarstreetportland.com/>
 - Restaurantes con precios de menú de escala móvil y comidas gratuitas para niños disponibles para los necesitados.
 - Tasty n Alder: Llama (503) 621-9251
 - Tasty n Daughters: Llama (503) 621-1400
 - Mediterranean Exploration Company: Llama: (503) 222-0906
 - Toro Bravo: Llama (503) 281-4464
 - Bless Your Heart Burgers 33rd Ave: Llama 503-719-6447
 - Shalom Y'all Restaurant East: Llama (503) 208-3661
 - Restaurantes ofreciendo comidas para niños:
 - Grain & Gristle: Comida gratis para estudiantes, pregunta para la "school lunch special"
<https://www.grainandgristle.com/>
 - Kachka Lavka: Todos los niños menores de 12 años pueden escoger una comida de su menú para niños,
<https://www.kachkapdx.com/meals-grocery?category=Free+Kids+Meal>
 - Spielman Bagels: Almuerzos gratis para estudiantes de 12 a 2pm todos los lunes, miércoles y viernes en las locaciones de Lovejoy, Broadway y Multnomah
<https://www.spielmanbagels.com/catering>

Acceso a datos celulares

- La promesa de “Keep Americans Connected” dice lo siguiente:
Dada la pandemia de coronavirus y su impacto en la sociedad estadounidense, [[Nombre de la empresa]] se compromete durante los próximos 60 días a [a partir del 13 de marzo de 2020]:
 - (1) no terminar el servicio a ningún cliente residencial o de pequeñas empresas debido a su incapacidad para pagar sus facturas debido a las interrupciones causadas por la pandemia de coronavirus;
 - (2) renunciar a cualquier cargo por atraso en el que incurran los clientes residenciales o de pequeñas empresas debido a sus circunstancias económicas relacionadas con la pandemia de coronavirus; y



Adolescent Brain Cognitive Development

Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.

- (3) abrir sus puntos de acceso Wi-Fi a cualquier estadounidense que los necesite.

Acceso al internet

- Comcast anuncia 60 días de Internet gratuito de Comcast para hogares de bajos ingresos, ancianos y veteranos; no se requiere servicio continuo, se puede cancelar en cualquier momento: <https://corporate.comcast.com/press/releases/comcast-responde-al-covid-19-norteamericanos-conectados-a-internet>