



## Adolescent Brain Cognitive Development

*Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.*

### Datos y Recursos Para Padres En Oregón

**Gracias por participar en el estudio ABCD.** Si usted o alguien que conoce tiene problemas con preocupaciones emocionales o uso de sustancias, ayuda está disponible.

#### **No esta solo:**

- Marca 2-1-1: [www.211.org](http://www.211.org) o <https://www.fcc.gov/consumers/guides/marque-el-211-para-servicios-comunitarios>
- Línea de Crisis: 206-461-3222
- Mujeres Unidas y Activas: 415-431-2562 <http://mujeresunidas.net/es/services/alma-crisis-line/>
- Línea de Crisis de Mujeres de Portland: 1-800-326-0441

#### **Servicios para la juventud en Ingles:**

- **Oregon Youth Line:**

Su hij@ puede enviar mensajes de texto y comunicar con otro adolescente de 4 a 10 p.m. PST o llamar, enviar un correo electrónico o chatear con un adulto a cualquier hora. Tanto los adolescentes como los adultos están capacitados y listos para escuchar. Puede hablar en un entorno completamente confidencial y hablar todo el tiempo que necesite. Para obtener más información, visite: <http://www.oregonyouthline.com/>

CALL: 877-968-8491

TEXT: teen2teen to 839863

EMAIL: teen2teen@Linesforlife.org

- **Trevor Project**

El Trevor Project es una línea directa específicamente para la comunidad LGBTQ + para brindar apoyo y alguien con quien hablar. Puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Es completamente anónimo y confidencial. Su sitio web también incluye recursos y soporte adicionales.

CALL: 1-866-488-7386

TEXT: START to 678-678

CHAT: <https://www.thetrevorproject.org/get-help-now/>

- **National Suicide Prevention Lifeline**

El National Suicide Prevention Lifeline brinda apoyo emocional las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta línea de vida es completamente confidencial, anónima y está destinada a todas las edades.

CALL: 1-800-273-8255 o

CHAT: <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>



## Adolescent Brain Cognitive Development

*Teen Brains. Today's Science. Brighter Future.*

- **Crisis Text Line**

Si su hij@ está pasando por una crisis o un momento difícil, envíe un mensaje a la línea de texto de crisis para hablar con alguien que esté allí para escuchar y ayudarle a un estado más tranquilo. Esta línea directa es 24/7, completamente confidencial, anónima y destinada a todas las edades.

TEXT: "HOME" to 741-741 if you are in crisis.

WEB: <https://www.crisistextline.org/>

- **Boys and Girls National Hotline:**

Además de llamar, los adolescentes ahora pueden enviar un mensaje de texto con "VOICE" al 20121 o enviar un correo electrónico a [hotline@boystown.org](mailto:hotline@boystown.org) cualquier día y en cualquier momento para hablar con un consejero capacitado. Los recursos en línea también están disponibles en <https://www.yourlifeyourvoice.org/>

CALL: 1-800-448-3000

- **David Romprey Oregon Warmline**

Si su hij@ está en un lugar donde necesita hablar con alguien, pero no es una crisis inminente, la línea telefónica de David Romprey está ahí para escuchar y hablar todo el tiempo que necesite.

CALL: 1-800-698-2392

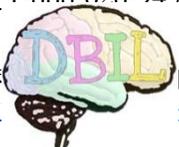
### **Servicios de tratamiento de adicciones:**

- Servicios de alcohol y drogas para el condado de Marion: (503)-588-5352 o (503) 981-5851
- Her Place atención a mujeres embarazadas o con hijos: (503)-362-1399

### **Servicios de consejería locales de bajo costo y descuento de escala móvil:**

- The Northwest Catholic Centro de Asesoramiento: <https://www.nwcounseling.org/espanol/>
- Lewis and Clark centro de asesoramiento comunitario: (503)-768-6320
- Pacific Psychology & Comprehensive Health Clinic servicios de asesoramiento y salud comprensiva:
  - Clínica de Portland: (503)-352-2400
  - Clínica de Hillsboro: (503)-352-7333

### **Servicios para depresión, ansiedad:**

- Nacional de Prevención del Suicidio: 1-888-628-9454 <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>
- Alianza nacional de enfermedades mentales  por sus siglas en inglés: 800-662-HELP (4357) <https://www.nami.org/Find-Salud-mental-en-la-comunidad-latina> [-Communities/Latino-Mental-Health/La-](https://www.nami.org/Find-Salud-mental-en-la-comunidad-latina)