DIRECTORIO GRATUITO · OREGÓN

¿DÓNDE PIDO *ayuda?*

Organizaciones para alcohol, drogas, apuestas y crisis. Toca cualquier nombre o página web para abrirla.

Llama antes para confirmar horarios, costo y requisitos. Muchas líneas atienden en español o con intérprete.

CRISIS Y LÍNEAS 24/7

988 Suicide & Crisis Lifeline
Crisis emocional o pensamientos de hacerse daño. Marca 2 para español.
988
988lifeline.org

Lines for Life · Alcohol & Drug Helpline
Línea de Oregón para alcohol y drogas: apoyo, información y referencias. Intérpretes disponibles.
1-800-923-4357
linesforlife.org

SAMHSA National Helpline
Referencias a tratamiento en todo EE. UU., en inglés y español.
1-800-662-4357
findtreatment.gov

211info
Comida, vivienda, transporte y servicios sociales en Oregón. Marca 211.
211
211info.org

ALCOHOL Y DROGAS

El Jardín Recovery Centers (NW Instituto Latino)
Apoyo de recuperación bilingüe y sin costo para la comunidad latina. Portland.
503-719-7609
nwilpdx.com

Puentes · Central City Concern
Tratamiento de adicciones y salud mental en español. Portland.
503-546-9975
centralcityconcern.org

BestCare · Programa Latino
Tratamiento residencial en español para adultos latinos. Madras.
541-475-5300
bestcaretreatment.org

Bridges to Change
Vivienda de recuperación con mentores, incluidas casas para latinas y latinos.
503-465-2749
bridgestochange.com

Virginia Garcia Memorial Health Center
971-724-2840
Clínicas comunitarias con tratamiento de uso de sustancias. Condado de Washington y Yamhill.
vgmhc.org

Centro Latino Americano
541-687-2667
Servicios para familias latinas, incluida salud mental y adicciones. Eugene.
centrolatinoamericano.org

Save Lives Oregon
Dónde conseguir naloxona (Narcan) gratis para revertir una sobredosis.
savelivesoregon.org

APUESTAS

Oregon Problem Gambling Resource
1-877-695-4648
Tratamiento gratis y confidencial para quien apuesta y su familia. Español: 1-844-888-2537 · Texto: 503-713-6000.
opgr.org

OHA · Problem Gambling Services
Programas de prevención y tratamiento del estado de Oregón.
oregon.gov

LifeWorks NW
503-626-1800
Tratamiento gratis para apuestas, también para familias. Línea en español: 971-703-6500.
lifeworksnw.org

Gamblers Anonymous / Jugadores Anónimos
Grupos de apoyo gratuitos para dejar de apostar.
gamblersanonymous.org

Gam-Anon
Grupos de apoyo para familiares y amigos de personas que apuestan.
gam-anon.org

GRUPOS DE APOYO Y FAMILIAS

Alcohólicos Anónimos (AA)
Reuniones gratis, muchas en español. Usa la app Meeting Guide.
aa.org

Narcóticos Anónimos (NA)
Reuniones gratis para la recuperación de drogas.
na.org

Al-Anon
Apoyo para familias y amigos de personas que beben.
al-anon.org

TABACO, SEGURIDAD Y TERAPIA

Oregon Tobacco Quit Line
Ayuda gratis para dejar de fumar o vapear, en español.
1-800-784-8669
quitnow.net/oregon

National Domestic Violence Hotline
Apoyo confidencial 24/7 en español.
1-800-799-7233
thehotline.org

Call to Safety
Línea de Oregón por violencia doméstica y sexual, 24/7.
1-888-235-5333
calltosafety.org

Sanar Network
Directorio de terapeutas latinos y bilingües en Oregón.
sanarnetwork.com

Llama a un amigo/a
Terapia confidencial en español, hojas de trabajo y la app Calma.
llamaaunamigo.com
