

## Contact a School Counselor:

Request to speak with a Salem-Keizer Public Schools counselor: <https://bit.ly/3aT7spT>

## Food Resources & Utility Assistance:

### Oregon Food Bank Statewide Food Finder:

[www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food](http://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food)

Type in your zip code and access free groceries, meals, produce, and other programs in your area. Please call ahead before visiting a partner agency.

### 211 Utility Assistance Programs:

[www.211info.org](http://www.211info.org)

This is an online database to find utility assistance programs in Oregon and Southwest Washington.

## Mental Health & Wellness:

### Center for Hope and Safety:

503-399-7722 | [hopeandsafety.org](http://hopeandsafety.org)

This agency offers a safe refuge and support to victims and survivors of domestic violence, sexual assault, stalking and human trafficking.

### Coronavirus Anxiety Resources:

[www.virusanxiety.com/](http://www.virusanxiety.com/)

The team at Shine, in partnership with Mental Health America, has vetted and compiled a wealth of research-backed and helpful tools for you: articles, meditations, access to mental health experts, anxiety screenings and more.

### Marion County Health and Human Services:

(503) 576-4676 | [www.co.marion.or.us/HLT/MH/Pages/adultmentalhealth.aspx](http://www.co.marion.or.us/HLT/MH/Pages/adultmentalhealth.aspx)

### Trillium Family Services - Clinical/Therapeutic Services:

888-333-6177

## Crisis Hotlines:

### Lines for Life - Suicide Hotline:

Suicide Lifeline: 800-273-8255 | [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

Youth Line: 877-968-8491 | TEXT 'teen2teen' to 839863

[www.oregonyouthline.org/get-help](http://www.oregonyouthline.org/get-help) for info and online chat

### Psychiatric Crisis Center:

503-585-4949

### Northwest Human Services:

[www.northwesthumanservices.org](http://www.northwesthumanservices.org)

Crisis Hotline: 503-581-5535 | 1-800-560-5535

### Polk County Behavioral Health Crisis Line:

Daytime: 503-623-9289 | Evening: 503-581-5535

## Comuníquese con un consejero escolar:

Solicite hablar con un consejero de las Escuelas Públicas de Salem-Keizer: <https://bit.ly/3aT7spT>

## Recursos alimenticios/asistencia para el pago de los servicios públicos:

### Localizador de bancos de alimentos estatales en Oregon:

[www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food](http://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food)

Escriba su código postal y cuente con acceso a productos comestibles gratuitos, comidas, productos agrícolas, y otros programas en su área. Por favor, llame antes de acudir a cualquiera de estos organismos colaboradores.

### Programas de asistencia para el pago de los servicios públicos 211:

[www.211info.org](http://www.211info.org)

Este es un programa con base de datos en línea para la localización de programas asistenciales para el pago de los servicios públicos en Oregon y el suroeste de Washington.

## Salud mental y bienestar:

### Centro para la Esperanza y la Seguridad:

503-399-7722 | [hopeandsafety.org](http://hopeandsafety.org)

Esta agencia ofrece refugio y apoyo a las víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual, hostigamiento y tráfico humano.

### Recursos para la ansiedad por el Coronavirus:

[www.virusanxiety.com/](http://www.virusanxiety.com/)

El equipo de Shine, en colaboración con Salud Mental de América han examinado y recopilado un amplio material de investigación respaldada y de herramientas de apoyo para usted: artículos, meditación, acceso a expertos en salud mental, evaluaciones de ansiedad y más.

### Departamento de Salud del Condado de Marion y de Recursos Humanos:

(503) 576-4676 | [www.co.marion.or.us/HLT/MH/Pages/adultmentalhealth.aspx](http://www.co.marion.or.us/HLT/MH/Pages/adultmentalhealth.aspx)

### Servicios Trillium para las Familias – Servicios Clínicos/Terapéuticos:

888-333-6177

## Líneas telefónicas de acceso directo en situación de crisis:

### Líneas telefónicas para salvar vidas – Línea telefónica de acceso directo para la prevención al suicidio:

Línea para la salvar vidas en crisis de suicidio: 800-273-8255 | [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

Línea para los jóvenes: 877-968-8491 | TEXTO 'teen2teen' al 839863

[www.oregonyouthline.org/get-help](http://www.oregonyouthline.org/get-help) para obtener información y dialogar en línea

### Línea de asistencia para casos de Crisis de Salud Conductual del Condado de Polk:

503-623-9289 (número telefónico diurno) | 503-581-5535 (número telefónico vespertino)

### Centro de Servicios de Crisis Psiquiátricas:

503-585-4949

### Servicios Humanos de Noroeste:

[www.northwesthumanservices.org](http://www.northwesthumanservices.org)

503-581-5535 | 1-800-560-5535