



RESOURCES FOR SUMMER



NEED A THERAPIST AND HAVE HEALTH INSURANCE?

If so, call the number on the back of your insurance card or log in to your account online. Your insurance provider can provide recommendations of providers whose services are covered and let you know how many sessions you can have.

You can also go to portlandtherapycenter.com to search for therapists and sort them by gender, race, specialties, and more.



PARKROSE SCHOOL BASED CLINIC

12003 NE Shaver St, Portland,

503-988-3392

MULTNOMAH COUNTY SCHOOL BASED HEALTH CENTERS

Although Roosevelt's health center closes in the summer, the Parkrose & David Douglas locations are open and can see you! Call to schedule your appointment.

DAVID DOUGLAS SCHOOL BASED CLINIC

1034 SE 130th Ave Portland, OR

503-988-3554

LOCAL MENTAL HEALTH AGENCIES

Portland has several mental health agencies that can serve youth and families. Some offer services in other languages as well.

AGENCIES

- Lifeworks NW
<https://www.lifeworksnw.org>
- Morrison Family Services
<https://morrisonkids.org>
- Lifestance
<https://www.westernpsych.com>
- Trillium Family Services
<https://www.trilliumfamily.org>



CRISIS SUPPORT

Sometimes we need to talk to someone immediately. If you're thinking about suicide, self harm, or are in crisis, contact one of the providers below for immediate support. ****DIAL 911 IN AN EMERGENCY****

- National Suicide and Crisis Line
 - Dial 988
- Multnomah County Hotline
 - 503-988-4888
- Trevor Project for LGBTQIA+ Youth
 - Text START to 678-678
 - Call 1-866-488-7386
- Lines for Life Racial Equity Support Line (staffed by people of color)
 - Call 503 575 3764

OTHER RESOURCES

- Call 211 or use the 211 app to get info on resources like rent or utility assistance, shelters, clothing, or food pantries
- Oregon Food Bank Locator
 - foodfinder.oregonfoodbank.org
- Oregon Crime Victims Law Center can help with navigating the legal system
 - Call 503-208-8160
- Find a cooling shelter during HOT weather by visiting multco.us/help-when-its-hot

TAKE CARE OF YOURSELF

Some basic tips for caring for yourself this summer:

- Try to keep a regular sleep schedule. Sleeping too much/too late can make us feel sluggish and depressed.
- Eat regular meals. Stop by a local food bank to get extra food if needed.
- Get outside! Exercise and just being out of your home can provide stress relief.



And for fun FREE activities around town, check out Portland Parks' Summer Free for All events @ <https://www.portland.gov/parks/arts-culture>



RECURSOS PARA EL VERANO



NECESITA UNA TERAPEUTA Y TIENE SEGURO DE SALUD?

Si es así, llame al número en el reverso de su tarjeta de seguro o inicie sesión en su cuenta en línea. Su proveedor de seguro puede brindarle recomendaciones de terapeutas cuyos servicios están cubiertos y decirle cuántas sesiones puede tener.

También puede ir a portlandtherapycenter.com para buscar terapeutas por género, raza, especialidades y más.



CLINICA ESCOLAR DE PARKROSE

12003 NE Shaver St, Portland,

503-988-3392

CENTROS DE SALUD ESCOLARES DEL CONDADO DE MULTNOMAH

Aunque el centro de salud de Roosevelt cierra en el verano, ¡las clínicas de Parkrose y David Douglas están abiertas y puede atenderle! Por favor, llame a la clínica para hacer una cita.

DAVID DOUGLAS SCHOOL BASED CLINIC

1034 SE 130th Ave, Portland,

503-988-3554

AGENCIAS EN PORTLAND

Portland tiene varias agencias de salud mental que pueden atender a jóvenes y familias. Algunos ofrecen servicios en otros idiomas también.

AGENCIAS

- Lifeworks NW
<https://www.lifeworksnw.org>
- Morrison Family Services
<https://morrisonkids.org>
- Lifestance
<https://www.westernpsych.com>
- Trillium Family Services
<https://www.trilliumfamily.org>



APOYO DURANTE UNA CRISIS

A veces necesitamos hablar con alguien inmediatamente. Si está pensando en suicidarse, hacerte daño a ti mismo o te encuentras en crisis, comuníquese con uno de los proveedores a continuación para obtener apoyo inmediato. ****MARQUE 911 EN CASO DE EMERGENCIA****

- Línea Nacional de Suicidios y Crisis
 - Marque 988
- Línea de Crisis del Condado Multnomah
 - 503-988-4888
- Proyecto Trevor para Personas LGBTQIA+
 - Envíe el texto "START" al número 678-678
 - Llame al 1-866-488-7386
- Líneas de Apoyo Equidad Racial (atendidas por personas de color)
 - Llame al 503 575 3764

MÁS RECURSOS

- Llame al 211 o use la aplicación 211 para obtener información sobre recursos como alquiler o asistencia de servicios públicos, refugios, ropa o despensas de alimentos
- Localizador de bancos de alimentos de Oregón
foodfinder.oregonfoodbank.org
- Oregon Crime Victims Law Center puede ayudarle a navegar el sistema legal
 - Llame al 503-208-8160
- Para encontrar un refugio refrescante durante el clima CALIENTE visitando multco.us/help-when-its-hot



CUIDA DE TI MISMO

Algunos consejos básicos para cuidar de ti mismo este verano:

- Trate de mantener un horario de sueño regular. Dormir demasiado o demasiado tarde puede hacernos sentir lentos y deprimidos.
- Coma comidas regulares. Si es necesario, pase por un banco de alimentos local para obtener alimentos adicionales.
- ¡Salga al aire libre! Hacer ejercicios y simplemente estar fuera de su casa puede proporcionar alivio del estrés.



Y para encontrar actividades divertidas y gratuitas por la ciudad, puedes ver una lista de los eventos de Verano Gratis para Todos de Portland Parks en: <https://www.portland.gov/parks/arts-culture>