

## SALUD

**Holy Family Clinic**- Atención médica completa, compasiva y pro-vida para mujeres de todas las edades. Medicina familiar, pediatría, ginecología, planeación familiar natural, y reversión de la píldora abortiva. Dirección: 21810 Willamette Drive, West Linn. Teléfono: 97068 503-994-4353. Página web: [holyfamilyclinic.com](http://holyfamilyclinic.com)

**Megan Kreft, PA-C**- Atención médica básica y de urgencia para adolescentes y pacientes adultos. Ofrece cuidado NaPro para mujeres y parejas. Ofrece educación para planeación familiar natural. Teléfono: 314 888-5233 ext 1062, Página web: [mycatholicdoctor.com/resources/doctors/megan-kreft-pa-c](http://mycatholicdoctor.com/resources/doctors/megan-kreft-pa-c)

**Obria Medical Clinic**- Seguro y confidencial. Pruebas para enfermedades de transmisión sexual, pruebas de embarazo, ultrasonidos, y consejería. Lunes a Jueves 9 am – 4 pm  
Dirección: 333 Warner Milne Rd. Oregon City. Teléfono: 503 908-0817; Página web: [obria.org](http://obria.org)

**Pregnancy Resource Centers**- Pruebas para enfermedades de transmisión sexual, pruebas de embarazo, consejería, ultrasonidos y remisiones. Ubicaciones: SE Portland -5117 SE Powell Blvd. 503-777-7097, Gresham -104 NW 11<sup>th</sup> Ave. 503 666-6527, Beaverton- 4975 SW Watson 503-643-4503, Página web: [prcofportland.com](http://prcofportland.com)

## CASAS DE MATERNIDAD

**Road-2-Hope Maternity Home**- Organización que desea satisfacer las necesidades básicas de mujeres jóvenes embarazadas y sus hijos por medio de una comunidad segura y favorable. Ayuda con la preparación para el parto, crianza o adopción. Para mujeres mayores de 18 y hasta 1 año después del parto. Teléfono: 503 648-4227. Página web: [road2hopepdx.org](http://road2hopepdx.org)

**Saving Grace Maternity Home** – Un hogar sano y amoroso para adolescentes solteras embarazadas, hasta los 21 años de edad. Teléfono: 503 407-7217

All Resources updated 5-1-2023

## REVERSIÓN DE LA PÍLDORA ABORTIVA

Llama 24/7 - 877-558-0333 [abortionpillreversal.com](http://abortionpillreversal.com) Te arrepientes de haber tomado la píldora abortiva, RU486? Habla con un profesional de la salud que te puede guiar en la reversión del efecto de la píldora abortiva.

**Local** – Holy Family Clinic NW Family Services, 503-215-6377, [nwfs.org/natural-family-planning](http://nwfs.org/natural-family-planning), Megan Kreft, PA-C

## ANTICONCEPTIVOS/PLANEACIÓN FAMILIAR

La planeación familiar natural es un método seguro, natural, y sin medicamentos para evitar un embarazo. Es fácil de aprender y no tiene efectos secundarios o conexión con el cáncer como la píldora anticonceptiva, inyecciones u otras drogas con hormonas que alteran tu ciclo natural y saludable. No tiene el riesgo del síndrome de shock tóxico que es asociado con espermicidas; ciclos menstruales o coito doloroso; embarazo ectópico como con el dispositivo intrauterino. No tiene el riesgo de producir infertilidad o abortos accidentales como los causados por parches aplicados en la piel, inyecciones, la píldora, o dispositivos intrauterinos. Es más eficiente que el uso de condones, los cuales tienen una tasa de falla de entre 10% y 30%.

**Local** \*Holy Family Clinic (vea arriba), \*Northwest Family Services 503-215-6377 [nwfs.org/natural-family-planning](http://nwfs.org/natural-family-planning), \*Megan Kreft, PA-C (vea arriba)

**National** \* Pope Paul VI Institute, 402-390-6600, [popepaulvi.com](http://popepaulvi.com)

\* One More Soul NFP Center, [OMSoul.com](http://OMSoul.com). \* Natural Family Planning International, [nfpandmore.org](http://nfpandmore.org) .[nwfs.org](http://nwfs.org) \*Institute for Natural Family Planning, 414-288-3854

## VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

**The Justice Foundation- Center Against Forced Abortion (CAFA)** – Forzar u obligar a una madre a abortar es ilegal. Para obtener ayuda y protección si tu estás en esta situación llama 210 614-7157. Email: [info@txjf.org](mailto:info@txjf.org)

**National Human Trafficking Hotline** – Si tu o alguien que conoces es víctima del tráfico de personas, llama 888 373-7888, 24/7 todo el año. Servicio en más de 200 idiomas. Email: [help@humantrafficking.org](mailto:help@humantrafficking.org), Mensaje de texto a 233733

## SANIDAD DESPUES DE ABORTAR

**Project Aurora** – Soporte emocional, psicológico y espiritual. Privado y confidencial. El Proyecto Aurora es una organización independiente y sin ánimo de lucro, autorizado por Rachel's Vineyard™ para utilizar el Sistema de sanidad por medio de retiros. Los retiros se llevan a cabo en Portland, Eugene, y Medford para aquellos afectados por el aborto. Teléfono: 541 942-2861, Email: [info@project-aurora.org](mailto:info@project-aurora.org), Página web: [project-aurora.org](http://project-aurora.org)

**HEART** - Para ayuda local llame 503 256-0708.

**Support After Abortion**- Llame 844 289-HOPE [supportafterabortion.com](http://supportafterabortion.com)

## ADOPCIÓN

**Choice Adoptions** – Esta agencia ayuda a mujeres valientes que están enfrentando un embarazo no deseado a tomar una decisión con seguridad y confianza. Ayuda profesional y confidencial. Adopción es una opción que vale mucho la pena considerar. Testimonios de familias, madres e hijos que han adoptado, dado en adopción y ha sido adoptados están disponibles para tu información. Dirección: 12901 SE 97<sup>th</sup> Ave. Suite 150, Clackamas, OR 97015. Teléfono: 541 801-0930; Tara O'Flynn 503 232-1211; Página web: [choiceadoptions.org](http://choiceadoptions.org)

## OTROS SERVICIOS SOCIALES

**Care to Share** – Ayuda para familias y personas en crisis que necesitan alimentación de emergencia y más. En Beaverton & Aloha. Para alimentación llamar: 503-591-9025. Para ayuda con los servicios como agua y electricidad: 503-726-0407; 503-924-3129.

**Family Promise** – Un lugar seguro para familias que están sufriendo por falta de vivienda. Ayuda para encontrar estabilidad y transformación. Sunset Presbyterian Church, 14986 NW Cornell Rd., Portland. Teléfono: 971-217-8949; Email: [info@familypromiseofbeaverton.org](mailto:info@familypromiseofbeaverton.org)

**Society of St. Vincent de Paul** – Ofrecen ayuda financiera para casos de emergencia para cubrir gastos como la renta y avisos de desalojo; pago de servicios y avisos de suspensión de servicios; alimentación. Teléfono: 503 -235-8431. Página web: <https://www.svdppdx.org/a150/>

## DIAGNOSTICO PRENATAL DESALENTADOR

**Carrying to Term**- Ofrece ayuda, recursos y herramientas necesarias para enfrentar un diagnóstico prenatal que limitará tu vida. Página web: [carryingtoterms.org](http://carryingtoterms.org)

**Be Not Afraid** – Ofrece atención individualizada para padres que han recibido un diagnóstico prenatal desalentador. El equipo de esta entidad se esmera por desarrollar una relación basada en la confianza al mismo tiempo que cubren las necesidades emocionales y materiales de los padres. Página web: [benotafraid.net](http://benotafraid.net)

**Isaiah's Promise** – Ayuda para las familias que han recibido un diagnóstico prenatal desalentador. Desde hace más de veinte años, esta institución ha ayudado a muchas familias a encontrar esperanza, recuperar la alegría, y descubrir oportunidades para celebrar y honrar la vida de su bebe. Email: email [info@isaiahspromise.net](mailto:info@isaiahspromise.net); Página web: [isaiahspromise.net](http://isaiahspromise.net)

## PÉRDIDA PRENATAL, BEBE NACIDO MUERTO, MUERTE DEL INFANTE

**M.E.N.D.** – Ofrece ayuda, recursos y grupos de apoyo para familias que han perdido hijos antes, durante y después del nacimiento. Aunque no tiene oficinas en Oregon, MEND tiene grupos de ayuda online. Teléfono: 972-506-5000, Página web: [mend.org](http://mend.org)

**Kindred Grief Care** – Si tú has vivido una perdida prenatal, el nacimiento de tu bebe muerto, has abortado, o has entregado tu bebé en adopción, tu experiencia y dolor son importantes. Esta organización te ayudara a sobrellevar el dolor. Teléfono: 503 256-0808 x124; Página web: [kindregrief.org](http://kindregrief.org)

## Sabías que...



**18 Días** después de la concepción el corazón del bebe ya está latiendo. **21 Días** después de la concepción el corazón está bombeando sangre por el sistema circulatorio. **28 Días**- los ojos, oídos y sistema respiratorio del bebe han comenzado a desarrollarse. **35 Días**- los cinco dedos de las manos ya son visibles. **40 Días**- las ondas cerebrales ya pueden ser detectadas (y la mayoría de las mujeres no saben aún que están embarazadas!). **42 Días**- el cerebro controla los movimientos de los músculos y los órganos. **63 Días**- la fisiología para sentir dolor ya está funcionando, y el bebe es capaz de doblar sus dedos alrededor de un objeto. **11 Semanas**- el bebe ya puede tragar. **14 Semanas**- sus huellas dactilares, únicas para este ser humano, ya se han formado. **20 Semanas**- puede escuchar el latido del corazón de su madre, así como sonidos en el exterior como música. **23 Semanas**- el bebe ya presenta el movimiento rápido de los ojos característico del sueño profundo. **7 Meses**- el bebe se ejercita dando pataditas y estirándose; preparando sus músculos.

**8 Meses**- al bebe le da hipo. **Increíble! El bebe ha estado creciendo todo el tiempo!** Tú tienes todo el derecho de ver y escuchar el ultrasonido. No confíes en nadie que no te lo deje ver!

Estamos orando por ti – Queremos que sepas que te amamos! ❤

Si estás sola, confundida y no sabes que hacer, estamos orando por ti.

Si estas considerando abortar y estás buscando ayuda, estamos orando por ti.

Si crees que no tienes opciones, continuamente estamos orando por ti.

Si has tenido un aborto y necesitas ayuda, estamos orando por ti. Si eres el padre de esa personita en el vientre, también estamos orando por ti.

Si tú has cometido abortos o has ayudado a cometerlos, continuamos orando por ti.

Si trabajas en centros de aborto, hay un camino para salir de allí. Estamos orando por ti.

Si estás buscando la verdad, estamos orando por ti todo los días. Cualquiera que sea la dificultad, el miedo, el dolor, la preocupación, la situación, queremos que sepas que con seguridad eres amada por Dios, toda vida humana es sagrada, y nunca pararemos de orar por ti.

Incluso cuando sientas que es una carga muy pesada para sobrellevar, queremos que sepas que nos preocupamos por ti!



## RECURSOS Y AYUDA LOCAL GRATUITA SERVICIOS PARA EL EMBARAZO Y LA SALUD

**Option Line** – Línea telefónica de ayuda para mujeres embarazadas. Las 24 horas del día 1 800 712 HELP (4357), Mensaje de texto "HELPLINE" al número 313131. Página web: [optionline.org](http://optionline.org)

**Loveline** – Ayuda completa 24/7/365 para mujeres y familias con necesidades complejas. Loveline ayuda a identificar las necesidades, encontrar los recursos y satisfacer las necesidades rápidamente. Mensaje de texto a 888-550-1588

**Mother and Child Education Center**- Conecta, educa y apoya a padres durante el embarazo e infancia. Gratis y confidencial. Abierto dos sábados al mes para distribuir gratuitamente suministros para maternidad y bebés. Dirección: 1515 NE 41st, Portland. Teléfono 503-249-5801, Página web: [momchildpdx.org](http://momchildpdx.org)

**Pregnancy Resource Centers**- Pruebas para enfermedades de transmisión sexual, pruebas de embarazo, consejería, ultrasonidos y remisiones. Ubicaciones: SE Portland -5117 SE Powell Blvd. 503-777-7097, Gresham -104 NW 11<sup>th</sup> Ave. 503 666-6527, Beaverton-4975 SW Watson 503-643-4503, Página web: [prcofportland.com](http://prcofportland.com)

**Birthright Hillsboro**- Ayuda gratuita en Hillsboro para cualquier mujer que se encuentre angustiada por un embarazo no planeado. Teléfono: 503 648-6766, 24/7 800 550 4900. Página web: [birthright.org](http://birthright.org)

**Baby Corner at St. Pius**- Suministros para bebés. Dirección: 1280 SW Salzmann Rd. Portland, 97229, Teléfono: 503 644-5264 Cita previa.

**Standupgirl.com**- Embarazada, asustada y agobiada? Esta es la red de contactos y apoyo para tu embarazo que tan desesperadamente necesitas en este momento en tu vida

**Madonna's Center for Life**- Una organización de servicio a la comunidad que se enfoca en proveer ayuda a padres sin apoyo, de cualquier edad, que no pueden cubrir necesidades básicas para cuidar de sus bebés y niños pequeños. Teléfono: 503 653-1595 Página web: [madonnascenterforlife.org](http://madonnascenterforlife.org)

