Directorio comunitario

Valle del Río Grande | Prioridad: Brownsville y condado de Cameron

Una conexión puede abrir
un camino de apoyo.



Alimentos · Refugio · Salud · Ayuda legal
Empleo · Beneficios · Discapacidad · Transporte

Acompañamos con esperanza a quienes enfrentan una pérdida.

Edición inicial en español · Octubre de 2026

Encuentra por dónde empezar

Elige la necesidad más urgente. Puedes pedir atención o interpretación en español.

Apoyo inmediato y orientación Pág. 3

Alimentos y necesidades básicas Pág. 4

Refugio, vivienda y servicios públicos Pág. 5-6

Violencia familiar o sexual Pág. 7-8

Salud física y emocional Pág. 9-10

Ayuda legal e inmigración Pág. 11

Empleo, beneficios y apoyo familiar Pág. 12

Personas mayores, discapacidad y transporte Pág. 13-14

Cómo usar este directorio

Llama o abre el enlace de cada recurso. Explica tu necesidad, tu ciudad y tu código postal. Pregunta por requisitos, costo, idioma y disponibilidad antes de trasladarte.

La información procede de sitios oficiales consultados el 8 de octubre de 2026; no fue confirmada por teléfono. Los cupos, fondos y horarios pueden cambiar. Esta selección no es exhaustiva ni implica convenios con Lift Up My Hands.

Cada organización decide la elegibilidad y el acceso a sus programas. El directorio facilita conexiones; no sustituye atención médica, asesoría legal ni respuesta de emergencia.

Apoyo inmediato

Si hay peligro inmediato o una emergencia médica, llama al 911.

Línea 988 - prevención del suicidio y crisis

988 (presiona 2 para español)

Ubicación / cobertura: Estados Unidos; atención en español, 24 horas, todos los días.

Puede ayudar con: Apoyo gratuito y confidencial en una crisis emocional o ante pensamientos de suicidio. También puedes enviar AYUDA por texto al 988.

Antes de acudir: Puedes llamar para ti o por preocupación por otra persona. En peligro inmediato, llama al 911.

Consultar fuente oficial y detalles

2-1-1 Texas - conexión con recursos

211 / 877-541-7905

Ubicación / cobertura: Todo Texas; búsqueda por ubicación y necesidad.

Puede ayudar con: Orientación para encontrar alimentos, vivienda, cuidado infantil y otros apoyos. Para recursos comunitarios, elige idioma y opción 1.

Antes de acudir: Ten a mano tu código postal. Para beneficios estatales, selecciona la opción 2. Confirma los requisitos con la organización referida.

Consultar fuente oficial y detalles

Alimentos y necesidades básicas

Food Bank of the Rio Grande Valley

956-682-8101 (opción 2)

Ubicación / cobertura: Cameron, Hidalgo y Willacy. Sede: 724 N. Cage Blvd., Pharr, TX 78577.

Puede ayudar con: Localizar una despensa cercana y solicitar orientación sobre alimentos de emergencia.

Antes de acudir: Para la despensa de emergencia se publica el requisito de identificación y comprobante de domicilio. Pregunta por distribución y zona de servicio.

Consultar fuente oficial y detalles

Good Neighbor Settlement House

956-542-2368

Ubicación / cobertura: 1254 E. Tyler St., Brownsville, TX 78520.

Puede ayudar con: Comidas gratuitas de lunes a viernes, higiene, duchas y lavandería; orientación social. Mesa Llena es su programa de despensa.

Antes de acudir: Las comidas están disponibles para personas de Brownsville; Mesa Llena tiene criterios de ingresos y zona. Consulta horarios y acceso a cada servicio.

Consultar fuente oficial y detalles

Refugio y vivienda

Para refugio por violencia familiar o sexual, consulta las páginas 7 y 8.

Ozanam Center

956-589-8084 / 956-831-6331

Ubicación / cobertura: 656 N. Minnesota Ave., Brownsville, TX 78521.

Puede ayudar con: Refugio temporal, alimentos, ropa y programas de apoyo para vivienda.

Antes de acudir: Llama para confirmar cupo y admisión. La asistencia de renta o depósitos depende del programa. Su despensa tiene una zona de atención específica.

Consultar fuente oficial y detalles

Brownsville Housing Authority

956-541-8315

Ubicación / cobertura: 2606 Boca Chica Blvd., Brownsville, TX 78521.

Puede ayudar con: Información sobre vivienda pública y programas de vivienda asequible, incluido Section 8/HCV.

Antes de acudir: Pregunta si aceptan solicitudes y por la lista de espera y requisitos. Es una vía de vivienda a más largo plazo; no asegura alojamiento esta noche.

Consultar fuente oficial y detalles

Apoyo con servicios públicos

CACOST - asistencia energética CEAP

956-423-1100 / 956-435-0379

Ubicación / cobertura: Cameron y Willacy. Oficina Brownsville: 519 E. Madison St., TX 78520.

Puede ayudar con: Evaluación para asistencia con electricidad, gas o propano para hogares elegibles. También publica el programa SHARE para clientes residenciales de BPUB.

Antes de acudir: CEAP exige criterios de ingresos y documentación de ciudadanía o residencia legal, además de recibos y otros documentos. Se atiende con cita; fondos y citas limitados.

Consultar fuente oficial y detalles

Una pregunta útil

“Mi recibo vence pronto / tengo aviso de desconexión. ¿Qué programa corresponde a mi domicilio y qué documentos necesito para solicitar una cita?”

Menciona la fecha del aviso. Solicitar una cita no garantiza asistencia. Si no calificas, pide una referencia a otra opción y llama al 211.

Violencia familiar o sexual

Si estás en peligro inmediato, llama al 911. Contacta estos servicios desde un dispositivo seguro.

Friendship of Women

956-544-7412

Ubicación / cobertura: Condado de Cameron. Acceso al refugio mediante la línea de ayuda.

Puede ayudar con: Línea 24/7, refugio de emergencia, apoyo, consejería y acompañamiento para personas afectadas por violencia familiar o sexual.

Antes de acudir: La organización atiende a mujeres, hombres y menores. Llama para acordar una vía segura de acceso y confirmar el servicio adecuado.

Consultar fuente oficial y detalles

Family Crisis Center

866-423-9304 (línea 24 horas)

Ubicación / cobertura: Norte de Cameron y condado de Willacy; oficinas en Harlingen y Raymondville.

Puede ayudar con: Servicios gratuitos y confidenciales para sobrevivientes: intervención en crisis, refugio, consejería y acompañamiento en procesos legales.

Antes de acudir: Pregunta por acceso seguro y opciones para ti y tus hijos. Oficina Harlingen: 956-423-9305. No acudas a un refugio sin coordinar el ingreso.

Consultar fuente oficial y detalles

Más apoyo ante la violencia

Mujeres Unidas / Women Together

877-580-4879 (línea 24/7)

Ubicación / cobertura: Recurso regional con sede en McAllen.

Puede ayudar con: Atención en crisis por violencia doméstica y sexual y opciones de refugio de emergencia.

Antes de acudir: También publica el contacto 956-630-4878. Confirma cobertura, acceso y opciones de seguridad directamente con el equipo.

Consultar fuente oficial y detalles

Puedes pedir apoyo sin tener todas las respuestas

“Necesito hablar con alguien sobre mi seguridad y saber qué opciones tengo.”

Las direcciones de refugios protegidos no se incluyen aquí. La línea de cada organización puede orientarte sobre un lugar seguro y la manera de llegar.

Salud física y atención clínica

Su Clinica - Brownsville

956-365-6000

Ubicación / cobertura: 105 E. Alton Gloor Blvd., Brownsville, TX 78526.

Puede ayudar con: Atención médica para adultos, pediatría, salud de la mujer, dental y otros servicios según la clínica.

Antes de acudir: Acepta distintos seguros y ofrece descuentos por ingresos y tamaño familiar para quienes califican. Pregunta por cita, costo y documentos. No es sala de emergencias.

Consultar fuente oficial y detalles

New Horizon Health Center

956-548-7400

Ubicación / cobertura: Clínica principal: 191 E. Price Rd., Brownsville, TX 78521.

Puede ayudar con: Atención primaria, pediatría, salud de la mujer, salud conductual y otros servicios según la sede.

Antes de acudir: Atiende con o sin seguro y publica una escala variable de tarifas. Confirma ubicación, cita, documentos y costo para el servicio solicitado.

Consultar fuente oficial y detalles

Salud emocional y apoyo familiar

Tropical Texas Behavioral Health

800-813-1233 (citas e información)

Ubicación / cobertura: Servicios de salud conductual en el Valle; solicita la sede que te corresponde.

Puede ayudar con: Programas de salud mental para adultos y jóvenes y servicios relacionados con uso de sustancias. Línea de crisis: 877-289-7199.

Antes de acudir: La admisión depende de los criterios del programa. Explica tu situación y pregunta por evaluación, ubicación y costo.

Consultar fuente oficial y detalles

Proyecto Juan Diego

956-542-2488

Ubicación / cobertura: 3910 Paredes Line Rd., Brownsville, TX 78526.

Puede ayudar con: Consejería individual y familiar sin costo al participante, educación familiar y programas de bienestar, según disponibilidad.

Antes de acudir: Pregunta por proceso de ingreso, cita, cupos y servicios en español. Puedes consultar también sus programas educativos y de inmigración.

Consultar fuente oficial y detalles

Ayuda legal e inmigración

Texas RioGrande Legal Aid - TRLA

956-996-8752 / 833-329-8752

Ubicación / cobertura: Oficina Brownsville: 1206 E. Van Buren St., TX 78520; cobertura incluye los cuatro condados del RGV.

Puede ayudar con: Solicitud de asistencia legal civil en temas como familia, vivienda, empleo y beneficios públicos.

Antes de acudir: Línea lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m. Para problemas de derecho familiar, la página pide llamar martes o jueves. Consulta elegibilidad; no se garantiza representación.

Consultar fuente oficial y detalles

TexasLawHelp

Acceso en línea

Ubicación / cobertura: Información y directorio legal para Texas; versión en español.

Puede ayudar con: Información legal gratuita y un directorio para localizar organizaciones por condado o tema.

Antes de acudir: Elige Cameron, Hidalgo, Starr o Willacy y tu necesidad. La información general no sustituye asesoría sobre tu caso.

Consultar fuente oficial y detalles

Inmigración: Proyecto Juan Diego (956-542-2488) publica orientación sobre ciudadanía, residencia y otros trámites. Pregunta por alcance, costo y personal autorizado antes de iniciar.

Empleo y beneficios públicos

Workforce Solutions Cameron

956-546-3141

Ubicación / cobertura: Brownsville: 851 Old Alice Rd., TX 78520. Harlingen: 956-368-5200.

Puede ayudar con: Orientación para empleo, carrera y servicios de capacitación para el condado de Cameron.

Antes de acudir: Pregunta qué servicios corresponden a tu situación y qué documentación debes llevar. Publica asistencia de idioma gratuita a solicitud.

Consultar fuente oficial y detalles

Your Texas Benefits / Texas HHS

211 / 877-541-7905 (opción 2)

Ubicación / cobertura: Todo Texas; solicitud y consulta de beneficios estatales.

Puede ayudar con: Orientación para solicitudes de SNAP, TANF, Medicaid y otros programas de HHS.

Antes de acudir: Selecciona idioma y opción 2. Cada programa tiene requisitos propios. Ten información del hogar e ingresos; pide la lista exacta de documentos.

Consultar fuente oficial y detalles

Personas mayores y discapacidad

Area Agency on Aging - LRGVDC

956-682-3481 / 800-365-6131

Ubicación / cobertura: Oficina operativa publicada: 301 W. Railroad St., edificio D, Weslaco, TX 78596.

Puede ayudar con: Información y coordinación para personas de 60 años o más y sus familias: cuidadores, beneficios y recursos comunitarios.

Antes de acudir: La web anuncia traslado de la oficina de Harlingen y atención desde Weslaco. Llama antes de ir; pregunta por una visita domiciliaria si viajar es difícil.

Consultar fuente oficial y detalles

Valley Association for Independent Living

956-668-8245

Ubicación / cobertura: 815 E. Nebraska Ave., Alamo, TX 78516; atención en el Valle y sur de Texas.

Puede ayudar con: Orientación y recursos para personas con discapacidad: vida independiente, accesibilidad y conexiones con apoyos comunitarios.

Antes de acudir: Pregunta por cobertura y elegibilidad del programa. Puede orientar sobre transporte, tecnología de apoyo y otras necesidades.

Consultar fuente oficial y detalles

Transporte y acceso a servicios

Brownsville Metro / Transporte Multimodal

956-541-4881

Ubicación / cobertura: 755 International Blvd., Brownsville, TX 78520.

Puede ayudar con: Rutas de autobús de la ciudad y servicio de paratránsito para personas con discapacidad que no pueden usar las rutas regulares.

Antes de acudir: El paratránsito requiere solicitud y determinación de elegibilidad. Confirma tarifa, ruta, horario y reserva antes del viaje.

Consultar fuente oficial y detalles

Si vives fuera de Brownsville

Llama al 211 y pide opciones de transporte en tu código postal. Pregunta si existe transporte para una cita médica y cuáles son sus condiciones.

Tener una cita no significa que el transporte esté reservado. Confirma tanto la cita como el viaje de ida y regreso.

Da el siguiente paso

No necesitas resolver todas tus necesidades en una sola llamada.

Puedes empezar así:

“Hola, vivo en _____ y necesito ayuda con _____. ¿Atienden mi zona? ¿Me pueden atender en español? ¿Qué requisitos y documentos necesito? ¿Hay algún costo o lista de espera?”

- Anota el nombre de quien te atendió y la fecha.
- Confirma dirección, horario y si necesitas cita.
- Si no pueden ayudarte, pide otra organización y su teléfono.
- Guarda el número de solicitud y la fecha del seguimiento.

Lift Up My Hands

Para orientación y acompañamiento:
956-442-2093
liftupmyhands.com

Si no podemos responder, puedes dejar un mensaje con un medio seguro para devolverte la llamada. Este contacto no es una línea de crisis ni garantiza respuesta inmediata. Para crisis usa 988; para peligro inmediato, 911.