



GUÍA DE RECURSOS COMUNITARIOS DE CHARLESTOWN



MassGeneral Hospital
for Children



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL

CHARLESTOWN
HEALTHCARE CENTER

PROGRAMAS EXTRACURRICULARES Y ACTIVIDAD FÍSICA

Boys & Girls Club de Charlestown

Actividades para niños y adolescentes: pintura, rocódromo (escalada en muro), piscina, estudio de música, gimnasio, biblioteca, ayuda con las tareas y cena gratis todas las noches. De 6 a 12 años: \$25 al año; de 13 a 18 años: \$5 al año. Se ofrece ayuda económica. Lunes a viernes, 1:30-8:00 p.m. (617) 242-1775 | 15 Green St., Charlestown <https://www.bgcb.org/find-your-club/charlestown-club/>

Programa Stay in Shape del Mass General

Programa extracurricular gratuito en las escuelas públicas de Charlestown, Chelsea y Revere: Rumney Marsh|Clark Avenue|Eugene Wright Science & Technology|Clarence R. Edwards|Harver-Kent Elementary|Chelsea High School|Revere High School. Llame e inscriba a su niño. (781) 485-6477 <https://www.massgeneral.org/community-health/cchi/community-health-associates/stay-in-shape>

Teen Enrichment Center de Malden

Actividades para estudiantes de 12 años en adelante: acceso al gimnasio, ayuda con las tareas, excursiones y oportunidades de voluntariado. Para inscribirse, el estudiante debe vivir en Malden o asistir a una de sus escuelas, y llenar una solicitud. (781) 397-7234 ext. 781|Lunes a viernes, 2-9 p.m. 1 Salem St., Malden <https://www.cityofmalden.org/611/Teen-Enrichment-Center>

Programas de CAPIC

Programas extracurriculares para estudiantes de 5 a 12 años. Transporte de ida y vuelta para familias de Chelsea y Revere. Llame e inscriba a su niño. (617) 889-9929 ext. 4207 y 4208 100 Everett Ave., Unidad 14, Chelsea Lunes a viernes, 8:30 a.m.-4:30 p.m. | <http://www.capicinc.org>

YMCA de Charlestown

Natación, programa *Healthy Living* y otras actividades para la familia y para niños de todas las edades. (617) 286-1220 | Lunes a jueves, 5:30 a.m.-10:00 p.m.; viernes, 5:30 a.m.-8:00 p.m.; sábado y domingo, 8 a.m.-5:30 p.m. 150 3rd Ave., Charlestown <https://ymcaboston.org/charlestown>

Centers for Youth and Families de Charlestown ("Centros para los Niños y las Familias")

Gimnasio, centro de acondicionamiento físico y piscina bajo techo. Niños: gratis; adolescentes: \$5 al año; adultos: \$40 al año | (617) 635-5169 | Lunes a viernes, 2-9 p.m.; sábado, 9 a.m.-5 p.m. 255 Medford St., Charlestown <https://www.boston.gov/departments/boston-centers-youth-families/bcyf-charlestown>

Parques y zonas de recreación infantil de Boston.gov en Charlestown

<https://tinyurl.com/qlhgswa>

Parques e instalaciones de Malden

<https://www.maldenrec.com/info/facilities/default.aspx>

Outdoors Rx

Programa gratuito al aire libre para familias y niños. Visite el sitio web para ver las actividades e inscribáse para recibir mensajes semanales por correo electrónico. <http://www.outdoorsrx.org/> (617) 523-0636 | (617) 391 6632

Club de caminantes de Charlestown

De abril a junio. Se reúne en 73 High St., Charlestown|(617) 724-9642|(617) 724-8135 <http://mycharlestown.org/node/1218>

Tenacity, programa de lectura y tenis para el verano

Gratis y al alcance de todos los residentes de Boston de 6 a 16 años. Se ofrece en 23 lugares diferentes de Boston. Las inscripciones comienzan en abril. (617) 562-0900 www.tenacity.org/strp-boston/

ALIMENTACIÓN

Fresh Truck (“Camión de frutas y verduras”)

Compre frutas y verduras económicas en los camiones de productos frescos de Charlestown y de East Boston. Pague en efectivo, con tarjeta de crédito o con cupones del programa SNAP. *Abierto para todos. No se requiere inscripción ni documento de identidad.* (617) 297-7685 | Charlestown (150 Medford St): lunes, 11 a.m.-2 p.m.; jueves, 3-6 p.m. East Boston (Maverick Sq, 201 Sumner St): lunes, 3-6 p.m.; martes, 3-5 p.m.

<https://www.aboutfresh.org/fresh-truck/>

Programa Fair Foods

Reciba una bolsa grande de productos agrícolas frescos por \$2. *Abierto para todos. No se requiere documento de identidad.* | (617) 288-6185 Charlestown: jueves, 2-3:30 p.m. en el Kennedy Center (55 Bunker Hill St.) | East Boston: cada tercer viernes del mes, a partir del 3 de enero de 2020, en 120 Liverpool St., 2:30-4:00 p.m., y en 600 Border St., 2-4 p.m. | (617) 568-4865

<http://www.fairfoods.org/dollarbag.html>

Despensa comunitaria de San Lucas

Recibo de alimentos: sábado, 9 a.m.-12 p.m. Debe ir a la iglesia el sábado (12-1 p.m.) para pedir una cita antes de recibir los alimentos.

Comidas comunitarias: *Abiertas para todos sin cita previa.* Sábado, 9-10 a.m. (desayuno) y 11 a.m.-12 p.m. (almuerzo). (617) 884-4278

201 Washington Ave., Chelsea

<https://www.lukelucas.org/outreach/food-pantry.html>

ABCD de Charlestown

Ayuda para solicitar cupones para alimentos del programa SNAP. Puede ir sin cita previa. (617) 241-8866 | 23A Moulton St., Charlestown

Para ver si cumple los requisitos del programa SNAP, visite (seleccione Spanish en la esquina superior derecha):

<https://dtaconnect.eohhs.mass.gov/screening>

Despensa comunitaria Harvest on Vine

Los alimentos se reparten el 2.º sábado del mes a las 10 a.m. y el último martes del mes a las 7 p.m. Debe vivir en Charlestown. (617) 990-7314
49 Vine St, St Catherine’s Hall, Charlestown

Despensa comunitaria, Salvation Army de Chelsea

Despensa comunitaria: para residentes de Chelsea, Revere, East Boston y Winthrop. Lunes, martes y jueves, 9 a.m.-12 p.m. Debe llamar a pedir una cita y llevar documento de identidad con foto.

Los siguientes servicios están abiertos para todos, sin cita previa ni documento de identidad:

Productos agrícolas frescos (miércoles, 12 p.m.)

Comedor comunitario (lunes a viernes, 12 p.m.)

<https://tinyurl.com/yyo2xsty>

(617) 884-0260 ext. 201

258 Chestnut St., Chelsea

Salvation Army de Malden

Despensa comunitaria: para residentes de Malden, Medford, Everett y Melrose. Lunes a viernes, 10 a.m.-2 p.m. Debe llamar a pedir una cita y llevar documento de identidad con foto.

Ayuda económica de emergencia: para pagar los servicios públicos, el alquiler y la ropa.

Campamento de verano: para niños de 6 a 16 años. \$50 por una semana.

(781) 324 1970 | 213-219 Main St., Malden

https://massachusetts.salvationarmy.org/ma/mvyn_eedhelp

Departamento de Asistencia Transitoria (DTA)

Solicite cupones para alimentos del programa SNAP, prestaciones en efectivo, vivienda de emergencia, ayuda para conseguir empleo.

Chelsea (617) 551-1700 | Lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m. | 80 Everett Ave., Chelsea

Malden (781) 388-7300 | Lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m. | 245 Commercial St., Malden

Aplicación gratuita para dispositivo móvil del DTA:

<https://www.mass.gov/how-to/download-the-dta-connect-mobile-app>

Project Bread FoodSource (línea directa)

Llame para encontrar recursos alimentarios cerca de usted. 1-800-645-8333 | Lunes a viernes, 8 a.m.-7 p.m.; sábado, 10 a.m.-2 p.m.

Durante el verano, descargue la aplicación SummerEats, envíe un mensaje de texto que diga "FOOD" o "COMIDA" al 877-877 o visite www.meals4kids.org

Comidas y despensas de Bread of Life

<http://www.breadoflifemalden.org/where-we-serve>

Despensa comunitaria de Bread of Life en Malden

Miércoles, 4-6 p.m.; viernes, 2-4 p.m. Para residentes de Malden, Medford, Everett, Melrose, Saugus, Stoneham, Wakefield, Reading, North Reading y Winchester. Debe llevar prueba de domicilio. Las familias pueden recibir alimentos cada 4 semanas.

(781) 397-0404 | 54 Eastern Ave., Malden

Programa WIC del Mass General en Charlestown

Grupos de apoyo para los padres y recursos de guardería infantil, educación del adulto y empleo. Martes, 8:30 a.m.-5 p.m.; jueves, 8:30 a.m.-7 p.m. (617) 724-8198 | 73 High St., Charlestown

<https://www.chelseareverewicprogram.com/resources-for-parents>

Cenas de Bread of Life en Malden

Cenas gratuitas *abiertas para todos sin inscripción previa*. No es necesario vivir en Malden.

(781) 397-0404 | Martes a viernes, 5:15-6:30 p.m. First Baptist Church 493 Main St., Malden

Despensa comunitaria de Bread of Life en Everett

3.^{er} y 4.^o jueves del mes, 3-5 p.m. Solo para residentes de Everett que muestren prueba de domicilio. Las familias pueden recibir alimentos cada 4 semanas. (781) 397-0404 | City Hall 484 Broadway, Everett

RECURSOS ALIMENTARIOS DURANTE EL VERANO

Mercado de productos agrícolas de Charlestown

De junio a octubre: miércoles, 2-7 p.m. Puede pagar en efectivo, con tarjeta de crédito o débito, o con cupones de WIC o SNAP. (617) 241-8866 | Main St. & Austin St

<https://www.kennedycenter.org/communityservices/cfm/>

Mercado de productos agrícolas de East Boston

De julio a octubre: miércoles, 3:00- 6:30 p.m. Puede pagar en efectivo, con tarjeta de crédito o débito, o con cupones de WIC o SNAP. (617) 568-4783 | Central Square Park 201 Border St., East Boston

<https://tinyurl.com/y93hhewn>

Programa de Alimentos Gratuitos en el Verano, Chelsea

Desayuno y almuerzo gratis para niños de 1 a 18 años. En el sitio web se encuentran todos los lugares y los horarios. | (617) 466-4000 | Lunes a viernes; el horario depende del lugar.

<https://www.chelseama.gov/home/news/summer-food-program-location-hours>

VIVIENDA Y SERVICIOS PÚBLICOS

Action for Boston Community Development

Vivienda, ayuda con impuestos, servicios de inmigración, ayuda para pagar las cuentas de la calefacción, ropa, cupones para alimentos de SNAP, ferias de empleo, programas de empleo de verano para adolescentes. Todos los servicios de vivienda: https://bostonabcd.org/service_categories/housing/

ABCD de Charlestown

(617) 241-8866 | Lunes, 11 a.m.-5 p.m.; martes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.
23A Moulton St., Charlestown
<https://bostonabcd.org/location/john-f-kennedy-family-service-center/>

ABCD de Malden

(781) 321-2501 | Lunes, 10 a.m.-5 p.m.; martes a viernes, 9 a.m.-5 p.m. | 11 Dartmouth St., Suite #104 Malden
www.bostonabcd.org/location/mystic-valley-opportunity-center/

Heading Home

Albergue de emergencia, vivienda permanente y transitoria. Educación financiera y oportunidades de empleo. (617) 864-8140
www.headinghomeinc.org/
529 Main St., Suite 100 Charlestown

Good Neighbor Energy Fund

Ayuda para personas que se enfrentan a crisis económicas de corto plazo y no cumplen los requisitos de los programas gubernamentales de ayuda para pagar las cuentas de la calefacción. 1-800-334-3047 www.magoodneighbor.org

Housing Families Inc.

Albergue de emergencia, vivienda asequible, tutores después de la jornada escolar y ayuda con las tareas. (781) 322-9119 | Lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m. | 919 Eastern Ave., Malden
<https://housingfamilies.org/>

Mass 2-1-1

Llame al 2-1-1 si necesita ayuda para encontrar guarderías infantiles o pedir información sobre seguros médicos, alimentos y vivienda de emergencia. <https://tinyurl.com/y3qmjb7t>

Albergues de emergencia de Massachusetts

Todo residente de Massachusetts puede llamar a solicitar albergue de emergencia. (617) 573-1106
<https://www.mass.gov/how-to/find-emergency-family-shelter>

Autoridades locales en asuntos de vivienda

Programas de vivienda asequible:

Everett (617) 387-6389

Lunes a jueves, 9 a.m.-4 p.m.

393 Ferry St., Everett

<https://www.evha.org/>

Malden (781) 322-9460

Lunes, miércoles y jueves, 8:30 a.m.-

4:00 p.m.; martes, 8:30 a.m.-7 p.m.; sábado,

8:30 a.m.-12:30 p.m. 630 Salem St., Malden

<http://www.maldenhousing.org/>

Mass Legal Help: Asesoramiento jurídico y derechos de vivienda en Massachusetts

Llame a pedir remisiones e información jurídica sobre asuntos de vivienda, empleo, inmigración y prestaciones. (617) 603-1700
<https://www.masslegalhelp.org/housing-homelessness>

Greater Boston Legal Services, GBLS ("Servicios de asesoramiento jurídico de la zona metropolitana de Boston")

Asesoramiento jurídico gratuito en asuntos civiles (no de índole penal) para residentes de Boston y de zonas cercanas.

(617) 371-1234 | 1-800-323-3205

197 Friend St., Boston

<https://www.gbls.org/>

SERVICIOS SOCIALES Y DE ATENCIÓN MÉDICA

Family Support Circle de la Charlestown Coalition

El programa *Family Support Circle* vincula a los padres de familia y a los niños (de 7 a 18 años) con recursos en asuntos de vivienda, alimentación, temas jurídicos, carrera, educación y salud mental.

Círculo de Apoyo para la Familia y Centro de Aprendizaje del Adulto: (617) 726-0058

Programa de recuperación en casos de drogadicción y el alcoholismo: (617) 320-9058

Charlestown Coalition: 15 Green St.

www.charlestowncoalition.org/support-services/

Programa de Educación del Adulto de Charlestown

Capacitación laboral y clases de inglés. Lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m. (617) 635-5221 | 76 Monument St., Charlestown

www.bhacharlestownadulthood.weebly.com/

Living Tobacco Free (“Vivir sin tabaco”)

Asesoramiento gratuito e individual en inglés, español y muchos otros idiomas más. Citas en los centros de salud del Mass General en Chelsea, Revere, Charlestown y Everett. (781) 485-6210

Clases de inglés en ABCD

Clases gratuitas de inglés para todo residente de Massachusetts que hable otro idioma. (617) 241-8866 | 617-348-6000

Bunker Hill Community College, sede de Charlestown

Clases de inglés, clases de preparación para el examen de equivalencia de la secundaria en español e inglés. (617) 228-2000 | 570 Rutherford Ave., Charlestown

INFORMACIÓN ADICIONAL

Recursos del programa ARCH del Mass General

Información y recursos en relación con la salud para adultos, familias y niños de todas las edades. (781) 485-6400 | www.arch-mgh.org

Recetas

En estos sitios web encontrará recetas económicas:

<http://cookingmatters.org>

<https://www.chopchopfamily.org/>

Programas gratuitos de teléfono celular

Assurance Wireless

<http://www.assurancewireless.com/>

Safe Line Wireless

<http://www.Safelinkwireless.com>

MyCharlestown.org/guide

Guía en línea de recursos comunitarios de Charlestown (en inglés y español)

Líneas directas de ayuda en salud mental 24 horas al día

Línea para mensajes de texto en situaciones de crisis: Envíe un mensaje que diga “*Brave*” al 741-741 en cualquier tipo de crisis. Un consejero capacitado recibirá el mensaje y responderá desde una plataforma segura en línea.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio:

Llame al 1-800-273-8255 para que le comuniquen con el centro de crisis más cercano a usted. *Todas las líneas son gratuitas y confidenciales.*

Clay Center for Young Healthy Minds (“Centro Clay para Mentes Jóvenes Sanas”) del Mass General

Recurso educativo gratuito en línea para apoyar el bienestar mental, emocional y conductual.

www.mghclaycenter.org/topics/

Entérese de los determinantes sociales de la salud:

Inglés: <https://tinyurl.com/y65xcf5a>

Español: <https://tinyurl.com/y39vt2cv>

Visite www.c4hprogram.com para recibir más información sobre el programa y consultar recursos para su familia.

