



# GUÍA DE RECURSOS COMUNITARIOS DE CHELSEA



MassGeneral Hospital  
*for Children*™



MASSACHUSETTS  
GENERAL HOSPITAL

---

CHELSEA  
HEALTHCARE CENTER

## PROGRAMAS EXTRACURRICULARES

### **East Boston Social Center (“Centro Social de East Boston”)**

Programas extracurriculares (niños de 5 a 13 años) y de aprendizaje para la primera infancia (niños de 2 meses a 5 años). Transporte de ida y vuelta para familias de Chelsea, Revere e East Boston. Llame e inscriba a su niño. (617) 569-3221 ext. 109 o 120. Lunes a viernes, 7:30 a.m.-6:00 p.m.

Central Square: 68 Central Square, East Boston

Orient Heights: 171 Faywood Ave., East Boston

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

### **For Kids Only**

Programa extracurricular de todas las escuelas del complejo Burke. Frank M Sokolowski Elementary School (781-732-0406) | George F. Kelly Elementary School (781-732-0308) <https://tinyurl.com/y2hvx4m9>

Programa Youth in Motion para niños de 5 a 14 años de Chelsea, Revere, Everett e East Boston.

Llame e inscriba a su niño. Se dispone de vales.

(781) 289-6655 | 85 Broadway, Revere

<https://tinyurl.com/y473hwwm>

### **Programas de CAPIC**

Programas extracurriculares para estudiantes de 5 a 12 años. Transporte de ida y vuelta para familias de Chelsea y Revere. |(617) 889-9929, ext. 4207 y 4208. <http://www.capicinc.org>

Preescolar de Head Start para niños de 3 a 5 años (617) 889-5690

[http://www.capicinc.org/Eng/E\\_HeadStart.html](http://www.capicinc.org/Eng/E_HeadStart.html)

Programa de verano, para niños de 5 a 13 años

(617) 889-9929

[http://www.capicinc.org/Eng/E\\_SummerCamp.html](http://www.capicinc.org/Eng/E_SummerCamp.html)

100 Everett Avenue, Unidad 14, Chelsea

### **Mass 2-1-1**

Llame al 2-1-1 si necesita opciones en cuanto a guarderías infantiles y vales o quiere información sobre seguros médicos, vivienda de emergencia y ayuda para conseguir alimentos.

<https://tinyurl.com/y3qmjb7t>

### **Salesian Boys & Girls Club, East Boston**

Programa extracurricular para todas las edades: ayuda con las tareas, deportes, arte, música, club de ciencias, club de cocina, programa para adolescentes.

Campamento de verano para niños de 6 a 14 años.

(617) 567-6626 | Lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.

150 Byron St., Boston

<http://www.salesianclub.com/our-impact>

### **Jordan Boys & Girls Club, Chelsea**

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. (617) 884-9435 | Lunes a viernes, 2-8 p.m. 30 Willow St., Chelsea

<https://www.bgcb.org/find-your-club/jordan-club/>

### **Chelsea Desea Soñar (Chelsea Wants to Dream)**

Programa extracurricular de exploración artística para estudiantes inmigrantes de 10 a 14 años.

(617) 889-6080 | Lunes a jueves, 3:30-5:30 p.m.

Chelsea Collaborative: 318 Broadway, Chelsea

<https://www.chelseacollab.org/about-4>

### **Kids Club de la Salvation Army**

Programa extracurricular y de vacaciones de verano para estudiantes desde Kindergarten hasta los 12 años. Se proporciona transporte desde el Burke Elementary Complex y el Early Learning Center. Se ofrece ayuda económica. Llame e inscriba a su niño. (617) 884-6080. Salvation Army, 258 Chestnut St., Chelsea

### **East Boston Ecumenical Community Council**

Programa extracurricular gratuito (2-6 p.m.) para estudiantes de secundaria: ayuda con las tareas, clases de inglés y matemáticas, sala de computadoras, deportes. Servicios de inmigración de bajo costo. Clases de inglés y de preparación para el proceso de naturalización. Inscríbese en persona.  
(617) 569-2750 | 276 Meridian St., East Boston  
<https://ebecc.org/>

### **Programa REACH**

Programa extracurricular para estudiantes de grados 7 a 10. Lunes a jueves, 2:30-6:00 p.m. Actividades en el gimnasio, ayuda con las tareas, preparación para la universidad. Para inscribirse, los estudiantes deben hablar con un consejero académico y presentar una solicitud. El programa también se ofrece en el verano y en otras vacaciones escolares.  
(617) 466-5216  
<https://www.chelseaschools.com/cps/programs/after-school-activities/reach-program.htm>

## **ALIMENTACIÓN**

### **Cenas de Bread of Life**

Cenas gratuitas *abiertas para todos sin inscripción previa*. No se necesita vivir en Malden. Martes a viernes, 5:15-6:30 p.m. | (781) 397-0404  
First Baptist Church, 493 Main St., Malden  
<https://tinyurl.com/y6yc5fge>

### **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://tinyurl.com/y665sukm>

### **First Congregational Church, Revere**

Despensa comunitaria: miércoles, 7:00 p.m.-8:30 p.m. | (781) 284-4158 | 230 Beach St., Revere

### **First Congregational Church, Chelsea**

Despensa comunitaria (\$2 por bolsa): 12-2 p.m., el primer sábado del mes.  
(617) 884-0949 | 26 County Rd., Chelsea

### **Revival International Center, Chelsea**

Despensa comunitaria: lunes, 10 a.m.-2 p.m.; viernes, 6-7 p.m.  
(857) 724-8471 | 278 Broadway, Chelsea

### **Elliot Resource Center (FRC), Everett**

Despensa comunitaria *abierta para todos. No se requiere documento de identidad.*

Lunes a viernes, 10 a.m.-3 p.m. | (781) 581-4750  
548 Broadway (entrada por Maple Ave.)

### **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 en 120 Liverpool St., 2:30-4:00 p.m., y en 600 Border St., 2-4 p.m.

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

### **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 y no se requiere 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.

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

Campamento de verano: 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>

### **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.

(617) 884-4278 | 201 Washington Ave., Chelsea

<https://tinyurl.com/yytq8x4h>

### **Programa WIC de Chelsea**

En el centro médico del Mass General. Grupos de apoyo para los padres y recursos de guardería infantil, educación del adulto y empleo.

(617) 887-4340 | 151 Everett Ave, Chelsea.

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

### **Project Bread FoodSource (línea directa)**

Llame para encontrar recursos de alimentación 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](http://www.meals4kids.org)

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

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

### **Food For Families**

El programa *Food for Families* del Mass General en Chelsea vincula a los pacientes con despensas comunitarias locales, comidas comunitarias y el programa SNAP. Se requiere remisión. Pídale más información al médico de su niño.

### **Grace Federated Church**

Los residentes de East Boston pueden ir una vez al mes y llevarse a casa varias bolsas de alimentos.

Sábado, 10 a.m.-12 p.m.

(617) 569-5358 | 760 Saratoga St., East Boston

<https://tinyurl.com/yy6mkrct>

### **Crossroads Family Center**

Solo para residentes de East Boston. Despensa comunitaria: domingo y miércoles, 3-4 p.m.

(617) 567-5926 ext. 15 | 56 Havre St., East Boston

<https://tinyurl.com/yyycgoql>

### **Ayuda para solicitar cupones de alimentos de SNAP. Neighborhood Developers/CONNECT**

Inscríbese en WIC y SNAP | Lunes a viernes, 8 a.m.-5 p.m. | (617) 889-1375 ext 128 | 4 Gerrish Ave

**ABCD de Malden** (781) 321-2501

11 Dartmouth St., Suite #104, Malden

**ABCD de East Boston** (617) 567-8857

21 Meridian St., East Boston

### **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>

## RECURSOS ALIMENTARIOS DURANTE EL VERANO

### **Mercado de productos agrícolas de Revere**

De julio a octubre: viernes, 12:30-4:30 p.m. Puede pagar en efectivo, con tarjeta de crédito o débito, o con cupones de WIC o SNAP.

(781) 286-8172 | 249 Broadway, Revere

<https://tinyurl.com/y57etamu>

### **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>

### **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 | <https://tinyurl.com/y93hhewn>

Central Square Park, 201 Border St, East Boston

### **Programa de Alimentos Gratuitos en el Verano, Revere**

Almuerzo gratuito para todos los niños, de junio a agosto. Llame o busque en el sitio web los horarios y lugares. (781) 286-8190

[www.revererec.org/summer-food-service-program](http://www.revererec.org/summer-food-service-program)

## ACTIVIDAD FÍSICA

### **YMCA de East Boston**

Natación, basquetbol y otras actividades para la familia. (617) 569-9622 | Lunes a viernes, 5:30 a.m.-9:00 p.m.; sábado y domingo, 7 a.m.-7 p.m.

215 Bremen St., Boston

<https://ymcaboston.org/eastboston>

### **YMCA de Malden**

Actividades para todas las edades. Programa *Healthy Weight and Your Child* ("Peso saludable para su niño") para familias con niños de 7 a 13 años. (781) 324-7680 | Ayuda económica: ext. 221.

Lunes a viernes, 5:30 a.m.-10:00 p.m.; sábado, 7:00 a.m.-8:00 p.m.; domingo, 7:00 a.m.-6:00 p.m.

99 Darmouth St., Malden

<https://www.ymcamalden.org/classes-programs/join-us>

### **Boston Centers for Youth and Family (BCYF): Centro Comunitario Pino**

Gimnasio, centro de acondicionamiento físico, centro para adolescentes, programas de fútbol y basquetbol. Lunes a viernes, 6:30 a.m.-9 p.m.; sábado, 9 a.m.-5 p.m.

(617) 635-5120 | 86 Baordman St., Boston

<https://www.boston.gov/departments/boston-centers-youth-families/bcyf-pino>

### **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>

### **MGH Revere Youth Zone**

Programa extracurricular gratuito para niños de Revere y de las comunidades vecinas. Formularios de inscripción en inglés, español y árabe en el sitio web. Llame si tiene preguntas o quiere inscribir a su niño. (781) 548-3723 | Lunes a viernes, 2:30-6:00 p.m. | 300 Broadway, Revere

<https://www.massgeneral.org/revere/youth-zone/mgh-revere-youth-zone.aspx>

### ***Boston Centers for Youth and Family (BCYF):***

#### **Centro Comunitario de Paris Street**

Gimnasio, centro de acondicionamiento físico, piscina bajo techo, rocódromo (escalada en muro), artes marciales, béisbol y muchas actividades más.

Centro Comunitario: (617) 635-5125.

Piscina: (617) 635-1409. Lunes a sábado, 6:30 a.m.-9 p.m.; domingo, 9 a.m.-5 p.m.

112 Paris St., East Boston

<https://www.boston.gov/departments/boston-centers-youth-families/bcyf-paris-street>

#### **Parque L: *Northern Strand Community Trail***

Sendero para caminar y montar en bicicleta en Everett.

#### **Programa de Recreación de Chelsea**

Actividades de bajo costo para todas las edades.

En la guía del programa, que se encuentra en el sitio web, se encuentran todas las actividades. Chelsea City Hall, 500 Broadway. (617) 466-4090

<https://recreation.chelseama.gov/>

#### **Programa de Recreación de Revere**

Deportes y programas extracurriculares de bajo costo para todas las edades: basquetbol, natación, clases de música y mucho más. (781) 286-8190

Programa de deportes:

<https://www.revererrec.org/sports-programs>

Todos los programas:

<https://www.revererrec.org/copy-of-therapeutic-programming>

Los programas se ofrecen en distintos lugares y horarios. | Oficina de parques y recreación: 150 Beach St.

#### **Centro Comunitario de Chelsea**

Cancha de basquetbol abierta para todos. Los niños deben estar acompañados de uno de los padres.

\$3 para niños de 2 a 17 años; \$9 para personas de 18 años o más. (617) 884-8776 | Lunes a viernes, 9 a.m.-9 p.m.; sábado y domingo: 9 a.m.-5 p.m.

207 Shurtleff St., Chelsea

### ***Revere Aquatics***

Clases de natación para todas las edades.

(781) 284-7865 | 176 Garfield Ave., Revere

<https://www.revereaquatics.com/>

#### **Gimnasio gratuito**

Gimnasios de Williams School y Clark Avenue School. Se cuenta con equipo deportivo. Los niños menores de 12 años deben ir con un adulto.

Viernes, 4-5 p.m. Llame al (617) 466-5233 a preguntar por otros horarios entre semana.

#### ***Healthy Chelsea: Parques y actividades recreativas***

Lista de zonas de recreación infantil, parques y actividades para toda la familia:

<http://healthychelsea.org/resources/cat/parks/>

Más recursos en Chelsea:

<http://healthychelsea.org/resources/>

#### **Parques e instalaciones de Revere**

<https://www.revererrec.org/facilities>

#### **Parques e instalaciones de Malden**

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

#### **Parques y zonas de recreación infantil de East Boston**

<https://www.boston.gov/departments/parks-and-recreation/popular-playgrounds-and-parks-boston>

#### ***Outdoors Rx***

Programa gratuito al aire libre para familias y niños.

Visite el sitio web para ver las actividades e inscríbese para recibir mensajes semanales por correo electrónico. [Outdoorsrx.org](http://Outdoorsrx.org)

(617) 523-0636 | (617) 391 6632

#### ***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

<https://tenacity.org/strp-boston/>

## VIVIENDA Y SERVICIOS PÚBLICOS

### *The Neighborhood Developers/CONNECT*

Programas de vivienda asequible

<http://theneighborhooddevelopers.org/>

(617) 889-1375 | Lunes a viernes, 8:30 a.m.-5 p.m.  
4 Gerrish Ave., Chelsea

### *Neighborhood of Affordable Housing*

Clases de inglés, clases de educación financiera en inglés y español, asesoramiento sobre vivienda de alquiler, clases para prevenir la ejecución de la hipoteca y programa de ayuda de vivienda de emergencia.

(617) 567-5882 | Lunes a viernes, 9 a.m.-5 p.m.  
143 Border St., East Boston

<https://noahcdc.org/?q=programs>

### *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/resources/other-services/>

### **Programas de CAPIC**

Ayuda con el pago de las cuentas de calefacción y la protección de la vivienda contra los efectos del clima para familias de Chelsea, Revere y Winthrop.

(617) 884-6130 | 100 Everett Ave. Unidad 14

[http://www.capicinc.org/Eng/E\\_FuelAssistance.htm](http://www.capicinc.org/Eng/E_FuelAssistance.htm)

!

### *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/](https://bostonabcd.org/service_categories/housing/)

!

### **ABCD de East Boston**

(617) 567-8857 | Lunes, 11 a.m.-5 p.m.; martes a viernes, 9 a.m.-5 p.m. | 21 Meridian St., East Boston

<https://bostonabcd.org/location/east-boston-apac/>

### **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

<https://bostonabcd.org/location/mystic-valley-opportunity-center/>

### **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**

Vivienda asequible y programas para promover la autosuficiencia:

**Chelsea** (617) 884-5617

Lunes, martes y jueves, 8:30 a.m.-4:00 p.m.;  
miércoles, 8:30 a.m.-7:30 p.m.; viernes,  
8:30 a.m.-12:00 p.m. | 54 Locke St., Chelsea

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

**Revere** (781) 284-4394

Lunes a jueves, 8:00 a.m.-4:30 p.m.;  
viernes, 8:00 a.m.-1:30 p.m. | 70 Cooledge  
St., Revere

<http://www.revereha.com/#top>

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

Remisiones e información jurídica sobre asuntos de vivienda, empleo, inmigración, prestaciones y mucho más. (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 (que no sean de índole penal) para residentes de Boston y zonas cercanas.

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

197 Friend St., Boston

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

## **SERVICIOS SOCIALES Y DE ATENCIÓN MÉDICA**

### **Oficina de Servicios Sociales de Everett**

Información sobre SNAP, ayuda con las cuentas de la calefacción, desalojos, despensas comunitarias, vivienda, actividad física y otros programas importantes para los residentes de Everett. Lunes a jueves, 8 a.m.-5 p.m.; viernes, 8 a.m.-12 p.m. (617) 394-2260 | 90 Chelsea St., Everett.

<http://www.cityofeverett.com/204/Human-Services>

### **Chelsea Collaborative**

Clases de inglés, servicios de inmigración y más.

Chelsea Gets Ready (programa de empleo para jóvenes y adultos) | Girls Empowerment Group (grupo para fomentar la autonomía en las niñas y las jóvenes de 13 a 21 años) gratis; sábado, 2-4 p.m. (617) 889-6080 | 318 Broadway, Chelsea

<https://www.chelseacollab.org/programs>

### **Chelsea Community Connection Coalition**

Kids Clothes Closet (ropa para niños): martes a jueves, 10 a.m.-3 p.m. Nurturing Program: clases de para padres y niños sobre la crianza de los hijos. (617) 889-7100 | 113 Hawthorne St., Chelsea

<http://www.chelseacc.org/services.html>

### **Women Encouraging Empowerment, Inc.**

Clases de inglés, capacitación laboral, asesoramiento académico. (781) 284-4251 | Lunes a viernes, 9am-5 p.m. | 50 Walnut Ave., Revere

<http://www.weewomen.org/programs.html>

### **ROCA**

Programa para ayudar a hombres y mujeres jóvenes a tener éxito y evitar la cárcel. <https://rocainc.org/> (617) 889-5210 | 101 Park St., Chelsea

### **CAPIC**

Programa de preparación de la fuerza laboral: (781) 629-2608

Programa de capacitación en la industria de la hospitalidad: (857) 334-3406. Ambos programas se realizan en el Irene O’Connell Community Center, 65 Nahant Ave.

### **MassHire Career Center, CONNECT**

Informe de crédito gratuito, asesoramiento financiero, ayuda para redactar el currículum u hoja de vida, ferias de empleo, clases de inglés y de preparación para el GED, ayuda para solicitar el ingreso a la universidad.

(617) 884-4333 | (617) 545-8310

Lunes a jueves, 8:30 a.m.-4:30 p.m.; viernes, 9:45 a.m.-4:30 p.m. | 4 Gerrish Ave., Chelsea, MA

<https://masshiremncareers.com/resources/>

### **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

<https://www.massgeneral.org/community-health/cchi/community-health-associates/living-tobacco-free>

### **Clases de inglés en ABCD**

Clases gratuitas de inglés para todo residente de Massachusetts que hable otro idioma.

(617) 241-8866 | 617-348-6000



### Elliot Center, Everett

Servicios de salud mental y recuperación en casos de consumo de sustancias adictivas para niños, adultos y familias. | Lunes a jueves, 9 a.m.-8 p.m.; viernes, 9 a.m.-5 p.m.

(781) 388-6200 | 173 Chelsea St., Everett

<https://www.eliotchs.org/services/outpatient-services/>

### CleanSlate Outpatient Addiction Medicine (atención ambulatoria de trastornos por adicción)

(617) 874-4160 | Lunes, martes y jueves, 9 a.m.-5 p.m.; miércoles, 9 a.m.-8 p.m.; viernes, 9 a.m.-2 p.m. | 82 Paris St., tercer piso, East Boston

<https://www.cleanslatecenters.com/east-boston-massachusetts>

### Bunker Hill Community College

Clases gratuitas de inglés, clases de preparación para el examen de equivalencia de la secundaria en español e inglés. Llame a inscribirse.

(617) 228-3341 | 70 Everett Ave. (sala 336), Chelsea

### Chelsea Intergenerational Literacy Program (“Programa Intergeneracional de Alfabetización de Chelsea”)

Clases de inglés y lectura para padres de familia y preparación en español para el examen de equivalencia de la secundaria. Llame a pedir el horario de las clases.

(617) 466-5154 | 99 Hawthorn St.

<https://www.ilpchelsea.com/>

### East Boston Harborside Community School

Clases de inglés, de computadoras y mucho más.

(617) 635-5115 | 312 Border St., East Boston

<https://sites.google.com/site/eastbostonharborside>

## INFORMACIÓN ADICIONAL

### Recetas

Aquí encontrará recetas saludables y económicas:

<http://cookingmatters.org>

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

### Healthy Chelsea: Guía de recursos

<http://healthychelsea.org/resources/>

### Programas gratuitos de teléfono celular

Assurance Wireless

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

Safe Line Wireless

<http://www.Safelinkwireless.com>

### Entérese de los determinantes sociales de la salud:

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

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

### 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/](http://www.mghclaycenter.org/topics/)

### 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](http://www.arch-mgh.org)

Visite [www.c4hprogram.com](http://www.c4hprogram.com) para recibir más información sobre el programa y consultar recursos para su familia.

