

# Guía regional de recursos de la comunidad



*Preparada por el especialista regional en salud pública de  
North East Public Health Coalition*

Esta guía de recursos se diseñó para ayudar a las comunidades en Merrimack Valley conectando a los residentes con los servicios esenciales y el apoyo.

La inclusión en este listado no constituye respaldo oficial de North East Public Health Coalition. Tenga en cuenta que es posible que la lista no incluya todos los recursos disponibles, ya que los programas están sujetos a revisiones. Los recursos mencionados aquí se actualizan dos veces al año en la medida de nuestras posibilidades.

Para preguntas sobre actualizaciones, para reportar información no actualizada o para obtener otra asistencia, comuníquese con el especialista regional de salud pública en [slafreniere@tewksbury-ma.gov](mailto:slafreniere@tewksbury-ma.gov).



## Índice

|                                                                                     |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Líneas para emergencia/ crisis 24/7 .....</b>                                    | <b>2</b>                            |
| <b>Animales.....</b>                                                                | <b>2</b>                            |
| <b>Servicios para discapacidad .....</b>                                            | <b>3</b>                            |
| Actividades y programas de día .....                                                | 4                                   |
| Equipo y asistencia en casa .....                                                   | 5                                   |
| <b>Violencia doméstica.....</b>                                                     | <b>6</b>                            |
| <b>Servicios para adultos mayores y envejecimiento .....</b>                        | <b>7</b>                            |
| <b>Capacitación para el empleo y la fuerza laboral .....</b>                        | <b>9</b>                            |
| <b>Organizaciones culturales y basadas en la fe .....</b>                           | <b>9</b>                            |
| <b>Comida.....</b>                                                                  | <b>10</b>                           |
| <b>Apoyo para seguro médico .....</b>                                               | <b>11</b>                           |
| <b>Acumulación .....</b>                                                            | <b>12</b>                           |
| <b>Asistencia para artículos del hogar .....</b>                                    | <b>13</b>                           |
| <b>Inseguridad en la vivienda .....</b>                                             | <b>13</b>                           |
| <b>Asistencia para la reparación de viviendas y pago de servicios públicos.....</b> | <b>14</b>                           |
| <b>Inmigrantes, refugiados y personas que buscan asilo .....</b>                    | <b>15</b>                           |
| <b>Servicios de idiomas y aprendizaje .....</b>                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>LGBTQIA+.....</b>                                                                | <b>17</b>                           |
| <b>Contactos locales del Departamento de Salud.....</b>                             | <b>18</b>                           |
| <b>Grupos locales de apoyo.....</b>                                                 | <b>18</b>                           |
| <b>Apoyo de salud mental.....</b>                                                   | <b>19</b>                           |
| Centros de salud conductual de la comunidad: .....                                  | 20                                  |
| Lugares de atención de urgencia para salud conductual: .....                        | 20                                  |
| <b>Apoyo para trastornos por consumo de sustancias .....</b>                        | <b>21</b>                           |
| Programa para pacientes hospitalizados .....                                        | 21                                  |
| Programa para pacientes ambulatorios .....                                          | 22                                  |
| Apoyo para jóvenes por consumo de sustancias .....                                  | 23                                  |
| Apoyo para la recuperación .....                                                    | 24                                  |
| Grupos de apoyo .....                                                               | 25                                  |
| <b>Apoyo para la crianza de los hijos.....</b>                                      | <b>25</b>                           |
| Cuidado infantil/actividades.....                                                   | 26                                  |
| <b>Transporte .....</b>                                                             | <b>27</b>                           |
| <b>Servicios VA.....</b>                                                            | <b>28</b>                           |

## **Líneas para emergencia/ crisis 24/7**

### Emergencias médicas

- Si hay emergencia
- Llame al 9-1-1

### Línea para suicidio y crisis

- La Línea 988 de Prevención del suicidio y crisis da apoyo confidencial gratuito para personas con angustia, y recursos de prevención ante crisis, para usted o sus seres queridos
- Llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8

### Línea de ayuda para salud conductual (Behavioral Health Helpline, BHHL)

- La BHHL está aquí para conectarlo directamente con ayuda clínica, cuando y donde la necesite. Incluso si no está seguro de qué clase de ayuda o tratamiento puede necesitar, podemos guiarlo
- Llame o envíe un mensaje de texto al 833-773-2445

### Línea de ayuda para el consumo de sustancias

- La Línea de ayuda es un recurso para encontrar servicios por consumo de sustancias, reducción de lesiones, tratamiento, recuperación y problemas por adicción a las apuestas
- Llame al 800-327-5050
- Envíe un mensaje de texto HOPE al 800327

### Proyecto Trevor

- Intervención por suicidio y crisis para jóvenes LGBTQIA+. Consejeros para crisis disponibles en todo momento.
- Llame al 866-488-7386
- Envíe un mensaje de texto START al 678678

### Línea para veteranos en crisis

- Para cualquier veterano, miembro del servicio o cualquier persona preocupada por uno de ellos. La Línea para veteranos en crisis puede ayudar incluso si usted no está inscrito en los beneficios o la atención médica VA.
- Llame al 988 y presione la extensión 1
- Envíe un mensaje de texto al 838255

### Safelink (violencia doméstica/de parejas)

- Safelink es una línea directa contra la violencia doméstica de Massachusetts y es un recurso para cualquier persona afectada por violencia doméstica o de parejas
- Llame al 877-785-2020
- Envíe un mensaje de texto BEGIN al 88788

### Abuso sexual y crisis en el área de Boston

- Hay consejeros y personal voluntario disponible para dar apoyo a sobrevivientes de violencia sexual, sus familias, amigos y proveedores.
- Llame al 800-841-8371

### Línea directa de ayuda por venenos

- GRATUITO, servicio las 24 horas dando recomendación médica profesional a aquellos que estuvieron expuestos a venenos.
- Llame al 800-222-1222

## **Animales**

### Chelmsford & Tyngsboro Animal Control

- El representante de control animal es responsable de ayudar al público para hacerle frente a los problemas causados por animales. Algunas de estas funciones incluyen recoger animales callejeros, inspecciones a graneros, cuarentenas, emisión de licencias y cumplimiento de vacunación

- En caso que una situación con un animal presente una amenaza inmediata a la vida o un peligro al público, llame al 911
  - Llame al 978-256-0754, extensión 199
- Billerica and Tewksbury Animal Control
- La misión de la División de Control Animal (Animal Control Division) es dar seguridad a animales y personas en Billerica y Tewksbury. Educando al público, cumplirá las leyes estatales y locales, y resolverá los problemas en forma oportuna mientras promueve la atención y el bienestar de todo
  - En caso que una situación con un animal presente una amenaza inmediata a la vida o un peligro al público, llame al 911
  - Llame al 978-215-9639
- Billerica Cat Care Coalition - <https://www.billericacatcarecoalition.org/index.php>
- BCCC es una verdadera organización de adopción y rescate de gatos centrada en no matarlos, que ayuda a los gatos abandonados, silvestres y salvajes, y a sus gatitos. Promover la esterilización/castración de animales de compañía a bajo costo y educar al público sobre los problemas locales relacionados con los animales, incluyendo ofrecer consejos/asistencia a los residentes que tratan con situaciones de gatos sin hogar o que necesitan encontrar una nueva casa para un gato
- Catmobile - <https://mrfrs.org/catmobile/>
- Programa móvil que hace esterilizaciones/castraciones a bajo precio, vacunas contra la rabia y un paquete para cortar las uñas de los gatos con propietario o salvajes
  - Llame al 978-465-1940
- Lowell Humane Society - <https://www.lowellhumanesociety.org/>
- El propósito de la Sociedad será dar refugio, prevenir la crueldad a los animales y defender su bienestar. Despensa de comida para mascotas, para aquellos con necesidad de comida u otros suministros para mascotas. Llame o complete en línea un formulario para pedir asistencia para mascotas si necesita castración, atención veterinaria o cualquier otro servicio para su mascota
  - Llame al 978-452-7781
  - 951 Broadway St, Lowell, MA 01854
- MSPCA en Nevins Farm - <https://www.mspca.org/adoption-centers/nevins-farm-adoption-center/>
- MSPCA en Nevins Farm ofrece operaciones a bajo costo para castración de mascotas, vacunas y ayuda para comida de mascotas, para residentes con bajos ingresos
  - Si necesita ayuda con su mascota, envíe un email a [outreach@mspca.org](mailto:outreach@mspca.org)
  - Llame al 978-687-7453
  - 400 Broadway, Methuen, MA 01844

## **Servicios para discapacidad**

Seguro de discapacidad del Seguro Social (Social Security Disability Insurance, SSDI) - <https://www.ssa.gov/disability>

- El SSDI da pagos mensuales a personas que tienen una discapacidad que evita o limita su capacidad para trabajar. Envíe una solicitud en línea o por teléfono para pedir beneficios
- Llame al 800-772-1213
- Para sordos o personas con discapacidad auditiva, llame al 800-325-0778

Departamento de Servicios del Desarrollo (Department of Developmental Services) - <https://www.mass.gov/locations/dds-lowell-area-office>

- El Departamento de Servicios del Desarrollo da apoyo a personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, incluyendo trastorno del espectro autista, para aumentar las oportunidades de volverse miembros de su comunidad que participan completamente.
- Llame al 978-322-4300 (oficina)
- Coordinadora de servicios humanos en Turning 22 - Donna (978-322-4318)
- Coordinadora de servicios para niños y adolescentes - Laurie (978-322-4339)
- Coordinador de servicios humanos por autismo - Steven (978-322-4302)
- 55 Technology Dr. Suite 202 Lowell, MA 01851

Comisión de Rehabilitación de Massachusetts (Massachusetts Rehabilitation Commission, MRC) - <https://www.mass.gov/vocational-rehabilitation>

- Cualquier persona con una discapacidad puede preguntar sobre cómo obtener servicios. Los amigos, familiares y proveedores de atención médica también pueden remitir a una persona a MRC. Nuestros servicios están diseñados para ayudar a las personas con discapacidades para que hagan elecciones informadas sobre el trabajo. Servicios integrales para carreras, incluyendo evaluación vocacional, capacitación motivada para el trabajo, colocación laboral y servicios de transición previos al empleo, para estudiantes entre 16-22 años, junto con orientación sobre carreras y acceso a un salón de recursos sobre carreras
- Llame al 978-458-4544
- 55 Technology Drive, 2nd floor, Lowell, MA 01851

Centro de recursos sobre discapacidad (Disability Resource Center) - <https://disabilityrc.org/>

- El Centro de recursos sobre discapacidad es una agencia controlada por los consumidores y que se basa en la comunidad, que presta servicios y ayuda a las personas de todas las edades con cualquier tipo de discapacidad
- Llame al 978-741-0077
- 27 Congress St # 107, Salem, MA 01970

Asociación para el autismo y la neurodiversidad (Association for Autism and Neurodiversity, AANE) - <https://aane.org/services-programs/>

- Ya sea que usted sea un adulto o joven con autismo, un padre/madre o familiar, o un profesional que trabaja con la comunidad con autismo. AANE tiene servicios, programas y capacitación para usted, en entornos individuales o de grupo, para dar información y formar comunidad
- Llame al 617-393-3824
- 85 Main Street, Suite 3, Watertown, MA 02472

### Actividades y programas de día

Programas de adaptación del Departamento de Recreación (Recreation Department Adaptive Programs) de Billerica - <https://billericama.myrec.com/info/activities/default.aspx?type=activities>

- El Departamento de Recreación de Billerica coordina algunos programas de adaptación con fechas de inicio y actividades que varían. Consulte su sitio web para ver lo que ofrecen actualmente
- Llame al 978-671-0921

Strongwater Farm -

- Strongwater Farm ofrece cabalgatas terapéuticas; una actividad asistida por caballos, que se diseñó con el propósito de contribuir positivamente con el bienestar cognitivo, físico, emocional y social de las personas con discapacidades
- Llame al 978-851-5540
- 500 Livingston St., Tewksbury, MA 01876

Recreational Adult Resource Association (RARA) - <https://raraagency.org/index.htm>

- RARA se esfuerza en prestar servicios y programas de la mejor calidad para adultos con retos del desarrollo, que van desde los 18 años hasta los adultos mayores en la región de Merrimack Valley
- Llame al 978-453-5598
- Email: [office@RARAagency.org](mailto:office@RARAagency.org)
- 295 High Street, Lowell, MA 01852

The Paul Center - <https://thepaulcenter.org/>

- The Paul Center se dedica a ayudar a personas con discapacidades para desarrollar su máximo potencial e independencia. Tiene programas únicos educativos, sociales y recreativos a personas y sus familias
- Llame al 978-256-4396
- 39 Concord Rd. Chelmsford, MA 01824

Incompass Human Services - <https://www.incompasshs.org/programs/at-our-facility/day-habilitation/>

- El programa de día para habilitación ayuda a su ser querido a desarrollar sus capacidades de vida diaria, social y física, dando lugar a más independencia y empoderamiento
- Llame al 978-349-3000
- 4 Omni Way, Chelmsford, MA 01824

North East Educational and Developmental Support Center (NEEDS) -

<https://needsctr.org/services/>

- NEEDS ofrece un programa de día de apoyo basado en la comunidad, a adultos con discapacidades intelectuales y del desarrollo. Se hacen actividades de desarrollo de capacidades en las áreas de comunicación, cuidado personal, socialización, formación de relaciones, vida saludable, defensa propia y participación en la comunidad
- Llame al 978-216-0300
- 1390 Main St, Tewksbury, MA 01876

### Equipo y asistencia en casa

Requipment, Inc.- <https://dmereuse.org/>

- Cada año, cientos de residentes en Massachusetts donan a Requipment el equipo médico y la tecnología de apoyo que ya no usan. Se restauran los dispositivos y se reasignan a adultos mayores y personas con discapacidades, incluyendo niños y veteranos
- Llame al 508-713-9690

Programa de préstamos de equipo hospitalario (Hospital Equipment Loan Program, H.E.L.P) -

<https://smd-help.org/>

- Programa que administran los masones, situado en Woburn y Wilmington. Ofrece el préstamo de equipo médico gratuito para usar en casa
- Llame al 781-322-1052
- 500 West Cummings Park- Suite 1150 (Washington Street), Woburn, MA 01801

Programa de préstamos para modificaciones de casas (Home Modification Loan Program) de

Community Teamwork - <https://www.commteam.org/program/home-modification-loans/>

- Los propietarios de casas elegibles por sus ingresos pueden pedir prestado hasta \$50,000 con pagos diferidos al 0 %, para modificaciones a una casa y hacer adaptaciones para un residente que sea adulto mayor o discapacitado
- Llame al 978-654-5741

Programa de Vivienda Independiente del Noreste (Northeast Independent Living Program, NILP) - <https://www.nilp.org/>

- NILP es un Centro de vida independiente coordinado por personas con experiencias similares, que ofrecen defensoría y servicios a personas con todo tipo de discapacidades y que desean vivir en forma independiente en la comunidad.
- Llame al 978-687-4288 extensión 125
- 20 Ballard Rd, Lawrence, MA 01843

Comisión de Rehabilitación de Massachusetts (MRC) - <https://www.mass.gov/locations/mrc-lowell>

- MRC presta servicios que rompen barreras y empoderan a las personas con discapacidades para vivir su vida en sus propios términos. Nuestros programas se centran en la capacitación y el empleo, la vida en la comunidad y la determinación de la discapacidad para programas federales de beneficios
- Llame al 978-458-4544
- 55 Technology Drive, 2nd floor, Lowell, MA 01851

## **Violencia doméstica**

The Center for Hope and Healing Inc. - <https://chhinc.org/>

- The Center for Hope and Healing da apoyo informado para traumas y capacidad de adaptación y recuperación, y espacios seguros para que los sobrevivientes logren sanar por medio de su orientación gratuita y confidencial, defensoría legal y médica y la línea directa para crisis con atención las 24 horas
- Llame al 978-452-7721
- 15 Hurd St. Lowell, MA 01852

Saheli - <https://saheliboston.org/>

- Hoy, Saheli es una organización sin fines de lucro que ofrece muchos servicios culturales y específicos para ciertos idiomas, para sobrevivientes de violencia doméstica que sean de Asia del Sur y Arabia, extensible a sus hijos. Tiene grupos de apoyo, programas de empoderamiento económico, talleres de aprendizaje sobre economía y defensoría legal.
- Llame al 866-472-4354
- iMessage/mensaje de texto/WhatsApp: 1-781-999-1056

REACH - <https://reachma.org/>

- Reach Organization da seguridad y refugio, defensoría basada en la comunidad, educación, prevención e iniciativas de participación con la comunidad.
- Llame al 781-891-0724 (oficina)
- Llame al 800-899-4000 (línea directa)
- Email: [info@reachma.org](mailto:info@reachma.org)

Respond - <https://www.respondinc.org/>

- La organización Respond ofrece intervención de la comunidad, información, programas de participación con las fuerzas del orden público, programas de servicios residenciales y programas de vivienda.
- Llame al 617-623-5900
- Email: [info@respondinc.org](mailto:info@respondinc.org)

Alternative House - <https://www.alternative-house.org/>

- Durante más de cuarenta años, Alternative House ha prestado servicios contra violencia doméstica servicios en el área Greater Lowell. Alternative House tiene personal disponible 24/7, los 365 días. Los servicios incluyen: acompañamiento a tribunales, refugio de emergencia, servicios de traslado, búsqueda de vivienda y apoyo económico. Puede comunicarse con nosotros por teléfono o correo electrónico

- Ofrecemos grupos de apoyo en persona y virtuales. Comuníquese con Alternative House para conocer los horarios
- Email: [info@alternative-house.org](mailto:info@alternative-house.org)
- Puede comunicarse con nosotros 24/7 por nuestra línea directa 1-888-291-6228 Asian Task Force Against Domestic Violence - <https://www.atask.org/about-us/what-we-do/>
- ATASK es una organización sin fines de lucro, basada en la comunidad, atendiendo a sobrevivientes panasiáticos de violencia doméstica y de pareja íntima. Prestamos servicios en las áreas Greater Boston y Greater Lowell y ofrecemos ayuda limitada en otras ciudades en todo Massachusetts y Nueva Inglaterra. Actualmente prestamos servicios en más de 20 idiomas y dialectos asiáticos. Nuestra misión es prevenir la violencia doméstica y de pareja íntima en las familias y comunidades asiáticas, y dar esperanza a los sobrevivientes.
- Llame al 617-338-2350

## **Servicios para adultos mayores y envejecimiento**

Consejos sobre el envejecimiento/Centros para adultos mayores -

- Los centros para adultos mayores ofrecen una variedad de oportunidades enriquecedoras, como clases, sesiones de terapias, servicios de transporte y programas individualizados que se diseñan para apoyar a los residentes mayores de 60 años. Son centros importantes de la comunidad que dan ayuda esencial y fomentan la participación social entre los adultos mayores. Pueden ser un excelente punto de inicio para encontrar recursos en su comunidad
- Billerica Council on Aging - <https://www.billericacoa.org/>
  - 978-671-0916
  - 25 Concord Rd Billerica, MA 01821-2517
- Chelmsford Senior Center/Council on Aging - <https://www.chelmsfordma.gov/223/Senior-Center-Council-on-Aging>
  - 978-251-0533
  - 75 Groton Road North Chelmsford, MA 01863
- Tewksbury Council on Aging - <https://www.tewksbury-ma.gov/459/Council-on-Aging>
  - 978-640-4480
  - 175 Chandler Street Tewksbury, MA 01876
- Tyngsborough Senior Center - <https://www.tyngsboroughma.gov/266/Senior-Center>
  - 978-649-9211
  - 169 Westford Road, Tyngsborough, MA 01879

AgeSpan - <https://agespan.org/>

- AgeSpan funciona como un Punto de acceso a servicios para adultos mayores (ASAP), una Agencia para la vejez del área (AAA) y como proveedor designado para Servicios de Protección de Massachusetts. AgeSpan presta una amplia gama de servicios incluyendo remisiones, opciones de atención, servicios de nutrición, soporte para vivienda, recursos para salud y bienestar, ayuda con Medicare, apoyo para salud conductual, recursos económicos, iniciativas de equidad sanitaria, servicios de protección y apoyo a cuidadores de familias
- Llame al 1-800-892-0890
- 280 Merrimack St., Suite 400, Lawrence, MA 01843

#### Difusión de la salud conductual entre la población de adultos mayores

- ¡Grupos de apoyo, orientación, remisiones para administración de casos y mucho más! Atiende a Tewksbury, Billerica, Chelmsford, Tyngsborough y Wilmington
- Comuníquese con Christina Hess, coordinadora de contacto LCSW/administradora del programa de Difusión de la salud conductual entre la población de adultos mayores
  - Llame al 978-640-4480 extensión 290

#### Atención de relevo y apoyo para el cuidador de Chelmsford

- Este programa rentable (para residentes locales del área) permite al cuidador el tiempo personal tan necesario para sí mismo, fuera de la casa, tomando un descanso, mientras el cliente recibe supervisión por medio de actividades, una comida ligera (si es necesario) y acompañamiento. El programa lo administra un coordinador de acompañamiento con personal experto en acompañamiento disponible para cubrir las necesidades de cada cliente
- Llame a April Hunt al 978-788-6178 o envíe correo electrónico a [ahunt@ChelmsfordMA.gov](mailto:ahunt@ChelmsfordMA.gov)

#### Atendemos las necesidades de seguro médico de todos (Serving the Health Insurance Needs of Everyone, SHINE) - <https://www.mass.gov/info-details/serving-the-health-insurance-needs-of-everyone-shine-program#find-a-shine-counselor>

- El programa da información y orientación gratuitas sobre seguros médicos a todos los residentes de Massachusetts con Medicare y a sus cuidadores
- Llame al 978-946-1374

#### Ayuda legal para adultos mayores - <https://www.mass.gov/legal-help-for-elders>

- El Proyecto de abogados voluntarios de Boston ofrece información legal gratuita y servicios de remisiones a los residentes de Massachusetts mayores de 60 años.
- Llame al 800-342-5297

#### Despensa móvil de Merrimack Valley Food Bank - <https://mvfb.org/programs/mobile-pantry/>

- La Despensa móvil es un programa de servicios de nutrición y salud basado en la comunidad que ofrece entrega en casa de comidas nutritivas adaptadas para cubrir los requisitos de salud y dietéticos de personas de bajos ingresos, con discapacidad, adultos mayores y confinados en casa
- 978-454-7272

#### Ayuda económica por medio del Departamento de Ayuda Transicional (Department of Transitional Assistance, DTA) - <https://www.mass.gov/orgs/departament-of-transitional-assistance>

- El programa da Asistencia en dinero en efectivo de Emergencia para Adultos Mayores, Discapacitados y Niños (Emergency cash aid to the Elderly, Disabled, and Children, EAEDC). Los beneficios incluyen 2 pagos mensuales, seguro médico y apoyo para empleo mientras trabaja para recuperarse
- (877) 382-2363

#### Merrimack Valley Senior Housing (MVSH) - <https://www.commteam.org/program/merrimack-valley-senior-housing-mvsh-fka-merrimack-valley-housing-services/>

- Merrimack Valley Senior Housing Services, Inc. (MVSH) es una subsidiaria de Community Teamwork que es propietaria y dirige los apartamentos Merrimack Valley en Methuen, un proyecto HUD 202 de 60 unidades para residentes discapacitados y adultos mayores
- Llame al 978-459-0551

Lifecycle Senior Services, LLC - <https://lifecyclepro.com/>

- Selección, clasificación y organización. Facilita qué regalar, subastar, decorar y eliminar. Servicio de liquidación de bienes, inventario digital
- Llame al 617-202-8326
- Email: [info@lifecyclepro.com](mailto:info@lifecyclepro.com)
- 50 School St, Carlisle, MA 01741

## Equipo

Consulte en Equipo y asistencia en casa en la sección Servicios para discapacidad

## **Capacitación para el empleo y la fuerza laboral**

MassHire Lowell Career Center - <https://masshirelowellcc.com/>

- MassHire Lowell Career Center es parte del sistema integral de centros de carreras en Massachusetts que atiende a las comunidades de Billerica, Chelmsford, Dracut, Dunstable, Lowell, Tewksbury, Tyngsborough y Westford. Por medio de este modelo, se consolidan los servicios de capacitación y empleo locales, para formar un sistema fuerte de desarrollo de la fuerza laboral
- Llame al 978-458-2503
- 107 Merrimack Street Lowell, MA 01852

VIP Employment - <https://www.vipemployment.net/>

- VIP Employment Solutions es una agencia de colocación de personal temporal y permanente, con base en Massachusetts, que también atiende el mercado de Nuevo Hampshire. Nos especializamos en soluciones de personal profesional, administrativo y para fabricación especializada
- Llame al 978-298-4469
- 1501 Main Street, Unit 22 Tewksbury MA 01876

YouthBuild - <https://www.commteam.org/program/youthbuild/>

- YouthBuild de Community Teamwork es un programa para adultos jóvenes entre 16-24 años que dejaron la escuela y están listos para aceptar una nueva oportunidad para recibir capacitación educativa y vocacional para lograr el éxito
- Llame a Siobhan Sheehan 978-446-9803

Desarrollo de la fuerza laboral de UTEC - <https://utecinc.org/>

- Las empresas sociales (Mattress Recycling, Food Services y Woodworking) ofrecen a los adultos jóvenes un espacio donde pueden recibir pago y ganar experiencia mientras progresan a su propio ritmo para desarrollar las capacidades del trabajo y la vida que necesitan para lograr el éxito independiente
- Llame al 978-856-3902
- Email: [info@utecinc.org](mailto:info@utecinc.org)

## **Organizaciones culturales y basadas en la fe**

Bhakta Samaj Center - <https://www.bhaktasamajusa.org/>

- Esta organización participa en actividades religiosas habituales, como oraciones y conversaciones espirituales, actividades culturales como danzas indias y eventos musicales, e iniciativas educativas como enseñar epopeyas indias e idiomas. También organizan eventos sociales, publican un boletín habitual, dirigen programas de recaudación de fondos y se centran en el desarrollo de los jóvenes por medio de varias actividades incluyendo deportes, debates y actividades culturales

- Email: [info@bhaktasamajusa.org](mailto:info@bhaktasamajusa.org)
- 147 Frost Rd, Tyngsborough, MA 01879

Cambodian Mutual Assistance Association (CMAA) - <https://www.cmaalowell.org/>

- CMAA se siente orgullosa de ser líder entre las organizaciones sin fines de lucro que atienden a la comunidad camboyano-americana con una amplia gama de programas y servicios diseñados para ayudar a las personas a hacer frente a los retos que se les presentan. La organización ofrece oportunidades de participación cívica, servicios de idioma jemer, el programa de apoyo a la familia Monorom, proyectos especiales y servicios destinados a jóvenes para apoyar integralmente a la comunidad
- Llame al 978-454-6200
- Email: [info@cmaalowell.org](mailto:info@cmaalowell.org)
- 465 School St. Lowell, MA 01851

American Wisdom Association - <https://wisdom-temple.org/en/#about-us>

- La organización budista presta servicios para miembros y organiza eventos sociales centrados en actividades budistas.
- Llame al 978-663-6014
- 7 Marshall St, Billerica, MA 01821

African community Center of Lowell - <https://www.acclowell.org/>

- Para equipar a los inmigrantes y refugiados africanos en el área Greater Lowell con recursos para convertirse en miembros activos que participan en la comunidad, por medio de iniciativas educativas, sociales y culturales
- Llame al 978-364-0218
- Email: [info@acclowell.org](mailto:info@acclowell.org)
- 99 Church St, Lowell, MA 01852

Latinx Community Center For Empowerment - <https://www.latinxcenter.org/>

- Equipo de especialistas que dan accesos coordinados a la comunidad latina con el propósito de promover el empoderamiento. Ofrecemos educación, información, apoyo y soluciones
- Llame al 978-319-4097
- Email: [info@latinxcenter.org](mailto:info@latinxcenter.org)
- 9 Central St. Suite 201, Lowell, MA, United States, Massachusetts

## **Comida**

Project Bread - <https://projectbread.org/foodsource-hotline>

- Puede encontrar información sobre los programas de comida en su comunidad o hablar con los consejeros del Project Bread
- Llame al 1-800-645-8333

Tyngsborough Center for Active Living Food Pantry

- 978-649-9211
- 169 Westford Rd., Tyngsborough, MA 01879

Saint Vincent De Paul Food Pantry

- 978-844-2365 or [stvincentsmm@gmail.com](mailto:stvincentsmm@gmail.com)
- 93 Lakeview Ave., Tyngsborough, MA 01879

Chelmsford Food Pantry - <https://chelmsfordfoodpantry.org/>

- Llame al 978-746-6914
- 50 Rear Billerica Road, Chelmsford, MA- In Beige Trailer

Billerica Community Pantry - <https://billericacommunitypantry.com/>

- Llame al 978-357-7560
- Email: [billericapantry@gmail.com](mailto:billericapantry@gmail.com)
- 67 Alexander Rd, Billerica, MA 01821

Tewksbury Community Pantry - <https://tewksburypantry.org/>

- Llame al 978-858-2273
- 999 Whipple Road, Tewksbury, MA 01876

Merrimack Valley Food Pantry - <https://mvfb.org/>

- Llame al 978-454-7272
- 1703 Middlesex St, Lowell, MA 01851

Open Pantry of Greater Lowell - <https://theopenpantry.org/>

- Llame al 978-453-6693
- 13 Hurd Street, Lowell, MA 01852

Grace Lutheran Food Pantry - <https://www.gracelutherannashua.org/FoodPantry>

- Llame al 603-888-7579
- 130 Spit Brook Road Nashua, NH 03062

Departamento de Servicios de Transición (Department of Transitional Services) -

<https://www.mass.gov/locations/dta-lowell-transitional-assistance-office>

- El lobby de la oficina local del DTA está abierto para servicios, incluyendo nuevas opciones de autoservicio. Puede usar nuestros teléfonos, copiadoras o quioscos para enviar una solicitud para beneficios o administrar su caso. Hay personal del DTA e intérpretes disponibles para ayudarlo. Puede enviar una solicitud para una tarjeta EBT, SNAP, TAFDC y EAEDC en línea, en [DTAConnect.com](https://DTAConnect.com) o por teléfono en la Línea de ayuda del DTA llamando al 877-382-2363 (presione 7) (ayuda en más de 100 idiomas)
- Llame al 978-446-2400 para la oficina de Lowell
- Línea de ayuda del DTA llamando al 877-382-2363 (presione 7)
  - Envíe una solicitud para servicios por teléfono
  - Ayuda en más de 100 idiomas
- Oficina de Lowell: 131 Davidson St, Lowell, MA 01852

## **Apoyo para seguro médico**

MassHealth - <https://www.masshealthchoices.com/en/enroll>

- MassHealth es el programa estatal de Medicaid. Atiende personas con ingresos limitados o discapacidades.
- Llame al 1-800-841-2900 (múltiples idiomas disponibles)

Centro de inscripción de MassHealth -

<https://www.mass.gov/info-details/masshealth-enrollment-centers-mecs>

- Los Centros de inscripción están abiertos para algunas visitas de atención sin cita limitadas, para ayudarlo a enviar una solicitud para MassHealth.
- Llame al 888-665-9993
- 367 East Street, Tewksbury, MA 01876

Medicare - <https://www.medicare.gov/>

- Medicare es el seguro médico para personas mayores de 65 años. Puede ser elegible para recibir Medicare antes si tiene una discapacidad, enfermedad renal en etapa terminal (ESRD) o ALS (también llamada enfermedad de Lou Gehrig).

Atendemos las necesidades de atención médica de todos (Supporting the Health Care Needs of Everyone, SHINE) - <https://www.mass.gov/info-details/serving-the-health-insurance-needs-of-everyone-shine-program>

- Da información y ayuda gratuita sobre seguros médicos para los adultos elegibles para Medicare y sus cuidadores
- Llame al 978-946-1374
- 280 Merrimack Street, Suite 400, Lawrence, MA 01843

Health Care For All - <https://hcfama.org/health-insurance-help/>

- La línea de ayuda de Health Care For All es un recurso gratuito en todo el estado, en múltiples idiomas, para ayudar a los consumidores con su cobertura médica.
- Llame al 800-272-4232

## **Acumulación**

AgeSpan - <https://agespan.org/solutions/behavioral-health/>

- Para personas y familias que luchan con el desorden excesivo y la acumulación, AgeSpan puede conectarlos con apoyo seguro que no los juzgará. Los programas de acumulación y desorden dan una gama de servicios, incluyendo grupos de apoyo, orientación individual y familiar, manejo de crisis y educación.
- Llame al 1-800-892-0890

Lifecycle Senior Services, LLC - <https://lifecyclepro.com/>

- Selección, clasificación y organización. Desde limpieza simple de desorden hasta limpieza profunda o de artículos peligrosos.
- Llame al 617-202-8326
- Email: [info@lifecyclepro.com](mailto:info@lifecyclepro.com)
- 50 School St, Carlisle, MA 01741

Bio Pro Boston - <https://bioproboston.com/>

- Prestamos servicio en la mayor parte de Massachusetts, servicios de limpieza de acumulación y desorden, limpieza de olores y aguas residuales y limpieza de excremento de roedores.
- Llame al 978-380-4075
- [jim@bioproboston.com](mailto:jim@bioproboston.com)

Recursos para acumulación compulsiva de Mass Housing -

<https://www.masshousing.com/programs-outreach/housing-stability/partnership-programs/hoarding>

- Recursos educativos, grupos de apoyo, tratamiento y otra información útil sobre la acumulación compulsiva
- Llame al 617-854-1000

Ofrecemos talleres gratuitos cerca de usted según los libros Buried in Treasures y CBT for Hoarding Disorder

- Varios cursos gratuitos de una semana se ofrecen a los residentes para crear hábitos saludables en torno a los desechos
- Consulte la sección de contactos del Departamento de Salud (Health Department) local para comunicarse con su departamento de salud local y conocer lo que ofrecen actualmente

## **Asistencia para artículos del hogar**

Project Home Again - <https://www.phama.org/>

- Project Home Again amuebla las casas de personas con necesidad de manera gratuita
- Llame al 978-409-1930
- Email: [info@phama.org](mailto:info@phama.org)
- [123 Tewksbury Street, Andover, MA 01810](#)

Household Goods, Inc. - <https://www.householdgoods.org/>

- Llame al 978-635-1710
- 530 Main St., Acton, MA

Mission of Deeds - <https://www.missionofdeeds.org/client-services/#agencies>

- Mission of Deeds ayuda a personas y familias con necesidad, viviendo en los condados de Middlesex y Essex en Massachusetts, y en las comunidades Chelsea, Revere y Winthrop del condado de Suffolk. Una agencia tiene que remitirlo
- Llame al 781-944-9797
- Email: [info@missionofdeeds.org](mailto:info@missionofdeeds.org)

Thrift Shop Evangelical Congregational Church of Tyngsboro

- Llame al 978-649-2262 para conocer el horario
- 23 Kendall Road, Tyngsboro, MA 01879

The Wish Project - <https://www.thewishproject.org/>

- Llame al 866-947-4360
- 166 Middlesex Street North Chelmsford MA

Salvation Army - <https://www.salvationarmyusa.org/usn/>

- Llame al 603-880-0271
- 217 West Hollis, Nashua, NH

Career Closet - <https://www.tailoredforsuccess.org/career-closet>

- Career Closet tiene ropa de trabajo nueva y poco usada que se distribuye gratuitamente a los participantes de todos los sexos en nuestros programas
- Llame al 781-324-0499
- Email [ehart@tailoredforsuccess.org](mailto:ehart@tailoredforsuccess.org)
- 100 Trade Center Park, Suite G100 Woburn, MA 01801

## **Inseguridad en la vivienda**

Emmaus Family Shelter - <https://emmausinc.org/emergency-shelter/>

- El programa Emmaus Family Shelter da refugio de emergencia hasta para 54 familias sin hogar a la vez, en refugios y apartamentos concentrados

Lowell Transitional Living Center - <https://smoc.org/service/lowell-transitional-living-center/>

- Lowell Transitional Living Center es un refugio de emergencia para personas no acompañadas mayores de 18 años que estén sin hogar. Además del refugio de emergencia, LTLC presta el servicio de administración de casos y remisiones para recursos basados en la comunidad
- Llame al 978-459-9888
- Email [info@ltlc.org](mailto:info@ltlc.org)

House of Hope Shelter- <https://houseofhopelowell.org/about-us/mission/>

- El refugio temporal, da apoyo y presta atención a familias sin hogar
- Llame al 978-458-2870

- [info@houseofhopelowell.org](mailto:info@houseofhopelowell.org)
- 812 Merrimack Street, Lowell MA, 01854

Servicios para jóvenes de Community Teamwork -

<https://www.commteam.org/program/youth-services/>

- Los Servicios para jóvenes se centran en dar apoyo para jóvenes y adultos jóvenes entre 16-24 años que luchan con inestabilidad en la vivienda y barreras emocionales
- Llame al 978-905-7385

Project Kompass - <https://projectkompass.org/>

- Espacio seguro y enriquecedor donde los adultos jóvenes pueden mantenerse por un período de tiempo largo mientras creamos un plan personalizado de desarrollo para ayudarlos a ganar las capacidades necesarias, la capacitación y los recursos económicos para avanzar hacia la independencia permanente de vivienda. Ofrecemos programas de transición, crianza de los hijos, impulso y becas
- Llame al 978-710-4225
- Email [Info@projectkompass.org](mailto:Info@projectkompass.org)
- North Chelmsford, MA 01863

Asistencia para vivienda en Massachusetts: Ayuda de emergencia y de largo plazo -

<https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-housing-assistance-emergency-and-long-term-help>

- Esta guía es para personas que necesitan ayuda con vivienda. Incluye refugio de emergencia para personas que están sin hogar, ayuda y guía para personas que enfrentan desahucio, apoyo de corto y largo plazo para pagar el alquiler y los servicios públicos, y recursos para encontrar vivienda asequible (vivienda pública, cupones de alquiler y encontrar alquileres o hipotecas asequibles)
- Para refugio familiar de emergencia, llame al: 866-584-0653
- Llame al 617-573-1100
- Email [Housing.Help@mass.gov](mailto:Housing.Help@mass.gov)

## **Asistencia para la reparación de viviendas y pago de servicios públicos**

Préstamos para vivienda de Community Teamwork -

<https://www.commteam.org/program/home-modification-loans/>

- El programa de préstamos para modificación de casas ayuda a familias y personas a modificar su casa para una mejor accesibilidad y permitir que los familiares que vivan en la casa, que sean adultos mayores o discapacitados, sigan viviendo de forma independiente. El programa da préstamos sin intereses a propietarios de casas que necesiten modificarlas porque una o más personas que viven en su casa son adultos mayores o discapacitados
- Llame al 978-654-5741

Asistencia para electricidad y servicios públicos de Community Teamwork -

<https://www.commteam.org/program/weatherization-and-conservation/>

- Los programas de electricidad y servicios públicos ofrecen una multitud de programas de preservación y calefacción para ayudar a las familias a mantenerse seguras y con calefacción todos los inviernos, incluyendo ayuda para el combustible, climatización y reparación/reemplazo de quemadores

Massachusetts Good Neighbor Energy Fund-

<http://www.magoodneighbor.org/assistance.html>

- Massachusetts Good Neighbor Energy Fund está disponible para cualquier residente de Massachusetts que, debido a dificultades económicas, no pueda cubrir el gasto de electricidad en un mes, y que no sea elegible para ayuda estatal o federal para electricidad. Los ingresos deben estar entre 60 y 80 por ciento de los niveles de ingreso promedio del estado
- Llame al: 978-458-3396

Oficina estatal de desarrollo rural del sur de Nueva Inglaterra (Southern New England Rural Development State Office) - <https://www.rd.usda.gov/programs-services/single-family-housing-programs/single-family-housing-repair-loans-grants>

- También conocido como programa de Reparación de viviendas Sección 504 (Section 504 Home Repair program), da préstamos a propietarios de viviendas con ingresos muy bajos para reparar, mejorar o modernizar sus casas o subsidios para adultos mayores propietarios de viviendas con ingresos muy bajos para quitar los peligros para la salud y seguridad
- Llame al 508-829-4477 extensión 4
- 52 Boyden Road, Holden, MA 01520

Programa de preservación de alquiler (Tenancy Preservation Program, TPP) - <https://www.mass.gov/info-details/tenancy-preservation-program>

- El TPP es un programa de prevención para que las personas no se queden sin hogar. El TPP trabaja con los inquilinos, incluyendo familias con niños con discapacidades, que enfrentan desahucio como resultado de un comportamiento relacionado con la discapacidad (por ejemplo, enfermedades mentales, discapacidad intelectual, abuso de sustancias, deficiencias relacionadas con la edad). Las funciones del TPP son las de una parte neutral entre el arrendador y el inquilino

RAFT- <https://www.mass.gov/how-to/apply-for-raft-emergency-help-for-housing-costs>

- El programa de Asistencia residencial para familias en transición (Residential Assistance for Families in Transition, RAFT) da hasta \$7,000 por grupo familiar en un período de 12 meses para ayudarlo a mantener su vivienda actual o trasladarse. RAFT puede cubrir el alquiler que se debe, los costos de traslado y los costos de hipoteca
- Llame al 2-1-1

## **Inmigrantes, refugiados y personas que buscan asilo**

International Institute of New England - <https://iine.org/what-we-do/>

- Reasentamiento de refugiados, administración de casos, soporte de educación, servicios especializados para asilados y participantes cubano-haitianos, ayuda con el empleo, participación en actividades de la comunidad, servicios de ciudadanía y desarrollo de capacidades
- Llame al 978-459-9031
- 101 Jackson Street, Suite 2, Lowell, MA 01852

Ace Center For New Americans -

<https://www.acefornewamericans.org/contact#:~:text=The%20ACE%20Center%20for%20New,t hose%20that%20need%20it%20most.>

- ACE Center For New Americans existe para crear oportunidades para refugiados e inmigrantes, para que tengan éxito en su camino hacia volverse ciudadanos. Comuníquese con nosotros si necesita ayuda o puede ayudar a dar a los que más lo necesitan
- Llame al 978-455-2073
- 99 Church Street, Lowell, MA 01852

Lowell Alliance - <https://www.lowellalliance.org/immigrants-and-refugees>

- Lowell Alliance se compromete a colaborar con otras agencias, residentes y el gobierno de la ciudad para crear un sistema integral de apoyo para las comunidades de inmigrantes y refugiados en Lowell. Encontrará aquí en nuestro sitio web material que trata sobre problemas críticos y actuales sobre inmigrantes y refugiados. Estamos comprometidos con las siguientes iniciativas y actividades para fortalecer y coordinar ayuda para los recién llegados a Lowell
- Llame al 978-710-9746
- Luciano Paskevicius (español/inglés): Lpaskevicius@ywcaoflowell.org
  - Llame al 617-248-8813
- 97 Central St, Unit 302, Lowell MA 01852

Merrimack Valley Immigrant and Education Center - <https://mviec.org/>

- Una organización multilingüe sin fines de lucro, basada en la comunidad, que trabaja para el crecimiento y desarrollo de toda la comunidad de inmigrantes. La diversidad del centro fomenta el intercambio de cultura, costumbres e idioma que promueve una comunidad enriquecedora de unidad y confianza
- Llame al 978-683-7316
- 439 South Union Street, Lawrence, MA
- info@mviec.org

African Community Center of Lowell - <https://www.acclowell.org/>

- Para equipar a los inmigrantes y refugiados africanos en el área Greater Lowell con recursos para convertirse en miembros activos que participan en la comunidad, por medio de iniciativas educativas, sociales y culturales
- Llame al 978-364-0218
- Email: info@acclowell.org
- 99 Church St, Lowell, MA 01852

Lowell Community Health Center - <https://www.lchealth.org/health-wellness/medical-services/metta-health-center/>

- Tiene una amplia gama de servicios personalizados según las necesidades únicas de los refugiados, buscadores de asilo, inmigrantes y todos los que se han desplazado a la fuerza de cualquier lugar en todo el mundo
- Llame al 978-937-700
- 161 Jackson Street, Lowell, MA 01852

## **Servicios de idiomas y aprendizaje**

English at Large - <https://www.englishatlarge.org/>

- Organización no lucrativa que ofrece programas de aprendizaje de inglés
- Llame al 781-395-2374
- [info@englishatlarge.org](mailto:info@englishatlarge.org)

Transparent Language - <https://library.transparent.com/massachusetts/game/ng/#/about>

- Gratuito para Massachusetts, Transparent Language en línea da una experiencia divertida, eficaz y atrayente para los aprendices de idiomas en línea de todos los niveles. Da acceso ilimitado a más de 120 idiomas, incluyendo ESL para personas que hablan más de 26 idiomas y 12 idiomas indígenas. Las lecciones y el material del curso están diseñados para formar capacidades auditivas, comunicativas, de lectura y de escritura. Transparent Language en línea está también disponible como una aplicación para iOS y Android
- Email de servicio al cliente: support@transparent.com

Círculos de conversación en Chelmsford Library -

<https://www.chelmsfordlibrary.org/programs/conversation-circles/>

- Los Círculos de conversación en la biblioteca son reuniones casuales dirigidas por voluntarios, centradas en ayudar a personas para mejorar sus capacidades de lenguaje hablando e interactuando con otros estudiantes. Todos los Círculos de conversación son gratuitos y abiertos al público
- Comuníquese con Jianna Christopher (978-256-5521 extensión 1107) con sus preguntas sobre nuestros Círculos de conversación

UTEC - <https://utecinc.org/>

- Educación en el lugar que ayuda a jóvenes en su preparación para tomar la prueba de secciones múltiples HiSET para ganar una credencial equivalente a la escuela secundaria. Nuestras clases pequeñas, enseñanza personalizada y otro apoyo hacen una gran diferencia para los jóvenes que han estado fuera del salón de clases por varios años antes de venir a UTEC
- Llame al 978-856-3902
- Email: [info@utecinc.org](mailto:info@utecinc.org)

Centro de aprendizaje para adultos Abisi - <https://www.lowell.k12.ma.us/Page/61>

- Ofrecemos clases de inglés, GED y HiSET. Nuestras clases son GRATUITAS para residentes adultos del área Greater Lowell, gracias al financiamiento de las Escuelas públicas de Lowell y el Departamento de Educación Primaria y Secundaria de Massachusetts
- Llame al 978-937-8989
- 408 Merrimack Street, Lowell, MA 01854

## **LGBTQIA+**

Acton/Littleton MA Gay Men's Breakfast Club (Club de desayuno para hombres gay de Acton/Littleton, Massachusetts) - <https://www.facebook.com/groups/995413984777196/about>

- Club social de desayunos
- Consulte el grupo de Facebook para obtener información

Grupos de apoyo para jóvenes y adultos LGBTQIA+ -

- Este entorno seguro permitirá a las personas a conectarse con personas con experiencias similares que pueden compartir retos similares, animarse unos a otros y acceder recursos valiosos y estrategias para afrontar los retos. Comunicarse con nosotros para más información y fechas
- Tewksbury, Ma
- Llame al 978-382-4989
- Email: [mruggiero@tewksbury-ma.gov](mailto:mruggiero@tewksbury-ma.gov)

Merrimack Valley AGLY (McVAGLY) - <https://www.facebook.com/McVagly/>

- Alianza de jóvenes gays, lesbianas, bisexuales y transgénero de Merrimack Valley. Cada grupo de jóvenes LGBTQ en la red AGLY ofrece una variedad de programas de apoyo social y oportunidades de desarrollo que hacen crecer las fortalezas y capacidades de los jóvenes LGBTQ en todo el estado
- Comuníquese con la página de Facebook para obtener más información

Transgender Club of New England - <https://tcne.org/>

- Ofrece actividades sociales, oportunidades de voluntariado y recursos para adultos transgénero
- Email [info@tcne.org](mailto:info@tcne.org)

Asociación Médica para Gays y Lesbianas - <https://glma.org/>

- La misión de la Asociación Médica para Gays y Lesbianas (Gay & Lesbian Medical Association, GLMA) es asegurarse de la igualdad en la atención médica para personas lesbianas, homosexuales, bisexuales y transgéneros (LGBT) y los proveedores de atención médica. El trabajo de GLMA en la salud LGBT también abarca problemas que se relacionan estrechamente con la salud y bienestar

Fenway Health- <https://fenwayhealth.org/>

- Fenway Health defiende y presta atención médica innovadora, equitativa y accesible, servicios de apoyo e investigación y educación transformadoras. Nos centramos en personas LGBTQIA+, BIPOC y otras comunidades marginadas para permitir que nuestros vecinos locales, nacionales y mundiales florezcan
- Llame al: 617-267-0900

## **Contactos locales del Departamento de Salud**

Comuníquese con estos contactos para obtener información específica para su ciudad y vea qué servicios ofrecen actualmente y cómo pueden ayudarlo

Billerica-

- Bethany Slack - coordinadora de servicios de la comunidad
- Llame al 978-215-1903
- Email [csc@town.billerica.ma.us](mailto:csc@town.billerica.ma.us)

Chelmsford-

- Taryn Angel - coordinador de salud pública y bienestar
- Llame al 978-250-5241
- 50 Billerica Rd, Chelmsford, MA, 01824, USA

Tewksbury y Tyngsborough -

- Siobhan LaFreniere - Especialista regional de salud pública
- 978-640-4300 extensión 602
- 1009 Main St, Tewksbury, MA 01876

## **Grupos locales de apoyo**

Alianza de apoyo para la depresión y bipolaridad en Lowell - <https://www.dbsalowell.com/>

- Nuestras reuniones están abiertas a cualquier persona que sufra los síntomas de un trastorno del estado de ánimo, sus familias y amigos. Es una atmósfera colaboradora, confiable, respetuosa y que no juzga, para compartir estrategias, consejos y experiencias para ayudar a otros a afrontar con éxito los efectos de las enfermedades mentales. Debido a la sensibilidad de los problemas sobre los que se habla, y para la privacidad de nuestros miembros, los participantes en el grupo deben ser mayores de 18 años.
- Envíe un mensaje de texto o deje un mensaje en 978-743-9614

Grupos de apoyo familia NAMI - <https://namimass.org/nami-family-support-groups/#northeastern>

- Grupos gratuitos para familiares, amigos y otros cuidadores de personas diagnosticadas con condiciones de salud mental. Los grupos de apoyo familiar dan un entorno sin juicio donde los cuidadores pueden hablar sobre preocupaciones, aprender sobre los recursos locales y beneficiarse del conocimiento colectivo y experiencia de los otros.

Dirigido por facilitadores capacitados por NAMI que también son familiares, dan consuelo, esperanza y un sentido de comunidad

- Consulte el sitio web para información sobre las reuniones; Acton, Bedford, Burlington y Lowell
- Llame al 617-286-7607

Grupo de apoyo para la depresión y ansiedad -

<https://www.chelmsfordma.gov/AgendaCenter/ViewFile/Item/4082?fileID=7210>

- Dirigido por el Departamento de Salud de Chelmsford
- Llame al 978-250-5241 para obtener más información

Grupos de apoyo familiar por consumo de sustancias

- Families Anonymous, [www.familiesanonymous.org](http://www.familiesanonymous.org)
- Learn to Cope - red de apoyo dirigida por personas con experiencias similares para familias que enfrentan adicción y recuperación
- <https://learn2cope.org/>

New England Region Narcotics Anonymous - <https://nerna.org/>

- NA es una fraternidad o sociedad sin fines de lucro de hombres y mujeres para los que las drogas se volvieron un problema principal. Somos adictos en recuperación que nos reunimos con regularidad para ayudarnos unos a otros para mantenernos limpios. El nuestro es un programa de abstinencia de todas las drogas. El único requisito para la membresía es el deseo de dejar de consumirlas
- Llame al 1-866-NA-HELP-U

Alcohólicos anónimos del Distrito 21 - <https://www.aaemassd21.org/>

- Atendiendo Bedford, Billerica, Burlington, Carlisle, Chelmsford, Dracut, Lowell, North Reading, Reading, Tewksbury, Tyngsboro, Westford, Wilmington, Woburn
- Email [info@aaemassd21.org](mailto:info@aaemassd21.org)

Rock Steady Boxing (Grupo de boxeo para pacientes con Parkinson) -

<https://members.rocksteadyboxing.org/member-directory/Details/sls-fitness-2829858>

- La misión de Rock Steady Boxing es equipar a nuestros afiliados y empoderar a los entrenadores para mejorar la calidad de vida de las personas con la enfermedad de Parkinson por medio de un programa de fitness basado en el boxeo sin contacto
- Llame al 978-459-5959
- 345 Chelmsford St, Lowell, MA 01851 United States

## **Apoyo de salud mental**

Unidad de salud conductual (Behavioral Health Unit) -

<https://tewksburypolice.com/behavioral-health-unit/>

- La Unidad de salud conductual es una colaboración de salud mental formada por el Departamento de Policía (Police Department) de Tewksbury, Billerica, Dracut, Chelmsford y Tyngsborough. Se pueden hacer remisiones para servicios basados en la comunidad, como para niveles no graves de atención y administración de casos. Apoyo a las iniciativas de la comunidad para mejor salud, bienestar y salud mental
- Llame al 978-215-9642
- 918 Main Street, Tewksbury, MA

### Centros de salud conductual de la comunidad:

Un centro de salud conductual de la comunidad ofrece un rango de servicios por abuso de sustancias y para salud mental. Estos pueden incluir orientación, terapia, evaluación psiquiátrica y administración de medicamentos, intervención en crisis y grupos de apoyo. Se esfuerzan en dar atención integral y accesible a las personas y sus familias en la comunidad, frecuentemente adaptadas para cubrir las necesidades y demografías diversas

Vinfen - <https://vinfen.org/services/cbhc/>

- Llame al 866-388-2242
- 391 Varnum Ave, Lowell, MA 08154

Advocates - <https://advocates.org/services/cbhc>

- Llame al 800-540-5806
- 675 Main Street, Waltham, MA 02452

Beth Israel Lahey Health Behavioral Health Center -

<https://bilhbehavioral.org/services/community-behavioral-health-center>

- Llame al 877-255-1261
- 12 Methuen St, Lawrence, MA 01840

### Lugares de atención de urgencia para salud conductual:

Un centro de atención de urgencia para salud conductual ofrece servicios inmediatos y especializados para personas que sienten una crisis grave de salud mental o necesidades urgentes de salud conductual. Estos centros dan acceso rápido a evaluaciones psiquiátricas, estabilización en crisis, administración de medicamentos e intervenciones a corto plazo. Tienen una función importante para prevenir hospitalizaciones y apoyar a personas durante momentos de angustia o inestabilidad emocional aumentada

MetroWest Behavioral Health Center -

<https://jri.org/services/behavioral-health-and-trauma/metrowest-bhc>

- Llame al 978-264-3500
- 360 Massachusetts Avenue, Suite 103, Acton, MA 01720

Eliot Human Services - <https://www.eliotchs.org/behavioral-health-clinics/>

- Llame al 978-369-1113
- 86 Baker Avenue, Extension 100, Concord, MA 01742

Northeast Health Services - <https://nehs.transformationsnetwork.com/individual-locations/lowell/>

- Llame al 978-690-3113
- 59 Lowes Way, Lowell, MA 01851

Trinity Care Associates - <https://tri-cares.com/>

- Llame al 508-663-3859
- 100 Merrimack Street, Lowell, MA 01852

Northeast Health Services -

<https://nehs.transformationsnetwork.com/individual-locations/woburn-ma/>

- 508-663-3859
- 50 Tower Office Park, Woburn, MA 01801

Clubhouses: un Clubhouse es un servicio basado en la comunidad que se dedica a apoyar y empoderar a personas que viven con enfermedades mentales, conocidos como los miembros del club

Renaissance Club - <https://renaissanceclublowell.org/about-us/> (Lowell, MA)

- Llame al 978-454-7944
- Lowell, MA

Charles Webster Potter Place - <https://www.edinburgcenter.org/charles-webster-potter-place/>

- Llame a Jillian Orr (directora del programa)- 781-894-5302
- 15 Vernon Street, Waltham, MA 02453

### Recursos de salud mental para jóvenes

YouthQuake - <https://www.facebook.com/YouthQuakeAccessCenter/>

- Visite un centro. Adultos jóvenes pueden recibir apoyo para vivienda, educación, asistir a eventos y acceder apoyo para la administración de su salud mental sin necesidad de una remisión
- 167 Dutton Street, Floor 3 Lowell, Massachusetts 01852
- Llame al 617-404-5505

Capacitación sobre primeros auxilios de salud mental para jóvenes

- Consulte en [slafreneire@tewksbury-ma.gov](mailto:slafreneire@tewksbury-ma.gov) para conocer las clases que se ofrecen.

Handhold-<https://handholdma.org/>

- Guía para el proceso de salud mental de su hijo. Una colección de recursos que puede probar a hacer en casa hoy y organizaciones que sabemos que pueden ayudar.

Hey Sam- <https://samaritanshope.org/our-services/hey-sam/>

- Hey Sam es un servicio de mensajería especializado, de personas con experiencias similares, para personas hasta de 24 años. Diseñado y administrado por jóvenes, gratuito, confidencial y sin ningún juicio
- Envíe un mensaje de texto 439-726
- Horario para enviar mensajes de texto: 9:00 a. m.-medianoche

## **Apoyo para trastornos por consumo de sustancias**

### Programa para pacientes hospitalizados

Megan's House - <https://themeganhouse.org/programs/megans-house/>

- Megan's House es una comunidad terapéutica para mujeres jóvenes que sufren un trastorno por consumo de sustancias. Las residentes participan en un programa de tratamiento integral, de largo plazo, hasta por seis meses (o más, si es necesario) para forjar un camino personalizado hacia la recuperación sostenida de largo plazo
- Llame al 978-455-6973
- Lowell, MA

Lowell House Inc.- <https://www.lowellhouseinc.org/residential-programs>

- Hogares de recuperación y Rehabilitación Residencial con Servicios Mejorados para Trastornos Concurrentes (Residential Rehabilitation Co-Occurring Enhanced, RRS/COE) para hombres y mujeres, deben ser mayores de 18 años
- Para obtener más información, comuníquese con la directora de la División de servicios residenciales, Victoria Nesto llamando al 978-459-8656 extensión 129 o escriba a [VNesto@lowellhouseinc.org](mailto:VNesto@lowellhouseinc.org)
- 101 Jackson Street, 4th Floor, Lowell, MA 01852

## Programa para pacientes ambulatorios

Lowell House Addiction Treatment & Recovery SOAP 101 Jackson Street, 4th Floor, Lowell,  
llame al: 978-459-8656

Programa ambulatorio intensivo de Trinity Care - <https://www.tri-cares.com/intensive-outpatient.php>

- El Programa ambulatorio intensivo de Trinity Care Associates, o IOP, está diseñado para proporcionar un entorno terapéutico integral, concentrado, con tiempo limitado, para el tratamiento de problemas de salud mental y abuso de sustancias
- Llame al: 978-455-0756
- 100 Merrimack Street, Suite 205, Lowell

Aftermath Addiction Treatment Center -

<https://aftermathtreatmentcenter.com/programs/intensive-outpatient-program/>

- Nuestro IOP da tratamiento basado en la evidencia para adicción a drogas y alcohol mientras que permite que nuestros clientes vayan a trabajar y viven en casa. Nuestro programa es una mezcla ideal de estructura y flexibilidad. Nuestro IOP atiende a aquellos que necesitan apoyo en su proceso de sobriedad, pero tienen otros compromisos.
- Llame al 855-795-1226
- Wakefield, MA

Middlesex Recovery Center - <https://www.middlesexrecovery.com/locations/chelmsford/>

- Middlesex Recovery Chelmsford es un centro de tratamiento contra drogas opioides y alcohol, asistido con medicamentos, que se dedica a ayudar a que los pacientes superen la adicción a la heroína, analgésicos, fentanyl, otros opioides y la adicción al alcohol.
- Llame al 978-459-8074
- 2 Courthouse Lane, Unit #2, Chelmsford, MA 01824

Forrest Behavioral Health -

<https://forrestbh.com/programs/intensive-outpatient-program-iop-massachusetts-ma/>

- Especializados en el tratamiento por abuso de sustancias y en tratar problemas de salud mental, nos dedicamos a fomentar la sanación y recuperación por medio de una estrategia dinámica y basada en la evidencia. Ofrecemos programas intensivos para pacientes ambulatorios
- Llame al 781-570-5781
- Email [info@forrestbh.com](mailto:info@forrestbh.com)
- 4 Preston Court Bedford, MA 01730

Lowell CTC - <https://www.ctcprograms.com/location/lowell-comprehensive-treatment-center/>

- Lowell Comprehensive Treatment Center (CTC) ofrece tratamiento ambulatorio para adultos mayores de 18 años, de todos los sexos, que luchan contra un trastorno por el consumo de opioides. El centro, que está situado en Lowell, MA, da Tratamiento asistido por medicamentos (MAT)
- Llame al 978-942-7035
- 22 Old Canal Dr, Lowell, MA 01851

Elevate Recovery Center -

<https://elevaterecoveryma.com/intensive-outpatient-program-iop-massachusetts/>

- Programa ambulatorio intensivo (Intensive outpatient program, IOP) transformador adaptado para cubrir las necesidades únicas de los que buscan liberarse del abuso de sustancias. Nuestro programa está diseñado para personas que completaron tratamientos de día o como pacientes hospitalizados y que están listos para dar el siguiente paso hacia la recuperación duradera
- Llame al 877-592-2102
- Email [info@elevaterecoveryma.com](mailto:info@elevaterecoveryma.com)
- 267 Boston Road, Building A, Suite 22-24, Billerica, MA 01862

### Casas de recuperación

Casas de éxito de Megan House Foundation - <https://themeganhouse.org/programs/sober-homes/>

- The Megan House Foundation opera y administra dos “Casas de éxito” (casas para personas en recuperación de adicciones) para mujeres mayores de 18 años que completaron el tratamiento en Megan House u otro programa para trastornos por consumo de sustancias
- Llame al 978-319-9045
- Lowell MA y Dracut MA

Lowell House Inc. - <https://www.lowellhouseinc.org/residential-program-sober-house>

- La misión de las Casas de recuperación de Lowell House es dar un entorno como el de una casa, física y emocionalmente seguro y respetuoso para fomentar un estilo de vida libre de alcohol y drogas para todos los miembros. Cada Casa de recuperación es un grupo de personas que comparten un deseo común de mantenerse limpios y sobrios, un compromiso de honrar las normas de la casa y participar en el proceso de toma de decisiones de la casa
- Lugares múltiples
- Para obtener más información, comuníquese con la directora de la División de servicios residenciales, Victoria Nesto, llamando al 978-459-8656 extensión 129 o escriba a VNesto@lowellhouseinc.org

Sober House Directory - <https://soberhousedirectory.com/state/massachusetts/>

- Recurso integral en línea dedicado a ayudar a las personas para encontrar casas para sobrios. Descubrir entornos de apoyo adaptados a varias necesidades y preferencias, empoderando a las personas en su proceso hacia una vida más sana y libre de sustancias

Place of Promise - <https://www.placeofpromise.org/whatwedo>

- El núcleo de nuestro ministerio es un programa residencial de recuperación de la adicción para adultos. Place of Promise administra cuatro casas residenciales de largo plazo en Lowell, Massachusetts, y ha atendido a más de 1,400 personas de más de 47 países diferentes, y a la mitad de los Estados Unidos.
- Llame al 978-452-7217
- Email info@placeofpromise.org
- 204 Ludlam Street, Lowell, MA 01853

### Apoyo para jóvenes por consumo de sustancias

Motivación para la recuperación de los jóvenes -

<https://www.communityhealthlink.org/program/motivating-youth-recovery-myr>

- MYR es un programa de estabilización y desintoxicación grave, con 12 camas, para adolescentes entre 13-17 años con trastornos por consumo de sustancias y otros trastornos coexistentes
- Llame al 508-860-1244
- Email MYRreferral@communityhealthlink.org
- 26 Queen St, Worcester, MA 01610

Goodwin House - <https://chd.org/programs-services/recovery-houses-western-ma/substance-abuse-treatment-western-ma/goodwinhouse/>

- Goodwin House es un refugio seguro para chicos atravesando los retos del consumo de sustancias. Si su hijo está batallando, un programa específico para su sexo como este puede ser la respuesta. Goodwin House se diseñó justo para hombres jóvenes entre 13-17 años
- Llame al 1-844-CHD-HELP
- Springfield, MA

#### Gavin Foundation – Cushing House

- Las Cushing House están diseñadas para adolescentes, de 16-20 años. Una casa es para chicas y una para chicos
- Llame al 617-269-2933
- 54-58 Old Colony Avenue, Boston MA, 02127

#### Pegasus House - <https://psychologicalcenter.com/our-programs/pegasus-house/>

- Pegasus House es un programa de Servicios de tratamiento y recuperación residencial para Jóvenes y adultos jóvenes en edad de transición (Transitional Age Youth and Young Adults, TAYYA) establecida en 1985 para dar un tratamiento integral contra alcohol, opioides y otras drogas, a mujeres entre los 18-25 años (16-17 con una exención)
- Llame al 978-687-4257
- 482 Lowell Street, Lawrence, MA 01840

#### Apoyo para la recuperación

##### Recovery Cafe - <https://www.lowellhouseinc.org/recovery-cafe>

- Recovery Cafe Lowell es un centro de apoyo para la recuperación de los compañeros, dirigido por los miembros, que honra y celebra la diversidad individual y defiende el valor y potencial de TODOS los seres humanos. Somos una comunidad de personas que valoran el poder de la conexión humana y el empoderamiento de las personas para vivir vidas autodirigidas.
- Llame al 978-677-6087
- Email: [info@recoverycafelowell.org](mailto:info@recoverycafelowell.org)
- 20 Williams St. Lowell, MA 01852

##### The Phoenix - <https://thephoenix.org/movement>

- No solo tratamos con el problema de consumo de sustancias, sino que enfrentamos una raíz epidémica en el aislamiento social. El modelo de The Phoenix aprovecha el poder transformativo de la conexión y la resiliencia humana para formar un movimiento de sobriedad. ¡Hay eventos para sobrios cerca de usted!

##### ¡Karaoke! ¡Edición sobria!

- El karaoke sin alcohol está organizado por el Departamento de Salud de Chelmsford. ¡Bebidas sin alcohol, comida y canciones!
- Cada segundo viernes del mes (comuníquese con el Departamento de Salud de Chelmsford - sujeto a cambio)
- Chelmsford Center for the Arts

##### The Bridge Recovery Center - <https://www.bridgerecoverycenter.org/general-5>

- The Bridge Recovery Center ofrece una variedad de servicios de apoyo para la recuperación, enriquecimiento personal y educación para la comunidad, y actividades y eventos para mantenerse sobrio
- Llame al 781-480-4937
- Email: [bridge@maldenovercomingaddiction.org](mailto:bridge@maldenovercomingaddiction.org)
- 239 Commercial Street, Malden, MA 02148

##### The Recovery Connection - <https://therecoveryconnection.org/about>

- Nuestro centro da un lugar seguro y acogedor donde las personas con experiencias similares planifican e implementan varias actividades y servicios que implementan los miembros. Los servicios tienen como objetivo ayudar a los afectados por el trastorno por consumo de sustancias a vivir una vida valiosa y plena, libre de cualquier forma de adicción. Las actividades se desarrollan basándose en las necesidades, intereses y preferencias de nuestros miembros
- Llame al 508-485-0298
- 31 Main Street, Marlborough, Massachusetts 01752, United States

## Grupos de apoyo

- Consulte la sección de Grupos locales de apoyo.

## **Apoyo para la crianza de los hijos**

Apoyos para padres de YMCA Lowell - <https://www.ywcalowell.org/parent-support>

- Programa de apoyo para padres jóvenes: diseñado para los padres entre 16-24 años, este programa de apoyo y educación sobre la crianza de los hijos lleva al personal directamente a la casa de cada padre joven para dar información de una variedad de temas sobre crianza de los hijos. Muchos temas son de enfoque amplio, como hablar y modelar una función adecuada para el desarrollo
- Programa de ayuda para padres: ayuda a prestar servicios intensivos de administración de casos, en casa, individuales, para las familias que están en crisis. Las ayudas para padres asisten a las familias con las necesidades básicas inmediatas, como acceder a comida, refugio o posiblemente atención médica. Como parte del proceso de evaluación inicial, una Ayuda a padres determinará para qué servicios puede ser elegible una familia, e inicia inmediatamente el proceso para ayudar al encargado del grupo familiar, generalmente una madre soltera, para enviar una solicitud para esos servicios
- Llame al 978-454-5405
- 97 Central Street, Unit # 302, Lowell, MA 01852

Programa de CTI Head Start - <https://www.commteam.org/program/early-learning-head-start-early-head-start-learning-programs/>

- Los programas basados en Early Learning Center son parte del programa nacional de ventaja inicial que promueve la preparación para la escuela, dando servicios de educación de calidad a los niños, en un entorno seguro y enriquecedor, y servicios integrales basados en la comunidad para los niños y sus familias. Los niños elegibles y sus familias reciben servicios en las áreas de educación y atención (incluyendo un programa individualizado en todas las áreas de aprendizaje), salud, alfabetización para niños, nutrición y desarrollo socio emocional
- Llame al 978-654-7153

Soluciones de apoyo para padres -

<https://www.westfordma.gov/DocumentCenter/View/13231/New-Parent-Support-Flyer?bidId=>

- ¿Está enfrentando los retos de crianza de los hijos con un niño que puede estar luchando con su salud mental? Soluciones de apoyo para padres es un espacio seguro para reunirse y recibir apoyo de atención, aprender capacidades y recibir recursos de apoyo.
- El grupo se reúne el 2º jueves de cada mes de 7:00-8:30 p. m.
- Lugar: St. Catherine's Parish Center, Westford. El grupo no está asociado con la iglesia, pudimos asegurarnos un lugar coherente
- Llame a Nicole Laviolette 978 399 2503
- Email [nlaviolette@westfordma.gov](mailto:nlaviolette@westfordma.gov)

## Cuidado infantil/actividades

Recursos para cuidado infantil en MA - <https://machildcareresourcesonline.org/>

- La red de Recursos para cuidado infantil y remisiones de Massachusetts (MACCRR) promueve cuidado infantil asequible y de alta calidad para las familias, proporcionando coordinación y apoyo en todo el estado de programas de recursos y remisiones para cuidado infantil en la comunidad (Child Care Resource & Referral, CCR&R). La red MACCRR es una organización voluntaria con membresías de programas de recursos y remisiones para cuidado infantil basado en la comunidad
- Comuníquese con Kim Dion
  - Llame al 508-796-1833
  - Email [kdion@sevenhills.org](mailto:kdion@sevenhills.org)

Especialistas en cuidado infantil Mass 211 - <https://mass211.org/childcare>

- Mass211 puede evaluar a las familias para su elegibilidad y colocarlas en la lista de espera centralizada en todo el estado, haciéndolo directamente en el teléfono. Mass211 también puede ayudar a familias a identificar y encontrar programas de cuidado infantil en su área. Las familias pueden hablar con cualquier persona de nuestros Especialistas en cuidado infantil para obtener más información o hacer preguntas sobre el proceso y la elegibilidad
- Llame al 2-1-1 extensión 23

Cuidado infantil de Methuen YMCA - <https://mvymca.org/childcare/>

- Merrimack Valley YMCA ofrece cuidado infantil en edad escolar todo el día durante las vacaciones escolares y los días en que se cancelan las clases. Las familias deben llamar con antelación para asegurarse el espacio de ese día y completar un formulario de registro de My Y Day. Para información de contactos en su sucursal, visite nuestra [página para después de la escuela](#)
- Comuníquese con Ashley Francis en [afrancis@mvymca.org](mailto:afrancis@mvymca.org)
- 129 Haverhill Street, Methuen, MA 01844

Cuidado infantil Lowell YMCA

- Child Watch está disponible para los niños mayores de 6 meses. Se atiende a los niños en el centro preescolar de YMCA con un máximo de 17 niños en un momento dado. Horario de operaciones lun.-vie.: 5:00 p. m.-8:00 p. m.; sab.: 9:00 a. m.-1:00 p. m. Este servicio es GRATUITO para miembros con membresía familiar. Los miembros con membresía individual pagarán \$2.50/hora
- Llame al 978-454-7825
- Email [greaterlowellymca.org](mailto:greaterlowellymca.org)
- 35 YMCA Drive Lowell, MA 01852

Boys and Girls Club of Greater Billerica - <https://www.billericabgc.com/>

- Cuidado infantil, programas de visita sin cita, programas de verano y ejercicios acuáticos
- Llame al 978-667-2193
- 19 Campbell Rd  
Billerica, MA 01821

Boys and Girls Club of Greater Nashua - <https://www.bgcen.com/home/>

- Cuidado infantil, programas sin previa cita

## **Transporte**

Lowell Regional Transit Authority - <https://lrta.com/>

- Llame al 978-452-6161

Servicio de transporte adaptado ADA Road Runner - <https://lrta.com/fares/dial-a-ride/>

- El servicio de transporte adaptado ADA Road Runner está disponible para personas con discapacidades que no pueden viajar en los servicios de autobús de ruta fija de Lowell Regional Transit Authority (LRTA). Para personas con discapacidades que no pueden llegar a la parada o estación del tránsito, Road Runner opera un servicio paralelo a la ruta fija de LRTA. Lowell Transit Management Corporation administra el servicio Road Runner.
- Llame al 978-459-0152

Transporte Billerica COA - <https://www.billericacoa.org/transportation>

- Una camioneta de Billerica COA para viajes médicos en la ciudad y el transporte de conductores médicos voluntarios Billerica COA
- Llame al 978-671-0916 extensión 2003

Chelmsford Ride - <https://docs.google.com/document/d/1Gz-bcH1BPU5ncBUXPPpHuwL4VicCqCyC/edit>

- Chelmsford RIDE ofrece transporte para adultos hacia sus citas médicas en Chelmsford, Westford, Lowell, Tewksbury, Billerica, Carlisle y Tyngsboro en días entre semana, de 2:00 p. m.-6:00 p. m. Además, hay viajes locales (Chelmsford) disponibles para comprar abarrotes, en tiendas y farmacias y otros mandados. El transporte está disponible para adultos mayores de 18 años
- Llame al 978-654-9245

Servicio de transporte del Centro de adultos mayores de Tewksbury -

<https://www.tewksbury-ma.gov/565/Tewksbury-Senior-Center-Transportation>

- Viajes dentro y fuera de la ciudad, a una tarifa establecida
- Llame al 978-640-4480 extensión 7

Autobús para adultos mayores de Tyngsboro

- Horario de servicio del autobús de lunes a viernes, de 8:30 a. m.- 3:00 p. m.
- Llame al 978-649-9211

RideMatch - <https://massridematch.org/>

- Una base de datos en línea, para búsqueda de opciones de transporte en Massachusetts

Transporte para atención médica - <https://www.mass.gov/info-details/health-care-transportation>

- Puede haber servicios disponibles de transporte para ayudarlo a llegar a las citas médicas locales o de larga distancia en Massachusetts. Si usted, su familiar o sus consumidores necesitan llegar a una cita médica local o de larga distancia en Massachusetts, puede haber algunas opciones de servicio de transporte disponible
- Llame al 617-847-3427
- Email: [HSTinfo@state.ma.us](mailto:HSTinfo@state.ma.us)

Annex Transit - <https://annextransit.com/medical-transportation>

- Damos transporte médico de la más alta calidad. Nuestros vehículos limpios y seguros permiten que nuestros pasajeros disfruten una vida más independiente. Ya sea su transporte a una cita con el médico o un viaje al salón de belleza, puede unirse a los miles de personas que dependen de Annex Transit
- Llame al 978-618-6795
- Email: [annextransit@gmail.com](mailto:annextransit@gmail.com)
- 55 Middlesex St. Suite 209, North Chelmsford, MA 01863

## **Servicios VA**

Servicios para veteranos en Billerica - <https://www.town.billerica.ma.us/166/Veterans-Services>

- Llame a Donnie Jarvis 978-671-0968

Servicios para veteranos en Chelmsford - <https://www.chelmsfordma.gov/260/Veterans-Agent>

- Llame a Regina Jackson 978-250-5238 (opción 1)
- Llame a Amy Bronkema 978-250-5238 (opción 2)

Servicios para veteranos en Tewksbury - <https://www.tewksbury-ma.gov/404/Veterans-Services>

- Llame a Lisa Downey 978-640-4485

Servicios para veteranos en Tyngsboro - <https://www.tyngsboroughma.gov/269/Veterans-Services>

- Llame a Chris Dery- 978-649-2300 extensión 132

Edith Nourse Rogers Memorial Veterans Hospital - <https://www.va.gov/bedford-health-care/locations/edith-nourse-rogers-memorial-veterans-hospital/>

- Este hospital presta atención primaria y servicios médicos especializados, incluyendo servicios de salud mental, atención de enfermería de largo plazo, cuidados paliativos y cuidados de hospicio, optometría y más, para los veteranos
- Llame al 781-687-2000
- 200 Springs Road Bedford, MA 01730-1114

Programa de veteranos de Strongwater (Strongwater Veterans Program) -

<https://strongwaterfarm.org/our-programs/>

- Strongwater Farm se enorgullece de colaborar con el Hospital de la Administración de Veteranos (Veterans Administration, VA) Edith Nourse Rogers en Bedford, MA, y con el programa de VA para veteranos anteriormente sin hogar, para prestar servicios asistidos por caballos a esta población vulnerable
- Llame al (978) 851-5540
- 500 Livingston St, Tewksbury, MA 01876, United States

Chelmsford Veterans Memorial Park - <https://chelmsfordveteranspark.org/about-us/>

- Chelmsford Veterans Memorial Park es un lugar de honor y reconocimiento a la dedicación hacia el deber y los sacrificios hechos por todos los veteranos en nuestra comunidad. Este entorno pacífico está aquí para que todos lo disfruten. Nuestra esperanza es que aquellos que vienen recordarán a aquellos que respondieron el llamado para defender nuestra libertad
- 230 North Rd. (Rt. 4) Chelmsford, MA 1824
- Email: [mkkendrick@comcast.net](mailto:mkkendrick@comcast.net)

Coalición de Veteranos de la Costa Norte (North Shore Veterans Coalition) -

<http://northshorevetcoalition.com/>

- La Coalición de Veteranos de la Costa Norte es una organización basada en la comunidad diseñada para conectar a los veteranos, sus familiares y otros defensores con información, recursos y soluciones para los problemas que afectan sus vidas