





# Recursos de bienestar para familias

En un esfuerzo por apoyar a nuestras familias Renaissance, hemos creado este documento de recursos que pueden ser útiles durante este momento difícil. Reconocemos que incluso la lista más exhaustiva de apoyos puede no abordar por completo los desafíos únicos que enfrentan las familias y, como comunidad escolar completa, estamos unidos para promover el bienestar de nuestros estudiantes y sus familias.

*Tenga en cuenta que esta no es una lista completa de todos los recursos disponibles y la información está sujeta a cambios. Para obtener ayuda, la familia del coordinador de compromiso, Tamairi Rivera (617) 357-0900 ext. 1124 o al Equipo de Salud Mental al 617-910-1273.*

<b>Recursos locales y nacionales de apoyo para crisis de salud mental</b> 	<b>Apoyo conductual en casa para los padres</b> 
<p><b>Si usted o un ser querido está experimentando una emergencia de salud mental urgente, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">Equipo de Servicios de Emergencia de Boston (BEST)</a> Llame al 1-800-981-4357 - Programa de Servicio de Emergencia Móvil que brinda servicios de evaluación, intervención y estabilización 24/7</li> <li>● <a href="#">Línea Nacional de Prevención del Suicidio</a> Llame al 1-800-273-8255</li> <li>● <a href="#">Línea de Ayuda para Desastres de SAMHSA</a> Llame al 1-800-985-5990 o envíe un mensaje de texto con TalkWithUs al 66746 - Obtenga apoyo con respecto a su ansiedad o estrés hablando con un consejero capacitado</li> <li>● <a href="#">TrevorLifeline (LGBTQ +)</a> Llame al 1-866-488-7386</li> </ul>	<p><b>Hay muchos beneficios para proporcionar estructura y rutina en todo momento el día de un niño con el uso de apoyos visuales, horarios, consistencia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cree o mantenga rutinas para su estudiante en casa a través de <a href="#">diarios</a> o <a href="#">semanales</a>, horarios de trabajo</li> <li>● Si es posible, cree un <a href="#">espacio de trabajo</a> para que su estudiante separe el tiempo de trabajo del tiempo de juego. ¡Puede ser una actividad divertida y colaborativa!</li> <li>● Fomente las pausas para el movimiento y la atención plena. ¡A continuación se presentan algunas ideas para probar!             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">GoNoodle</a> - sitio web con muchos tipos diferentes de pausas de movimiento guiado</li> <li>○ <a href="#">Aplicaciones de atención plena</a> - lista de algunas de las aplicaciones de atención plena gratuitas y pagas disponibles</li> </ul> </li> </ul>

# Recursos de bienestar para familias

## Acceso a servicios continuos de salud mental



A continuación se enumeran organizaciones con sede en Massachusetts para familias que necesitan ayuda para acceder a los servicios de salud mental.

- **Iniciativa de salud conductual infantil**- El sistema comunitario de servicios de salud conductual de la Children's Behavioral Health Initiative (CBHI) disponible para los niños. Guía sobre cómo utilizar el sitio, [haga clic aquí](#).
- **El directorio de recursos de salud mental multicultural** tiene información sobre organizaciones en MA que ofrecen servicios para comunidades de color, comunidad LGBTQ, comunidad sorda y con problemas de audición, inmigrantes y refugiados.
- **Línea de salud del alcalde**: trabaja para garantizar la capacidad de los residentes de Boston para acceder a servicios y programas que promueven la salud y el bienestar. (617) 635-5050
- **Boston-Centro de recursos familiares del condado de Suffolk** o llame al 617-469-8501 - Los centros de recursos familiares (FRC) brindan servicios conectando a las familias con recursos y programas dentro de sus comunidades.
- **Asociación de salud conductual de Massachusetts** - Ayuda a los miembros de MassHealth a acceder a atención médica de alta calidad para afecciones médicas y de salud conductual. Llame al 1-800-495-0086 si tiene preguntas o para obtener más información.

## Recursos familiares y comunitarios



La lista de recursos a continuación incluye enlaces para ubicar asistencia alimentaria y estabilización de vivienda.

- **Mapa de recursos públicos de COVID-19 MA** - Este mapa muestra la ubicación de los recursos disponibles durante la pandemia de COVID-19, como los bancos de alimentos.
- **Massachusetts 2-1-1** Llame al 211 o 1-877-211-MASS (6277) - Mass 211 para obtener información sobre salud, servicios humanos y necesidades básicas.

### Asistencia alimentaria

- **Boston Food Resources Map** : mapa interactivo de la ubicación de las despensas de alimentos y los comedores de beneficencia.
- **Project Bread COVID-19 Food Resources** : Lista de recursos para las personas en Massachusetts que necesitan asistencia alimentaria durante la pandemia de COVID-19.

### Estabilización de vivienda

- **City Life Vida Urbana** - Línea directa de asistencia para vivienda 617-934-5006 (inglés) o 617-397-3773 (español), derechos y recursos de vivienda durante la crisis de COVID-19.
- **Asistencia residencial para familias en transición** - Programa RAFT, los residentes pueden solicitar el alivio del alquiler utilizando el formulario adjunto a este enlace.
- **HomeStart** - Organización que trabaja para prevenir la falta de vivienda y el desalojo en el área de Boston. Para obtener su línea directa de prevención de desalojos, llame al 857-415-2900.