



Rikursus di Saúdi Mental pa Kumunidades di Imigranti na Boston

Apoiu pa Saúdi Mental 24 Óra pa Dia, 7 Dia pa Simana:

Ka meste di ninhun dukumentu pa txoma pa BHHL ô 988.

- [988 - Linha Nasional di Privenson di Suisídiu \(Merka\)](#): Disponíbel 24 óra pa dia, 7 dia pa simana, pa kualker algén ki sa ta pasa pa un krizi di saúdi mental.
 - ☐ Línguas: Inglés, Spanhol
 - ☐ Número: Txoma pa 988 ô manda mensájen ku “HELLO” pa 741741 pa ten apoiu imidiatu
- [Linha di Mensájen pa Situason di Krizi](#): Un sirvisu di grasa y konfidensial disponíbel 24 óra pa dia, 7 dia pa simana, pa pesoas na situason di krizi. Bu pode pidi pa paga kes informason ki bu partilha através di un mensájen ku palabra “DELETE.”
 - ☐ Línguas: Inglés, Spanhol
 - ☐ Número: Manda mensájen ku “HELLO” pa 741741 pa entra en kontaktu ku un konsilheru spesialisadu na situasons di krizi
- [Linha di Apoiu SAMHSA](#): Pa indivídu y famílias ki sa ta infrenta problémas di abuzu di substánsia ô saúdi mental.
 - ☐ Línguas: Inglés, Spanhol
 - ☐ Número: Txoma di grasa pa 1-800-662-HELP (4357), pa resebe apoiu konfidensial
- [Pais Anónimu](#): Grupus di apoiu di grasa, lideradu pa pais, pa lida ku stresi di paternidadi y di vida familiar.
 - ☐ Línguas: Inglés, Spanhol, más di 240 otu língua
 - ☐ Número: [855-427-2736](tel:855-427-2736) ô email help@nationalparentyouthhelpline.org
- [Linha di Apoiu pa Saúdi Konportamental](#): Sirvisu di grasa y konfidensial ki pode konekta-bu ku ajuda klíniku. Ka meste di sugurus. BHHL é pa *tudu algén*, inkluidu LGBTQIA+, Negrus, Indíjinas y Pesoas di Kor (BIPOC).
 - ☐ Línguas: Pesoas surdu ô ku difisiénsia auditivu, pesoas ku difisiénsia y pesoas ki ses língua materna é ka Inglés – ta oferece más di 200 língua – 24 óra pa dia, 7 dia pa simana
 - ☐ Número: Txoma ô manda mensájen pa 833-773-2445
- [Linha di Apoiu pa Abuzu di Substánsia di MA](#): rikursu públiku stadual pa atxa sirvisus di riduson di danus, tratamentu, rikuperason y problémas ku jogu di azar rilasionadu ku uzu di substánsias
 - ☐ Número: Txoma pa 800-327-5050
 - ☐ Línguas: [Inglês](#) y [Spanhol](#)



- [BlackLine](#): Linha diretu 24 óra pa dia, 7 dia pa simana, pa Mensájen ô Xamada: un spasu pa apoiu entri paris, akonselhamentu, tistimunhu y afirmason di spiriénsia vividu pa pesoas más afetadu pa opreson sistemátiku ku un perspectiva LGBTQ+ Black Femme. Fetu pa kumunidadi Negru, Negru LGBTQI, Di Péli Kastanhu, Nativu y Musulmanu. Nu entantu, ningén ka ta ser rikuzadu pa Linha Diretu.
☐ Númeru: 800-604-5841
- [Linha di Apoiu THRIVE](#): Si bu sa ta pasa pa un krizi di saúdi mental y bu meste di fala ku un prufisional kualifikadu pa lida ku situasons di krizi, nu sta li pa nu djuda-bu. Si bu for un pesoa sub-riprizentadu (pesoa di kor, LGBTQ2S+, pesoa ku difisiénsia, neurodiverjenti y/ô otu identidadi marjinalizadu) y bu sa ta pasa pa obstákulus pamodi (ô sinplismenti bu tene dúvidas sobri) bu identidadi, nu kre djuda-bu lida ku es situasons.
☐ Númeru: Manda un mensájen ku testu “THRIVE” pa [+1.313.662.8209](#)

Apoia Fidjus di Imigrantis:

Kriansas pode sufri di ansiedadi pamodi notísias ô spiriénsias traumátiku. É inportanti rikohese ses sentimentu y da-s konfortu. Trankuiliza-s ku siguransa y stabilidadi y ser onestu sobri situason di forma adekuadu ku idadi.

- [Djuda Kriansas Lida ku Notísias Asustador](#): Kuze ki pais pode faze pa djuda kriansas asustadu lida ku dor y medu di forma saudável. Tanbê dispunível na [Spanhol](#).
- [Kuze ki é pa Faze y pa Ka Faze Óras ki Kriansas Sta Ansiozu](#): Modi ki bu ta rispeta sentimentus sen alimenta medus. Tanbê dispunível na [Spanhol](#).
- [Apoia Kriansas Pikinoti Dipôs di Situasons di Krizi](#)
- **Modi Ki Bu Ta Fala Ku Kriansas Priokupadu Ku Diportason** na [Inglês](#) y [Spanhol](#)

Modi Ki Bu Ta Asede Kuidadus di Saúdi Mental Pa Imigrantis

Imigrantis, inkluindu rifujiadus, pesoas sen dukumentus, pode resebe tratamentu di saúdi mental, txeu bês através di rikursus y sirvisus kumunitáriu ki ka ta iziji dukumentason di statutu di imigrason. Pur favor riviza kada rikursu ku kuidadu pa sabe ki dukumentason é nisisáriu.



Modi Ki Bu Ta Asede Apoiu

- [Asede apoiu pa saúdi mental komu imigranti](#): Informason sobri modi ki bu ta resebe apoiu y tratamentu di saúdi mental komu imigranti, rifujiadu ô pesoa sen dukumentu na Merka.
- [Rikursus di Imigrason pa LGBTQ+](#): Rikursus pa imigrantis LGBTQ+, ta abranje tudu, desdi orientason jurídiku ti apoiu imusional.
- [Rikursus di Saúdi Mental pa Imigrantis](#) di CLASP: Ta konsolida rikursus di CLASP y di parserus sobri saúdi mental di imigrantis na Merka. Kel-li ta inklui fixas tékniku, rilatórius y rikursus pa difensoris, imigrantis, prufisional y pesoas ki ta faze pulítikas. Ta inklui formasons, aplikativus, kits di feramentas, rikursus, diretórius di prestadoris di sirvisus y apoiu entri paris, linhas di apoiu y rikursus di terapia online, rilatórius y informason.

Atxa Opsons di Apoiu

- [Diretóriu Nasional di Saúdi Mental UndocuHealth](#): Un diretóriu di prufisional di saúdi mental spesializadu na kumunidades di imigrantis sen dukumentu.
- [Atxa un organizason di sirvisus pertu di bo](#): Un bazi di dadus di Informed Immigrant ki pode ser filtradu pa kódiu postal y ária di atuason (apoiu jurídiku; ason y organizason kumunitáriu; apoiu ku saúdi mental; ajuda finanseru; asésu ku kuidadus di saúdi; y skólas, fakuldadis kumunitáriu y universidadis).

Kubertura Através di Suguru ô Pagamentu Privadu:

- [Rikursus Terapéutiku pa Identidadi y Dimenson Kultural](#): Buska rikursus adaptadu a nisisidadis ô identidadis kultural spesífiku.

Opsons di Terapia Asesível:

- [Terapia ku Presu Riduzidu \(Open Path Collective\)](#) (\$30- \$70/konsulta, más un taxa úniku di adezon di \$65)
- [Sirvisus Terapéutiku di Baxu Kustu \(De Novo\)](#) (\$2-\$60/konsulta)
- [Grupus di Apoiu pa Ben-Star di Imigrantis na Asenson](#): **Seson virtual di grasa na grupu ku durason di 6 simana** pa pesoas sen dukumentu partilha spiriénsia y resebe apoiu.

Rikursus di Saúdi Mental na Boston pa Imigrantis

Ten txeu rikursu di saúdi mental pa apoia kes monti kumunidades di imigrantis di Boston. Di baxu sta un lista di alguns organizason y sirvisu spadjadu pa sidadi:



- [Sentru di Saúdi pa Imigrantis y Rifujiadus di Boston Medical Center](#): Sirvisus ta inklui asésu a tratamentu psikiátriku, jiston di kazu y apoiu pa atende nisisidadis spesial di rifujiadus y sobrevivents di tortura, rikirentis di azilu y imigrantis. Interpretason prizensial y pa tilifóni pa más di 30 língua.
 - o Inderésu: 725 Albany Street Boston, MA 02118
 - o Tilifóni: 617-414-1994
- [Sentru di Imigrantis Rian](#): ta kapasita imigrantis, rifujiadus y vizitantis di interkánbiu internasional na kaminhu pa oportunidades, siguransa y un futuru midjor. Ta inklui sirvisus di akonshamentu y apoiu.
 - o Inderésu: 1 State St #800, Boston, MA 02109
 - o Tilifóni: 617-542-7654
- [Aliansa di Falantis di Purutugês na Massachusetts \(MAPS\)](#): ta trabadja ku y pa kumunidades Brazileru, Kabuverdianu, Purtugês y otus kumunidade di língua purtugês pa aumenta asésu y tra bareras di saúdi, idukason y sirvisus susial através di sirvisus diretu, difeza di direitus, lideransa y dizenvolvimentu kumunitáriu. Sirvisus ta inklui apoiu ku saúdi mental. Bu pode marka un [konsulta di grasa y konfidensial](#) sen sugurus di saúdi. Klínikus ku konpiténsia linguístiku y kultural di MAPS ta ofereze terapia limitadu y tenpuráriu y pode inkaminha-bu pa kuidadus di saúdi y psikiatras, si nisisáriu.
 - o Tilifóni pa Markason: 617-864-7600
- [Sentru pa Asisténsia pa Rifujiadus y Imigrantis](#): ajénsia kumunitáriu sen fin lukrativu ki ta presta sirvisus susial abranjenti y rifujiadus, aziladus y imigrantis. Sirvisus ta inklui sirvisus di akonshamentu individual y familiar, grupus di apoiu, sirvisus di sidadania y green card (karton di rizidénsia). Línguas ta inklui somali, inglêš, árabi, farsi, spanhol, suaíli, ibo y ausa.
 - o Inderésu: 253 Roxbury St, Boston, MA 02119
 - o Tilifóni: [\(617\) 238-2430](tel:6172382430)
- [Casa Esperanza, Inc.](#): un sentru di saúdi konportamental bilingi y bikultural spesializadu na fornese sirvisus kontínu y abranjenti di saúdi konportamental, kuidadus primáriu y apoiu na Spanhol y Inglêš pa kumunidade Latina na Massachusetts. Sirvisus na Inglêš y Spanhol. Sirvisus ta inklui prugramas di abuzu di substánsia, psikoterapia, psikiatria y orientason pa rikuperason pa paris. Grupus anbulatoriu ta inklui fokus sima buska di siguransa, grupus di ben-star, grupus di atenson total y apoiu ku rikuperason.
 - o Tilifóni: [\(617\) 445-1123](tel:6174451123)

Apoiu a Saúdi Mental di Imigrantis – pa Prestadoris:

- [Ten feramentas, formasons, y stratejias](#) pa apoia ben-star mental di imigrantis y rifujiadus. Sabe más sobri práttikas baziadu na provas y ideias pa djuda prestadoris kria ambientis siguru y akolhedor pa atendentu.



- [Direitus di Studentis Imigranti y di Pais na Skóla](#): sabe más sobri direitos di studentis y di famílias na skóla, rikursus pa kazu di violason di direitos di kriansas na skóla y rikursus pa purguntas rilasionadu ku imigrason.
- [Modi Ki Bu Ta Apoia Studentis Ki Sa ta Sufri Ansiedadi](#): Un rikursu pa idukadoris ki ta apoia studentis sen dokumentus y studentis di famílias ku statutu mistu ki sa ta pasa pa traumas y ansiedadi.
- [Modi Ki Bu Ta Apoia Studentis Ki Sa Ta Pasa pa Traumas](#): Un rikursu pa idukadoris ki ta apoia studentis sen dokumentu y studentis di famílias ku statutu mistu ki sa ta pasa pa traumas y ansiedadi
- [Prestadoris di Kuidadus di Saúdi y Aplikason di Lei di Imigrason - Konxe Bus Direitu, Konxe Direitos di Bus Pasienti](#): Informason pa prufisional di saúdi sobri modi ki es ta pripara y risponde a kes ason di fiskalizason pa parti di funksionárius di imigrason y interasons ku autoridades pulisial.
- [Konxe Bus Direitu - Kuidadus di Saúdi y Suguru di Saúdi pa Imigrantis](#): Kes rikursu li ta fornese informason ki tudu família imigranti debe sabe na óra di disidi ten kuidadus di saúdi ô pidi prugramas di suguru di saúdi.
 - Gia disponível na [Inglês](#), [Korianu](#), [Xinês](#), [Spanhol](#)

Atxa Apoio Jurídiku pa Imigrantis:

[Sirvisus Jurídiku De Novo](#): De Novo ta oferese apoio jurídico di grasa pa imigrantis y rikirentis di azilu na Massachusetts. Es ta djuda na kazu di azilu, VAWA (Lei Kontra Violénsia Kontra Mudjer), Vistus T, Vistus U, Imigrantis Juvenil Especial y Avaliasion Forense.

- Inderésu: 47 Thorndike Street, SB-LL-1, Cambridge, MA 02141
- Tilifóni: 617-661-1010 | Fax: 617-661-1011
- [MassRelay](#): 711
- **Linha Diretu di Imigrason**: (617) 405-5479 (Konsultas di grasa)

Pa **apoiu jurídico**, kontakta (617) 661-1010, di sigunda a sesta-fera, di 9 óra palmanhan ti 5 óra tardi.

- [Casa Myrna](#): Sirvisus ta inklui Prugrama di Difeza Jurídiku, ki ta proporsiona vítimas di violénsia duméstika ku asésu rápido a sirvisus jurídico ki ta kapasita-s y ki é sensível a trauma. Nos programa tanbê ta ofesere riprizentason pa sobrevivents na kazu di direitu di família, ordens di ristrisyon y imigrason na zona di Grandi Boston.
 - Línguas: Inglês, Spanhol, Kriolu Kabuverdianu y Arménio, y nu ten asésu a interpretason pa tilifóni pa otus língua y dialetu.



Linha di Apoiu: Sobrivivents y difensoris pode txoma pa **Linha di Apoiu Jurídiku pa (617) 521-0146.**

- [Linha di Apoiu a Difensor di Imigrason di MIRA Coalition](#): MIRA ta fornese rispóstas a purguntas jurídiku frikuenti pa organizasóns kumunitáriu ki ta djuda imigrantis y rifujiadus. Linha di apoiu sta disponíbel pa tudu rizidenti di Massachusetts, si bu sa ta txoma fora di stadu, nu pode ka konsigi da-bu rifirénsias pa bu ária.
Linha di Apoiu pa Imigranti pa (508) 293- 1871
- Kel linha di apoiu ka pode fornese-bu akonselhamentu jurídiku individual ô riprimentason, mas es pode partilha informason y rikursus inportanti, inkluidu:
 - Orientason sobri modi ki bu ta atxa informason sobri bu prusésu na tribunal di imigrason ô un pididu di imigrason pendent
 - Informason jeral sobri vias y prusésus di imigrason
 - Informason sobri rikursus pa imigrantis
 - Informason Sobri Bus Direitu
 - Informason sobri kuze ki bu debe faze dipôs ki algén for detidu pa imigrason
- [Sentru di Rikursus Jurídiku pa Imigrantis \(ILRC\)](#): Ta oferese rikursus pa imigrantis sobri modi ki es ta lida ku kistons jurídiku rilasionadu ku saúdi mental, spesialmenti kes ki ta infrenta diportason ô siparason.
- [Asosiasion Merkanu di Adivogadus di Imigrason \(AILA\)](#): Si bu meste di un adivogadu ki ta intende tantu di imigrason komu di kistons di saúdi mental, AILA é un bon lugar pa kumesa. Kes sirvisus li é di grasa, es é adivogadu privadu.
- [Institutu di Sirvisus pa Famílias Imigranti](#): sirvisus ta inklui asisténsia pa imigrantis y apoiu jurídiku. Kel-li ta inklui TPS, liberdadi kondisional CHNV, pididus di azilu y autorizason di trabadju.
 - Inderésu: 1626 Blue Hill Avenue, Mattapan, MA 02126
 - Tilifóni: 617.322.1348 ô 857.251.9806
- [Difensoris di Kriansas di Massachusetts](#): Mison di Difensoris di Kriansas di Massachusetts é elimina bareras a oportunidadi idukasional y di vida pa kriansas y jovens.
 - [Linha di Apoiu](#): ta fornese orientason, rikursus y inkaminhamentus, konformi nisisáriu pa famílias ku kriansa ki sa ta infrenta bareras na resebe apoiu y sirvisus idukasional ki es ten direitu legalmenti.
 - Númeru: 617-357-8431



- [Prujetu di Riprizentason Pulítiku pa Azilu/Imigrason](#): ta oferese sirvisus di grasa di imigrason pa rikirintis di azilu y imigrantis ditidu, através di djuda-s ku ses direitus legal y riprizentason jurídiku.
 - Inderésu: 98 North Washington Street, Suite 106 Boston MA 02114
 - Tilifóni: 617-742-9296
- [Ajénsia ALPHA](#): organizason di bazi lideradu pa imigrantis y ministériu susial di Kongregason Lion of Judah, ki ta trabadja pa djuda imigrantis di tudu klasi susial, ku foku prinsipalmenti na populason latina. Ta oferese un variedadi di sirvisus, inkluindu akonselhamentu y konsultoria sobri imigrason, asisténsia di grasa pa pididus di sidadania y inkaminhamentus.
 - Inderésu: 62 Northampton Street, #203, Boston, MA 02118
 - Tilifóni: 617-522-6382
 - Email: info@agenciaalpha.org