



Recursos de salud mental para comunidades inmigrantes en Boston

Apoyo de salud mental 24/7:

No se requiere documentación para comunicarse con la BHHL ni con el 988.

- [988 - Línea Nacional de Prevención del Suicidio \(EE. UU.\)](#): Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para cualquier persona que atraviese una crisis de salud mental.
 - ☐ Idiomas: Inglés, español.
 - ☐ Número: Llame al 988 o envíe un mensaje de texto con la palabra “HELLO” (hola) al 741741 para obtener apoyo inmediato.
- [Línea para mensajes de texto sobre crisis](#): Servicio gratuito y confidencial disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para personas que atraviesan una crisis. Para solicitar que se elimine la información que comparte, envíe un mensaje de texto con la palabra “DELETE” (eliminar).
 - ☐ Idiomas: Inglés, español.
 - ☐ Número: Envíe un mensaje de texto con la palabra “HELLO” (hola) al 741741 para comunicarse con un asesor de crisis capacitado.
- [Línea de ayuda de la SAMHSA](#): Para personas y familias que enfrentan problemas de abuso de sustancias o de salud mental.
 - ☐ Idiomas: Inglés, español.
 - ☐ Número: Llame al 1-800-662-HELP (4357) para obtener asistencia gratuita y confidencial.
- [Padres anónimos](#): Grupos de apoyo gratuitos y dirigidos por padres para hacer frente al estrés de la crianza y la vida familiar.
 - ☐ Idiomas: Inglés, español, otros 240 idiomas más.
 - ☐ Número: [855-427-2736](tel:855-427-2736) Correo electrónico: help@nationalparentyouthhelpline.org
- [Línea de ayuda de salud conductual](#): Servicio gratuito y confidencial que puede ayudarlo a conseguir ayuda clínica. No necesita seguro. La BHHL atiende a *todas las personas*, incluidas personas LGBTQIA+, y negros, indígenas y personas de color (BIPOC).
 - ☐ Idiomas: Personas sordas o con problemas de audición, personas con discapacidades y personas cuyo idioma materno no sea el inglés. Hablamos más de 200 idiomas, y atendemos las 24 horas del día, los 7 días de la semana
 - ☐ Número: Llame o envíe un mensaje de texto al 833-773-2445.



- [Línea de ayuda por abuso de sustancias de Massachusetts](#): Recurso público estatal que ofrece asistencia para encontrar servicios de reducción de daños, tratamiento, recuperación, y para problemas con el juego por consumo de sustancias.
 - ☐ Número: Llame al 800-327-5050.
 - ☐ Idiomas: [Inglés](#) y [español](#).
- [BlackLine](#): Envíe un mensaje de texto o llame a la línea directa las 24 horas, los 7 días de la semana. Ofrece un espacio de apoyo de pares, asesoramiento, acompañamiento y afirmación de las experiencias para las personas más afectadas por la opresión sistemática con una perspectiva de mujer negra LGBTQ+. Si bien está dirigida a la comunidad negra, negra LGBTQI, marrón, nativa y musulmana, se atiende a cualquier persona que llame a la línea directa.
 - ☐ Número: 800-604-5841
- [Línea de ayuda THRIVE](#): Si está atravesando una crisis de salud mental y necesita hablar con un socorrista capacitado, estamos aquí para ayudar. Si es una persona infrarrepresentada (persona de color, LGBTQ2S+, con discapacidad, neurodivergente u otras identidades marginadas) y enfrenta obstáculos debido a su identidad (o si, simplemente, tiene preguntas sobre su identidad), queremos ofrecerle nuestra ayuda para que pueda superarlos.
 - ☐ Número: Envíe un mensaje de texto con la palabra “THRIVE” (salir adelante) al [+1.313.662.8209](#).

Apoyo para hijos de inmigrantes:

Los niños pueden tener problemas de ansiedad como consecuencia de las noticias o las experiencias traumáticas. Es importante reconocer sus sentimientos y ofrecerles consuelo. Tranquilizarlos con seguridad y estabilidad, y hablar con honestidad sobre la situación de manera adecuada para su edad.

- [Cómo ayudar a los niños a afrontar noticias alarmantes](#): Herramientas para que los padres puedan ayudar a los niños a procesar el dolor y el temor de manera saludable. También disponible en [español](#).
- [Qué hacer \(y no hacer\) cuando los niños están ansiosos](#): Cómo respetar los sentimientos sin alentar los miedos. También disponible en [español](#).
- [Apoyo para niños pequeños después de una crisis](#).
- **Cómo hablarle a un niño que tiene preocupaciones sobre la deportación**, disponible en [inglés](#) y [español](#).



Acceso a la atención de salud mental para inmigrantes

Los inmigrantes, incluidos los refugiados y las personas indocumentadas, pueden recibir tratamiento de salud mental, en general, a través de recursos y servicios comunitarios para los que no se requiere documentación sobre su estado migratorio. Revise detenidamente cada recurso para saber qué documentación necesita.

Cómo acceder a la ayuda

- [Acceso al apoyo de salud mental para inmigrantes](#): Información sobre cómo recibir apoyo y tratamiento de salud mental siendo inmigrante, refugiado o indocumentado en los Estados Unidos.
- [Recursos sobre inmigración para personas LGBTQ+](#): Recursos para inmigrantes LGBTQ+ que abarcan desde orientación legal hasta apoyo emocional.
- [Recursos sobre salud mental para inmigrantes](#) del CLASP: Reúne los recursos del CLASP y sus socios sobre la salud mental de los inmigrantes en los EE. UU.: hojas informativas, informes, y recursos para defensores, inmigrantes, profesionales y legisladores. Incluye capacitaciones, aplicaciones, kits de herramientas, recursos, directorios de proveedores y apoyo entre pares, líneas de ayuda, y recursos, informes e información sobre asistencia psicoterapéutica en línea.

Búsqueda de opciones de ayuda

- [Directorio nacional de salud mental de UndocuHealth](#): Un directorio de proveedores de salud mental especializados en comunidades de personas indocumentadas e inmigrantes.
- [Busque una organización de servicios cerca de usted](#): Base de datos de Inmigrante Informado que se puede filtrar por código postal y dominio (asistencia legal; acciones y organizaciones comunitarias; apoyo de salud mental; asistencia financiera; acceso a la atención médica; y escuelas, colegios comunitarios y universidades).

Cobertura mediante seguro o pago privado:

- [Recursos psicoterapéuticos organizados por comunidades identitarias y culturales](#): Encuentre recursos adaptados a necesidades o identidades culturales específicas.

Opciones asequibles de asistencia psicoterapéutica:

- [Asistencia psicoterapéutica con tarifa reducida \(Open Path Collective\)](#) (entre 30 y 70 dólares por visita más una cuota de membresía única de 65 dólares).
- [Servicios de psicoterapia de bajo costo \(De Novo\)](#) (entre 2 y 60 dólares por visita).



- [Grupos de apoyo para mejorar el bienestar de los inmigrantes](#): **Sesiones grupales virtuales gratuitas de 6 semanas** para que las personas indocumentadas compartan experiencias y reciban apoyo.

Recursos de salud mental para inmigrantes de Boston

Existe una variedad de recursos de salud mental para apoyar a las diversas comunidades de inmigrantes de Boston. Esta es una lista de algunas organizaciones y servicios de la ciudad:

- [Centro Médico de Boston, Centro de Salud para Inmigrantes y Refugiados](#): Los servicios incluyen acceso a psiquiatría y gestión de casos, y ayuda para satisfacer las necesidades especiales de las personas refugiadas y sobrevivientes de torturas, solicitantes de asilo e inmigrantes. Interpretación presencial y telefónica para más de 30 idiomas.
 - o Dirección: 725 Albany Street Boston, MA 02118
 - o Teléfono: 617-414-1994
- [Centro de Inmigrantes Rian](#): Empodera a inmigrantes, refugiados y visitantes internacionales de intercambio en el camino hacia las oportunidades, la seguridad y un futuro mejor. Incluye servicios de asesoramiento y apoyo.
 - o Dirección: 1 State St #800, Boston, MA 02109
 - o Teléfono: 617-542-7654
- [Alianza de Hablantes de Portugués de Massachusetts \(MAPS\)](#): trabaja con las comunidades brasileñas, caboverdianas, portuguesas, y otras comunidades de habla portuguesa para eliminar las barreras y mejorar el acceso a la salud, la educación y los servicios sociales mediante servicios directos, promoción, liderazgo y desarrollo comunitario. Los servicios incluyen apoyo de salud mental. Puede programar una [cita gratuita y confidencial](#) sin seguro médico. Los médicos de la MAPS cuentan con competencia lingüística y cultural, proporcionan tratamiento psicoterapéutico temporal limitado, y pueden conseguirle atención médica y psiquiátrica si la necesita.
 - o Teléfono para solicitar una cita: 617-864-7600
- [Centro de Asistencia a Refugiados e Inmigrantes](#): Organización de servicios sociales sin fines de lucro, de base comunitaria. Brinda servicios integrales a refugiados, asilados e inmigrantes. Los servicios incluyen asesoramiento individual y familiar, grupos de apoyo, servicios de ciudadanía y tarjetas de residencia. Se habla somalí, inglés, árabe, farsi, español, suajili, ibo y hausa.
 - o Dirección: 253 Roxbury St, Boston, MA 02119
 - o Teléfono: [\(617\) 238-2430](tel:6172382430)



- [Casa Esperanza, Inc.](#): Centro de salud conductual bilingüe y bicultural que se especializa en ofrecer una gama completa de servicios integrales de salud conductual, atención primaria y apoyo en español e inglés para la comunidad latina de Massachusetts. Servicios en inglés y español. Los servicios incluyen programas de asistencia contra el abuso de sustancias, psicoterapia, psiquiatría, apoyo de pares para la recuperación. Los grupos de pacientes ambulatorios incluyen enfoques como la búsqueda de seguridad, grupos de bienestar, grupos de atención plena y apoyo para la recuperación.
 - Teléfono: [\(617\) 445-1123](tel:(617)445-1123)

Apoyo para proveedores sobre la atención de salud mental para inmigrantes:

- [Existen herramientas, capacitaciones y estrategias](#) que permiten apoyar el bienestar mental de inmigrantes y refugiados. Obtenga información sobre prácticas y conocimientos basados en la evidencia que ayudan a los proveedores a crear entornos seguros y acogedores para la atención.
- [Derechos de estudiantes y padres inmigrantes en la escuela](#): Conozca los derechos de los estudiantes y sus familias en la escuela, obtenga recursos para saber si se están violando los derechos de los niños en la escuela y recursos para responder preguntas relacionadas con la inmigración.
- [Cómo apoyar a estudiantes que sufren ansiedad](#): Recurso para educadores que apoyan a estudiantes indocumentados y a estudiantes de familias de estatus mixto que sufren trauma y ansiedad.
- [Cómo apoyar a estudiantes que atraviesan un trauma](#): Recurso para educadores que apoyan a estudiantes indocumentados y a estudiantes de familias de estatus mixto que sufren trauma y ansiedad.
- [Proveedores de atención médica y control migratorio: conozca sus derechos, conozca los derechos de sus pacientes](#). Información para proveedores de atención médica sobre cómo prepararse para responder ante las acciones de los funcionarios de inmigración y las interacciones con las fuerzas de seguridad.
- [Conozca sus derechos: atención médica y seguro médico para inmigrantes](#): Este recurso proporciona información que todas las familias inmigrantes deben conocer a la hora de decidir recibir atención médica o solicitar programas de seguro médico.
 - La guía está disponible en [inglés](#), [coreano](#), [chino](#), [español](#).



Cómo encontrar ayuda legal para inmigrantes:

[Servicios legales De Novo](#): De Novo ofrece asistencia legal gratuita a inmigrantes y solicitantes de asilo en Massachusetts. Respaldan casos relacionados con asilo, la VAWA (ley de violencia contra la mujer), visas T, visas U, Jóvenes Inmigrantes Especiales y evaluaciones forenses.

- Dirección: 47 Thorndike Street, SB-LL-1, Cambridge, MA 02141
- Teléfono: 617-661-1010 | Fax: 617-661-1011
- [MassRelay](#): 711
- **Línea directa de inmigración**: (617) 405-5479 (Consultas gratuitas)

Para obtener **asistencia legal**, comuníquese al (617) 661-1010, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 5:00 p. m.

- [Casa Myrna](#): Servicios que incluyen un programa de asistencia legal para ofrecer a las personas sobrevivientes de violencia doméstica un acceso rápido a servicios legales enriquecedores y con perspectiva de trauma. Nuestro programa también ofrece representación a los supervivientes en casos relacionados con el derecho de familia, las órdenes de restricción y la inmigración en el área metropolitana de Boston.
 - Idiomas: Inglés, español, criollo caboverdiano y armenio; contamos con acceso a la interpretación telefónica para más idiomas y dialectos.

Línea de ayuda: Las personas sobrevivientes y sus defensores pueden llamar a la **línea de ayuda legal al (617) 521-0146**.

- [Línea de ayuda para defensores de la inmigración de la Coalición MIRA](#): La Coalición MIRA ofrece respuestas a las preguntas legales más frecuentes de las organizaciones comunitarias que ayudan a inmigrantes y refugiados. La línea de ayuda está abierta a todos los residentes de Massachusetts. Si llama desde otro estado, es posible que no podamos proporcionarle referencias en su zona.

Línea de ayuda sobre inmigración: (508) 293-1871

- La línea de ayuda no ofrece asesoramiento ni representación legal personalizados, pero puede compartir información y recursos importantes, como los siguientes:
 - Guía sobre cómo encontrar información sobre su caso ante el tribunal de inmigración o sobre una solicitud de inmigración pendiente
 - Información general sobre las vías y los procesos de inmigración
 - Información sobre los recursos para inmigrantes
 - Información para que conozca sus derechos
 - Información sobre qué hacer después de la detención de una persona por ser inmigrante



- [Centro de Recursos Legales para Inmigrantes \(ILRC\)](#): Ofrece recursos para inmigrantes sobre cómo abordar los problemas legales relacionados con la salud mental, especialmente, para quienes se enfrentan a la deportación o la separación.
- [Asociación Estadounidense de Abogados de Inmigración \(AILA\)](#): Si necesita un abogado que comprenda tanto los problemas de inmigración como los de salud mental, la AILA es un buen punto de partida. Los servicios no son gratuitos, ya que se trata de abogados privados.
- [Instituto de Servicios para Familias Inmigrantes](#): Servicios que incluyen asistencia a inmigrantes y asistencia jurídica, por ejemplo, servicios relacionados con el Estatus de Protección Temporal (TPS), las solicitudes de libertad condicional para cubanos, haitianos, nicaragüenses y venezolanos (CHNV), solicitudes de asilo y permisos de trabajo.
 - Dirección: 1626 Blue Hill Avenue, Mattapan, MA 02126
 - Teléfono: 617.322.1348 o 857.251.9806
- [Defensores de la Infancia de Massachusetts](#): La misión de Defensores de la Infancia de Massachusetts es eliminar las barreras a las oportunidades educativas y de vida para niños y jóvenes.
 - [Línea de ayuda](#): Ofrece orientación, recursos y derivaciones, según sea necesario, a las familias con niños que enfrentan obstáculos para recibir apoyo y servicios educativos a los que tienen derecho legalmente.
 - Número: 617-357-8431
- [Proyecto de asilo político/representación de la inmigración \(PAIR\)](#): Proporciona servicios de inmigración gratuitos a solicitantes de asilo e inmigrantes detenidos para brindarles asistencia con sus derechos legales y la representación legal.
 - Dirección: 98 North Washington Street, Suite 106 Boston MA 02114
 - Teléfono: 617-742-9296
- [Agencia ALPHA](#): Organización de base comunitaria dirigida por inmigrantes y ministerio social de la Congregación León de Judá. Trabaja en favor de los inmigrantes de todos los sectores sociales y se centra, principalmente, en la población latina. Ofrece una gama de servicios que incluyen asesoramiento y consultoría sobre inmigración, asistencia gratuita para solicitar la ciudadanía, y derivaciones.
 - Dirección: 62 Northampton Street, #203, Boston, MA 02118
 - Teléfono: 617-522-6382
 - Correo electrónico: info@agenciaalpha.org