



# cape cod children's place BOLETÍN DE LA FAMILIA

Para familias y cuidadores de niños

## GRACIAS Y DONACIONES

Agradecemos a la familia Petten-gill por compartir a Adam con nosotros, durante los años en los que co-facilitó nuestro grupo de Padres con Cindy. Adam fue una persona especial y estamos agradecidos de que compartiera sus talentos con nuestras familias.

\*\*\*\*\*

Gracias a las familias que participaron y trajeron comida para compartir en nuestra Noche de Herencia Familiar en noviembre. ¡Fue un evento hermoso!

\*\*\*\*\*

Gracias a todos los grupos locales, organizaciones e individuos que proporcionaron comidas, ropa de invierno y otras necesidades para las familias que necesitaban asistencia durante la reciente temporada navideña y a lo largo del año pasado.

\*\*\*\*\*

Gracias a todos los donantes de nuestra reciente campaña de recaudación de fondos y a todos los miembros de la comunidad y patrocinadores que hacen posible que podamos servir a las familias de nuestra comunidad.

## Amabilidad y Esperanza

Estamos en la temporada oscura del año. Las horas de luz son cortas, las celebraciones navideñas ya pasaron, y las plantas, aves y animales esperan ser revividos por la energía de la primavera. Podemos aprovechar estos meses tranquilos para hacer de la amabilidad y la esperanza prioridades en nuestras vidas.

El bullicio y el frenesí de las elecciones de otoño, y los meses anteriores de retórica electoral, fueron agotadores y estresantes para muchos de nosotros. A veces parecía que la amabilidad y la esperanza se perdían en el enfoque nacional sobre nuestros desacuerdos en lugar de las cosas que tenemos en común. Y, sin embargo, en las semanas previas a las elecciones, cuando el huracán Helene causó inundaciones devastadoras en Carolina del Norte y cientos de muertes en seis estados, los residentes de Cape Cod se acercaron con montañas de donaciones para personas que nunca habían conocido, personas que lo habían perdido todo: sus hogares, sus pertenencias, sus medios de subsistencia. Nueve departamentos de policía de Cape sirvieron como puntos de recolección y conductores voluntarios entregaron muchas toneladas de bienes a las montañas del oeste de Carolina del Norte. Nadie preguntó cuáles eran sus ideologías políticas; eran personas que necesitaban ayuda y nos acercamos para apoyarlas.

de muchas maneras. Nuestros amigos y vecinos regularmente ofrecen su tiempo en Habitat for Humanity para ayudar a construir hogares para personas que no podrían permitirse ni vivir ni trabajar aquí. Las familias que se mudarán a nuevas casas de Habitat que se están construyendo en Wellfleet incluyen miembros del personal de Homeless Prevention Council de Cape Cod, Duffy Health Center en Barnstable y Child & Family Services de Hyannis. Necesitamos a esos nuevos propietarios y el trabajo que hacen. Necesitamos mantener a sus hijos en nuestros distritos escolares locales. Otras personas ofrecen su tiempo de otras maneras: durante la reciente temporada navideña, los departamentos de bomberos y policía locales, organizaciones e individuos contribuyeron con regalos, dinero y tiempo para brindar amabilidad y esperanza donde más se necesitaba.

La activista de toda la vida, Jane Goodall, que cumplió 90 años la primavera pasada, dijo una vez que tiene cuatro razones para la esperanza: el tremendo potencial del cerebro humano, la sorprendente resiliencia de la naturaleza, la gran energía creativa de los jóvenes y el espíritu indomable del ser humano. Ojalá les demos espacio y oportunidad para que esas cosas prosperen en este nuevo año.

La amabilidad y la generosidad son abundantes aquí, no solo en los tiempos de crisis, y nuestra comunidad se beneficia

*Elizabeth Aldred*

### En esta edición:

Subsidios y consejos comunitarios	2
Actividades para la familia	3
Educación familiar y apoyos	4
Noticias de utilidad	5
Más información de apoyo	6
Noticias del Cape Cod Children's Place	7
Contactos	8



## Subsidios y consejos comunitarios



### Consejos de Primera Infancia y Participación comunitaria

Nuestras redes comunitarias nos conectan con las necesidades de las familias a las que servimos. Información sobre estos grupos está disponible en nuestro portal web y redes sociales, o por correo electrónico a [info@capecodchildrensplace.com](mailto:info@capecodchildrensplace.com)

\*

#### Lower-Outer Cape

#### Consejo para la Educación Temprana

*(Brewster a Provincetown; trimestral)*

1/27, 6-7:30 pm

#### Monomoy Consejo de Primera Infancia

*(Harwich y Chatham; mensual)*

2/6

#### Mid-Cape Consejo de Primera Infancia

*(Barnstable, Yarmouth, Dennis trimestral)*

3/17; 6 pm-7pm

#### Red de Aprendizaje Temprano del Cape y las Islas

*(Cape Cod, Nantucket, Martha's Vineyard reuniones en meses alternos)*

1/23 y 3/27, 1-2:30

### Fondo de financiación - Año fiscal 2025 1 de julio, 2024 - 30 de junio, 2025

\* \* \*

***¡Gracias a nuestros patrocinadores actuales, socios en el fortalecimiento de las familias en el Cabo y las Islas!***

Barnstable County American Rescue Plan Act (ARPA)

Cape & Islands United Way

Cape Cod Healthcare Foundation

Children's Trust

Cooperative Bank of Cape Cod Charitable Foundation Trust

District Attorney Cape & Islands

Federated Church of Orleans

Fred J. Brotherton Charitable Foundation

Hawk Foundation

Lyndon Paul Lorusso Charitable Foundation

MA Department of Early Education and Care:

MA Department of Public Health:

Michael H. Cole Charitable Giving Fund of the Cape Cod Foundation

RIZE MA Foundation

Roessner Family Foundation

Spark Foundation

Tower Foundation

\*

Municipios de Brewster, Chatham, Dennis, Eastham, Harwich, Orleans, Provincetown, Truro, y Wellfleet

Como siempre, ¡gracias al Seamen's Bank por sus décadas de apoyo!



# Actividades para Familias



Llame al 508-240-3310 o visite [capecodchildrensplace.com](http://capecodchildrensplace.com) para información sobre actividades financiadas por fondos para niños y familias. Los programas a continuación y nuestros programas de apoyo y educación familiar que se enumeran en la página siguiente, no tienen costo para las familias participantes.

## Calendario de programas de Invierno

Se requiere registro previo para todos los programas; llame al CCCP al 508-240-3310.

- Lunes:** Primer año del bebé, 11am-12:00pm, 1/6 - 3/10, Snow Library, Orleans, edad 0 - 15 meses  
¡Vamos a cocinar! 10-11am, 2/24 – 3/10, Family Table Collaborative, edad 3 – 7 años  
Yoga para bebés, 10:30-11:30am, 3/3 – 3/24, Cultural Center of Cape Cod, edad 0 – 18 meses  
Masaje Infantil, 10:30-11:30am, 1/13 - 2/10, Cultural Center of Cape Cod, edad 0 - 1 año  
Exploradores científicos, 2-3pm, 3/3 – 3/17, Cotuit Federated Church, edad 2 – 6 años
- Martes:** Cuentos & Proyectos #1, 10-11am, 1/7 – 1/28, Dennis Public Library, edad 2 – 5 años  
Cuentos & Proyectos #2, 10-11am, 2/25 – 3/25, Dennis Public Library, edad 2 – 5 años  
Grupo de juego de títeres, 10-11am, 1/7 – 1/28, Eldredge Library, Chatham, edad 2 – 5 años  
Cuentos sensacionales, 10-11am, 2/4 – 3/11, Family Resource Center, edad 2 – 5 años
- Miércoles:** Listos, vamos! 10:30-11:30am, 1/15 – 3/5, South Yarmouth Library, edad 18 meses – 5 años  
Movimiento infantil Jamboree, 10-11am, 1/15 – 2/12, Escuela Secundaria Mattacheese, edad 2 - 5 años  
Abejas ocupadas, 10:30-11:30am, 1/15 – 2/12, Centerville Library, edad 0 - 2 años  
Generaciones: Música y movimiento, 1-2pm, 2/12 – 3/26, Dennis Center for Active Living, 1 - 5 años  
La hora del círculo en Harwich, 10:30-11:30am, 1/15 - 3/12, Harwich Community Center, edad 2 - 5 años
- Jueves:** Club de construcción creativa, 11am-12pm, 2/27 – 3/27, Toy Library Outdoor Play Oasis, edad 2 - 6 años  
Gimnasio abierto, 9:30-10:30am, 1/9 – 2/13, Harwich Community Center, edad 0 - 5 años  
Cuentos, burbujas y canciones, 1:30-2:30pm, 2/6 – 2/27, STAR Laundromat, Dennisport, edad 2 - 6 años  
Que empiece el Arte, 1:30-2:30pm, 1/23 – 2/13, Dot to Dot Workshop, Harwich, edad 3 - 6 años
- Viernes:** Movimientos y sacudidas, 10:30-11:30am, 1/31 – 2/28, Dennis Public Library, edad 1 – 2 años  
Grupo de juego de títeres, 3:30-4:30pm, 1/17 – 2/14, Hyannis Public Library, edad 2 – 5 años  
Grupo de juego sensorial, 10:30-11:30am, 1/17 – 2/28, Eastham Library, edad 2 – 5 años  
Ciudad infantil, 10-11am, 3/7 – 3/28, Brewster Ladies' Library, edad 1 – 2.9 años



## Educación y apoyo para las familias



Cape Cod Children's Place ofrece programas de educación y apoyo sin costo alguno, y consultas gratis de apoyo para las familias. Llame al 508-240-3310. Website [www.capecodchildrensplace.com](http://www.capecodchildrensplace.com); Estamos en Facebook e Instagram.

ParentChild+ es un programa gratuito de educación y aprendizaje temprano con visitas domiciliarias en inglés, español o portugués.

Escríbale a Marly Pereda [mpereda@capecodchildrensplace.com](mailto:mpereda@capecodchildrensplace.com) para mayor información.

### Programas educativos, talleres y apoyo para padres de familia

\*

#### Serie de educación para padres

**Criando familias saludables (sesiones de invierno)**, miércoles, 1/8 – 2/12, 5:30-7:30pm, evento híbrido: sesiones presenciales en el Kennedy-Donovan Center o virtual en Zoom

**Criando familias saludables (sesiones de primavera)**, Jueves, 3/27—5/8, 5:30-7:30 pm, evento híbrido: sesiones presenciales en el Kennedy-Donovan Center o virtual en Zoom

**Criando familias saludables (Provincetown)**, lunes, 2/24—3/17, 4:30-6pm, Veterans Memorial Community Center, Provincetown

**Padres cariñosos**, jueves, 1/16—3/20, 6-7:30pm, virtual, con Cindy Horgan y Philip Cash

\*

#### Talleres

**En beneficio de cada niño (en español)**, Jueves, 1/9, 6-7:30 pm, virtual, con Cindy Horgan y Jacob Stapledon

\*

#### Grupos de apoyo

**Los papás hablan**, 6:30-7:30 pm, mensual, Martes 1/14, 2/11, 3/11; virtual, con Paul Melville

**Papás en recuperación**: Únete a los grupos de pares todos los martes a las 6 p.m., a través de Zoom. Registro con [crussell@capecodchildrensplace.com](mailto:crussell@capecodchildrensplace.com) o llamando al 774-722-3305

**Las rutas menos recorridas**: 12-1 pm, mensual, Martes 1/14, 2/11, 3/18; apoyo virtual a familias de niños con diagnósticos médicos complejos; con Laura Will y Mary Wilson

### FIRST Steps Together

#### Families In Recovery Support

Office at 23G White's Path, Yarmouth

\*\*\*

Contacte a **Christina Russell, LICSW** Directora de proyecto 774-722-3305 [crussell@capecodchildrensplace.com](mailto:crussell@capecodchildrensplace.com) para obtener información sobre lo siguiente servicios o para hacer una referencia:

\*\*\*\*\*

Programa de visitas domiciliarias basado en la comunidad. Sirve a familias afectadas por el uso de sustancias que tienen niños pequeños (independientemente de los arreglos de cuidado y custodia) o que están esperando un hijo.

Equipo de personas con experiencia de vida, cubriendo todo Cape Cod.

Entrenamiento individualizado para padres en recuperación.

Grupos de apoyo y clases en vivo y virtuales, para padres informados sobre traumas.

Apoyo con el Departamento de Niñez y Familia

Intervenciones basadas en evidencia para aumentar la resiliencia de los padres, el apego seguro, el apoyo a la recuperación y el conocimiento del desarrollo; y formar conexiones comunitarias.



### Children's Trust

Trabajando para prevenir el abuso y la negligencia infantil. Conozca más sobre sus programas en [childrenstrustma.org](http://childrenstrustma.org). Visite [childrenstrustma.findhelp.com](http://childrenstrustma.findhelp.com) para conectarse con servicios en su región.

\*\*\*

### Intervención temprana

508-418-5540 or [kdc.org/early-intervention](http://kdc.org/early-intervention). Apoyo al desarrollo en edades de 0-3 años.

### A Baby Center

508-771-8157 o [ababycenter.org](http://ababycenter.org). Brinda necesidades básicas para bebés de hasta cinco años en familias con ingresos elegibles que viven en Cape Cod y las Islas.

### Despensa Familiar de Cape Cod

508-432-6519 [thefamilypantry.com](http://thefamilypantry.com) Llame o visite el sitio web para obtener información y horarios para recibir comida y ropa en Harwich. Llame al **508-240-3310** para estar en la lista de recogida mensual de alimentos en Cape Cod Children's Place

### Outer Cape WIC

Outer Cape WIC ofrece alimentos saludables gratuitos, apoyo para la lactancia materna e información nutricional a familias que son elegibles, en el Cape Cod Children's Place el 2do y 4to miércoles de cada mes. Llame al 508-240-0853 para citas.

### Alianza de bienestar perinatal

La Cape & Islands Perinatal Wellness Alliance se reúne virtual trimestralmente para abordar cuestiones relacionadas con salud mental perinatal. Email [kerry@pwsupportcenter.org](mailto:kerry@pwsupportcenter.org) para información y registro.

## Noticias de Utilidad

### Familias saludables

508-540-2968 [healthimperatives.org](http://healthimperatives.org)  
Apoyo a padres primerizos hasta los 26 años de edad.

### Cape Cod Foster Closet

508-514-7125 [capecodfostercloset.org](http://capecodfostercloset.org). Ropa y más para familias locales de crianza temporal, adoptivas y parientes cuidadoras, recién nacidos hasta los 18 años. Lista de recursos en el sitio web.

### Ayudando a nuestras mujeres

508-487-4357 [helpingourwomen.org](http://helpingourwomen.org)  
Helping Our Women (HOW) es el centro de recursos confiable para mujeres que viven con problemas de salud crónicos o graves, en las ciudades de Outer Cape, desde Eastham hasta Provincetown. HOW tiene dos oficinas: 34 Conwell St. en Provincetown y el Ann Maguire Women's Wellness Center en Main Street Mercantile, 3 Main Street en Eastham.

### WE CAN

508-430-8111 o [wecancenter.org](http://wecancenter.org). Oficinas en Harwich Port y Hyannis. WE CAN ofrece programas para crear cambios positivos y duraderos para las mujeres que atraviesan transiciones en la vida. Los apoyos y servicios incluyen: talleres; servicios legales; tutorías y empoderamiento; apoyo laboral y profesional; empoderamiento financiero y más.

### Habitat for Humanity

508-362-3559 [habitatcapecod.org](http://habitatcapecod.org) Habitat se asocia con familias que necesitan una vivienda asequible para construir su propia casa.

### Asistencia Habitacional

508-771-5400 [hac@haconcapecod.org](mailto:hac@haconcapecod.org)  
Ayuda con vivienda para residentes de Cape & Islands.

### Homeless Prevention Council

508-255-9667 o [hpcapecod.org](http://hpcapecod.org). Ayuda para los residentes del Lower/ Outer Cape sin hogar, y otras necesidades.

### AYUDA PARA MATRÍCULAS

Las familias pueden obtener ayuda de diversas fuentes, para pagar las tarifas de educación y cuidado de la primera infancia, entre éstas:

**Subsidios de Bailey Boyd:** para familias de Brewster, Dennis, Eastham, Harwich, Provincetown, Truro y Wellfleet. Aplique en [baileyboyd.com/childcare-programs-1](http://baileyboyd.com/childcare-programs-1).

**Cape Cod Children's Place:** Visite [capecodchildrensplace.com](http://capecodchildrensplace.com) o llame al 508-240-3310 para información y formularios de solicitud del Programa de beca de cuidado infantil de Brewster, el Programa de Subsidio para el Cuidado Infantil de Wellfleet y el Fondo de Cuidado Infantil de Emergencia de Lower Cape. Algunas otras ciudades del Cabo tienen varios programas de subsidios con diferentes criterios de elegibilidad para la educación temprana y las tarifas de atención. Llame a su municipio para obtener información sobre los recursos que están disponibles para usted.

### Red de cuidado infantil

508-778-9470 x 203 o 888-540-2430 [cacci.cc](http://cacci.cc). Vales de cuidado y atención temprana financiados por el Estado.

\*\*\*

### OTROS RECURSOS

#### Centro de recursos para inmigrantes

en el Comité de Acción Comunitaria de Cape Cod y las Islas; llame al 508-771-1727 para información, servicios y asesoramiento confidencial sobre inmigración.

#### Consejo de extensión del Bajo Cabo

508-240-0694 [lcoutreach.org](http://lcoutreach.org)  
Recursos para residentes de Lower y Outer Cape, incluidos: asistencia financiera, despensas de alimentos, Katy's Korner, programa de microcréditos, fondos del Wellfleet Shellfish Harvester Relief.



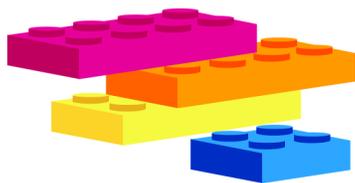
## Actividades en interiores para niños pequeños

- Las escondidas con juguetes
- Bolos en el interior
- Diversión con plastilina
- Espectáculo de títeres con calcetines
- Fiesta de baile musical
- Clasificación de colores
- Autos de juguete



### **Cómo los niños pueden mantenerse ocupados mientras tú trabajas o estudias**

- Construir un fuerte con mantas, cajas, sillas
- \* Hacer un avión de papel
- \* Montar una obra de teatro



## Sugerencias de Actividades de Invierno

Cuando hace frío y está gris afuera, y sin nieve con la cual jugar, ¡aquí hay algunas ideas de maneras en las que las familias pueden divertirse sin pantallas!

Visite sitios en línea para sugerencias, incluyendo:

<https://gamequitters.com/best-screen-free-activities-by-age/>

<https://www.peacefulparenthappykids.com/read/screen-free-activities-kids>

### **Actividades para disfrutar juntos**

- \* Leer libros... hacer rompecabezas fáciles... construir con bloques
- \* Crear con Legos y otros juguetes de construcción
- Dibujar imágenes... empezar un diario
- Hacer tarjetas para próximos cumpleaños y fiestas.

**Recordatorio** Está bien si tus hijos se sienten aburridos.

Eso les ayuda a desarrollar su creatividad, practicar la paciencia y gestionar la frustración. Revisa la página de Facebook de Cape Cod Children's Place para sugerencias e ideas.

### **Cuando necesites un descanso y quieras salir de casa, aquí tienes algunas opciones:**

Bibliotecas; cada pueblo tiene su propia biblioteca, algunos tienen más de una. Revisa lo que ofrece tu biblioteca y pregunta si tiene pases gratuitos para museos y atracciones dentro y fuera de Cape.

Senderos para caminar; Cape Cod National Seashore, áreas de conservación municipales, Wellfleet Bay Audubon Wildlife Sanctuary

Cape Cod Children's Museum; 577 Great Neck Road South, Mashpee; 508-539-8788 [capecodchildrensmuseum.org](http://capecodchildrensmuseum.org)

Cape Cod Museum of Natural History; 869 Main Street, Brewster; 508-896-3867 [ccmnh.org](http://ccmnh.org)

Whydah Pirate Museum; 674 Rt. 28, W. Yarmouth; 508-534-9571 [discoverpirates.com](http://discoverpirates.com)

## *Noticias del Cape Cod Children's Place*



### **Energía nueva para el Año Nuevo**

¡Es difícil de creer que ha pasado un año desde que me uní a Cape Cod Children's Place! Hemos experimentado una energía renovada para lograr nuestra misión mientras recibimos nuevos rostros en nuestra agencia, incluidos nuevos maestros, especialistas en apoyo familiar y nuevos directores. En el Cape Cod Children's Place, creemos que cuando las familias son fuertes, las comunidades son fuertes. Sabemos que apoyar a los niños durante sus primeros años ayuda a sentar las bases para una vida de éxito. Cuando las familias reciben apoyo, los niños rinden mejor en la escuela, están más saludables y están mejor preparados para enfrentar los desafíos de la vida. Esto crea un efecto en cadena: una comunidad más fuerte y resiliente en la que todos tienen la oportunidad de florecer. Es por eso que estamos tan dedicados a crear espacios seguros donde las familias puedan reunirse, conectarse, aprender, reír y crecer.

Mientras miramos al futuro, nos detenemos a reconocer y agradecer a todos los que han contribuido a nuestro éxito colectivo. Aunque algunas cosas puedan cambiar, nuestro compromiso inquebrantable con las familias permanece. Continuaremos acercándonos a la comunidad, escuchando sus necesidades y buscando nuevas formas de crecer juntos.

Con gratitud,

Erin

*Erin Sullivan, Director Ejecutivo*

Te invitamos a visitar nuestro sitio web [www.capecodchildrensplace.com](http://www.capecodchildrensplace.com) para obtener una visualización completa de nuestra organización: nuestros programas, nuestro personal, nuestra Junta Directiva y nuestro Informe Anual 2024. En este nuevo año continuaremos abogando por el futuro de Cape y las Islas, construyendo resiliencia, fortalezas y habilidades en los niños y las familias que les ayuden a soñar en grande y prosperar.

**Encuentre este boletín en nuestro portal web; o contáctenos para recibirlo por email o si desea una versión impresa:**

Cape Cod Children's Place, P.O. Box 1935, N. Eastham, MA 02651  
[www.capecodchildrensplace.com](http://www.capecodchildrensplace.com); [info@capecodchildrensplace.com](mailto:info@capecodchildrensplace.com)  
Tel: 508-240-3310; Fax: 508-240-2352; estamos en FaceBook e Instagram



NON PROFIT STD  
U.S. POSTAGE PAID  
ORLEANS, MA 02653  
PERMIT NO. 54

cape cod children's place  
P.O. Box 1935  
10 Ballwic Road, off Nauset Road  
N. Eastham, MA 02651  
508.240.3310 teléfono  
800.871.9535 línea gratuita  
508.240.2352 fax  
[info@capecodchildrensplace.com](mailto:info@capecodchildrensplace.com)  
[www.capecodchildrensplace.com](http://www.capecodchildrensplace.com)  
Encuentre este Boletín a color en  
nuestro Portal Web.



#### CONTACTOS Y RECURSOS ÚTILES

*Nuestras guías de recursos familiares están disponibles en línea en [www.capecodchildrensplace.com](http://www.capecodchildrensplace.com) en inglés y español. Llame al Cape Cod Children's Place al 508-240-3310 para solicitar una copia impresa.*



<b>A Baby Center</b>	508.771.8157	Artículos básicos para bebés y niños pequeños hasta los tres años de edad, que viven en Cape Cod y
<b>Al-anon /Alateen</b>	508.394.4555	Ofrece apoyo para amigos, familiares y adolescentes con problemas de alcohólicos en sus vidas.
<b>Cape Cod Family Resource Center</b>	508-815-5100	Apoyo para todas las familias: grupos, actividades, clases eventos..
<b>Cape &amp; Island Breast Feeding Warm Line</b>	888.890.2229	Los servicios de lactancia y las clases están disponibles ,actation services and classes are available para las madreslocales de Cape Cod y las Islas.
<b>Child Support Enforcement-Mass DOR</b>	508.771.2414 x 3	Asistencia para hacer cumplir las responsabilidades financieras de la paternidad.
<b>Consumer Credit Counseling</b>	800.208.2227	Asistencia para la consolidación de deudas y la elaboración de presupuestos.
<b>Dept. of Transitional Assistance</b>	508.862.6600	Servicios y recursos para familias e individuos de bajos ingresos.
<b>Early Intervention</b>	508-418-5540	Apoyo centrado en la familia para niños con retrasos en el desarrollo.
<b>Fuel Assistance Program</b>	508.746.6707	Ayuda de emergencia con combustible / calefacción.
<b>Healthy Connections</b>	508.255-1903	Referencias para seguro médico gratuito / de bajo costo.
<b>Homeless Prevention Council</b>	508.255.9667	Servicios de asesoramiento, defensa, recursos y referencias.
<b>Independence House</b>	508.771.6507	Centro de recursos para víctimas y sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual.
<b>Legal Services for Cape Cod &amp; Islands</b>	510-775-7020	Asistencia jurídica sin ánimo de lucro.
<b>Lower Cape Outreach Council</b>	508.240.0694	Provisión de asistencia de emergencia a corto plazo a familias e individuos de Lower Cape.
<b>Mass APEAL</b>	508.349.1173	Ropa gratis e información sobre el programa Serve New England.
<b>Monomoy Family Resource Center</b>	508.430.7216	Ext. 4044: Información, apoyo, pañales, ropa y comida para las familias de Chatham y Harwich.
<b>Outer Cape Health Services:</b>	800-667-5356	Brinda atención médica primaria de alta calidad a quienes viven o visitan las 8 ciudades del Low-er/Outer Cape.
<b>Women, Infants and Children's (WIC) Program</b>	800-942-1007	Programa de alimentación y nutrición suplementaria que ofrece opciones de alimentos saludables,
<b>Parental Stress Line</b>	800.632.8188	Línea de ayuda gratuita para padres, confidencial y anónima disponible las 24 horas para brindar apoyo a los padres.
<b>Provincetown Family Resource Center</b>	800.871.9535	Brindar apoyo, referencias y ayuda financiera a través de John A. Henry Trust.
<b>SNAP Supplemental Nutrition Assistance WE CAN</b>	877-382-2363 508.430.8111	Ayuda a las mujeres de Cape Cod en sus procesos de divorcio, cambio / crecimiento profesional, pérdida del trabajo, enfermedad y la jubilación.