

VIDA SEGURA Y SALUDABLE:

Una guía de recursos para familias inmigrantes, proveedores y defensores

Febrero 2025



VIDA SEGURA Y SALUDABLE:

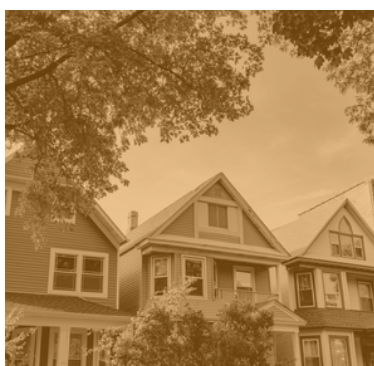
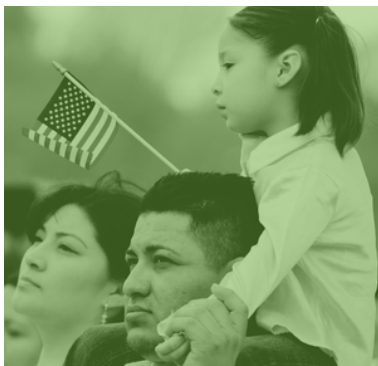
Una guía de recursos para familias inmigrantes, proveedores y defensores

Introducción

Todos los niños y familias merecen sentirse bienvenidos, seguros y valorados, independientemente de su estatus migratorio real o percibido. Desafortunadamente, las políticas antiinmigrantes, la retórica en contra de este grupo de población y la incertidumbre a la que se enfrentan están afectando cada vez más el bienestar general de las familias en todo Illinois. En el estado, hay casi dos millones de personas nacidas en el extranjero, alrededor del 14 por ciento de la población total. De ellas, un 34 por ciento proviene de México. Cerca de 200,000 niños en Illinois viven con al menos un padre indocumentado que tiene DACA.

En esta guía encontrará recursos accesibles, cultural y lingüísticamente apropiados, en las áreas de asistencia legal, vivienda, alimentación y salud mental. Incluye consejos y estrategias sobre cómo prepararse uno mismo y a su familia en tiempos inciertos. Los recursos han sido creados u ofrecidos por organizaciones de confianza que trabajan directamente con comunidades inmigrantes y latinas.

Ya sea inmigrante, familiar, educador o aliado, estos recursos son para usted. *Una comunidad informada es una comunidad empoderada.*



Tenga en cuenta: Esta guía ha sido creada sólo con fines informativos. Si tiene preguntas específicas relacionadas con cualquiera de los recursos o servicios incluidos, comuníquese directamente con la organización. Para preguntas legales específicas, consulte a un abogado de inmigración o a una organización de servicios legales que tenga una reputación contrastada.

TABLA DE CONTENIDOS

Inmigración y asuntos legales	4
Vivienda y alimentación	7
Salud mental y bienestar	9
Planificación de la seguridad familiar 101	11
Estrategias y actividades de bienestar	13
Apéndice	15
Protecciones y legislación para inmigrantes en Illinois	
Carga pública: ¿qué es?	

INMIGRACIÓN Y ASUNTOS LEGALES

Todas las personas que viven en Estados Unidos tienen ciertos derechos que están garantizados por la Constitución, independientemente de su estatus migratorio, como el derecho a permanecer en silencio.

MATERIALES SOBRE CONOZCA SUS DERECHOS (KYR)

Nacional:

- **American Civil Liberties Union (ACLU):** ¿Cuáles son mis derechos constitucionales? Obtenga más información en [Inglés](#) | [español](#).
- **Immigrant Defense Project:** Aprenda a defenderse de [las artimañas de ICE](#) (Inglés).
- **Immigrant Legal Resource Center (ILRC):** Las "Tarjetas Rojas" del ILRC ayudan a las personas a hacer valer sus derechos y defenderse en muchas situaciones, como cuando los agentes del ICE se presentan en una casa. Disponible en [Inglés](#) | [Español](#) | [Criollo Haitiano](#) | [Árabe](#) | [Coreano](#) | y [más](#).
 - **Hoja informativa:** [Cómo evitar el fraude](#) (Inglés).
 - **Hoja informativa:** [Información básica sobre las órdenes de detención y las órdenes de arresto del ICE](#) (Inglés).
- **National Immigrant Justice Center (NIJC):** Conozca sus derechos si se cruza con ICE en [Inglés](#) | [Español](#).
- **National Immigration Law Center (NILC):** Aprenda cómo proteger a los inmigrantes fuera del hogar.
 - Una guía para empleadores disponible en [Inglés](#) | [Español](#) | [Chino](#) | [Coreano](#) | y [Tailandés](#).
 - [Una guía para proveedores de atención médica](#) (Inglés).
 - [Recomendaciones](#) para apoyar a inmigrantes en escuelas, lugares de culto, centros de salud y "áreas protegidas" (Inglés).
- **National Partnership for New Americans (NPNA)/Ready to Stay:** [Guía de protección legal para inmigrantes](#) (Inglés).
- **Presidents' Alliance on Higher Education and Immigration:** Aprenda cómo proteger los datos de los estudiantes en la [Guía para instituciones y estudiantes inmigrantes](#).

Local:

- **Alianza Americas:** una red de organizaciones lideradas por migrantes de América Latina y el Caribe cuya misión es fomentar un estilo de vida inclusivo, equitativo y sostenible para las comunidades de los EE. UU. y sus países de origen. Obtenga más [información](#).
- **Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights (ICIRR):**
 - [Solicite una capacitación KYR](#)
 - [Políticas y protocolos modelo](#), Illinois Alliance for Welcoming Health Care (Inglés).
- **The Resurrection Project (TRP):**
 - [Solicite una capacitación KYR](#).
 - Descargue e imprima el kit de herramientas KYR en [Inglés](#) | [Español](#)
- **Organizing Communities Against Deportation (OCAD):** un grupo de organizadores contra las deportaciones y la criminalización de inmigrantes y personas de color. Más [información](#).
 - Conéctese a su equipo local de respuesta rápida de ICE [comunicándose con su concejal](#).



"Tarjetas rojas"

ASISTENCIA LEGAL DISPONIBLE EN ILLINOIS

General:

- **American Immigration Lawyers Association (AILA):** Encuentre un abogado de inmigración privado en Illinois [aquí](#).
- **ICIRR:** Llame a la [línea directa de apoyo familiar disponible](#) las 24 horas al 1-855-435-7693 para denunciar cualquier actividad del ICE o comunicarse con un abogado de inmigración. Disponible en inglés, español, coreano y polaco.
 - [Agencias sin fines de lucro que brindan asistencia gratuita o de bajo costo en asuntos de inmigración](#) (Inglés).
 - **¿Necesita renovar su DACA?** Visite [icirr.org/daca](#). Es posible que haya becas disponibles.
- **Increase the Peace (ITP):** En asociación con Beyond Legal Aid Clinic, ITP ofrece consultas legales todos los lunes de 3 a 8 p. m. en el 1900 W 48th Street. Inscríbese [aquí](#).
- **NIJC:** Los residentes de Chicago son elegibles para recibir servicios legales gratuitos de NIJC a través del [Fondo de Protección Legal de la Ciudad de Chicago](#).
- **The Immigration Project (TIP):** TIP ofrece servicios legales de inmigración de alta calidad y bajo costo en [el centro y sur de Illinois](#), con oficinas en las áreas de Bloomington–Normal y Champaign–Urbana. Para concertar una cita, llame al **309-829-8703** durante el horario comercial.
- **TRP:** En asociación con Illinois Access (A2J) to Justice, TRP está ofreciendo talleres [gratuitos de solicitud de inmigración](#) a inmigrantes elegibles que viven en Illinois.
 - Si ya ha asistido a un taller y tiene preguntas sobre el estado de su solicitud o necesita ayuda adicional, llame al **312-668-0114 de lunes a viernes, de 12 p.m. a 4 p.m.**
 - Para obtener una lista de socios de A2J, haga clic [aquí](#).
 - [Programa una cita](#) con el consultorio jurídico interno de TRP. Los servicios se ofrecen en inglés y español.
 - Para obtener más información sobre la clínica jurídica, llame al **312-666-3062 de lunes a viernes**.

Defensa frente a deportaciones:

- **Midwest Immigrant Defenders Alliance (MIDA):** MIDA brinda servicios legales gratuitos a inmigrantes que han sido detenidos y que reúnen los requisitos a través de NIJC, TRP, The Immigration Project (TIP) y la Oficina Legal del Defensor Público del Condado de Cook (CCPD). Obtenga más información [aquí](#).
 - Puede comunicarse con la División de Inmigración de la oficina del CCPD en pdimmigrationunit@cookcountyil.gov y llamando al **312-603-0636** los miércoles entre las 9 y las 11 a. m.
- **NIJC:** Si está detenido o llama en nombre de alguien detenido: [contacte con el Proyecto de Detención del NIJC llamando al \(773\) 672-6599 los martes, de 11:00 a. m. a 2:00 p. m.](#) Los inmigrantes detenidos pueden llamar sin costo alguno al (312) 583-9721 o usar la plataforma pro bono y el código de 3 dígitos del NIJC, 565.
 - Para obtener más información, lea: [Qué hacer si usted o un ser querido es detenido](#).
- **Si necesita localizar a un ser querido que se encuentra detenido, utilice este [sistema localizador](#) de ICE.**

Línea directa de apoyo familiar de ICIRR/OCAD:

1-855-435-7693

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana en inglés, español, coreano y polaco.

RECURSOS ADICIONALES

Agencias municipales y estatales:

- **Chicago Public Schools (CPS)**
 - [Orientación y recursos acerca de la nueva administración central.](#)
- **Early Childhood: Illinois Care for Kids**
 - [Página con información acerca de cuáles son sus derechos.](#)
- **Illinois Department for Human Rights (IDHR)**
 - La Ley de Derechos Humanos de Illinois prohíbe la discriminación en Illinois con respecto al empleo, crédito financiero, alojamiento público y transacciones inmobiliarias por motivos de raza, color, religión, sexo (incluido el acoso sexual), origen nacional, entre otros.
 - ¿Necesita presentar una queja? Obtenga más información sobre cómo hacerlo [aquí](#).
 - Número de teléfono: (312) 814-6200 (oficina de Chicago) | (217) 785-5100 (oficina de Springfield), disponible de 8:30 a. m. a 5 p.m. de lunes a viernes.
- **Illinois Department of Human Services (IDHS)**
 - [Los Centros de Bienvenida de Illinois](#) brindan a inmigrantes y refugiados servicios integrales.
 - Número de teléfono: 1-800-843-6154, disponible de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m.
- **Illinois State Board of Education (ISBE)**
 - [Orientación no reglamentaria sobre medidas de control a la inmigración.](#)
- **Office of the Attorney General of Illinois**
 - La Oficina de Derechos Civiles de la Oficina protege los derechos civiles de todos los residentes de Illinois. ¿Necesita presentar una queja? Haga clic [aquí](#).
 - [Leyes de Illinois que rigen las interacciones de las fuerzas del orden con las comunidades inmigrantes](#), Diciembre de 2021.
 - Número de teléfono: (312) 814-3000 (oficina de Chicago) | (217) 782-1090 (oficina de Springfield).
- **Office of Immigrant, Migrant, and Refugee Rights (IMRR), Mayor's Office, City of Chicago**
 - [Directrices recomendadas para las visitas de representantes federales](#), enero de 2025.
 - Para obtener más información sobre los servicios de la ciudad, llame al 3-1-1.

Consulados extranjeros en Chicago:

- **México:** 204 S. Ashland Ave. Chicago, IL 60607 | (312) 738-2383
 - **Colombia:** 500 N Michigan Ave # 1960 Chicago, IL 60611 | (312) 923-1196
 - **Guatemala:** 5559 N Elston Ave #100 Chicago, IL 60630 | (312) 540-0781
 - **El Salvador:** 8605 W Bryn Mawr Ave, Suite 310 Chicago, IL 60631 | (312)451-3330
 - **Honduras:** 812 W Van Buren St 1er piso, Chicago, IL 60607 | (470) 751-9077
- Para obtener una lista de otros consulados, visite este [sitio web](#).



Oficina de campo de ICE en Chicago:

- 101 W Ida B Wells Drive, Suite 4000, Chicago, IL 60605 | (312) 347-2400
- Si necesita localizar a un ser querido que se encuentra detenido, utilice este [sistema localizador de ICE](#).

VIVIENDA Y ALIMENTACIÓN

La Ley de Derechos Humanos de Illinois prohíbe la discriminación en materia de vivienda basada en el estatus migratorio. El uso de servicios y programas de asistencia alimentaria y de vivienda NO se considera carga pública.*

PREVENCIÓN DE DESALOJOS

- **Programa de asistencia de alquiler basado en el tribunal de Illinois (CBRAP):** Administrado por la Illinois Housing Development Authority (IHDA).
 - Servicios disponibles en inglés, español y polaco. Llame al (866) 454-3571 para recibir asistencia. [Solicítelos](#) hoy mismo.
- **Eviction Help Illinois:** Proporciona asistencia legal gratuita, servicios de mediación y conexiones a otros recursos, incluida asistencia de alquiler para aumentar la estabilidad de la vivienda.
 - Llame al 1-855-631-0811 o [chatee con un agente en línea](#) para averiguar si es elegible para recibir ayuda GRATUITA.
- **Asistencia legal para vivienda y deudas del condado de Cook (CCLAHD):** Asistencia legal gratuita disponible para los residentes del condado de Cook, independientemente de sus ingresos, idioma o estado migratorio.
 - Disponible en [inglés](#), [español](#) y [polaco](#).

ASISTENCIA CON SERVICIOS PÚBLICOS/EFFECTIVOS

- **Programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos (LIHEAP):** Administrado por el Illinois Department of Commerce and Economic Opportunity (DCEO).
 - [Las solicitudes están abiertas:](#) del 1 de octubre de 2024 al 15 de agosto de 2025, o hasta que se agoten los fondos.
 - Si necesita ayuda para completar y enviar su formulario de solicitud de servicios, comuníquese con el centro de llamadas al 1-833-711-0374 para obtener asistencia.
- **Fondos para la prevención de personas sin hogar:** Administrados por el IDHS.
 - Para obtener servicios, comuníquese con uno de estos [proveedores de prevención para personas sin hogar](#).
 - Se recomienda a los residentes de Chicago que llamen al 311. Los residentes del condado de Cook deben llamar al (877) 426-6515.

VIVIENDA ASEQUIBLE

- **City of Chicago - Dept. of Housing:** Una [lista completa de oportunidades de vivienda de alquiler asequibles respaldadas](#) por la ciudad de Chicago.
 - Comuníquese con el DOH al 312-744-3653 si tiene preguntas.
- **ILHousingSearch.org:** Un [recurso gratuito en línea](#) para inquilinos y proveedores de propiedades en Illinois, que ofrece información detallada sobre viviendas asequibles, accesibles y a precio de mercado.

VIVIENDAS DE EMERGENCIA Y TRANSICIONALES

- **IDHS:** [Lista](#) de proveedores en orden alfabético y [lista](#) de agencias proveedoras para jóvenes sin hogar.

RECURSOS ADICIONALES PARA LA VIVIENDA



Manual sobre los derechos de vivienda para inquilinos inmigrantes

Proporciona información sobre los derechos, responsabilidades y protecciones en materia de vivienda tanto para inquilinos como para propietarios. El manual cubre las protecciones generales de vivienda según la ley estatal de Illinois, así como las ordenanzas a nivel local y de condado para varias jurisdicciones locales que las tienen.

Disponible en [Inglés](#) | [Español](#).

DESPENSAS DE ALIMENTOS

- **Feeding Illinois:** [La red de bancos de alimentos del estado](#). Este sitio web lo conectará con ubicaciones y recursos alimentarios en Illinois.
 - Si tiene alguna pregunta, llame al (630) 768-8068.
- **Greater Chicago Food Depository (GCFD):** Use su [mapa de búsqueda](#) de alimentos para ver los horarios, las ubicaciones y la información de todas nuestras despensas de alimentos, programas de comidas y socios de distribución del condado de Cook y Chicago.
 - Llame al 773-247-3663 de lunes a viernes de 8:30 a. m. a 5:00 p. m. para obtener ayuda para solicitar SNAP/Link (cupones de alimentos) y Medicaid.

***La carga pública** es una parte de la ley federal de inmigración que se aplica a ciertos inmigrantes que solicitan la residencia permanente legal (tarjeta verde). Obtenga más información en el Apéndice.

SALUD MENTAL Y BIENESTAR

No tiene que revelar ninguna información acerca de su estatus migratorio a nadie mientras busca servicios de salud mental. El uso de estos servicios NO cuentan como carga pública.

LÍNEAS DIRECTAS DE EMERGENCIA/CRISIS

Línea Nacional de Prevención del Suicidio:

1 (800) 273-TALK (8255) o marque el 988.
Disponible 24/7 y en español.

Línea de texto de crisis:

Envía un mensaje de texto con la palabra "HOLA" al 741741. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana y en español.

Servicios de detección, evaluación y apoyo (SASS): para niños y adolescentes

1 (800) 345-9049.

Línea directa nacional contra la violencia doméstica (24 horas):

1 (800) 799-SAFE (7233), disponible las 24 horas, los 7 días de la semana y en más de 140 idiomas.

Línea directa nacional contra la agresión sexual:

1 (800) 656-HOPE (4673), disponible las 24 horas, los 7 días de la semana y en español.

El Proyecto Trevor para jóvenes LGBTQ+:

(866) 488-7386 o envíe un mensaje de texto con la palabra "START" al 678-678, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Línea nacional de seguridad para personas que se han escapado del hogar:

1 (800) 786-2929, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.



Usted no está solo.

PROVEEDORES DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Proveedores en la ciudad/estado:

- **Illinois Department of Human Services**
 - **BEACON (Behavioral Health Care and Ongoing Navigation)**: Un nuevo recurso centralizado para jóvenes y familias de Illinois que buscan servicios para necesidades de salud mental. Obtenga más [información](#).
- **Chicago Department of Public Health (CDPH)**: Los centros de salud mental del CDPH ofrecen apoyo para los que atraviesan dificultades emocionales, traumáticas o conductuales según las necesidades de cada uno, incluidas metas, objetivos y servicios de salud mental específicos. Estos servicios se ofrecen de forma gratuita a todos los residentes de Chicago.
 - ¿No está seguro de a quién llamar y para qué servicios? Llame a Greater Lawn Clinic al **312-747-1020**.
 - Para obtener una lista de los centros de salud mental del CDPH, visite su [sitio web](#). Casi todos los centros ofrecen servicios en español.
 - Conéctese con los servicios de salud mental de su vecindario llamando al **2-1-1**. Es un servicio local gratuito disponible las 24 horas, los 7 días de la semana y los 365 días del año para todos los residentes del condado de Cook.



Proveedores locales:

- **Coalition of Immigrant Mental Health (CIMH)**: Una iniciativa colaborativa basada en la comunidad y en evidencias científicas que se organiza a modo de asociación entre inmigrantes, independientemente de su estatus migratorio, profesionales de la salud mental, organizadores comunitarios, investigadores y aliados.
 - En 2021, el CIMH desarrolló un directorio de proveedores de salud mental en Chicago y los suburbios circundantes que atienden a poblaciones diversas e interrelacionadas. Este recurso se actualiza continuamente. Acceda al directorio en [Inglés](#) | [Español](#).

Está bien no estar bien.

PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD FAMILIAR 101

En caso de crisis o emergencia familiar, un plan de seguridad favorece la **seguridad**, el **bienestar** y la **continuidad de la atención para los miembros** de la familia indocumentados, Es especialmente valioso en caso de detención, deportación u otras emergencias de este tipo. Esta herramienta describe las características básicas que debe tener un plan de seguridad y los recursos para desarrollar uno.

- Guarde su Plan de Seguridad en un lugar visible.
- Mantenga una carpeta con todos los materiales que necesita y asegúrese que está a disposición de todos los miembros de la familia.
- Actualice la información de contacto de emergencia de su escuela.
- Comparta su plan con familiares y amigos.

Información familiar

Cree una lista detallada de información para cada miembro de la familia, incluido cada niño:

- Nombre
- Fecha de nacimiento
- Número de teléfono (si corresponde)
- Trabajo/escuela
- Dirección del trabajo y/o escuela
- Número de teléfono del trabajo y/o la escuela
- Nombre del profesor, número de teléfono y número de aula
- Programa extraescolar, horario, dirección y número de teléfono

Archivo de Documentos Importantes

- Pasaportes, licencias de conducir y otros documentos de identificación
- Actas de nacimiento
- Documentos de identificación del país de origen de su familia
- Licencia de matrimonio (si corresponde)
- Declaración jurada de autorización del cuidador/poder notarial
- Número A y cualquier documento de inmigración (permiso de trabajo, tarjeta verde, visa, etc.)
- Documentos que demuestren su residencia en los Estados Unidos y la cantidad de tiempo que ha estado físicamente presente en los Estados Unidos
- Información de contacto de la familia en el país de origen, si es posible (nombre de contacto, dirección y número de teléfono)

Información médica y de salud

- Incluya un historial de salud de su familia, incluido el nombre y el tipo de medicamento y la dosis
- Seguro
- Centro de salud / Información del hospital
- Nombre y número de teléfono del médico que le atiende
- Nombre y número de teléfono de la farmacia
- Lista de medicamentos que no han funcionado en el pasado y alergias conocidas

Tutela

Incluya información sobre la designación de una persona de confianza para que cuide de sus hijos en caso de una emergencia en la que usted no pueda hacerlo. Para ello, será necesario un poder notarial que permita que este tutor tenga autoridad legal para tomar decisiones en su nombre en caso de una emergencia o crisis. Hable con un abogado sobre la situación de su familia y los documentos legales necesarios que debe incluir en su plan

RECURSOS PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA SEGURIDAD FAMILIAR

Planificación de preparación:

- **Applesseed Network:** Una guía para profesionales que ayudan a familias inmigrantes en [Inglés](#) | [Español](#).
- **Immigrant Defense Project (IDP):** Si usted o un ser querido corren el riesgo de ser deportados, elabore un plan de emergencia. Obtenga más información [aquí](#).
- **Immigrant Legal Resource Center (ILRC):** Plan de preparación familiar paso a paso en [Inglés](#) | [Español](#).
- **Sesame Street:**
 - [Guía educativa](#) (Inglés).
 - [Plantilla de plan de preparación](#) (Inglés).
 - [Vídeo de planificación conjunta](#) (Inglés).



Tutela de un niño:

- [Chicago Volunteer Legal Services](#)
 - Llame al 312-332-1624 para programar una cita.
- **Illinois Legal Aid Online:** Conozca los diferentes tipos de tutela y [cómo solicitarla](#) en el estado de Illinois.
- **NIJC:** ¿Qué es un tutor? [Preguntas frecuentes sobre inmigración](#) (Inglés).
- **North Suburban Legal Aid Clinic**
 - [¿Cómo puedo proteger a mi hijo si soy detenido o deportado por inmigración?](#)

RECURSOS ADICIONALES

Center for Law & Social Policy (CLASP):

- [Una guía para crear políticas de “espacio seguro” para programas de primera infancia contra la aplicación de las leyes migratorias](#), enero de 2025 (Inglés).
- [Marco de políticas para la salud mental de los inmigrantes](#), septiembre de 2024 (Inglés).

Children Thrive Action Network (CTAN):

- CTAN es una red de defensores y proveedores de servicios de ámbito nacional, estatal y local. Nuestra misión es defender y apoyar a los niños de familias inmigrantes en los Estados Unidos. Las organizaciones que quieran trabajar en red para promover este objetivo pueden unirse a CTAN [aquí](#).

Mexican American Legal Defense Fund (MALDEF):

- MALDEF es la organización de derechos civiles legales latinos líder en el país.
- Si los padres se enteran de cualquier actividad de control de inmigración en una escuela o cerca de ella, deben comunicarse con MALDEF inmediatamente al [213.629.2512 x141](tel:213.629.2512) o info@maldef.org.
- Obtenga información sobre derechos y protecciones importantes para estudiantes y familias [aquí](#).

APOYANDO LA SALUD Y EL BIENESTAR DE SU FAMILIA

En épocas de incertidumbre y estrés, de adaptación a un nuevo entorno o de afrontar desafíos importantes, es natural sentir emociones como preocupación, miedo o ansiedad. Estas emociones pueden afectar nuestra salud mental y nuestro bienestar general, por lo que es aún más importante priorizar el cuidado y el apoyo para nosotros mismos y nuestras familias.

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, y ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

¿Cuáles son algunos signos de estrés?

Señales emocionales:

- Preocupación o miedo excesivo
- Sentimientos de tristeza o desesperanza
- Apego o alejamiento de los demás

Signos de comportamiento:

- Hipervigilancia
- Evitar actividades
- Aumento de la frustración o la ira

Signos físicos:

- Dolores de estómago o de cabeza
- Dificultad para dormir o cambios en los patrones del sueño
- Fatiga o sensación de agotamiento

¿Cuáles son algunas de las estrategias para combatirlo?

Fomentar la atención plena y la gestión del estrés

- Practique técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación, la oración o el yoga
- Encuentre mecanismos de afrontamiento saludables, como hacer ejercicio, leer, escribir un diario, limpiar, dibujar o escuchar música

Comunidad y recursos

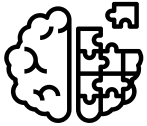
- Construya conexiones con grupos de apoyo para inmigrantes, organizaciones religiosas, escuelas u organizaciones sin fines de lucro que organicen eventos comunitarios, ofrezcan información veraz así como otros recursos valiosos

La siguiente página contiene 3 actividades que puede practicar usted y su familia para desestresarse.

Las 3 C's

Sepa reconocer la emoción que siente

Reconoce y dale nombre a la emoción que sientes, ya sea preocupación, miedo o ansiedad. Reconocerla es el primer paso para comprenderla y manejarla.



Desafíe la emoción

Pregúntese si la emoción se basa en hechos o si se ve amplificada por suposiciones. Cuestionar sus pensamientos puede ayudarle a obtener una perspectiva de la situación y no a reaccionar, sino a reflexionar.

Cambie la emoción

Busque formas prácticas de reducir su intensidad. Esto podría incluir respirar profundamente, tomarse un descanso, buscar el apoyo de otras personas o realizar prácticas de cuidado personal.



Actividad con globos



Objetivo: Enseñar a las familias la importancia de liberar el estrés y las emociones de manera saludable mientras se practican técnicas de respiración profunda para mantener la calma y el control.

- Utilice un globo para practicar el aprendizaje sobre el manejo de las emociones.
- Retener demasiado aire (representa emociones o estrés) puede provocar que el globo explote.
- Exhalar enseña la importancia de liberar el estrés y las emociones de forma saludable.



Actividad con pintura

Objetivo: Utilizar la pintura como una forma de expresar emociones y liberar el estrés o la negatividad creando arte y luego dejándolo ir.

1. Establezca su intención:
 - Antes de comenzar, piense en lo que quiere dejar ir: estrés, ira, tristeza, frustración o cualquier otra cosa que pese sobre su mente.
2. Pinte libremente:
 - Tome sus materiales (papel, pintura y pinceles).
 - Deje que sus emociones guíen su pintura; no se preocupe por que sea bonita o perfecta. Use colores, formas o patrones que reflejen lo que siente.
3. Libere el arte:
 - Cuando haya terminado, tómese un momento para reflexionar sobre lo que ha creado. Luego, decida cómo quiere dejarlo ir.

Protecciones y legislación para inmigrantes en Illinois

Illinois es uno de los estados con mayores protecciones para los inmigrantes del país.

Illinois TRUST Act (2017-18)

Generalmente prohíbe la participación de las fuerzas de seguridad estatales y locales en la aplicación de las leyes de inmigración federales.

Illinois VOICES Act (2017-18)

Proporciona a los inmigrantes que han experimentado violencia doméstica, agresión sexual, trata y otros delitos, y desean cooperar con la policía, los recursos que necesitan para solicitar una visa U o T.

IL Way Forward Act (2021-22)

Fortalece la Ley TRUST & THE VOICES. Aclara que las autoridades estatales y locales no deben colaborar con el ICE en la aplicación de la ley en materia de inmigración civil.

Chicago's Welcoming City Ordinance

Prohíbe que las agencias de la ciudad y sus empleados, incluidos los agentes de policía, participen y cooperen en la aplicación de las leyes de inmigración civil bajo cualquier circunstancia.

Vivienda

Illinois Human Rights Act (1979)

Prohíbe la discriminación en materia de vivienda, empleo, lugares públicos, el crédito financiero y la educación.

- No se puede negar el acceso a una vivienda por motivos de origen nacional, fuentes de ingresos, estatus migratorio, entre otros motivos.

Illinois Tenant Protection Act (ITPA) (2018-19)

Prohíbe que un propietario comparta o amenace con compartir su información, o intente desalojar a su inquilino, debido a su estatus migratorio.

- Los propietarios no pueden exigir a los inquilinos que revelen su estatus migratorio.
- Los propietarios no pueden amenazar con llamar a ICE, aumentar el alquiler, desalojar o cortar los servicios públicos.
- Los inquilinos tienen derecho a una vivienda segura y estable y a solicitar reparaciones sin sufrir repercusiones por ello.

Landlord Retaliation Act (2023-24)

Prohíbe a los propietarios rescindir contratos de arrendamiento, aumentar el alquiler, disminuir los servicios o amenazar con demandas en respuesta a quejas de los inquilinos.

Educación

Protecciones federales

Family Educational Rights & Privacy (FERPA) (1974)

Una ley federal que protege la información personal de los estudiantes o sus familias. La FERPA reemplaza la ley estatal y se aplica a las escuelas e instituciones de educación superior.

Plyler v. Doe (1982)

En un caso presentado por el Mexican American Legal Defense Fund (MALDEF), la Corte Suprema hizo del acceso a una educación pública gratuita un derecho constitucional, independientemente del estatus migratorio.



McKinney-Vento (1987)

La ley federal también ofrece protecciones para los niños en situaciones de vivienda temporal.

Protecciones estatales

Educación Temprana	K-12
<ul style="list-style-type: none">• Autorización del Illinois Department of Early Childhood (PA 102 0174): Establece el Departamento de Educación Temprana de Illinois a partir de 2026. Incluye un texto que amplía el alcance de Plyler V. Doe. Esta expansión garantiza que el acceso a estos programas esté disponible para los niños en programas desde el nacimiento hasta los cinco años.• Estatuto del estado de Illinois sobre educación bilingüe: Artículo 14C del Código escolar de Illinois: exige que los niños en edad preescolar sean evaluados para determinar si reúnen los requisitos para recibir educación bilingüe. La educación bilingüe en la primera infancia se define en el código escolar en términos de programación educativa y calificaciones de los maestros.	<ul style="list-style-type: none">• Código Escolar de Illinois (105 ILCS 5): Afirma que ningún niño, independientemente de su estatus migratorio, puede ser excluido de ser inscrito en escuelas públicas.• Información del estudiante al momento de la inscripción: La condición de recién llegado se determina en el momento de la inscripción y se recopilan datos sobre el país de origen y la fecha de inscripción en las escuelas de EE. UU. Sin embargo, ni esos datos ni otros que permitan la identificación del alumno, como el nombre y la dirección, son compartidos.• Racism-Free Schools Law (PA 103-0472): Estatuto que recoge una serie de disposiciones de políticas y capacitación para proteger a los estudiantes del acoso racial, incluido el país de origen.

CARGA PÚBLICA

¿QUE HA CAMBIADO?

A partir de diciembre de 2023

¿QUÉ ES LA CARGA PÚBLICA?

La carga pública es parte de la ley de inmigración en virtud de la cual un inmigrante que solicita una visa o residencia legal permanente (también conocida como “tarjeta verde”) puede ser rechazado si se considera probable que se convierta en una “carga pública” o que dependa principalmente del gobierno, en el futuro.

¿A QUIÉN SE APLICA?

No todos los inmigrantes que solicitan una tarjeta verde están sujetos a la carga pública. Afecta principalmente a quienes solicitan una tarjeta de residencia a través de un familiar.

¿A QUIÉN NO SE APLICA?

Algunas personas que están exentas de la regla de carga pública son refugiados, los solicitantes de asilo, ciertos solicitantes de visas de no inmigrante T y U, y auto-solicitantes bajo la Ley de Violencia contra la Mujer. Si no está seguro de si la regla de carga pública se aplica a su caso, le recomendamos que se ponga en contacto con los recursos a continuación para obtener más información.

LOS FUNCIONARIOS DE INMIGRACIÓN SÓLO TIENEN QUE CONSIDERAR SI ES PROBABLE O NO QUE UN SOLICITANTE DE TARJETA VERDE UTILICE ALGUNO DE LOS DOS PROGRAMAS SIGUIENTES EN ALGÚN MOMENTO EN EL FUTURO (SEGÚN LA GUÍA DE CARGA PÚBLICA DE 1999):



Institucionalización a largo plazo pagada por el gobierno.

- Atención en residencias de ancianos o institucionalización de salud mental



Asistencia en forma de dinero en efectivo para la subsistencia.

- Ingreso de Seguridad Suplementario (SSI)
- Asistencia Temporal a Familias Necesitadas (TANF)
- Ayuda general o asistencia general estatal o local
- Asistencia en efectivo a través de Ayuda para ancianos, o personas con discapacidad visual u otra discapacidad (AABD)]

Programas que ya no se incluyen en la prueba de carga pública:



- Vales de vivienda de la Sección 8
- Asistencia de alquiler basada en proyectos de la Sección 8
- Vivienda pública federal
- Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP)
- Medicaid (con la única excepción de la institucionalización a largo plazo)

Los funcionarios de inmigración tienen en cuenta varios factores sobre un solicitante para determinar si es probable que se vuelva dependiente del gobierno:

PATROCINIO FINANCIERO

Este es el factor más importante que se considera en las solicitudes porque si el solicitante tiene un patrocinador financiero, el patrocinador (y no el gobierno) será responsable de cualquier asistencia que el solicitante pueda necesitar en el futuro.

OTROS FACTORES CONSIDERADOS

Edad, ingresos, salud, conocimientos de inglés, educación o habilidades, situación familiar, cuánto tiempo ha utilizado el beneficio; y qué tan recientemente lo recibieron.



**17 North State Street, Suite 1705
Chicago, IL 60602**

**info@latinopolicyforum.org
(312) 376-1766**

www.latinopolicyforum.org

Acerca del Latino Policy Forum: A través de la promoción y el análisis, el Forum construye una base para la equidad, la justicia y la prosperidad económica de la comunidad latina. Al catalizar el cambio de políticas, el Forum trabaja para mejorar los resultados educativos, aboga por el acceso a viviendas asequibles, promueve políticas de inmigración justas y fortalece el liderazgo comunitario.