



COALITION FOR IMMIGRANT MENTAL HEALTH

Apoyo Postelectoral para Jóvenes y Familias Inmigrantes en Illinois



Para las familias inmigrantes, refugiadas, migrantes, solicitantes de asilo y otras familias recién llegadas, este es un momento extremadamente angustiante. Las personas pueden estar preocupadas por su capacidad de permanecer seguras en los Estados Unidos (EE. UU.) y pueden preocuparse de que su familia sea separada. Para los niños, el miedo a ser separados forzosamente de su familia debido a la deportación es claramente traumático y amenazante, especialmente debido al énfasis de muchas poblaciones inmigrantes en la centralidad de la familia. Muchos escaparon de eventos traumáticos y potencialmente mortales en sus países de origen y arriesgaron sus vidas para venir a los EE. UU. a buscar refugio y reunirse con sus familiares. La deportación para ellos significa estar en peligro, estar socialmente aislado e incapaz de satisfacer sus necesidades básicas. Las amenazas de separar a los miembros de la familia o de volver a circunstancias que amenazan la vida generan sentimientos de desesperación, desesperanza e impotencia. La incertidumbre sobre el futuro inmediato y el cambio en los planes de vida no solo pueden ser difíciles de tolerar, sino que pueden provocar crisis de salud mental. Muchos recién llegados responden aislándose y retirándose de los servicios y eventos comunitarios. Sin embargo, queremos que sepas que:

Illinois es un estado acogedor.

Chicago es una ciudad acogedora.

Las escuelas y los hospitales son espacios seguros.

Muchas organizaciones comunitarias están aquí para apoyarlo.

Los adultos pueden apoyar a los jóvenes entendiendo que, al igual que los adultos, muchos jóvenes se sienten nerviosos por ser deportados o ver a sus seres queridos deportados. El mayor nivel de angustia puede poner a los jóvenes en riesgo de sufrir graves problemas de salud mental. Entre las personas especialmente vulnerables se encuentran:

- Beneficiarios de DACA (Acción Diferida para los Llegados en la Infancia)
- Aquellos que son de estatus indocumentado o tienen familiares indocumentados
- Aquellos que no dominan el inglés
- Minorías visibles: debido al color de la piel, el estilo de vestir (por ejemplo, el hiyab)
- Jóvenes no conformes con el género
- Y aquellos con factores de riesgo previos de angustia emocional, como:
 - Depresión y trastornos de ansiedad previos a las elecciones
 - Intentos de suicidio previos o conductas autolesivas no suicidas
 - Consumo de sustancias
 - Comportamiento impulsivo y agresivo
 - Socialmente retraído/aislado



COALITION FOR IMMIGRANT MENTAL HEALTH

Chicago es una Ciudad Acogedora

Chicago reconoce la dignidad y las contribuciones de las comunidades de inmigrantes y ofrece una amplia gama de apoyos para los recién llegados para ayudarlos a adaptarse a la vida en una nueva comunidad.

Estos son algunos de los beneficios disponibles para nuestros residentes más nuevos.

Beneficios para inmigrantes de todos los estatus:

- **Identificación de CityKey:** Esta identificación se puede utilizar para acceder a los recursos de la ciudad, obtener descuentos para negocios de la ciudad, abrir una cuenta bancaria y registrarse para recibir beneficios.
- **Subvenciones y Asistencia en Efectivo de Emergencia:** El Estado de Illinois y la Ciudad de Chicago proporcionan subvenciones para apoyar la atención médica, los alimentos y la asistencia en efectivo de emergencia a los recién llegados, independientemente de su estatus.
- **El Departamento de Policía de Chicago** no arresta a las personas sobre la base de su estatus migratorio y no coopera con ICE.
- **Consultoría legal:** El estado de Illinois y la ciudad de Chicago, en asociación con The Resurrection Project y organizaciones comunitarias locales, brindan asistencia para ayudar a los inmigrantes elegibles a solicitar permanecer o trabajar legalmente en los EE. UU. Hay talleres de Conozca sus Derechos y Derechos Laborales disponibles para inmigrantes.
- **Asistencia Nutricional:** Las familias con niños pequeños pueden recibir asistencia del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y WIC para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) para comprar alimentos, leche, fórmula y conectarse con proveedores de atención médica.
- **Educación K-12:** Los niños de 5 a 20 años pueden inscribirse en la escuela.
- **Atención médica:** Medicaid cubrirá la atención médica para adultos de bajos ingresos y en Illinois, independientemente de su estatus.



Estrategias Importantes para los Profesionales que Apoyan a los Jóvenes Inmigrantes

1

Modela un afrontamiento positivo y mantén la calma. Comunícate con tus palabras y tu comportamiento para que los mantengas a salvo.

2

Garantiza y promueve la seguridad.

- Muchas de las cosas racistas y odiosas que la gente dice o hace no solo están mal, sino que también van en contra de la ley. Comunícate con las autoridades y los líderes que puedan ayudar a responsabilizar a las personas por promover el odio.
- Ayuda a los jóvenes a identificar espacios seguros y adultos seguros que puedan hablar en su nombre.
- Informa a las familias sobre los talleres de Conozca sus Derechos en su comunidad
- Apoya a las familias en la elaboración de un plan de preparación familiar

3

Conéctate con el apoyo social y disminuye la sensación de aislamiento.

- Las universidades y las escuelas pueden ofrecer círculos de apoyo y otros espacios seguros para que los estudiantes expresen sus preocupaciones y busquen apoyo
- Conéctate con las comunidades religiosas, una fuente de apoyo para muchas comunidades de refugiados/inmigrantes

4

Crear conciencia sobre el apoyo organizado para los derechos de los refugiados/inmigrantes.

- El simple hecho de saber que hay organizaciones que salvaguardarán sus derechos puede ser tranquilizador para los jóvenes. Aumentar su sentido de control e influencia sobre su entorno y su futuro promueve la esperanza. Al donar o ser voluntario en estas organizaciones, los adultos y los jóvenes aumentan el apoyo social y la sensación de control sobre su situación.
- Es importante no desafiar o descartar los temores de un joven de que los prejuicios lo perjudiquen. Sin embargo, asegúrales que hay personas y organizaciones que ayudarán a apoyar los derechos de los inmigrantes.



5

Promover un afrontamiento saludable. Maneras positivas que los jóvenes pueden usar para sobrellevar la situación incluyen:

- Mantener las rutinas familiares y escolares
- Práctica de relajación
- Hablar y pasar tiempo con familiares, amigos o comunidades religiosas
- Usar la distracción
- Usar el humor
- Programación de actividades agradables
- Hacer ejercicio
- Escribir en un diario
- Ser creativo o artístico
- Evitar el consumo de sustancias y el aislamiento
- Limitar el uso de los medios de comunicación para evitar imágenes y mensajes negativos repetitivos
- Participar en el activismo o en temas que son importantes para ellos.

6

Familiarizarte con los signos de angustia grave y posible tendencia suicida y esté preparado para conectarse a los servicios

- Alejarse de la familia y los amigos
- Cambio drástico del estado de ánimo
- Amenazar con suicidarse
- Hablar, pensar o escribir sobre la muerte o el suicidio
- Sentirse desesperado o impotente
- Comportamientos inusualmente imprudentes
- Regalar posesiones preciadas





Formas Clave en que los Padres y Cuidadores Pueden Apoyar a los Niños Inmigrantes

1

Recuérdales que "Ahora estás a salvo. Soy una persona segura y haré todo lo posible para protegerte".

- A los niños les asustan las reacciones de los adultos, como las emociones fuertes, la violencia o hablar de mudarse a otro país. Eso hace que los niños piensen que los adultos en su vida no tienen el control y no pueden mantenerlos a salvo.
- Es importante que los padres sean el ejemplo de cuidarse a sí mismos y de tener buenas habilidades de afrontamiento.

2

Recuérdales que: "Hemos pasado por cosas difíciles antes. Vamos a salir de esto juntos".

- Dales ejemplos específicos de cómo su familia fue valiente antes, durante y después de su viaje a los EE. UU.

3

Recuérdales que todavía hay esperanza y que la gente luchará por ellos.

- Estados Unidos es un país de inmigrantes.
- Estados Unidos tiene una historia de activismo por los derechos civiles y de personas resilientes que se unen para luchar contra las injusticias.
- Las organizaciones de derechos humanos y civiles ya están luchando activamente por los derechos de los inmigrantes y evitando decisiones ilegales. ¡Tú también puedes participar!





4

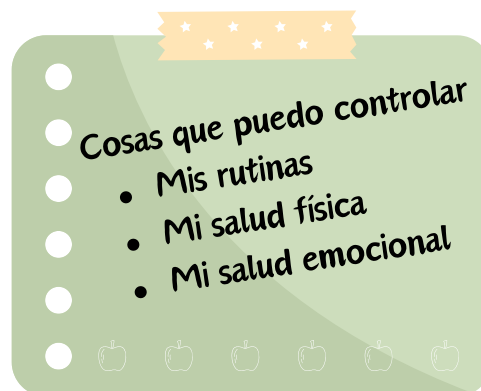
Recuérdales que Illinois es un estado acogedor y que todavía hay espacios seguros.

- Hay ciudades y estados santuario/acogedores (Illinois, por ejemplo, otros estados pueden ser diferentes).
- Las escuelas y las organizaciones religiosas son espacios seguros (en Illinois, otros estados pueden ser diferentes)
- Los estudiantes pueden comunicarse con adultos de confianza en la escuela si necesitan apoyo.
- Los hospitales y las clínicas son espacios seguros (en Illinois, otros estados pueden ser diferentes).

5

Puede ser útil concentrarse en lo que está bajo nuestro control.

- Es importante mantener las rutinas (ir a la escuela, la hora de acostarse, las comidas, la hora de los cuentos)
- Mantén las tradiciones familiares/culturales (celebrar días festivos, cumpleaños)
- Tómate descansos de los medios de comunicación / redes sociales y participe en otras actividades familiares agradables
- Cuida tu salud física (haz ejercicio, come sano, bebe agua)
- Cuida tu salud emocional (expresa tus emociones hablando con una persona de confianza o a través de salidas creativas, practica la relajación/meditación, busca ayuda profesional)





Recursos de Crisis



Cómo encontrar servicios cuando alguien está dispuesto/a a pedir ayuda

Para solicitudes inmediatas para hablar con un consejero

- **Línea de Crisis por Mensajes de Texto:** Textea AYUDA to 741741 o ve al sitio de web www.crisistextline.org
- **Lifeline - Ayuda en Español:** Llama al 9-8-8 para hablar con un consejero

Para hacer un referido a un proveedor individual que puede brindar apoyo regularmente

- **Línea de ayuda de la Alianza Nacional de Salud Mental (NAMI):** 800-950-NAMI (6264) o comuníquese con Info@nami.org
- **Línea de ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA):** 800-622-HELP (4357)
- También puede comunicarse con Socios de Salud Mental en Crisis/Emergencia (enumerados por ciudad en IL) <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30893>

Protocolo para la ideación suicida

- Alguien expresa *pensamientos suicidas* (o de quererse quitar la vida) o demuestra *conductas suicidas*.
- **Paso 1**
 - TOMA TODAS LAS AMENAZAS EN SERIO
- **Paso 2**
 - NO DEJES A LA PERSONA A SOLAS. El/ella debe permanecer bajo la supervisión CONSTANTE de un adulto hasta que llegue ayuda.
- **Paso 3**
 - **LLAMA AL 911.** Identifica esto como una emergencia de salud mental y solicita una ambulancia o un oficial capacitado en intervención de crisis (CIT Trained). En ningún momento debes tú o cualquier persona no capacitada tratar de evaluar la severidad del riesgo. Asegúrale a la persona que estás tomando acciones para mantenerlo/a seguro/a.
- **Paso 4**
 - REAFIRMA SEGURIDAD. Asegúrale a la persona que estás tomando acciones para mantenerlo/a seguro/a.