



COALITION FOR IMMIGRANT MENTAL HEALTH

Apoyo para Jóvenes y Familias Inmigrantes en Illinois

Recursos para familias, padres y cuidadores

Conozca tus derechos

- [Derechos de los inmigrantes de la Unión Estadounidense de Libertades Civiles \(ACLU\)](#)
- [Coalición de Illinois por los Derechos de Inmigrantes y Refugiados:](#)
 - [Programa de recursos para familias inmigrantes](#)
 - Línea directa de apoyo familiar disponible en inglés, español, coreano y polaco: 1-855-HELP-MY-FAMILY (1-855-435-7693)

Recursos legales

- [Centro Nacional de Justicia para Inmigrantes \(NIJC\)](#) o 312-660-1370
- [El Proyecto de Resurrección](#) o 312-666-3062
- [Lambda Legal](#)

Plan de preparación familiar

- [Centro de recursos legales para inmigrantes](#)
- [Broward County Plan de Preparación](#)

Aplicaciones y páginas web para la relajación y manejo del estrés

- [Cómo ayudar a los niños a lidiar con un evento traumático](#)
- [Ejercicios guiados de respiración y relajación](#)
- [Insight Timer](#) en español
- [This Way UP](#)
 - [Un paso simple para calmar sus emociones](#)
 - [Una forma efectiva de expresarse](#)
 - [Un paso simple para abordar sus problemas](#)
 - [Respiración controlada](#)
- [UCLA Mindful](#)