



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](#)



COALITION FOR IMMIGRANT MENTAL HEALTH

Apoyo para Jóvenes y Familias Inmigrantes en Illinois

Recursos para Profesionales

Educación e información sobre familias de refugiados/inmigrantes

- Concientización sobre Migración y Reasentamiento

Recursos instructivos para trabajar con estudiantes refugiados/inmigrantes

- Brindando servicios para jóvenes y niños refugiados (BRYCS)
- Coalición para la salud mental de inmigrantes - Reimaginando los apoyos de salud mental para los inmigrantes (curso disponible en inglés y español)
- Colorín Colorado

Recursos de participación familiar

- Ayudar a los niños a Superar la Llegada a Un Nuevo País
- Colorín Colorado- Como acercarse a los padres de los estudiantes ELL

Recursos solamente disponibles en inglés:

- Boston Children's Hospital - Best Practices for Working with Immigrant and Refugee Youth Training Series for School Professionals
- Center for Adjustment, Resilience and Recovery (CARRE)
 - Cultural Validation and Translation Review Toolkit (2024): Developing Culturally Responsive and Linguistically Accurate Materials in the U.S.
 - Mental Health and Psychosocial Support Service Mapping
- Learning for Justice
- Migration Data Hub
- National Child Trauma Stress Network (NCTSN):
 - Helping Youth After Community Trauma: Tips for Educators
 - Psychological First Aid for Displaced Children & Families
 - Refugee Trauma
 - School Personnel
 - Mental Health Professionals
- Participación de los padres en la escuela - Involucrando a los padres inmigrantes
- Teacher's Channel



COALITION FOR IMMIGRANT MENTAL HEALTH

Apoyo para Jóvenes y Familias Inmigrantes en Illinois

Recursos de salud mental - referencias que no son de crisis

- **Coalición para la salud mental de inmigrantes– Directorio de servicios de salud mental**
- **IL Departamento de Servicios Humanos**
 - DHS Línea de ayuda al cliente: 1-800-843-6154 (inglés y español)
- **Asociación Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI)**
 - 1-800-950-NAMI (lunes-viernes, 10AM - 6PM ET)
 - Escribe "NAMI" al 741741
- **SAMHSA Localizador de servicios de tratamiento de salud conductual**
 - 1-800-662-HELP (4357)
 - 1-800-487-4889 (TDD)
 - Buscar por código postal
- **Intervenciones basadas en la escuela**
 - Intervención cognitiva conductual para traumas en las escuelas (CBITS): Grados 3-12
 - Psicoterapia estructurada para adolescentes que responden al estrés crónico (SPARCS): Edades de 12 a 19 años
 - Programa de superación "Bounce Back": Grados K-5
 - Apoyando la adaptación durante la transición de grupos recién llegados (STRONG): Grados K-12
- **Otros recursos de salud mental - Disponibles solamente en inglés**
 - Salud conductual de refugiados de SAMHSA – Recursos nacionales y regionales



COALITION FOR IMMIGRANT MENTAL HEALTH

Apoyo para Jóvenes y Familias Inmigrantes en Illinois

Salud Mental – Recursos de Crisis

Recursos de Crisis

- Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana; En Chicago, solicite un oficial de policía CIT (capacitado en intervención en crisis)
- Línea de texto de crisis: envíe un mensaje de texto con AYUDA al 741741 o visite <https://www.crisistextline.org/es/>
- Lifeline - Ayuda en español: Llame al 9-8-8 para hablar con un consejero o al 1-800-273-TALK (8255)
- Llame a CARES Crisis Line, SASS Services (programa de servicios de salud mental en crisis de Illinois para niños y adolescentes)
 - 1-800-345-9049 (voz)
 - 773-523-4504 (TTY)
- Comuníquese con socios de crisis/emergencia de salud mental (enumerados por ciudad en IL)

Recursos para la prevención del suicidio

- Instituto de Mente Infantil
- Instituto Nacional de Salud Mental - Prevención del Suicidio
- Fundación Estadounidense para la Prevención del Suicidio

