

Conozca sus derechos

- **No abra la puerta** si un agente de inmigración está tocando. Si se encuentra dentro de su domicilio, muestre la tarjeta a través de la ventana o deslícela por debajo de la puerta.
- **Si un agente de inmigración intenta hablar con usted**, no responda a ninguna pregunta. Usted tiene el derecho a guardar silencio.
- **No firme ningún documento** sin consultar primero a un abogado. Usted tiene el derecho a hablar con un abogado.
- Si se encuentra fuera de su domicilio, **muestre su “tarjeta roja” al agente**. Pregúntele al agente si usted tiene libertad para irse y, si le responden afirmativamente, retírese con calma.
- Las tarjetas rojas, que se muestran a continuación, pueden descargarse aquí: bit.ly/know-your-rights-4immigrants.

Planifique con anticipación

- Elabore un plan de emergencia en caso de que un ser querido sea deportado. Descargue un plan de preparación familiar aquí: bit.ly/family-preparedness.
- Comente su plan de emergencia con los miembros de su familia que residen en este país.

Sus derechos en caso de arresto por parte del ICE

- Usted tiene el derecho a guardar silencio.
- Usted tiene el derecho de consultar con un abogado antes de realizar cualquier declaración o acción.
- No firme ningún documento sin haber consultado previamente a un abogado.
- Puede encontrar una lista más completa de sus derechos en el siguiente enlace: bit.ly/nilc_rights.

Recursos para inmigrantes

Red de Apoyo a Inmigrantes

bit.ly/legal-services-directory

Acceda a un directorio nacional de servicios legales de inmigración.

Oficina de Relaciones con los Inmigrantes

bit.ly/1KnowYourRights

Resources for the immigrant community.

Encontrar a personas detenidas por el ICE a través de Internet

locator.ice.gov/odls/#/index

Red de Respuesta Rápida (Rapid Response Network, RRN) (408) 290-1144

- Cualquier persona puede comunicarse a la LÍNEA DIRECTA disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para denunciar actividad del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) en nuestro condado y recibir asistencia inmediata.
- Esta línea está diseñada para proteger a las familias inmigrantes de amenazas de deportación y para proporcionar acompañamiento y apoyo durante y después del arresto o detención de un miembro de la comunidad.
- Para obtener más información y solicitar tarjetas de la Red de Respuesta Rápida (Rapid Response Network, RRN) en varios idiomas, visite amigoscenter.com/rapid-respon



GUÍA DE SALUD MENTAL PARA INMIGRANTES



COUNTY OF SANTA CLARA
Behavioral Health Services



¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental se refiere a nuestro bienestar general, abarcando nuestros procesos cognitivos, emocionales y conductuales. Incluye la capacidad para gestionar el estrés, establecer relaciones interpersonales y tomar decisiones. En la actualidad, la comunidad inmigrante puede experimentar dificultades adicionales para afrontar el estrés. Si no se maneja adecuadamente, podría derivar en problemas emocionales, el desarrollo de una enfermedad mental o ideación suicida.

¿Está preocupado por algún ser querido?

Las enfermedades mentales son comunes. Si usted reconoce las señales de alerta, siga estos pasos para acceder a la atención médica que necesita.

- Hable con ellos en privado y explique los motivos de su preocupación.
- Escuche atentamente lo que tengan que decir y ofrezca su apoyo.
- Proporcione la lista de recursos de salud mental del condado.
- Para obtener más información sobre la línea de ayuda 988, visite bit.ly/scc988.

Capacítese gratis

Saber cómo apoyar a un ser querido en una situación de crisis puede resultar confuso y abrumador. Considere participar en una capacitación gratuita sobre salud mental o prevención del suicidio para obtener orientación. Aprenda a identificar señales de advertencia, a entablar conversaciones significativas y a conectar a las personas en crisis con el apoyo que necesitan.

- Visite bit.ly/scctrainings para solicitar un código de acceso gratuito. Esta capacitación está dirigida a adultos y solo está disponible en inglés.
- Para organizar una capacitación grupal o para obtener más información, comuníquese con: PreventionServices@hhs.sccgov.org.

Signos de advertencia de enfermedad mental/suicidio

Cambios en la manera de pensar

- Tener pensamientos más negativos o pesimistas.
- Rumiar los mismos pensamientos una y otra vez.
- Tener pensamientos inusuales que otros no tienen. Pensamientos sobre la muerte o el suicidio.

Cambios en la manera de actuar

- Cambios notables en los hábitos alimenticios o de sueño.
- Aumento del consumo de drogas, alcohol u otras formas de adormecer el dolor.
- Actuar de forma imprudente
- Aislarse y pasar la mayor parte del tiempo en soledad
- No ocuparse de su higiene personal o sus necesidades de salud.
- Dejar las obligaciones de lado.
- Arrebatos o comportamientos fuera de control

Cambios en cómo se siente físicamente.

- Mayor malestar, dolores, dolores de cabeza y de estómago
- Sensación de cansancio, fatiga
- Oír, ver, oler, saborear cosas que otros no ven

Cambios en cómo se siente

- Irritabilidad, ira o tristeza prolongadas.
- Estados de ánimo extremadamente altos y bajos.
- Miedo, preocupación o ansiedad excesivos. Inutilidad o culpa excesivas.
- Mayor sentimiento de vergüenza.
- Perder el placer o el interés en las actividades

Estrés en su vida

- Conflicto o rechazo con su familia, cultura, sistema de apoyo o comunidad.
- Exposición a traumas, violencia o abuso.
- Experiencia de pérdida o duelo.
- Estrés laboral, académico o financiero.
- Enfermedad crónica o terminal.
- Discriminación o bullying
- Problemas para adaptarse a una nueva cultura.
- Cambios en el desempeño académico.

Hay recursos de salud mental disponibles para todos los inmigrantes, independientemente de su situación.

Centro de llamadas para servicios de salud conductual (800) 704-0900

El Centro de Atención Telefónica brinda acceso gratuito y continuo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a los servicios del Condado, incluyendo:

- Salud mental de especialidad
- Tratamiento o prevención del consumo de sustancias. Apoyo para sobrevivientes de suicidio. Información general, quejas y apelaciones

Línea de ayuda para la prevención de crisis y suicidio

Llame o envíe un mensaje de texto al 988

La Línea de Ayuda ofrece conexión directa con apoyo gratuito, confidencial y compasivo, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para cualquier persona que experimente dificultades de salud mental, incluyendo:

- Pensamientos suicidas
- Crisis de salud mental o por consumo de sustancias Solo la necesidad de hablar

El programa de Cuidados de emergencia de salud del comportamiento

(408) 885-7855

2221 Enborg Lane, San Jose, CA 95128

Clínica de atención sin cita previa para residentes locales que estén experimentando una crisis de salud mental y necesiten ayuda.

Agente capacitado en intervención en crisis (Crisis Intervention Trained, CIT)

911

En caso de emergencia, solicite la presencia de un oficial CIT y capacitado en el manejo de crisis de salud mental.