

GUÍA DE RECURSOS PARA INMIGRANTES

CONOZCA SUS DERECHOS:

Los ciudadanos estadounidenses y no estadounidenses tienen derechos.

Nuestra oficina de MMCC tiene estas tarjetas rojas que puede llevar con usted a cualquier lugar en caso de que se encuentre con un agente de I.C.E. Puede mostrar esta tarjeta a I.C.E. y permanecer en silencio.

Si desea algunas tarjetas rojas, venga a nuestra oficina o hágale saber a Carolina o Adrian que necesita algunas tarjetas.

Usted tiene derechos constitucionales:

- **NO ABRA LA PUERTA** si un agente de inmigración está tocando la puerta.
- **NO CONTESTE NINGUNA PREGUNTA** de un agente de inmigración si trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho a guardar silencio.
- **NO FIRME NADA** sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está fuera de su casa, pregúntele al agente si tiene la libertad de irse y si le dice que sí, váyase con tranquilidad.
- **ENTRÉGUELE ESTA TARJETA EL AGENTE.** Si usted está dentro de su casa, muestre la tarjeta por la ventana o pásela debajo de la puerta.

Cómo manejar situaciones con I.C.E.:

1. ¿Cuáles son mis derechos si un oficial de inmigración me detiene en público?

Video: <https://youtu.be/FrK8aaGxRJ>



2. ¿Cuáles son mis derechos si un oficial de inmigración viene a mi casa?

Video: https://youtu.be/pW4uixi4b_E



GUÍA DE RECURSOS PARA INMIGRANTES

CONOZCA SUS DERECHOS:

Para obtener más información sobre sus derechos, visite el sitio web del Proyecto de Defensa Legal de Inmigración (ILAP):
<https://ilapmaine.org/know-your-rights>



CUIDE SU SALUD MENTAL

Vivir en los EE. UU. como inmigrante puede ser difícil y causar emociones negativas por varias razones. Recuerde tomarse el tiempo para:

- Hacer cosas que disfrute
- Buscar terapia si es necesario
- Tomar descansos de las noticias y las redes sociales
- Pasar tiempo con sus seres queridos

Recursos de Salud Mental:

[988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#) ←

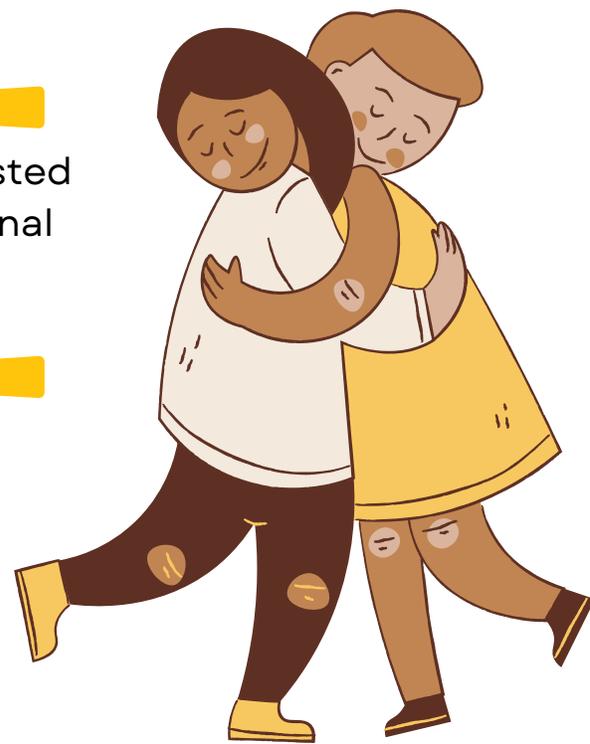


Llame o envíe un mensaje de texto al 988 si usted o alguien que conoce necesita apoyo emocional inmediatamente, o visite el sitio web.

[Alianza Nacional de Salud Mental \(NAMI\)](#) ←



Visite el sitio web de NAMI para encontrar recursos de salud mental cerca de usted en Maine.



GUÍA DE RECURSOS PARA INMIGRANTES

CREAR UN PLAN Y BUSCAR ASISTENCIA LEGAL

Para protegerse a sí mismo o a sus seres queridos, es importante crear un plan en caso de que I.C.E le detenga o deporta a usted o alguien de su familia.



Sitio Web: <https://bit.ly/immpreptoolkit>

Este Plan de Preparación para Inmigración comparte consejos sobre:

- Conocer sus derechos
- Cómo planificar posibles encuentros con I.C.E
- Documentos que debe y no debe llevar consigo
- Asistencia legal, vías para la residencia legal y preparación para el caso de inmigrante
- Recursos importantes a los que puede acceder

Plan en Caso de Deportación

Es importante pensar en qué pasaría en caso de deportación y compartir su plan con personas de confianza:

- Cuidado Infantil
 - ¿Quién debería cuidar de sus hijos?
 - Dejar saber a la escuela quién puede recoger a sus hijos
- Finanzas
 - ¿Quién debería acceder a sus finanzas?
- Documentación importante
 - Documentos que debe llevar con usted
 - Dónde pueden encontrar documentos importantes en su casa personas de confianza
- Medicamentos
 - Asegurarse de que usted y su familia tengan acceso a medicamentos importantes

Lea estos recursos para guiar su plan



Immigrant Defense Project
- Preparación para emergencias para aquellos en riesgo de deportación



ILRC - Plan de Preparación Familiar

*Nota: Parte de la información solo se aplica a California y posiblemente no en Maine

Recursos de Asistencia Legal:

Visite el sitio web de ILAP para obtener asistencia legal o escanee el código QR: <https://ilapmaine.org/get-legal-help#resources>

