

# RECORDATORIO

## INFORMACIÓN SOBRE MI RED DE APOYO

**NOMBRE** : \_\_\_\_\_

**CUMPLE** : \_\_\_\_\_

**ESCUELA** : \_\_\_\_\_

✦ Tenes una red de apoyo que te ama! ✦

# QUERIDO/A: \_\_\_\_\_

Si estás leyendo esto, significa que ha ocurrido algo inesperado y no puedo estar contigo en este momento. Quiero que sepas que te quiero mucho y he preparado esta guía para ayudarte a mantenerte a salvo y saber qué hacer. Por favor, sigue estos pasos con atención y recuerda que no estás solo/a.



# MI NOMBRE ES:

A stylized illustration of a web browser window. The window has an orange border and a light orange background. The address bar is at the top, containing a globe icon and a star icon. The main content area is empty, showing the text "Agregue una foto de su hijo/a". There are some faint, pink, scribbled lines in the background.

Me gusta \_\_\_\_\_

Soy alérgico/a a: \_\_\_\_\_

Medicina que necesito: \_\_\_\_\_

Horario de Medicina: \_\_\_\_\_



# PRIMEROS PASOS

**1.**

MANTÉN LA CALMA Y RESPIRA HONDO.

**2.**

REVISA TU TELÉFONO PARA VER SI HAY MENSAJES MÍOS O DE FAMILIARES DE CONFIANZA.

**3.**

SI ESTÁS EN CASA, SIGUE LOS PASOS DE ESTE FOLLETO PARA OBTENER AYUDA.

**4.**

OTRO:

**5.**

OTRO:



# A QUIEN CONTACTAR



Agrega foto

Nombre: \_\_\_\_\_  
Relación: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

Agregar foto

Nombre: \_\_\_\_\_  
Relación: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_

Agrega foto

Nombre: \_\_\_\_\_  
Relación: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_



Estas personas te ayudarán y se  
asegurarán de que estés a salvo:



# AYUDA LEGAL

Si he sido detenido/a, contacta a las siguientes personas o programas:

**Abogado de Migración**

✓ Nombre: \_\_\_\_\_

✓ Teléfono: \_\_\_\_\_

✓ Oficina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Consulado/Embajada**

✓ Nombre: \_\_\_\_\_

✓ Teléfono: \_\_\_\_\_

✓ Oficina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Organización Local de Migración**

✓ Nombre: \_\_\_\_\_

✓ Teléfono: \_\_\_\_\_

✓ Oficina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

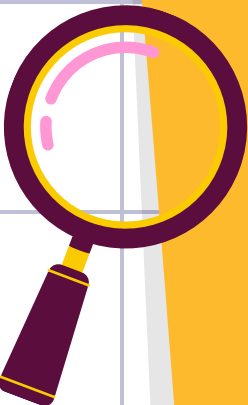



# CONTACTOS DE EMERGENCIA

- Policia (Solo en caso de emergencia)
  - Marca al 9-1-1
- Estacion de Policia de San Francisco
  - Teléfono \_\_\_\_\_
- Centro Comunitario de Confianza  
\_\_\_\_\_
  - Teléfono: \_\_\_\_\_



# QUE DECIR:

- 
- Al pedir ayuda, usa este guion:
  - "Hola, mi nombre es \_\_\_\_\_."
  - Mi [mamá/papá] ha sido detenido/a por ICE y necesito ayuda. ¿Me puede decir qué debo hacer?"
  - Mantén la información simple.
  - No compartas detalles personales con desconocidos ni en redes sociales.
- 



# LUGARES SEGUROS A DONDE IR:

**1.**

FAMILIAR DE CONFIANZA:

**2.**

AMIGO DE CONFIANZA DE LA FAMILIA:

**3.**

VECINO DE CONFIANZA:

**4.**

CENTRO COMUNITARIO:

**5.**

OTRO:



# DOCUMENTOS IMPORTANTES

Guarda estos en un lugar seguro o pídele a alguien de confianza que los guarde por ti:

**1.**

**ACTA DE NACIMIENTO**

**2.**

**IDENTIFICACIÓN ESCOLAR**

**3.**

**MI INFORMACIÓN DE CONTACTO**

**4.**

**DINERO PARA EMERGENCIAS**

**5.**

**OTRO**



# CUIDA DE TI MISMO/A



**1.**

COME BIEN Y DESCANSA. CUIDA DE TU CUERPO Y DE TU MENTE.

**2.**

HABLA CON ALGUIEN EN QUIEN CONFÍES. NO TIENES QUE ENFRENTAR ESTO SOLO/A.

**3.**

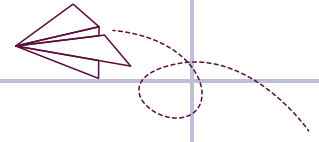
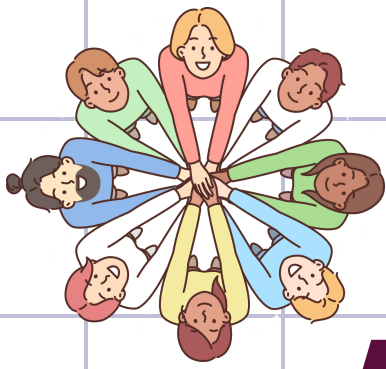
OTRO:

**4.**

OTRO:

**5.**

OTRO:



# NUESTRAS AMISTADES




Nombre: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_



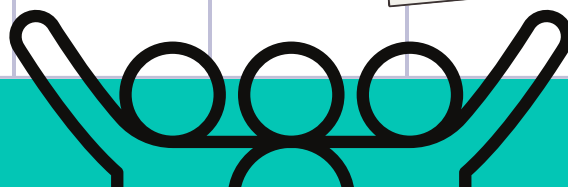
Nombre: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_



# UN MENSAJE PARA TI

