

# RECORDATORIO

## INFORMACIÓN SOBRE MI RED DE APOYO

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

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

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

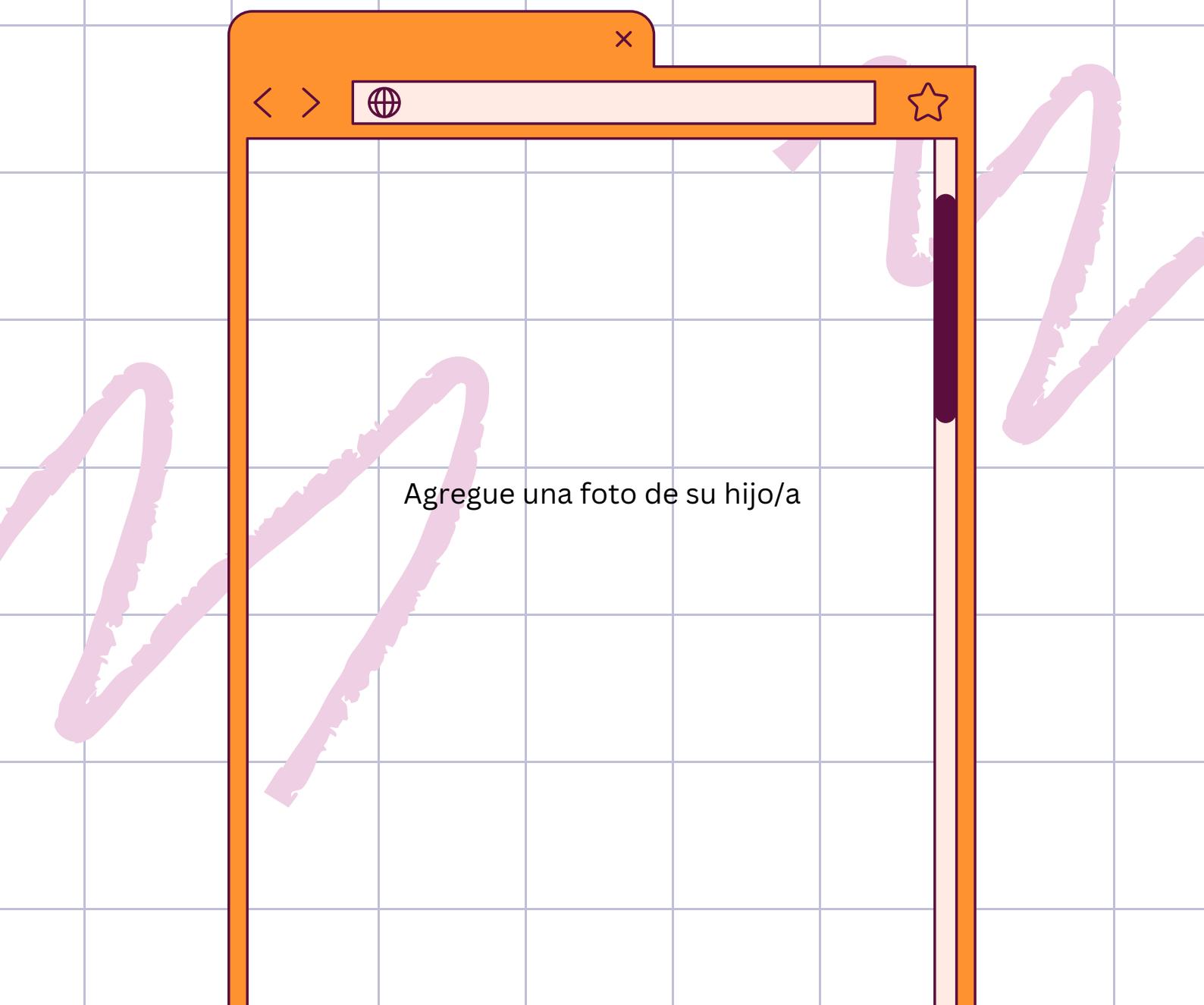
★ Tenes una red de apoyo que te ama! ★

# 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:



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

Soy alérgico/a a: \_\_\_\_\_

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

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

# PRIMEROS PASOS

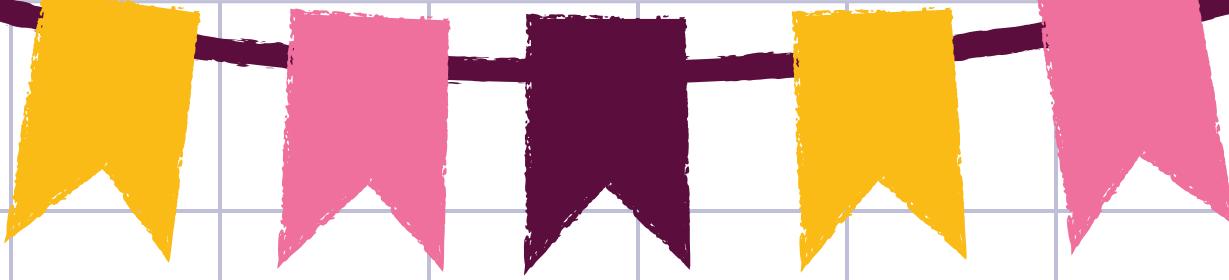
**1.** MANTÉN LA CALMA Y RESPIRA HONDO.

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

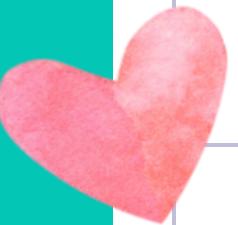
Teléfono: \_\_\_\_\_

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: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Organización Local de Migración

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

Teléfono: \_\_\_\_\_

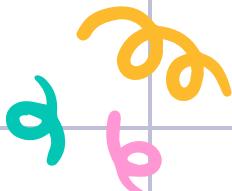
Oficina: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Consulado/Embajada

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

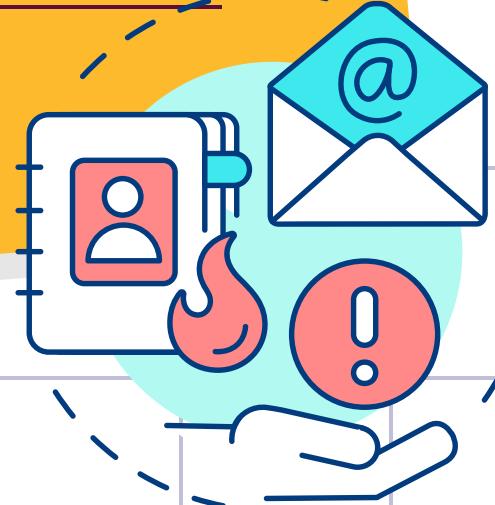
Teléfono: \_\_\_\_\_

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

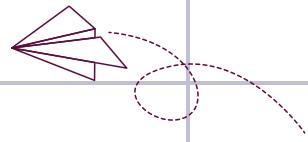
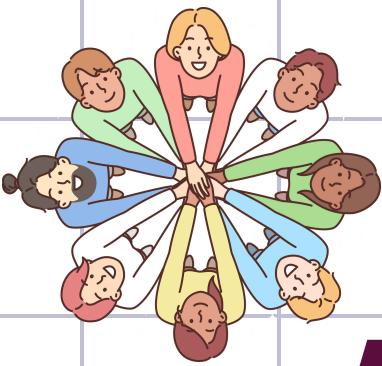
**1.** COME BIEN Y DESCANSA. CUIDA DE TU CUERPO Y DE TU MENTE.

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

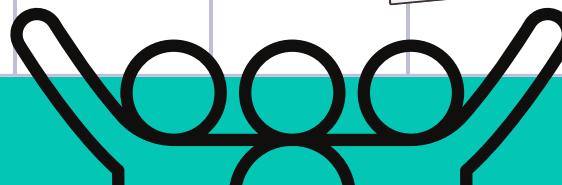
**3.** OTRO:

**4.** OTRO:

**5.** OTRO:



# NUESTRAS AMISTADES



# UN MENSAJE PARA TI

