



# RECURSOS

## para inmigrantes y refugiados

Llegar a un nuevo país como inmigrante o refugiado es un gran cambio para los niños y las familias. Aquí hay algunas cosas importantes para tener en cuenta mientras tú y tu familia se adaptan a este gran cambio.

## Estrés y Trauma

Mudarse a un nuevo país es estresante para casi cualquier persona, y puede ser traumático para algunas. Tanto el estrés como el trauma pueden afectar el cerebro y la salud mental, pero son un poco diferentes.

### estrés

situaciones que son difíciles y desafiantes, pero que no son peligrosas ni ponen la vida en riesgo

#### ejemplos de estrés

- dificultades para aprender un nuevo idioma
- vivir en viviendas temporales o hacinadas
- estar separados de miembros de la familia
- tener problemas para ganar dinero
- niños que se adaptan a nuevas escuelas
- preocuparse de que otros los juzguen

El **estrés** puede causar problemas en el sueño, el estado de ánimo y el rendimiento escolar de los niños, pero a veces pueden manejarlo por sí mismos y probablemente mejorarán una vez que la situación estresante termine.

### trauma

situaciones que son aterradoras, que ponen en peligro la vida, o pueden causar daño físico

#### ejemplos de trauma

- exposición a la violencia o persecución
- ser sacado(a) de tu hogar por la fuerza
- fallecimiento de familiares
- accidentes o desastres naturales
- ser lastimado(a) sexual o físicamente
- ser amenazado(a) por otros

El **trauma** puede causar problemas de salud mental y física en los niños, y probablemente necesitarán apoyo para manejar estas situaciones. Los síntomas pueden continuar incluso después de que la situación traumática termine.

Es común que muchas familias inmigrantes y refugiadas experimenten niveles de estrés y trauma más altos de lo habitual. Estas situaciones pueden haber sido la razón por la que dejaron su país de origen, pueden ocurrir durante el proceso de llegar a un nuevo país, o pueden pasar después de llegar. Es importante pedir ayuda cuando sea posible: existen muchas organizaciones que ayudan a personas como tú a acceder a recursos, orientarse en nuevos sistemas y construir relaciones con otros.



# RECURSOS

## para inmigrantes y refugiados

Llegar a un nuevo país como inmigrante o refugiado es un gran cambio para los niños y las familias. Aquí hay algunas cosas importantes para tener en cuenta mientras tú y tu familia se adaptan a este gran cambio.

## Organizaciones que pueden apoyar

Aquí hay algunas organizaciones en el condado de Yakima que ofrecen apoyo para inmigrantes y refugiados.

### Northwest IMMIGRANT RIGHTS Project

[www.nwirp.org](http://www.nwirp.org)

509-854-2100



[www.waisn.org](http://www.waisn.org)

1-844-724-3737



[www.cwjfon.org](http://www.cwjfon.org)

509-300-1101



[www.lacasahogar.com](http://www.lacasahogar.com)

509-457-5058



*Nuestra Casa*

[www.nuestracasawa.org](http://www.nuestracasawa.org)

509-839-7602

## Conoce tus derechos

Todas las personas en Estados Unidos **tienen ciertos derechos** al interactuar con las autoridades (esto incluye a la policía, el FBI o agentes de inmigración como ICE). Esto aplica tanto a ti como a tus hijos, **sin importar si son ciudadanos de Estados Unidos o no.**

1. Tienes derecho a guardar silencio si un agente de las autoridades se acerca a ti.
2. No estás obligado(a) a dejar entrar a un agente a tu hogar a menos que tenga una orden firmada por un juez.
3. Tienes derecho a hablar con un abogado antes de responder cualquier pregunta que te haga un agente de las autoridades.
4. Tienes derecho a *no ser deportado(a)* por un agente de inmigración sin una audiencia ante un juez de inmigración.

¿Tienes preguntas o necesitas representación por un abogado?

Contacta a la oficina del **Northwest Immigrant Rights Project** en Granger, WA: 509-854-2100