



Planes Útiles para Tiempos Difíciles

Organización

Presentador:
Fecha

Logo

Hablaremos sobre:

- A. Reconocer tiempos difíciles y plantear posibles respuestas al estrés
- B. Informar, planear y prepararse para tiempos difíciles
- C. Identificar recursos locales disponibles



**Evitar preocupaciones y miedos, en su lugar unirnos,
informarnos, y prepararnos**

Reconocer los tiempos difíciles



¿Por qué decir que los tiempos son difíciles?

Ambiente político difícil que genera preocupación.

Condiciones y situaciones difíciles para los migrantes en este país.

Situaciones hostiles extremas, especialmente para personas sin documentos apropiados.

Sensación, percepción, condiciones de **CRISIS**.

¿Cómo reaccionamos ante las crisis?

Todos reaccionamos diferente





¿Cuándo
hablamos de
crisis?



Situación muy fuerte que nos afecta como...

- ✓ pérdida de un ser querido,
- ✓ Incendios forestales, terremotos, huracanes
- ✓ accidentes
- ✓ muertes inesperadas
- ✓ cambios grandes como los que estamos viviendo

La mayoría hemos experimentado una crisis

Algunos reaccionamos con....

- ✓ **PREOCUPACIÓN muy grande** que no deja estar en paz
- ✓ Angustia
- ✓ Sensación de que falta la respiración
- ✓ Sensación de que se va a desmayar
- ✓ Problemas para dormir –insomnio o dormir demasiado
- ✓ Irritabilidad o estar de mal humor todo el tiempo
- ✓ Dolores inexplicables
- ✓ “Nervios” o ataques de ansiedad
- ✓ Miedo o incertidumbre

Otros reaccionamos...



- Perdida del interés por cosas que antes disfrutaba,
- No querer salir de su casa
- Asustarse fácilmente
- No poder dejar de ver las noticias
- Revivir su pasado – personas que han vivido situaciones “**traumáticas**” o difíciles
- Depresión
- Adicciones – comida, bebida, drogas
- Y....



¿Y qué se
puede hacer?

¿Y qué se puede hacer?



- Mantener la calma.
- Seguir su rutina diaria.
- Manténerse informadopero no demasiado informado.
- Pasar tiempo con personas importantes en su vida.
- Participar en reuniones locales –iglesia, amigos.
- Hacer lo que le gusta (cocinar, bailar, ejercicio...)
- Si sus síntomas son demasiado fuertes hable con su doctor.
- Buscar ayuda legal, especialmente si tienen algún caso criminal.
- PLANEAR para estos TIEMPOS DIFICILES.

Reacciones y posturas personales

- Retraerse
- Paralizarse
- Dejar de luchar
- Sentirse con falta de control
 - Si me toca, me toca
 - Lidiare con eso cuando me toque
- Estar a la expectativa-siempre alerta
- Abandonarse



- Resistencia
- Abogacía
- Replantearse su papel en la comunidad y sociedad

Y los niños... ¿cómo reaccionan a las crisis?



- ✓ Pelean en casa o en la escuela
- ✓ Tienen MIEDO de separarse de la familia
- ✓ Lloran con mas frecuencia
- ✓ Pueden tener PESADILLAS
- ✓ Pueden orinarse en la cama
- ✓ Presentan dolores y el doctor no encuentra nada
- ✓ Se enojan fácilmente
- ✓ Bajan sus CALIFICACIONES
- ✓ Falta de atención
- ✓ No quieren ir a la escuela o seguir estudiando

Y... Como hablar con los niños sobre la deportación

[Cómo hablar con un niño que esté preocupado por una posible deportación | Migrant Clinicians Network](#)

A scenic landscape featuring a paved road leading towards snow-capped mountains under a warm, golden sky. The road is a two-lane asphalt highway with white dashed lines, stretching from the bottom center towards the horizon. The surrounding terrain is a vast, open plain with low-lying, dry vegetation in shades of brown and green. In the background, a range of jagged, rocky mountains is partially covered in snow, with the peaks catching the low light of the sun. The sky is a pale, hazy yellow, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is one of tranquility and adventure.

Planear para tiempos difíciles

Planear para tiempos difíciles con



1. Familia
2. Compañeros de trabajo
3. Uno mismo
4. Comunidad



Con la familia...

1

Decidir que se haría con los hijos y familia en caso de deportación

- ✓ Escojer un guardian legal para sus hijos.
- ✓ Asegúrese de que el guardián está dispuesto y puede encargarse y cuidar a sus hijos.
- ✓ ¿Por cuánto tiempo podría cuidar a sus hijos?
- ✓ ¿Cuánto costará cuidar a sus hijos?
- ✓ ¿Tiene mi guardián documentos de inmigración?
- ✓ Obtener pasaportes de toda la familia
- ✓ Considerar los arreglos migratorios para ciudadanos americanos

Busque apoyo legal y en el Consulado correspondiente

2

Notarizar o legalizar un poder legal o acuerdo de tutela temporal

- Entenderlo completamente.
- Mantener el original con usted.
- Solo lo usará si es necesario.

3

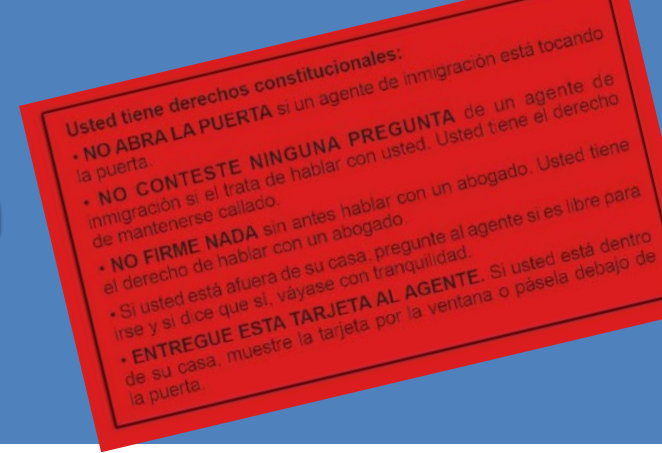
Tener una lista de contactos para casos de emergencia en casa y con usted. Asegúrese que todos la conocen.

4

Llevar siempre una tarjeta con teléfonos importantes. Decida a quien llamará en caso de emergencia. Y avísele a esa persona.

5

Llevar siempre una tarjeta que diga que desea guardar silencio.-Tarjeta roja- Pensar bien lo que responde a cualquier pregunta que le hagan.



6

Mantener documentos importantes en un solo lugar y hacer una copia física o electrónica.

7

Si usted o alguno de sus hijos está enfermo o tiene una condición especial, haga una lista de los medicamentos que necesita y haga una copia (electrónica) de sus archivos médicos.

8

Buscar ayuda legal, sobre todo si tiene algún antecedente criminal o está en peligro de deportación.

9

Asegúrese que todos en la familia conozcan este plan de emergencia y sepan cómo comunicarse entre ellos. Hablar con los hijos sobre la situación.

10

Conozca sus derechos. ¡¡Ocuparse en lugar de Preocuparse!!

11

12

13



Con los compañeros de trabajo...

- Ver si están dispuestos a tomar la decisión de que todos guarden silencio y soliciten hablar con un abogado (no importa la situación migratoria).
- Hacer un acuerdo de no darse a la fuga y permanecer tranquilos en caso de una redada.
- Si hay sindicato/unión, contactar al representante.
- Llevar consigo una tarjeta con datos de la persona clave a llamar en caso de emergencia.
- Llevar una tarjeta ROJA, que dice que usted desea guardar silencio-tarjeta.
- Motivar a sus compañeros para que preparen su propio plan familiar.

A nivel de la comunidad

- Acercarse a organizaciones comunitarias
- Integrar un equipo de respuesta rápida comunitaria
 - Personas claves (de confianza)
 - Red local de comunicación
 - Personas sin riesgo (con documentos) que puedan verificar los riesgos existentes y comunicarlo a la red local
- Organizar una respuesta rápida comunitaria que se active entre personas claves y movilice a la comunidad para difundir las alertas a la comunidad.
- Aprovechar las estaciones de radio comunitarias



Qué hacer si ICE llega a su casa



- No abrir la puerta.
- Pedir que le muestren identificación del oficial y la orden de arresto, allanamiento o deportación. Que la pasen por debajo de la puerta
- Verificar nombre, dirección, firma del juez, etc. para asegurarse de que es correcta y legal.
- Una orden de arresto permite que entren a la casa , pero una orden de deportación (formulario I-205) no permite que entren a una casa sin su consentimiento. [Ver ejemplo](#)
- Tener a la mano la tarjeta roja de “Conozca sus derechos”. Pasarla por debajo de la puerta al oficial de ICE o leársela en inglés si es posible. Todos en la familia deben saber y practicar cómo hacer esto.
- Si el agente entra a la fuerza en la casa, no se resista. Dígame al oficial que no consiente su entrada o cateo del lugar. Que desea mantenerse en silencio y que desea hacer una llamada tan pronto sea posible. Llame a la “persona ideal” que designó en caso de emergencias para que ponga en marcha su plan y llame a su abogado.

Asi se ve una orden de deportación

DEPARTMENT OF HOMELAND SECURITY
U.S. Immigration and Customs Enforcement
WARRANT OF REMOVAL/DEPORTATION

File No: _____
Date: _____

To any immigration officer of the United States Department of Homeland Security:

(Full name of alien)
who entered the United States at _____ on _____
(Place of entry) (Date of entry)
is subject to removal/deportation from the United States, based upon a final order by:

☐ an immigration judge in exclusion, deportation, or removal proceedings
☐ a designated official
☐ the Board of Immigration Appeals
☐ a United States District or Magistrate Court Judge

and pursuant to the following provisions of the Immigration and Nationality Act:

I, the undersigned officer of the United States, by virtue of the power and authority vested in the Secretary of Homeland Security under the laws of the United States and by his or her direction, command you to take into custody and remove from the United States the above-named alien, pursuant to law, at the expense of:

(Signature of immigration officer)

(Title of immigration officer)

(Date and office location)

ICE Form I-205 (8/07)
Page 1 of 2

To be completed by immigration officer executing the warrant: Name of alien being removed: _____
Port, date, and manner of removal: _____

Photograph of alien removed

Right index fingerprint of alien removed

(Signature of alien being fingerprinted)

(Signature and title of immigration officer taking print)
Departure witnessed by: _____
(Signature and title of immigration officer)
If actual departure is not witnessed, fully identify source or means of verification of departure:

If self-removal (self-deportation), pursuant to 8 CFR 241.7, check here. ☐
Departure Verified by: _____
(Signature and title of immigration officer)

ICE Form I-205 (8/07)
Page 2 of 2

✓ Qué hacer si ICE hace una redada en el lugar de trabajo

- Es posible que le llamen por su nombre o que le pidan que lo confirme para luego arrestarle
- Antes de dar su nombre o contestar alguna otra pregunta, pregunte: “¿Soy libre de irme?”
- Si dicen que sí, debe irse y decir respetuosamente: “No quiero responder a ninguna pregunta.”
- Si dicen que no diga: “No quiero responder a ninguna pregunta,” y quiero hablar con un abogado.”
- Entregue la tarjeta roja al agente de ICE
- Si le registran los bolsillos o pertenencias, diga, “No tiene mi permiso para registrarme.”
- NO MIENTA
- No entregue ninguna documentación falsa a los agentes de ICE.
- No huya. No se resistas al arresto.
- No conteste ninguna pregunta.

Recurso: Redadas en el lugar de trabajo: Derechos de los trabajadores



Qué hacer si ICE u otros organismos auxiliares de justicia le detienen en **lugares públicos (calle o tienda)**

- Decir que quiere permanecer en silencio y que no puede contestar preguntas hasta que pueda hablar con un abogado
- No responder preguntas sobre su lugar de nacimiento, estatus migratorio, o cómo entró a USA.
- No dar información personal ni de la familia
- No firmar nada que no entienda y con lo que no esté de acuerdo antes de hablar con un abogado.
- Si firma puede perder el derecho de hablar con un abogado o tener una audiencia con el juez de inmigración. También puede traer como consecuencia que le deporten inmediatamente sin tener la audiencia.
- Pedir que le dejen hacer una llamada. Llame a la “persona ideal” que designó en caso de emergencias para poner en marcha su plan, llamar a su abogado de inmigración, y conseguir la documentación importante, etc.

¿Cuales son mis derechos si el ICE me detiene en la calle o en la corte criminal?

Tienes menos protecciones legales si ICE te encuentra en la calle, en un auto, o en la corte que en tu casa. Las interacciones ocurren rápidamente y quizás te llamarán por nombre y pedirán que confirmes tu nombre o identidad para luego arrestarte.

- Antes de dar tu nombre o contestar a preguntas, pregunta: **“¿Soy libre de irme?”**
 - **Si dicen que sí**, entonces deberías irte y respetuosamente decir, “No quiero responder a ninguna pregunta.”
 - **Si dicen que no**, ejerce tu derecho de permanecer callado! Di, “No quiero responderle a ninguna pregunta,” y luego, “Quiero hablar con un abogado.”
- **Si te examinan los bolsillos o pertenencias, di, “No tiene mi permiso para hacer esta búsqueda.”**
- **NO MIENTAS y no le des ninguna documentación extranjera o falsa.** No te huyas. No te resistas al arresto.
- No contestes preguntas sobre tu estatus migratorio o donde naciste. Cualquier información que proporciones será usada en tu contra. No entregues ningún documento extranjero, tales como un pasaporte, identificación consular, o visas expiradas.
- Si estas en la Corte Criminal para una cita, pidele al ICE que te dejara hablar con tu abogado penal antes del arresto.



- Recursos: [Home-Raid-community-Flyer_Spanish-Nov-2021.pdf](#)
- [If Questioned by Police, FBI, Customs Agents, or Immigration Officers | ACLU of Southern California](#)
- [KYRimmigrationEnglish.pub](#)



Recomendaciones



Recomendaciones

- ✓ No dejarse llevar por rumores.
- ✓ Estar alerta a posibles fraude en relación a
 - Depósitos a cargo de renta de vivienda
 - Aplicaciones de migración
 - Aplicaciones para pagar impuestos
 - Robo de sueldos debido a la situación migratoria
 - Tomar ventaja de la comunidad vulnerable
- ✓ Buscar una organización de confianza a la que pueda llamar y le pueda ayudar



Recomendaciones

- ✓ Nunca decir que es ciudadano americano o que nació en USA.
- ✓ No usar nombres falsos.
- ✓ No usar números de seguro social falsos (chuecos) o de otras personas.

En tiendas o supermercados

- ✓ Supervisar a los niños y evitar que anden solos
- ✓ Pagar por todo lo que llevan y verificar que no lleven entre mantas, abrigos o carriolas.



Recomendaciones

Al manejar

- 
- ✓ Verificar que todo funcione en el auto, LUCES/Señales.
 - ✓ Llevar el registro y seguro del auto.
 - ✓ Manejar dentro de la velocidad indicada.
 - ✓ Mantener distancia adecuada entre autos.
 - ✓ Usar cinturón de seguridad.
 - ✓ Bebés y niños en asientos debidos asientos con con cinturones/NO parados.
 - ✓ Usar señalamientos necesarios.
 - ✓ No rebasar en áreas con las líneas solidas.
 - ✓ NO bebidas alcohólicas abiertas dentro del auto.
 - ✓ No drogas al igual que las otras personas que viajan en el auto.
 - ✓ No manejar, si están en una fiesta y han tomado DUI/DWI
 - ✓ No tirar basura a la calle desde el auto
 - ✓ No poner cosas alrededor de vidrios o espejos que impidan la visión.

Recomendaciones

En la calle

- ✓ Cruzar calles en áreas designadas.
- ✓ No caminar entre autos en movimiento.
- ✓ Bicicletas fuera de las aceras/banquetas, solo en áreas designadas.
- ✓ Usar equipo protector para bici o motocicletas.
- ✓ Cuidar niños para evitar accidentes.
- ✓ Verificar los semáforos/luces donde indican cuando pueden cruzar la calle.

Recomendaciones

En sus casas

- ✓ No tener música muy alta
- ✓ No tomar bebidas alcohólicas en la calle
- ✓ Limpiar los alrededores de la vivienda



Recomendaciones

En áreas públicas o parques

- ✓ No bebidas alcohólicas.
- ✓ Evitar escándalos.
- ✓ Poner la basura en su lugar.



Detenciones basadas en el perfil racial

La Corte Suprema de EE.UU. **avaló detenciones por apariencia física, idioma o ubicación** como parte de operativos migratorios del ICE en California

Se considera que **la etnicidad puede ser un factor relevante** para justificar una “sospecha razonable

La jueza Sonia Sotomayor denunció que estas prácticas **vulneran la Cuarta Enmienda** y afectan a ciudadanos legales por su apariencia o idioma – [El País](#) Sep 14 2025.

Aunque el caso se centra en siete condados de California, esto puede significar:

- Más detenciones arbitrarias en lugares de trabajo, estaciones de autobús o espacios públicos.
- Mayor clima de miedo en comunidades latinas, incluyendo ciudadanos y residentes legales.
- Precedente legal que debilita protecciones de la Cuarta Enmienda contra detenciones sin causa justificada.

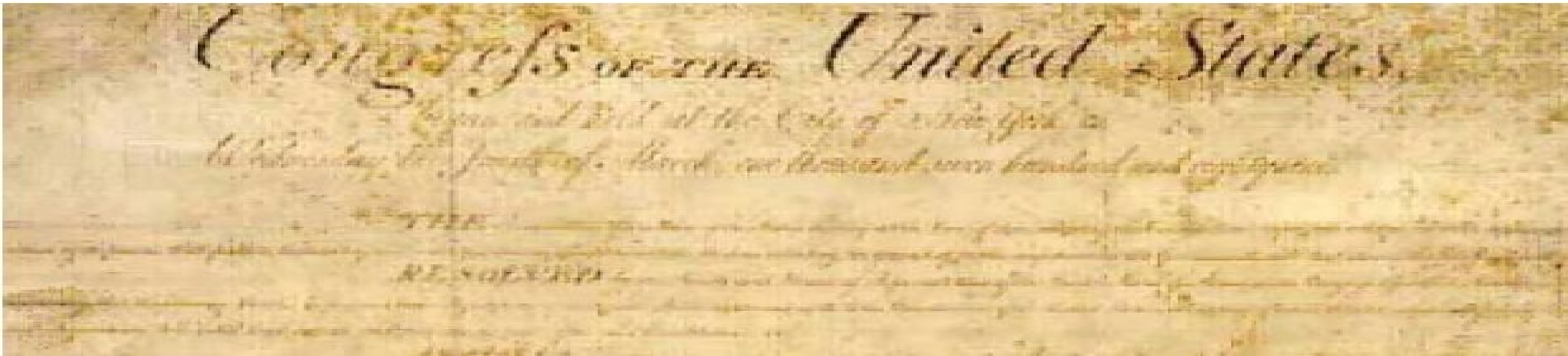


La [Cuarta Enmienda](#) es un pilar fundamental en la protección de la privacidad y los derechos de los ciudadanos contra las acciones gubernamentales sin fundamento

- Protección contra registros e incautaciones irrazonables
- Requisito de ordines judiciales
- Causa probable
- Descripción específica
- NO es una protección absoluta

[Cuarta Enmienda \(ratificada el 15 de diciembre de 1791\)](#)

No se infringirá el derecho del pueblo a que sus personas, domicilios, papeles y efectos estén protegidos contra los registros y las incautaciones irrazonables, y no se expedirán a ese fin órdenes que no se justifiquen por un motivo verosímil, que estén corroboradas por juramento o afirmación, y en las que se describa específicamente el lugar que deba registrarse y las personas o los objetos que han de aprehenderse.





ACLU recomienda a la comunidad

- **Conocer sus derechos:** nadie está obligado a responder preguntas sobre estatus migratorio sin la presencia de un abogado.
- **Guardar silencio y pedir asesoría legal** si se enfrenta a un interrogatorio de ICE.
- **Documentar incidentes** de abuso o perfil racial y reportarlos a líneas de ayuda comunitarias.
- **Organizarse localmente:** participar en redes de apoyo vecinales y acudir a talleres de “conozca sus derechos”.

¿Qué hacer si lo levanta
ICE? El consulado
mexicano explica



NoticiasNW



6.6K



363

COMO APOYARSE DEL CONSULADO

<https://www.facebook.com/reel/1277535954083718>

- Reporte de inmediato al consulado
México – **CIAM** – CENTRO DE
INFORMACION Y ASISTENCIA PERSONAS
MEXICANAS
Tel desde EE. UU. y Canada
520 623 7874
- Proporcione el nombre de la persona
- Tomar nota del **A NUMBER** o **Número A**.
Número único que consta de 7, 8 o 9
números. Se encuentra en un documento o
pulsera que les da el gobierno de USA.

Identificar recursos locales disponibles

Consulado de los diferentes países	
Organizaciones comunitarias de confianza que puedan apoyar	
Abogados pro-bono u organizaciones legales	
Notarios públicos u organizaciones que den el servicio	
Otros	



¡GRACIAS!

Sus datos: teléfono, whatsapp o correo electrónico

RECURSOS

