

MAYO DE 2026

TUS DERECHOS, TU COMUNIDAD

UNA GUÍA DE RECURSOS PARA FAMILIAS INMIGRANTES



Foto de Jacqueline Ramirez

TABLA DE CONTENIDO

- 03** ——— **¿QUIEN ES THE LA LOCAL?**
- 04** ——— **CONOCE TUS DERECHOS**
- 05** ——— **CÓMO LOCALIZAR A ALGUIEN DETENIDO**
- 06** ——— **PÁGINAS PARA COLOREAR**
¡Páginas desprendibles!
- 08** ——— **COMO SE PUEDEN PREPARAR LOS PADRES
QUE ENFRENTAN POSIBLE DEPORTACIÓN**
- 10** ——— **LISTA DE DOCUMENTOS
IMPORTANTES**
- 11** ——— **MI PLAN FAMILIAR**
¡Páginas desprendibles!
- 12** ——— **RECURSOS LEGALES DE
INMIGRACIÓN**
- 13** ——— **RECURSOS DE ALIVIO PARA INQUILINOS**
- 14** ——— **CLÍNICAS COMUNITARIAS**
- 15** ——— **DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS**
- 16** ——— **RECURSOS DE SALUD MENTAL GRATUITOS
O DE BAJO COSTO**
- 17** ——— **FORMAS DE INVOLÚCRARTE**
- 18** ——— **PÁGINAS PARA COLOREAR**
¡Páginas desprendibles!
- 20** ——— **COMPARTE TU VOZ**



THE LA LOCAL

¡Hola vecino!

Somos The LA Local, tu organización de noticias independientes y sin fines de lucro para Boyle Heights, East LA, Koreatown, Pico Union, Westlake, Inglewood y Sur de LA. Ofrecemos noticias diarias centradas en la comunidad que inspiran, empoderan y son confiables, para que tu puedas prosperar.

Tras el inicio de las redadas de inmigración el verano pasado, encuestamos a los residentes y descubrimos que el acceso a servicios de salud mental y de asesoría legal de inmigración eran necesidades críticas. Como resultado, elaboramos una guía de recursos de salud mental y organizamos un panel con expertos. Más de 200 personas asistieron, tanto en persona como en línea.

Esta revista de recursos es una continuación, creada principalmente para nuestra comunidad inmigrante.

Desde los trabajadores de restaurantes y vendedores ambulantes, hasta los que trabajan en la costura y la construcción, y los estudiantes que serán los primeros de su familia en graduarse de la universidad, sin olvidar a los dueños de negocios que generan empleos en nuestros vecindarios, esta guía es un recordatorio de que nuestra ciudad todavía se preocupa por ustedes.

Así mismo, esta revista se creó para nuestros vecinos que viven en hogares con estatus migratorio mixto y que se esfuerzan por mantener seguros a sus seres queridos. Esta guía es un recordatorio de que también pensamos en ustedes.

Finalmente, esta revista no habría sido posible sin ustedes. Nos hicieron saber sus necesidades y nosotros respondimos. Sigamos en contacto.

Completen la encuesta (página 20), síguenos en IG en [@hey.lalocal](https://www.instagram.com/hey.lalocal), visita nuestro sitio web thelocal.org, envía sugerencias a tips@thelocal.org y llámanos al **323-272-4530**.

En comunidad,
The LA Local

CONOCE TUS DERECHOS

- 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.

I do not wish to speak with you, answer your questions, or sign or hand you any documents based on my 5th Amendment rights under the United States Constitution.

I do not give you permission to enter my home based on my 4th Amendment rights under the United States Constitution unless you have a warrant to enter, signed by a judge or magistrate with my name on it that you slide under the door.

I do not give you permission to search any of my belongings based on my 4th Amendment rights.

I choose to exercise my constitutional rights.

Información proporcionada por el Immigrant Legal Resource Center, adaptada por The LA Local.



Cortesía de Lalo Alcaraz

CÓMO LOCALIZAR A ALGUIEN DETENIDO

Utilice el localizador de ICE en locator.ice.gov para encontrar a un ser querido detenido. El método más sencillo consiste en utilizar su Número de Registro de Extranjero (A#), pero también puede realizar la búsqueda utilizando su nombre, fecha de nacimiento y país de origen.

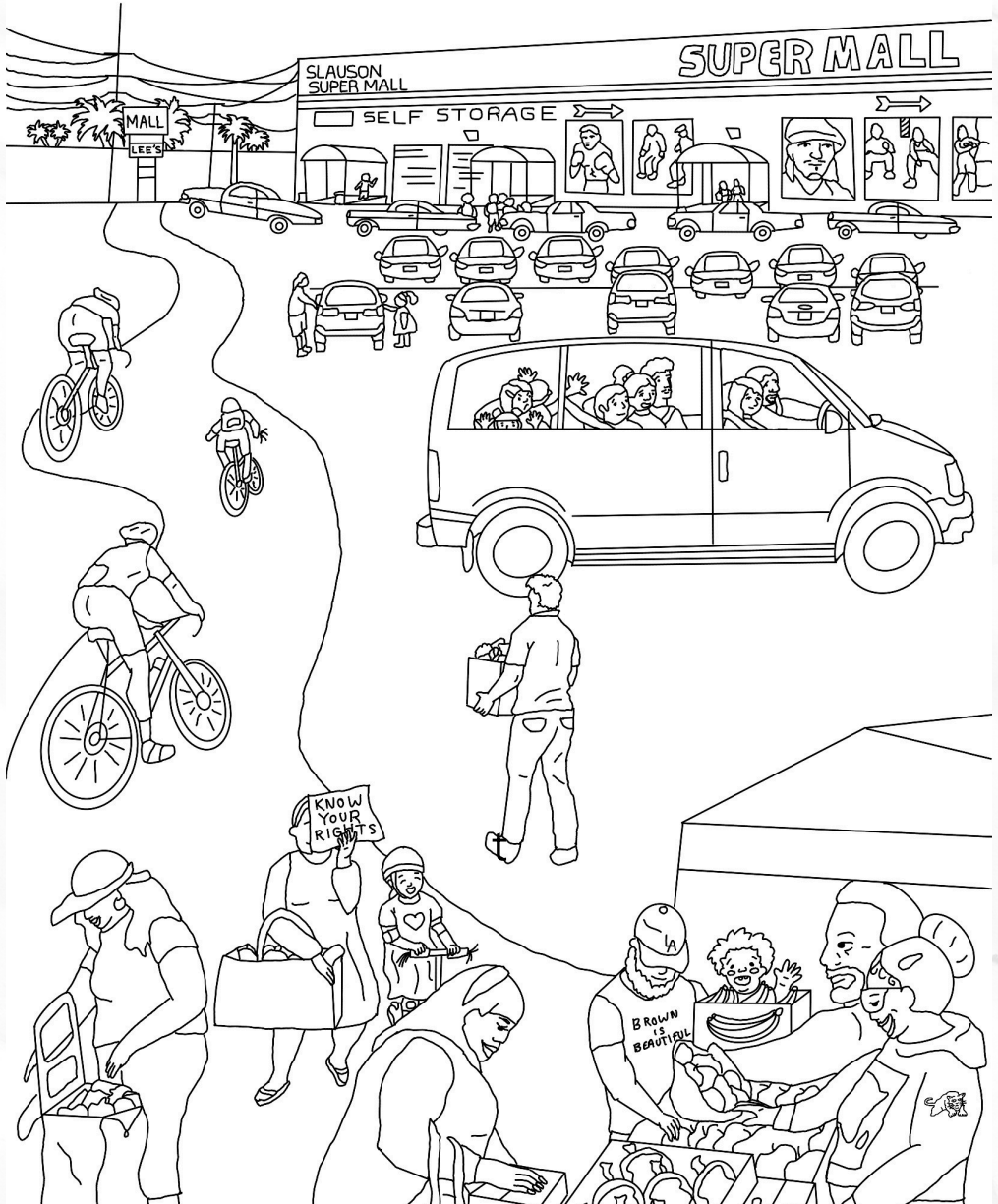
Memorice la siguiente información:

- Número de teléfono de su abogado (lleve una copia)
- Número de teléfono de su consulado (lleve una copia)
- Números de teléfono de familiares
- Tu Número de Registro de Extranjero (A#)
- Tu fecha de entrada a los Estados Unidos
- Tu estatus migratorio al momento de la entrada
- Tu estatus migratorio actual
- Detalles de tu antecedentes penales, incluyendo arrestos, cargos, resultados y fechas

¡COLORÉAME!



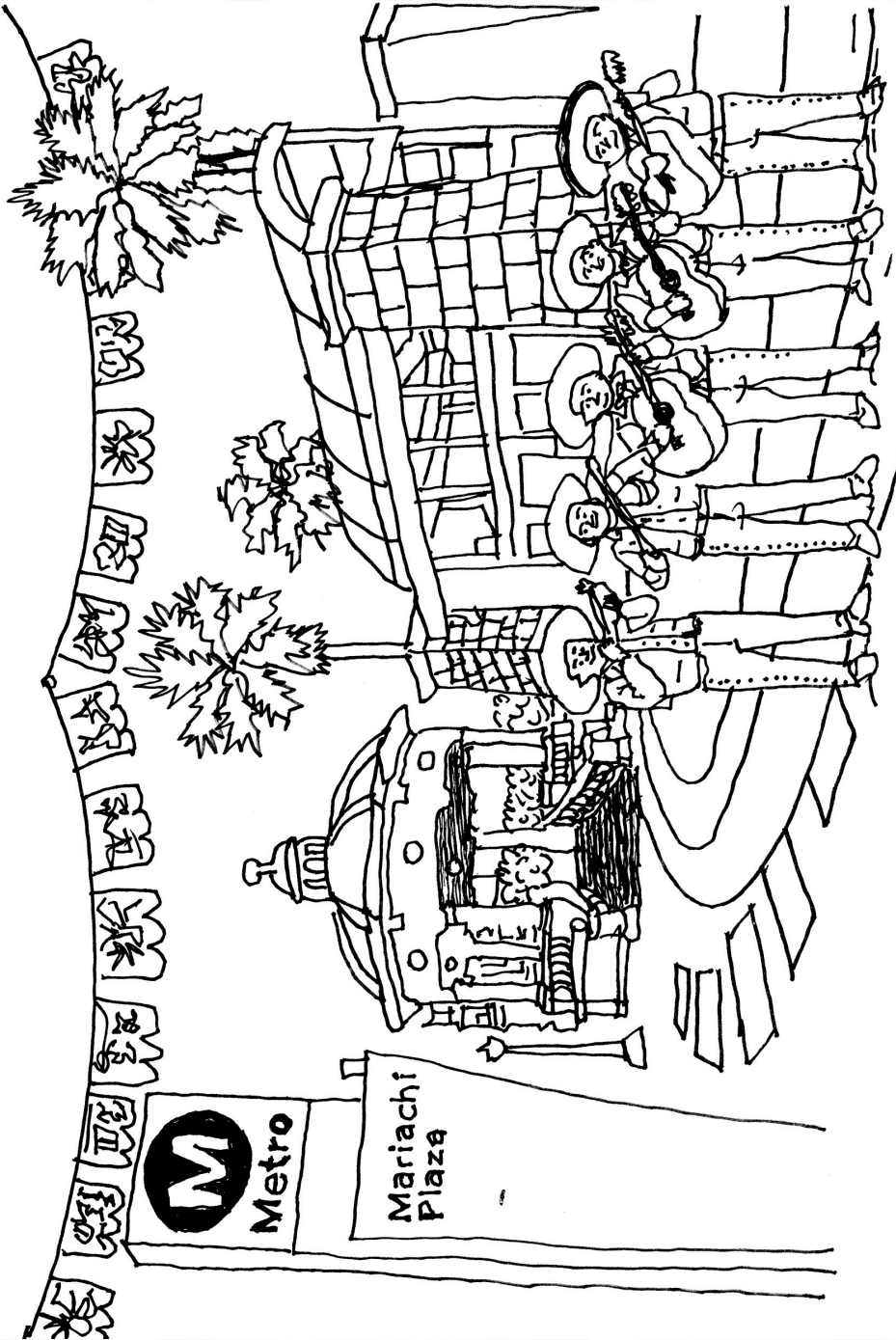
SLAUSON



Artista: Suzette Aguirre

SLAUSON SWAP MEET, SUR DE LA

¡COLORÉAME!



Artista: Lenny Gerard

MARIACHI PLAZA, BOYLE HEIGHTS

PARA PADRES QUE ENFRENTAN POSIBLE DEPORTACIÓN:

CREA UN PLAN.

Primer paso: Conoce tu meta.

¿Quieres al fin del día reunirte con tus hijos en tu país de origen?

Asegúrate de tener los pasaportes y un formulario de consentimiento de viaje firmado para tus hijos. Considera cómo viajarán tus hijos para reunirse contigo y quién los acompañará si no pueden viajar por su cuenta. Si existen órdenes judiciales de custodia, consulta a un abogado de inmediato; incluso si tu ejerces la custodia exclusiva, debes solicitar permiso judicial para trasladar a tus hijos.

¿Quieres que tus hijos permanezcan en los Estados Unidos con un cuidador?

Un cuidador puede ser un pariente o un amigo de la familia que asuma la responsabilidad de tus hijos. Tu puedes designar a un cuidador con anticipación, pero un juez debe aprobar la declaración.

PARA PADRES QUE ENFRENTAN POSIBLE DEPORTACIÓN:

CREA UN PLAN.

Segundo paso: Elija un cuidador que pueda estar disponible de inmediato

Memoriza tu número de teléfono y actualiza los contactos de emergencia de la escuela o la guardería. Habla con ellos con anticipación sobre la posible reunificación y las visitas, el apoyo económico que proporcionará y las necesidades médicas de tu hijo. Entrégales una llave de tu hogar para acceder a los documentos.

No necesitas un poder notarial. Una declaración de Autorización de Cuidador y otros formularios les permitirán inscribir a los niños en la escuela y obtener atención médica. Encuentre más información en:

bit.ly/family_26

Tercer paso: habla con tus hijos

Infórmales quién se hará cargo de ellos si te detienen y a quién deben llamar. Asegúrate de que sepan que deben comunicar a otros adultos —como los maestros— cuál es el plan de tu familia.

Información proporcionada por Public Counsel, adaptada por The LA Local.

Accede el manual completo: bit.ly/family_26

CARPETA DE DOCUMENTOS IMPORTANTES



Mantenga una carpeta con estos documentos o una copia de estos documentos en un lugar seguro. Indique a sus hijos, familiares y cuidadores de emergencia dónde encontrar esta carpeta en caso de emergencia.

- PASAPORTES**
- ACTAS DE NACIMIENTO**
- ACTA DE MATRIMONIO (SI APLICA)**
- DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIZACIÓN DEL CUIDADOR (CAREGIVER'S AUTHORIZATION AFFIDAVIT) Y/O FORMULARIO GC-211 "NOMINACIÓN DE TUTOR", SEGÚN CORRESPONDA**
- DOCUMENTACIÓN POR ESCRITO QUE INDIQUE A QUIÉN HA ELEGIDO COMO CUIDADOR DE EMERGENCIA Y CUALQUIER ACUERDO QUE HAYA REALIZADO CON ESTA PERSONA**
- CUALQUIER ORDEN DE ALEJAMIENTO QUE USTED TENGA CONTRA CUALQUIER PERSONA (SI APLICA)**
- NÚMERO A Y CUALQUIER DOCUMENTO DE INMIGRACIÓN (PERMISO DE TRABAJO, TARJETA DE RESIDENCIA PERMANENTE, VISA, ETC.)**
- DOCUMENTOS QUE DEMUESTREN SU RESIDENCIA EN LOS ESTADOS UNIDOS Y LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE HA ESTADO FÍSICAMENTE PRESENTE EN LOS ESTADOS UNIDOS**
- LICENCIA DE CONDUCIR Y/U OTROS DOCUMENTOS DE IDENTIDAD**
- TARJETA DE SEGURO SOCIAL O NÚMERO ITIN**
- REGISTRO DE NACIMIENTO (PARA NIÑOS NACIDOS EN EE. UU. REGISTRADOS EN EL PAÍS DE ORIGEN DE LOS PADRES) (SI APLICA)**
- NÚMEROS DE EMERGENCIA E INFORMACIÓN DE CONTACTO IMPORTANTE**
- INFORMACIÓN MÉDICA DE LOS NIÑOS, INCLUIDO EL SEGURO MÉDICO, LA LISTA DE MEDICAMENTOS Y LA INFORMACIÓN DE CONTACTO DEL MÉDICO**

MI PLAN FAMILIAR

Si llego a estar indisponible, me gustaría que _____ cuide de mis hijos.

Los nombres y fechas de nacimiento de mis hijos son:

La dirección y el número de teléfono del cuidador que he elegido es:

Mi meta a largo plazo es:

Mis hijos van a la escuela (nombre y dirección):

Mis hijos van al doctor en (nombre y dirección):

Otras cosas importantes que debes saber:

RECURSOS LEGALES DE INMIGRACIÓN

BET TZEDEK

3250 Wilshire Blvd.
Los Angeles, CA 90010
(323) 939-0506

PUBLIC COUNSEL

610 S. Ardmore Ave.
Los Angeles, CA 90005
(213) 385-2977

ESPERANZA IMMIGRANT RIGHTS PROJECT

1530 James Wood Blvd.
Los Angeles, CA 90015
(213) 251-3505

IMMIGRATION CENTER FOR WOMEN AND CHILDREN

634 S. Spring St. Ste. 727
Los Angeles, CA 90014
(213) 614-1165

EL RESCATE

1605 W. Olympic Blvd. Ste. 516
Los Angeles, CA 90015
(213) 387-3284

CENTRAL AMERICAN RESOURCE CENTER (CARECEN)

2845 W. 7th St.
Los Angeles, CA 90005
(213) 385-7800 Ext. 136

IMMIGRATION CENTER FOR WOMEN AND CHILDREN

634 S. Spring St. Ste. 727
Los Angeles, CA 90014
(213) 614-1165

IMMIGRATION DEFENDERS LAW CENTER

634 S. Spring St. 10th Floor
Los Angeles, CA 90014
(213) 634-0999

ASIAN AMERICANS ADVANCING JUSTICE

1145 Wilshire Blvd.
Los Angeles, CA 90017
(888) 349-9695

CHIRLA

2533 W. 3rd St. Ste. 101
Los Angeles, California 90057
(213) 201-3797

RECURSOS DE ALIVIO PARA INQUILINOS

PROYECTO PASTORAL

135 N. Mission Rd.
Los Angeles, CA 90033
(323) 881-0018

ALL PEOPLES COMMUNITY CENTER

822 E. 20th St.
Los Angeles, CA 90011
(213) 747-6357

CENTRAL CITY NEIGHBORHOOD PARTNERS

501 S. Bixel St.
Los Angeles, CA 90017
(213) 482-8618

BARRIO ACTION YOUTH AND FAMILY

4927 Huntington Dr. N
Los Angeles, CA 90014
(323) 221-0779

EL CENTRO DE AYUDA

2130 1st St.
Los Angeles, CA 90015
(323) 526-9301

EL NIDO FAMILY CENTER

2069 W. Slauson Ave.
Los Angeles, CA 90047
(323) 998-0093



CLÍNICAS COMUNITARIAS

Gratuito y de bajo costo

1

AltaMed Health Services

1701 Zonal Ave.
Los Angeles, CA 90033
(323) 223-6164

2

Arroyo Vista Family Health Center - Lincoln Heights

2221 N. Broadway
Los Angeles, CA 90031
(323) 224-2188

3

Clinica Romero

2032 Marengo St.
Los Angeles, CA 90033
(213) 989-7700

4

Kheir Clinic

3727 W. 6th St.
Los Angeles, CA 90020
(213) 235-2500

5

Koryo Health Foundation

1058 S. Vermont Ave.
Los Angeles, CA 90006
(213) 380-8833

6

El Dorado Community Service Center

4450 W. Century Blvd.
Inglewood, CA 90304
(310) 671-0555

7

South Central Family Health Center

4425 S. Central Ave.
Los Angeles, CA 90011
(323) 908-4200

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS

Proyecto Pastoral - (323) 881-0018

370 S. Clarence St. Los Angeles, CA 90033

Cada martes y jueves: 12 p.m.

Cada miércoles y viernes: 11 a.m.

Pico Union Project - (213) 915-0084

1153 Valencia St. Los Angeles, CA 90015

Cada jueves 10:30 a.m. - 1 p.m.

Las distribuciones se realizan por orden de llegada.

Central City Neighborhood Partners - (213) 482-8618

501 S. Bixel St. Los Angeles, CA 90017

Cada lunes: 2 - 5 p.m.

Cada jueves: 8 a.m. - 1 p.m.

Healing Los Angeles Together - (213) 315-5738

11001 Crenshaw Blvd. Inglewood, CA 90303

Cada miércoles: 12 - 2 p.m.

Primer, tercer y quinto sábado: 12 - 2 p.m.



RECURSOS DE SALUD MENTAL GRATUITOS O DE BAJO COSTO

- **Immigrants Rising Mental Health Connector**
 - Sitio web: immigrantsrising.org
- **Latinx Therapy**
 - Sitio web: latinxtherapy.com
- **Xangari Institute**
 - Sitio web: xangari.org | Teléfono: (626) 260-9533
- **National Alliance on Mental Illness (NAMI)**
 - Sitio web: nami.org
- **Didi Hirsch Mental Health Services**
 - Sitio web: didihirsch.org | Teléfono: (310) 390-6612
- **Crisis Text Line**
 - Cómo acceder: Envía un mensaje de texto con la palabra “AYUDA” al 741741.
- **LA LGBT Center**
 - Sitio web: lgbtcenter.org | Llama: (323) 993-7500
- **StrengthUnited**
 - Sitio web: csun.edu/eisner-education/strength-united
- **Quiero Más Comunidad**
 - Instagram: @quieromas_comunidad
- **Compás con Paz Círculo**
 - Envía correo electrónico: pceron77@gmail.com

Información proporcionada por Boyle Heights Beat.

FORMAS DE INVOLUCRARTE



¿QUÉ PUEDO HACER?



Infórmate sobre tus derechos y comparte esa información con los demás.

Si puedes hacerlo de manera segura, documenta la actividad de ICE. Aprende cómo hacerlo aquí: bit.ly/filmingsafely.

Apoye a los vendedores ambulantes y a otros negocios propiedad de inmigrantes.

Haz donaciones o dona tu tiempo y apoya con víveres en tu dispensario de alimentos local. Asegúrate de que tus vecinos mayores o indocumentados tengan lo que necesitan.

Haz donaciones de fondos en la defensa legal para inmigrantes, como immdef.org.



¡COLORÉAME!



Artista: Julia Wolinsky

LAX TACOS, INGLEWOOD

HJL
2026





My Neighborhood, Our LA.



Foto de Samantha Raquel Norris

¿Quieres saber más sobre The LA Local y recibir historias en tu correo electrónico?

Visítanos en thelocal.org y síguenos en Instagram [@hey.lalocal](https://www.instagram.com/hey.lalocal).

QUEREMOS SABER DE TI.

¡RESPONDE A NUESTRA ENCUESTA!



bit.ly/lalocalsurvey26

THE LA LOCAL
Powering
BOYLE HEIGHTS BEAT **LOS ANGELES DOCUMENTERS**