

SHARK – Immigrant Family Resource Guide / *Guía de recursos para familias inmigrantes*

ICE Live Map / *Mapa en vivo de ICE*

- [People Over Papers Map](#) – A collection of data on ICE sightings submitted by the public with the intention to inform the public and raise awareness. The reports are not confirmed sightings; however, they are reviewed by a team of moderators. Please take this information with caution and account for human error. / *Una recopilación de datos sobre avistamientos de ICE, enviada por el público, con el fin de informar y concientizar al público. Los informes no constituyen avistamientos confirmados; sin embargo, son revisados por un equipo de moderadores. Por favor, tome esta información con precaución y tenga en cuenta los posibles errores humanos.*

Know Your Rights / *Conozca Sus Derechos*

- Immigrant Rights Facts / *Datos sobre los derechos de los inmigrantes* - [English](#) / [Spanish](#)
- [Red Cards / Tarjetas rojas](#) - All people in the United States, regardless of immigration status, have certain rights and protections under the U.S. Constitution. The ILRC's red cards give examples of how people can exercise these rights. / *Todas las personas en Estados Unidos, independientemente de su estatus migratorio, tienen ciertos derechos y protecciones bajo la Constitución estadounidense. Las tarjetas rojas de la ILRC ofrecen ejemplos de cómo las personas pueden ejercer estos derechos.* - [English](#) / [Spanish](#)
- Understand the difference between a real judicial warrant signed by a judge and an ICE warrant / *Comprenda la diferencia entre una orden judicial real firmada por un juez y una orden de ICE* – [English](#) / [Spanish](#)
- Know Your Rights workshop / *Taller: Conoce Tus Derechos*- [English and Spanish](#). Enter passcode **5e#puQq1**. / *Introduzca el código de acceso 5e#puQq1.*

Preparedness Toolkits / *Kits de Herramientas de Preparación*

- Immigration Preparedness Toolkit / *Kit de Herramientas de Preparación Para la Inmigración* – [English](#) / [Spanish](#)
- Family Preparedness Toolkit / *Kit de Herramientas de Preparación Familiar* – [English](#)
- Stay informed with regular updates on the news updates and events impacting LA County's immigrant community. / *Manténgase informado con actualizaciones periódicas sobre las noticias y eventos que impactan a la comunidad inmigrante del condado de Los Ángeles.* - [Signup for Office of Immigrant Affairs Updates](#) / [Inscríbase para recibir actualizaciones de la Oficina de Asuntos de Inmigrantes](#)

Healthcare For All / Atención Médica Para Todos

LA Health Services is here to provide the best care to all our patients, **no matter their immigration status**. We have options so that everyone can get the care they need when they need it. / *Servicios de Salud de Los Ángeles está aquí para brindar la mejor atención a todos nuestros pacientes, **sin importar su estatus migratorio**. Ofrecemos opciones para que todos puedan recibir la atención que necesitan, cuando la necesitan.*

- **Phone or Video Visits / Visitas Telefónicas o Por Video** – Some visits may be done over the phone or by video instead of in person. Call your clinic to see if this is right for you. / *Algunas consultas pueden realizarse por teléfono o video en lugar de en persona. Llame a su clínica para ver si esta opción es adecuada para usted.*
- **eVisits / Visitas Electrónicas** – Use eVisits on the LA Health Portal to contact a provider on-line for things like: / *Utilice eVisits en el Portal de Salud de Los Ángeles para comunicarse con un proveedor en línea para cosas como:*
 - Cold or flu symptoms / *Síntomas de resfriado o gripe*
 - Headache or muscle aches / *Dolor de cabeza o dolores musculares*
 - Questions about test results / *Preguntas sobre los resultados de las pruebas*
- **Urgent Care Phone or Video Visits / Visitas telefónicas o por video de atención de urgencia**– You can schedule a same day urgent care phone or video visit through the LA Health Portal. Choose any available clinic for your virtual appointment. / *Puede programar una consulta de urgencias el mismo día por teléfono o video a través del Portal de Salud de Los Ángeles. Elija cualquier clínica disponible para su cita virtual.*
- **Nurse Advice Line (NAL) / Línea de asesoramiento de enfermería (NAL)** – Talk to one of our nurses about your medical concerns 7 days a week from 7 a.m. – 7 p.m. Call 844-804-0055 and choose option 2. / *Hable con una de nuestras enfermeras sobre sus inquietudes médicas, los 7 días de la semana, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m. Llame al 844-804-0055 y elija la opción 2.*
- **Medication Renewal by Phone / Renovación de medicamentos por teléfono** – You may be able to skip a visit to the clinic. If you have refills, call your pharmacy to get your medicines. If you don't have any refills left, call your clinic to get a medication renewal. / *Quizás pueda evitar una visita a la clínica. Si tiene resurtidos, llame a su farmacia para obtener sus medicamentos. Si no le quedan resurtidos, llame a su clínica para renovar su medicación.*
- **Free Medication Delivery / Entrega gratuita de medicamentos** – Get your medications mailed to you for free. Call 213-288-8480 to sign up. / *Reciba sus medicamentos por correo gratis. Llame al 213-288-8480 para inscribirse.*

If you need help enrolling in the **LA Health Portal**, call us at 844-805-0055 and choose option 3. / *Si necesita ayuda para inscribirse en el Portal de Salud de Los Ángeles, llámenos al 844-805-0055 y elija la opción 3.*

Legal Services / *Servicios Legales*

- Pro bono or low-cost immigration legal services providing representation before immigration court / *Servicios legales de inmigración pro bono o de bajo costo que brindan representación ante el tribunal de inmigración*
 - USC Legal Clinic – 699 Exposition Blvd, LA, CA 90089, (213) 821-5987
 - Legal Aid Foundation of LA – 700 S. Broadway, LA, CA 90003, (213) 640- 3950
 - Kids in Need of Defense – 801 S Grand Ave. Suite 550, LA, CA 90017, (213) 274-0170
 - El Rescate – 1605 W. Olympic Blvd. Suite 516, LA, CA 90015, (213) 387-3284
 - Central American Resource Center of CA – 2845 W. 7th St, LA, CA 90005, (213) 385-7800 ext. 136
 - Catholic Charities of LA – 1530 James Wood Blvd, LA, CA 90015, (213) 251-3505
 - Immigration Center for Women and Children, 634 S. Spring St. Suite 727, LA, CA 90014, (213) 614-1165
 - Immigrant Defenders Law Center - 634 S. Spring St. 10th Floor, LA, CA 90014, (213) 634-0999
 - Legal Aid Foundation of LA (Ron Olson Justice Center) - 1550 W 8th St, LA, CA 90017, (323) 801-7989

Mental Health / *Salud Mental*

- **National Hotlines and Crisis Support / *Líneas directas nacionales y apoyo en situaciones de crisis***
 - National Suicide Prevention Lifeline: Call or Text 988. Also available in Spanish.
 - National Alliance on Mental Health: Call 1-800-950-6264 or Text NAMI to 741741
 - Crisis Text Line: Text HOME to 741741
 - LGBT National Hotline: 1-888-843-4564
 - The Trevor Lifeline: 1-800-565-8860. Also available in Spanish.
 - Trans Lifeline: 1-888-843-4564
 - BIPOC Blackline: Call or Text 1-800-604-5841
 - National DV Hotline: Call 1-800-799-7233 or Text LOVEIS to 22522
 - National Sexual Assault Hotline: 1-800-656-4673
 - National Child Abuse Hotline: Call or Text 1-800-422-4453
 - The Eldercare Locator: 1-800-677-1116
- **Mental Health Toolkits / *Kits de herramientas de salud mental***
 - [Immigrants Rising Undocu-Immigrant Mental Health Toolkit](#)
 - [United We Dream UndocuHealth Toolkit](#)
 - [Coping with DACA and Immigration-Related Stress](#)
 - [American Academy of Pediatrics Immigrant Child Health Toolkit](#)
 - [Together for Wellness Digital Toolkit](#)
 - [Our House Grief Support Resources for Every Griever](#)
 - [National Domestic Violence Hotline: Abuse in Immigrant Communities](#)
- **Free Mental Health Services / *Servicios gratuitos de salud mental***
 - [The Center for Empowering Refugees and Immigrants](#)
 - [USC Suzanne Dworak-Peck School of Social Work](#)

- [Palo Alto University E-clinic](#)
- **Free Wellness Support Groups / Grupos de apoyo de bienestar gratuitos**
 - **Immigrants Rising Wellness Support Groups / Grupos de apoyo para el bienestar de Immigrants Rising**
 - These 6-week [Wellness Support Groups](#) led by trained mental health providers or registered clinicians, are designed to help undocumented people feel less alone and more understood. Because these are held virtually, all undocumented individuals in the U.S. are welcome to join. / *Estos Grupos de Apoyo para el Bienestar, de 6 semanas de duración, dirigidos por profesionales de la salud mental capacitados o profesionales clínicos registrados, están diseñados para ayudar a las personas indocumentadas a sentirse menos solas y más comprendidas. Dado que se realizan virtualmente, todas las personas indocumentadas en EE. UU. pueden unirse.*
 - **Parents Anonymous / Padres anónimos**
 - [Parents Anonymous](#) is a non-profit organization dedicated to preventing child abuse through mutual support groups for parents and specialized programs for children. They offer free support groups for parents. / *Padres Anónimos es una organización sin fines de lucro dedicada a prevenir el abuso infantil mediante grupos de apoyo mutuo para padres y programas especializados para niños. Ofrecen grupos de apoyo gratuitos para padres.*
 - **Postpartum Support International / Apoyo posparto internacional**
 - [PSI](#) offers over 50 online support groups in English and Spanish for different topics related to prenatal, perinatal, and postpartum issues for everyone involved in these experiences. / *PSI ofrece más de 50 grupos de apoyo en línea en inglés y español para diferentes temas relacionados con cuestiones prenatales, perinatales y posparto para todas las personas involucradas en estas experiencias.*
 - **Grief Support Groups / Grupos de apoyo para el duelo**
 - [GriefShare](#) is an organization where you can find local and online international support groups for people needing support during their grief journey. The cost to join these groups ranges from free to around \$20. / *GriefShare es una organización donde puedes encontrar grupos de apoyo internacionales, tanto locales como en línea, para personas que necesitan apoyo durante su proceso de duelo. El costo de unirse a estos grupos varía desde gratis hasta aproximadamente \$20.*
- [Taking Care of Your Mental Health During the Ongoing ICE Raids / Cuidando su salud mental durante las continuas redadas de ICE](#)