

our minds
matter

immigrant youth mental health matters



introduction

IMMIGRANT YOUTH MENTAL HEALTH MATTERS

for many immigrant students and families, school is more than just a place to learn - it is a sanctuary to build community, connect to resources, and adjust to their new environment.

However, recent nationwide events have threatened the safe harbor that schools usually represent. For immigrant teens, first-generation teens, and teens with family or friends who are immigrants, the stress and fear that this can create negatively affects their mental well-being. OMM is dedicated to improving mental wellness and mental health culture for all teens - regardless of immigration status. This guide is designed to help students, staff, and clubs navigate these challenges with care and solidarity.

understanding the impact

- Immigrant youth—including those who are undocumented, in mixed-status families, or refugees—often face additional stressors ([NIH](#)) like:
 - Pre-Migration Trauma: Negative experiences that took place in their home country or during the immigration process
 - Acculturative Stress: The pressure of balancing two (or more) cultures and languages.
 - Enforcement Anxiety: The fear of family separation due to detention or deportation. Exposure to immigration enforcement activity, rhetoric, or violence can also cause teens to feel increased anxiety or depression, and avoid public spaces like doctors' offices, work, or school (called "[chilling effects](#)").

tips for supporting yourself

IMMIGRANT YOUTH MENTAL HEALTH MATTERS

protecting your mental well-being

When the world feels unpredictable, focusing on what you can control can be a powerful form of self-care.

limit "doom-scrolling": constant updates on raids or policy changes can make you feel helpless and scared. try setting specific times to check the news from trusted sources only, and log off when you're done

practice grounding techniques: when you feel the stress piling on, try exercises like [box breathing](#), joyful movement, or mindfulness skills like the [5-4-3-2-1 method](#). these techniques won't instantly make the stress disappear, but they can help anchor you and keep you from feeling out of control

stay informed: empower yourself and your community to stay informed of your legal rights and the rules around legal searches and protected spaces like schools. get a "[know your rights](#)" card, and learn if your school district has passed a "[safe zone resolution](#)"

create a safety plan: work with your family, friends, and others in your community to make a plan for staying in touch and supporting one another. [having a plan](#) allows your brain to take a break from worry

express yourself: creative activities like journaling, art, or music can help you express your identity and work through challenges in a way that feels right to you

reach out for support: you are not alone, and you are an important part of your community. lean on family and friends, your omm club, or find a care provider that gets you. (tip: if finding support that is immigrant-focused is important to you, [check out these trusted providers through Informed Immigrant!](#))

tips for supporting others

IMMIGRANT YOUTH MENTAL HEALTH MATTERS

for clubs: creating inclusive spaces

OMM clubs stand for inclusivity, community, and belonging. Here are some helpful tips for making sure that your club is a safe space:

- **Normalize the Conversation:** Don't wait for a crisis to talk about immigration. Share resources on mental health, legal aid, and student rights during club meetings and advocate for these resources to be widely available to your entire school community.
- **Avoid "Status-Sharing":** Never ask a peer about their immigration status. Activities that encourage club members to talk about their identity and culture should be done without pressure to discuss immigration status.
- **Keep Things Accessible:** Make sure club flyers and resources about mental health or immigration advocacy are available in the languages most spoken in your community.
- **Celebrate Your Club's Diversity:** OMM has lots of great activities to help clubs open up conversation around identity and culture. Check out your club portal or click the links below to get started!
 - [Celebrating All of Me](#)
 - [My Own Emoji](#)
 - [What Makes a Safe Space](#)

for club sponsors who want to get more involved

- Every school and district has different recommendations around advocacy efforts for teachers and school staff. Educators and school staff who want to get more involved and support their students who are facing immigration stress should follow their district's guidelines. The National Education Association is a great place to start learning about [how to speak up and protect your school and students](#).

resources

IMMIGRANT YOUTH MENTAL HEALTH MATTERS

for understanding the impact

- [Informed Immigrant](#)
- [American Civil Liberties Union](#) (ACLU)
- [National Immigration Law Center](#) (NILC)

for clubs

- Printable [‘Know Your Rights’ Card](#)
- [United We Dream Student Guidebook](#)

for crisis

- Suicide & Crisis Lifeline: **text 9-8-8**
- Crisis Text Line: **Text “MIND” to 741-741**
- The Trevor Project (for LGBTQ+ youth): Call **1-866-488-7386** or **text “START” to 678-678**

for mental well-being

- [Immigrants Rising](#)
- [Undocu Health Mental Health Directory](#)
- [Coping with DACA and Immigration Related Stress](#)
- [Inclusive Therapists](#)

for club sponsors

- [National Education Association](#) (NEA)
- [American Psychological Association](#) (APA)
- [American School Counselor Association](#)
- [National Association of Social Workers](#) (NASW)

our minds
matter

La salud mental de los jóvenes inmigrantes es importante

introducción

LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES INMIGRANTES ES IMPORTANTE

para muchos estudiantes y familias inmigrantes, la escuela es más que un simple lugar para aprender: es un refugio donde construir una comunidad, conectar con recursos y adaptarse a su nuevo entorno.

Sin embargo, los recientes acontecimientos a nivel nacional han amenazado el refugio seguro que suelen representar las escuelas. Para los adolescentes inmigrantes, los adolescentes de primera generación y los adolescentes con familiares o amigos inmigrantes, el estrés y el miedo que esto puede generar afecta negativamente a su bienestar mental. OMM está dedicada a mejorar el bienestar mental y la cultura de la salud mental de todos los adolescentes, independientemente de su situación migratoria. Esta guía está diseñada para ayudar a los estudiantes, al personal y a los clubes a afrontar estos retos con cuidado y solidaridad.

comprender el impacto

- Los jóvenes inmigrantes, incluidos los indocumentados, los que pertenecen a familias con estatus mixto o los refugiados, a menudo se enfrentan a factores de estrés adicionales ([NIH](#)) como:
 - El trauma previo a la migración: las experiencias negativas que tuvieron lugar en su país de origen o durante el proceso de inmigración.
 - El estrés de la aculturación: la presión de equilibrar dos (o más) culturas e idiomas.
 - La ansiedad por la aplicación de la ley: el miedo a la separación familiar debido a la detención o la deportación. La exposición a las actividades de control de la inmigración, la retórica o la violencia también pueden provocar que los adolescentes sientan una mayor ansiedad o depresión y eviten los espacios públicos como las consultas médicas, el trabajo o la escuela (lo que se denomina “[chilling effects](#)”, o «efecto intimidatorio»).

consejos para apoyarte a ti mismo

LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES INMIGRANTES ES IMPORTANTE

proteger tu bienestar mental

Cuando el mundo parece impredecible, centrarse en lo que puedes controlar puede ser una forma poderosa de cuidarte a ti mismo.

limita el llamado «doom-scrolling»: las actualizaciones constantes sobre redadas o cambios en las políticas pueden provocarte una sensación de impotencia y miedo. Intenta establecer horarios específicos para consultar las noticias solo de fuentes confiables y cierra la sesión cuando hayas terminado.

practica técnicas de relajación: cuando sientas que el estrés se acumula, prueba ejercicios como el de la respiración en caja **box breathing**, movimientos alegres o técnicas de mindfulness como el método **5-4-3-2-1 method**. estas técnicas no harán que el estrés desaparezca al instante, pero pueden ayudarte a mantener tu centro y evitar que te sientas fuera de control.

mantente al tanto: empodérate a ti mismo y a tu comunidad para estar al tanto de tus derechos legales y de las normas relacionadas con los registros legales y los espacios protegidos, como las escuelas. Consigue una tarjeta **“know your rights”** («Conozca sus derechos») e infórmate de si tu distrito escolar ha aprobado una **“safe zone resolution”** («resolución de zona segura»)

Crea un plan de seguridad: trabaja con tu familia, amigos y otras personas de tu comunidad para elaborar un plan que les permita mantenerse en contacto y apoyarse mutuamente. **tener un plan** permite que tu cerebro descanse de las preocupaciones.

exprésate: las actividades creativas como escribir en un diario, el arte o la música pueden ayudarte a expresar tu identidad y a superar los retos de una manera que se sienta bien para ti.

Busca apoyo: No estás solo y eres una parte importante de tu comunidad. Apóyate en tu familia y amigos, en tu club OMM o busca un proveedor de atención médica que te comprenda. (CONSEJO: si para ti es importante encontrar apoyo centrado en los inmigrantes, **¡echa un vistazo a estos proveedores de confianza a través de Informed Immigrant!**)

Consejos para apoyar a los demás

LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES INMIGRANTES ES IMPORTANTE

para los clubes: crear espacios inclusivos

los clubes OMM defienden la inclusión, la comunidad y el sentido de pertenencia. Aquí hay algunos consejos útiles para garantizar que tu club sea un espacio seguro:

- **Normaliza la conversación:** No esperes a que se produzca una crisis para hablar sobre la inmigración. Comparte recursos sobre salud mental, asistencia jurídica y derechos de los estudiantes durante las reuniones del club y aboga por que estos recursos estén ampliamente disponibles para toda la comunidad escolar.
- **Evita «compartir el estatus»:** nunca le preguntes a un compañero sobre su estatus migratorio. Las actividades que animan a los miembros del club a hablar sobre su identidad y cultura deben realizarse sin presionarles para que hablen sobre su estatus migratorio.
- **Mantén la información accesible:** asegúrate de que los folletos y recursos del club sobre salud mental o defensa de la inmigración estén disponibles en los idiomas más hablados en tu comunidad.
- **Celebra la diversidad de tu club:** OMM tiene muchas actividades estupendas para ayudar a los clubes a abrir el diálogo sobre la identidad y la cultura. Visita el portal de tu club o haz clic en los enlaces siguientes para empezar.
 - [Celebrating All of Me](#) («Celebrando todo lo que soy»)
 - [My Own Emoji](#) («Mi propio emoji»)
 - [What Makes a Safe Space](#) («¿Qué hace que un espacio sea seguro?»)

para los patrocinadores de clubes que quieran involucrarse más

- Cada escuela y distrito tiene diferentes recomendaciones en cuanto a las iniciativas de defensa de los maestros y el personal escolar. Los educadores y el personal escolar que quieran involucrarse más y apoyar a sus alumnos que se enfrentan al estrés de la inmigración deben seguir las directrices de su distrito. La Asociación Nacional de Educación es un buen lugar para empezar a aprender [cómo alzar la voz y proteger a tu escuela y a tus alumnos](#).

recursos

LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES INMIGRANTES ES IMPORTANTE

para comprender el impacto

- [Informed Immigrant](#)
- [American Civil Liberties Union](#) (ACLU)
- [National Immigration Law Center](#) (NILC)

para clubes

- [Tarjeta de Derechos](#)
- [United We Dream Student Guidebook](#)

para la crisis

- Línea **988** de Prevención del Suicidio y Crisis
- Línea de texto en caso de crisis: Envía **“AYUDA”** al **741-741**
- Proyecto Trevor (para jóvenes LGBTQ+): **1-866-488-7386** o envía **«START»** al **678-678**

para el bienestar mental

- [Immigrants Rising](#)
- [Undocu Health Mental Health Directory](#)
- [Coping with DACA and Immigration Related Stress](#)
- [Inclusive Therapists](#)

para patrocinadores de clubes

- [National Education Association](#) (NEA)
- [American Psychological Association](#) (APA)
- [American School Counselor Association](#)
- [National Association of Social Workers](#) (NASW)

our minds
matter