

Counseling for Undocumented and Immigrant Youth

Worried about your legal status? Look beyond DACA.



If you're stressed out or upset, it can help to talk to a counselor.

They can support you in ways your family and friends may not be able to. It's a counselor's job to be supportive and not judge you. High schools and universities often have counselors available for their students.

If your parents aren't around...

If your parents have abandoned, abused, or neglected you, you may be able to get a green card through the Special Immigrant Juvenile Status (SIJS) process.

If someone hurts you...

If you are the victim of certain crimes, including domestic violence, kidnapping, and sexual assault, you may be eligible for a U Visa..

If it's dangerous for you to return to your home country...

You may be granted asylum in the US, whether you entered legally or not, if you can prove that you were persecuted in your home country or would face persecution if you return.

You don't need to have a diagnosis or be looking for one.

It doesn't have to be an emergency.

It's enough just to want someone to listen.

If you think you might be eligible, contact the Nebraska Immigrant Legal Assistance (NILA) hotline at 1-855-307-6730 from 8am-2pm Mountain time.

Need someone to listen?



In case of emergency:

If you're really struggling, especially if you're thinking of hurting yourself or someone else, there are phone numbers you can call to talk to someone for free.

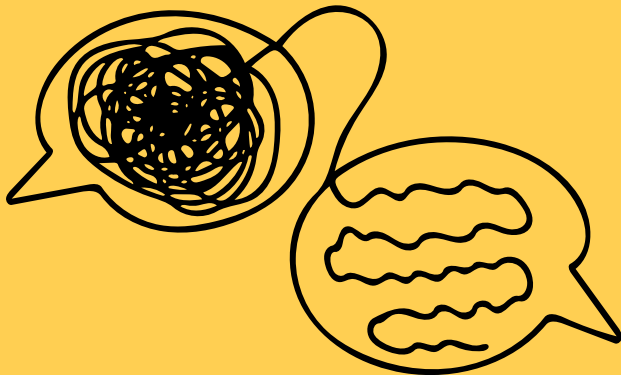
Suicide Prevention Lifeline: **1-800-273-8255**

Help in Spanish: **1-888-628-9454**

Online Message:
suicidepreventionlifeline.org/chat/



[Suicidepreventionlifeline.org](https://suicidepreventionlifeline.org) has many other resources available, including some specific to youth, Black people, and survivors of natural disasters. They can also give you advice on what to do if you see someone close to you struggling.



What if it's not working for me?

It may take a few tries to find a counselor who's a good fit for you. If meeting with them tends to leave you more stressed or upset than when you walked in or they don't respect you or your background, it might be time to look around for another counselor.

How can I see a counselor outside of school?

Asking if you can see another counselor at your school is usually a good first step, but if that doesn't work, you can see someone else.

In order to see a counselor outside of school in Nebraska, you must have a parent or guardian's permission if you are under age 19.

Many counselors adjust their fees based on what you can pay, called "sliding-scale" payments.

No transportation? No problem!

Many counselors offer "telehealth" appointments, where you talk over the phone or through a video call.

Counselors are licensed by individual states in the US, so seeing someone in Wyoming or Colorado is harder - you need to make sure they're licensed where you are.

On the upside, this means that it's easy to see someone in Grand Island, Kearney or Lincoln through telehealth. Just remember the time difference!

Want to know more?

Immigrant Legal Center

Providing legal aid to immigrants in Nebraska and southwest Iowa

www.immigrantlc.org
615 South Beltline Highway West, Scottsbluff, NE, 69361
info@immigrantlc.org
1-855-307-6730

Community Action Partnership of Western Nebraska (CAPWN)

Provides counseling and other healthcare at low cost

www.capwn.org
3350 10th St, Gering, NE 69341
308-633-5766

Empowering Families

Promoting civic engagement and community involvement in Scotts Bluff County

[@EmpoweringFamilies2](https://twitter.com/EmpoweringFamilies2)
empoweringfamilies02@gmail.com
402-480-5403

Panhandle Public Health District

Building a healthier Panhandle

www.pphd.org
808 Box Butte Ave, Hemingford NE 69348
kengel@pphd.org
308-487-3600



¿Te preocupas de tu estatus legal? Mira aparte de DACA.

Si tus padres no están contigo...

Si tus padres te han abandonado, abusado o descuidado, es posible que serías elegible para una tarjeta verde por el proceso de Special Immigrant Juvenile Status (SIJS).

Si alguien te lastima...

Si eres la víctima de algunos crímenes, incluyendo el asalto sexual, la violencia en el hogar y el secuestro, **es posible que serías elegible para una "U Visa."**

Si regresar a tu país de origen es peligroso...

Es posible que el Estados Unidos te concederá asilo. Si puedes demostrar que serías perseguido o serás perseguido si regreses.

Si creas que eres elegible, contacta con Nebraska Immigrant Legal Assistance (NILA) a 1-855-307-6730 entre las 8am-2pm.

¿Quieres saber más?

Immigrant Legal Center

Proviendo ayuda legal a inmigrantes en Nebraska y Iowa del suroeste

www.immigrantlc.org
615 South Beltline Highway West, Scottsbluff, NE, 69361
info@immigrantlc.org
1-855-307-6730

Community Action Partnership of Western Nebraska (CAPWN)

Proveyendo terapia y otra atención médica a bajo costo

www.capwn.org
3350 10th St, Gering, NE 69341
308-633-5766

Empowering Families

Fomentando la participación cívica y la integración de la comunidad en el condado de Scotts Bluff

[@EmpoweringFamilies2](https://twitter.com/EmpoweringFamilies2)
empoweringfamilies02@gmail.com
402-480-5403

Panhandle Public Health District

Creando un Panhandle más saludable

www.pphd.org
808 Box Butte Ave, Hemingford NE 69348
kengel@pphd.org
308-487-3600



¿Necesitas que alguien te escucha?

Consejería para jóvenes indocumentados e inmigrantes

Si tienes mucho estrés o a menudo sientes alterado/a, ver a un consejador te puede ayudar.

El puede apoyarte en maneras que tu familia y tus amigos tal vez no puedan. Es el trabajo de un consejero ser comprensivo y no juzgarte. Secundarias y universidades típicamente tienen consejeros disponibles para sus estudiantes.

No hay que tener una diagnosis o estar buscándolo.

No hay que estar en crisis.

Es bastante querer que alguien te escuche.

¿Qué debo hacer si no resulta efectivo?

A veces tarda tiempo encontrar a un consejero que te cae bien. Si ver a tu consejero tiende a dejarte sintiendo más alterado/a que antes o si él no respeta a tú y tu origen, quizás es mejor que busques a otra persona.

¿Cómo puedo ver a un consejero afuera de mi escuela?

Primero, es una buena idea pedir ver a un otro consejero en tu escuela. Si esto no funciona, puede ver a otro consejero.

Para ver a un consejero afuera de tu escuela, necesitarás el permiso de un padre o tutor/a legal si eres menor de 19 años.

Muchos consejeros ajustan sus costos, dependiendo de cuanto puedes pagar. Se llaman "sliding-scale payments."

¿Ningún coche? ¡Ningún problema!

Muchos consejeros hacen citas de "telehealth," cuando se hablan por el teléfono o una videollamada.

Los consejeros en los EEUU son autorizados estado por estado, así que es mas difícil ver a alguien en Wyoming o Colorado. Necesitarías asegurarte que él tiene licencia donde estás físicamente.

Por el lado bueno, eso también significa que es fácil ver a un consejero en Grand Island, Kearney o Lincoln por telehealth. Pero ten en cuenta de la diferencia entre la hora de aquí y ahí.



En caso de emergencia:

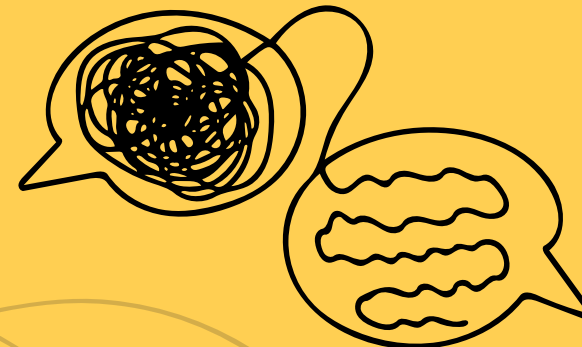
Si estas luchando mucho, especialmente si estas pensando en lastimarte o a otra persona, hay números de teléfono que puedes llamar para hablar con alguien gratis.

Nacional de Prevención del Suicidio:
1-888-628-9454

Chat en línea:
suicidepreventionlifeline.org/chat/



Suicidepreventionlifeline.org tiene muchos recursos disponibles, incluyendo algunos específicas para jóvenes, personas de color, y sobrevivientes de desastres naturales. También puede ayudar a personas preocupadas por un ser querido.



¿Te preocupas de tu estatus legal? Mira aparte de DACA.

Si tus padres no están contigo...

Si tus padres te han abandonado, abusado o descuidado, es posible que serias elegible para una tarjeta verde por el proceso de Special Immigrant Juvenile Status (SIJS).

Si alguien te lastima...

Si eres la victima de algunos crímenes, incluyendo el asalto sexual, la violencia en el hogar y el secuestro, **es posible que serias elegible para una "U Visa."**

Si regresar a tu pais de origen es peligroso...

Es posible que el Estados Unidos te **concederá asilo**. Si puedes demostrar que serías perseguido o serás perseguido si regreses.

Si creas que eres elegible, contacta con Nebraska Immigrant Legal Assistance (NILA) a 1-855-307-6730 entre las 8am-2pm.

¿Quieres saber más?

Immigrant Legal Center

Proviendo ayuda legal a inmigrantes en Nebraska y Iowa del suroeste

www.immigrantlc.org
615 South Beltline Highway West, Scottsbluff, NE, 69361
info@immigrantlc.org
1-855-307-6730

Community Action Partnership of Western Nebraska (CAPWN)

Proveyendo terapia y otra atención médica a bajo costo

www.capwn.org
3350 10th St, Gering, NE 69341
308-633-5766

Empowering Families

Fomentando la participación cívica y la integración de la comunidad en el condado de Scotts Bluff

[@EmpoweringFamilies2](https://twitter.com/EmpoweringFamilies2)
empoweringfamilies02@gmail.com
402-480-5403

Panhandle Public Health District

Creando un Panhandle más saludable

www.pphd.org
808 Box Butte Ave, Hemingford NE 69348
kengel@pphd.org
308-487-3600



¿Necesitas que alguien te escucha?

Consejería para jóvenes indocumentados e inmigrantes

Si tienes mucho estrés o a menudo sientes alterado/a, ver a un consejero te puede ayudar.

El te puede apoyar en maneras que tu familia y tus amigos tal vez no puedan. Es el trabajo de un consejero ser comprensivo y no juzgarte. Secundarias y universidades típicamente tienen consejeros disponibles para sus estudiantes.

No hay que tener una diagnosis o estar buscándolo.

No hay que estar en crisis.

Es bastante querer que alguien te escuche.

¿Qué debo hacer si no resulta efectivo?

A veces tarda tiempo encontrar a un consejero que te cae bien. Si ver a tu consejero tiende a dejarte sintiendo más alterado/a que antes o si él no respeta a tú y tu origen, quizás es mejor que busques a otra persona.

¿Cómo puedo ver a un consejero afuera de mi escuela?

Primero, es una buena idea pedir ver a un otro consejero en tu escuela. Si esto no funciona, puede ver a otro consejero.

Para ver a un consejero afuera de tu escuela, necesitarás el permiso de un padre o tutor/a legal si eres menor de 19 años.

Muchos consejeros ajustan sus costos, dependiendo de cuanto puedes pagar. Se llaman "sliding-scale payments."

¿Ningún coche? ¡Ningún problema!

Muchos consejeros hacen citas de "telehealth," cuando se hablan por el teléfono o una videollamada.

Los consejeros en los EEUU son autorizados estado por estado, así que es mas difícil ver a alguien en Wyoming o Colorado. Necesitarías asegurarte que él tiene licencia donde estás físicamente.

Por el lado bueno, eso también significa que es fácil ver a un consejero en Grand Island, Kearney o Lincoln por telehealth. Pero ten en cuenta de la diferencia entre la hora de aquí y ahí.



En caso de emergencia:

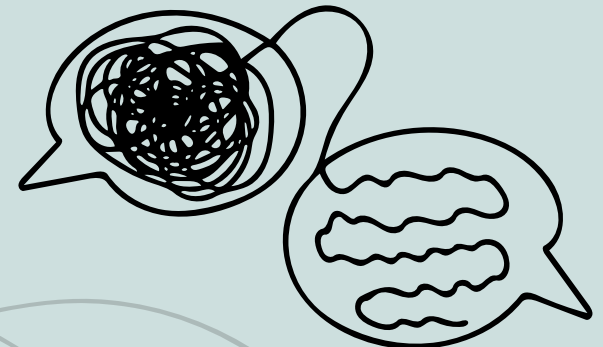
Si estas luchando mucho, especialmente si estas pensando en lastimarte o a otra persona, hay números de teléfono que puedes llamar para hablar con alguien gratis.

Nacional de Prevención del Suicidio:
1-888-628-9454

Chat en línea:
suicidepreventionlifeline.org/chat/



Suicidepreventionlifeline.org tiene muchos recursos disponibles, incluyendo algunos específicas para jóvenes, personas de color, y sobrevivientes de desastres naturales. También puede ayudar a personas preocupadas por un ser querido.



Worried about your legal status? Look beyond DACA.

If your parents aren't around...

If your parents have abandoned, abused, or neglected you, you may be able to get a green card through the Special Immigrant Juvenile Status (SIJS) process.

If someone hurts you...

If you are the victim of certain crimes, including domestic violence, kidnapping, and sexual assault, you may be eligible for a U Visa.

If it's dangerous for you to return to your home country...

You may be granted asylum in the US, whether you entered legally or not, if you can prove that you were persecuted in your home country or would face persecution if you return.

If you think you might be eligible, contact the Nebraska Immigrant Legal Assistance (NILA) hotline at 1-855-307-6730 from 8am-2pm Mountain time.

Want to know more?

Immigrant Legal Center

Providing legal aid to immigrants in Nebraska and southwest Iowa

www.immigrantlc.org
615 South Beltline Highway West, Scottsbluff, NE, 69361
info@immigrantlc.org
1-855-307-6730

Community Action Partnership of Western Nebraska (CAPWN)

Provides counseling and other healthcare at low cost

www.capwn.org
3350 10th St, Gering, NE 69341
308-633-5766

Empowering Families

Promoting civic engagement and community involvement in Scotts Bluff County

[@EmpoweringFamilies2](https://twitter.com/EmpoweringFamilies2)
empoweringfamilies02@gmail.com
402-480-5403

Panhandle Public Health District

Building a healthier Panhandle

www.pphd.org
808 Box Butte Ave, Hemingford NE 69348
kengel@pphd.org
308-487-3600



**Need
someone to
listen?**



Counseling for Undocumented and Immigrant Youth

If you're stressed out or upset, it can help to talk to a counselor.

They can support you in ways your family and friends may not be able to. It's a counselor's job to be supportive and not judge you. High schools and universities often have counselors available for their students.

You don't need to have a diagnosis or be looking for one.

It doesn't have to be an emergency.

It's enough just to want someone to listen.

What if it's not working for me?

It may take a few tries to find a counselor who's a good fit for you. If meeting with them tends to leave you more stressed or upset than when you walked in or they don't respect you or your background, it might be time to look around for another counselor.

How can I see a counselor outside of school?

Asking if you can see another counselor at your school is usually a good first step, but if that doesn't work, you can see someone else.

In order to see a counselor outside of school in Nebraska, you must have a parent or guardian's permission if you are under age 19.

Many counselors adjust their fees based on what you can pay, called "sliding-scale" payments.

No transportation? No problem!

Many counselors offer "telehealth" appointments, where you talk over the phone or through a video call.

Counselors are licensed by individual states in the US, so seeing someone in Wyoming or Colorado is harder - you need to make sure they're licensed where you are.

On the upside, this means that it's easy to see someone in Grand Island, Kearney or Lincoln through telehealth. Just remember the time difference!



In case of emergency:

If you're really struggling, especially if you're thinking of hurting yourself or someone else, there are phone numbers you can call to talk to someone for free.

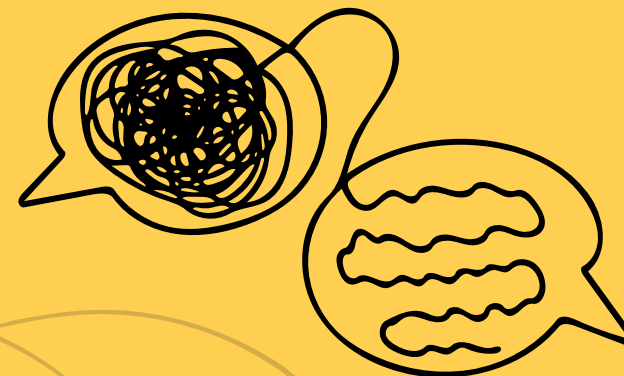
Suicide Prevention Lifeline: **1-800-273-8255**

Help in Spanish: **1-888-628-9454**

Online Message:
suicidepreventionlifeline.org/chat/



Suicidepreventionlifeline.org has many other resources available, including some specific to youth, Black people, and survivors of natural disasters. They can also give you advice on what to do if you see someone close to you struggling.



Worried about your legal status? Look beyond DACA.

If your parents aren't around...

If your parents have abandoned, abused, or neglected you, you may be able to get a green card through the Special Immigrant Juvenile Status (SIJS) process.

If someone hurts you...

If you are the victim of certain crimes, including domestic violence, kidnapping, and sexual assault, you may be eligible for a U Visa..

If it's dangerous for you to return to your home country...

You may be granted asylum in the US, whether you entered legally or not, if you can prove that you were persecuted in your home country or would face persecution if you return.

If you think you might be eligible, contact the Nebraska Immigrant Legal Assistance (NILA) hotline at 1-855-307-6730 from 8am-2pm Mountain time.

Want to know more?

Immigrant Legal Center

Providing legal aid to immigrants in Nebraska and southwest Iowa

www.immigrantlc.org
615 South Beltline Highway West, Scottsbluff, NE, 69361
info@immigrantlc.org
1-855-307-6730

Community Action Partnership of Western Nebraska (CAPWN)

Provides counseling and other healthcare at low cost

www.capwn.org
3350 10th St, Gering, NE 69341
308-633-5766

Empowering Families

Promoting civic engagement and community involvement in Scotts Bluff County

@EmpoweringFamilies2
empoweringfamilies02@gmail.com
402-480-5403

Panhandle Public Health District

Building a healthier Panhandle

www.pphd.org
808 Box Butte Ave, Hemingford NE 69348
kengel@pphd.org
308-487-3600



Need someone to listen?

