

B.R.A.V.E.

Responding to Fear of ICE with Strength & Self-Compassion

- B** Breathe: Take deep breaths to calm yourself.
- R** Remember: Know your rights & what you can and can't do.
- A** Access: Know where to go or whom to call in emergencies.
- V** Visualize: Picture your strength and bravery.
- E** Engage: Practice self-care to regain calm and control.



V.A.L.I.E.N.T.E.

Respondiendo al Miedo de ICE con Valentía y Autocompasión

- V* Vence: Respira profundo para recuperar la calma.
- A* Acuérdate: Infórmate sobre tus derechos.
- L* Localiza: Identifica un lugar seguro.
- I* Imagina: Visualiza tu valentía.
- E* Enfócate: Practica autocuidado.
- N* Nútrete: Busca apoyo comunitario.
- T* Toma acción: Da pasos pequeños.
- E* Escucha: Confía en tu fuerza.