

Un Nuevo Camino

Una guía para los retos y oportunidades después de la deportación



Edición 2023-2024



ISBN: 979-8-9874811-5-8

Derechos reservados, Junta Directiva, Universidad de Illinois, 2023.

Cómo usar *Un nuevo camino*



Nos alegra que hayas tomado *Un nuevo camino: una guía para los retos y las oportunidades después de la deportación*.

La deportación puede dar miedo. Puede que estes triste de dejar amigos y familiares en E.U. Es normal estar preocupado sobre tu futuro. Tal vez seas un familiar o amigo de alguien que se enfrenta a la deportación. Tal vez planees mudarte a tu país de origen para estar con un ser querido que está siendo deportado. Tal vez quieras mudarte a tu país de origen para no tener que preocuparte por la deportación.

No importa en qué grupo te encuentres, esta guía puede ayudarte. Puede ayudarte brindándote información sobre qué esperar mientras te deportan. También puede ayudarte a construir una nueva vida en tu país de origen al brindarte consejos sobre empleo, programas gubernamentales, satisfacer sus necesidades básicas y más.

¡Conoce tus derechos! La deportación no es un hecho. Tú tienes el derecho de pelear tu deportación. Esta guía también incluye recursos legales y organizaciones que pueden ayudarte con ese proceso.

Usamos el término "país natal" para referir al país al que puedas ser deportado. Entendemos que ese país pueda no sentirse como un hogar. Puede que no tengas ningún recuerdo de allí. Puede que ni siquiera hables el idioma. No decimos que este es tu hogar legítimo o que te sientes conectado a este país. Únicamente utilizamos este término para distinguirlo de los E.U. También puede que encuentres el término "país de origen" el cual significa lo mismo.

Hay cinco secciones principales en *Un nuevo camino*:

- **Preparándote para una posible deportación**
Información que te ayudará a luchar y/o prepararte para la deportación o el regreso.
- **Después de tu regreso**
Información sobre cómo configurar tu vida en tu país de origen. Tiene información sobre cómo satisfacer las necesidades básicas, encontrar trabajo, escuela y más.
- **Sanando y siguiendo adelante**
Consejos sobre sanación, atención plena y relaciones saludables.
- **Deportación a Centroamérica**
Recursos para regresar a Guatemala, Honduras y El Salvador, incluyendo un directorio de recursos en cada país.
- **Directorio y recursos adicionales**
Información de contacto para recursos adicionales útiles en los E.U. y otros países. También tiene formularios útiles que puedes extraer y usar.

Seamos honestos: la deportación no es fácil. Puedes sentirte enojado si te regresan en contra de tu voluntad. Si estás dejando atrás a amigos y familiares, puede que estes triste de tener que separarte de las personas que amas. Puedes sentir injusto que tú o un ser querido sea forzado a irse del país.

Todas estas emociones son apropiadas.

Al mismo tiempo, te animamos a hacer planes para que estes preparado. Algunas personas recientemente deportadas únicamente quieren regresar a los E.U. No piensan en hacer una vida en su país nuevo. Esto hará las cosas aún más difíciles para ti.

Algunas ventajas de regresar a tu país de origen después de vivir en los E.U.:

- Probablemente sabes algo de inglés. Aunque no tengas un nivel alto, hablar algo de inglés es muy bueno. Los empleadores están buscando personas que hablen inglés y es posible que incluso paguen para que asistas a clases.
- Si tienes antecedentes penales en los E.U. es probable que este registro no te siga a México.
- Tu conocimiento de la cultura estadounidense también puede ayudarte a conseguir trabajo en México.

Un nuevo camino te ayudará a enfrentar los retos y usar tus ventajas. No lo habríamos escrito si no creyéramos en ti. No dejes de creer en ti. En este libro encontrarás palabras inspiradoras de personas que han sido deportadas. Algunas de ellas son graduadas del Education Justice Project, un programa universitario en prisión en el Centro Correccional de Danville en Illinois. Estamos agradecidos por su ayuda con la guía y esperamos que encuentres útiles sus palabras.

Recuerda, otros han manejado con éxito la deportación y tú también puedes hacerlo. Tómate el tiempo necesario para leer esta guía, hacer planes y buscar ayuda de otros. No tengas miedo para pedirles ayuda. Puede que incluso puedas unirte a estas organizaciones para abogar por otros que también enfrentan la deportación. ¡Y no te rindas!

Por favor, mantente en contacto. Nos encantaría saber sobre tu experiencia y cómo podemos actualizar esta guía. Es posible que también podamos conectarte con recursos en tu país de origen. Por favor escríbenos a unnuevocamino@educationjustice.net

Te deseamos lo mejor en este nuevo viaje en tu vida.

En solidaridad,
The Education Justice Project

Acerca de *Un nuevo camino*

Un nuevo camino fue escrito y producido por miembros del Education Justice Project (EJP). EJP es parte de la Facultad de Educación de la Universidad de Illinois. Desde 2008, EJP ha impartido cursos universitarios a personas en el Centro Correccional de Danville en el centro de Illinois.

Un nuevo camino inició porque nos preocupamos por personas como tú que viven con la amenaza de deportación. La guía está hecha por un grupo de miembros comprometidos de EJP llamado Reentry Guide Initiative.

No creemos que las personas deben ser detenidas y deportadas. La publicación de este libro no debe ser interpretado como una aprobación de la deportación. El hecho es que cada año miles de personas son deportadas. Creamos este recurso para que esas personas que se enfrentan a la deportación puedan tener la información y recursos necesarios para una transición exitosa.

★ **DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:**

Hemos enlistado una gran cantidad de programas, servicios y negocios a lo largo de esta guía como recursos para las personas que regresan a su país de origen. No apoyamos a ninguna de estas organizaciones. Tampoco garantizamos que estos recursos sean útiles (aunque ciertamente esperamos que lo sean). El mundo está cambiando todo el tiempo. Eso significa que no podemos estar seguros de que la información en la guía sea vigente. Hemos tratado de usar la mejor y más actualizada información de fuentes confiables.

¡Solicita Nuestras Guías!

¿Estás regresando a vivir a los E.U. después de salir de prisión o cárcel? Solicita una copia de *Construyendo tu futuro: una guía para una reintegración exitosa*, también producida por el Education Justice Project. Tanto *Construyendo tu futuro* como *Un nuevo camino* están disponibles en inglés y español y se pueden pedir de las siguientes formas:

- reentryillinois.net
- (217) 300-5150
- reentry@educationjustice.net
- Education Justice Project
1001 S Wright St
Champaign, IL 61820

Costo

Cada copia de *Un nuevo camino* cuesta \$9 para imprimir y enviar. Ofrecemos copias gratuitas de *Un nuevo camino* a quienes la necesiten. Si tú o tu organización puede pagar por copias de esta guía, esto nos permitirá proveer más guías a aquellas personas que no puedan comprarlas. Por favor envía un cheque por el costo de las guías que desees comprar a la dirección anterior.

Agradecimientos

La edición 2023-2024 de *Un nuevo camino* fue revisada y escrita por las siguientes personas:

- Lee Ragsdale, Directora, Reentry Guide Initiative
- Jess Rogovin, Coordinadora de redacción e investigación, Reentry Guide Initiative
- Manpreet Gurtatta, Coordinadora de distribución y difusión, Reentry Guide Initiative

Comité Asesor: Michael Cannon, Ricky Hamilton, Martice Hanible, Josephine Horace, Roberto Lazcano, Pablo Mendoza, Fatima Monteiro, Douglas Taylor, David Todd, y Kilroy Watkins.

Equipo de investigación de *Un nuevo camino*:

Daniela Barbosa, Lili Burciaga, Natalia Fic, Xochitl Guerrero, Linda Larsen, Mariama Mwilambwe, Lee Ragsdale, y Amber Scarborough.

Miembros de RGI: Daniela Barbosa, Kathy Bauer, Tyese Braslavsky, Lili Burciaga, Sarah Dadoo, Xochitl Guerrero, Leanne Knobloch, Negar Mehr, Kendra Mills, Mariama Mwilambwe, Andi Quasebarth Lee, Sydney Sakharia, Amber Scarborough, Ira Shinn, MoDena Stinnette, Jazmine Thompson, Katia Rodriguez, Andrea DaViera, Elise Duwe, Leanne Knolboch, Lis Pollock, Gill Snyder y Anya de la Vega.

Pasantes de RGI: Tyla Allen, Christy Cannon, Catherine Cabrera, Sarah Coffman, Xosa Cox, Kelsie Haseltine, Kaylee Janakos, Maya Korol, y Alina Loewenstein.

Diseñadores: Ashley Jung, Jack Johnson, Jamarri Nix, Surface 51.

Agradecimientos especiales a:

Beth Pearl, Editora
Rebecca Ginsburg, directora de EJP
Jamie Hines, directora de operaciones de EJP
El Consulado Mexicano de Chicago, Oficina de Protección
La División de Inmigración de la Oficina del Defensor Público del Condado de Cook
Freedom for Immigrants

También nos gustaría agradecer a los ex alumnos de EJP y otras personas deportadas/retornadas y personas afectadas por los sistemas que han contribuido a la guía: Alex A., Alex V., Austin C., Brian N., Chris H., Darrell W., Dennis M., Earl W., Edmund B., Erick N., Flori L., Greg A., Heather B., Israel G., Jennifer V., Jobie T., Johnny P., Joseph B., Julia B., Katerina B., Keke, Marlon C., Mike T., Missy L., Orlando M., Oscar S., Ramon C., Roberto B., Roberto L., Shaun W., Tony C., y Tyrone M.

Gracias también a quienes contribuyeron con las imágenes: Garifus Garcia, ex alumnos de EJP, Alex Vergara y miembros del Facebook Deportee Wives Club.

Derechos reservados, Junta Directiva, Universidad de Illinois, 2023.

Mitos comunes sobre la deportación



.....
¿Qué tipo de información encontrarás en esta guía? Por un lado, te mostrará que algunos mitos comunes que podrías haber escuchado no son ciertos. Aquí hay algunos de esos mitos:

Si ICE toca nuestra puerta, tenemos que dejarlos entrar.

Falso. Pide ver una orden firmada por un juez, no por un funcionario de inmigración. Si no tienen eso, no tienes que dejarlos entrar a tu casa. Consulta el capítulo Conoce tus derechos.

No hay forma de planificar una posible deportación.

Falso. Hay cosas que puedes hacer para tener más control sobre tu situación. Consulta el capítulo Creando un plan familiar.

Tendrás menos oportunidades en México que en los Estados Unidos.

Falso. Es cierto que muchos mexicanos se mudan a los Estados Unidos en busca de oportunidades. Pero hay muchas cosas buenas de vivir en México. Abrir una pequeña empresa es mucho más fácil y económico. Si hablas inglés podrás conseguir muchos trabajos. Consulta el capítulo Empleo para obtener más información.

México es un país peligroso y mi vida correrá peligro viviendo ahí.

Falso. Es cierto que algunas partes de México tienen tasas de criminalidad muy altas. La frontera en particular puede ser peligrosa. Otras áreas son más seguras. Las personas que viven ahí aprenden a vivir de forma segura. El US State Department (Departamento de Estado de los Estados Unidos) emite advertencias de viaje a los estadounidenses que viajan a México. Puede valer la pena checarlos. Muchos estados mexicanos tienen una advertencia de viaje de Nivel 2, que significa "Tener mayor precaución". Estos estados incluyen la Ciudad de México, Aguascalientes, Baja California Sur, Chiapas, Hidalgo, Oaxaca, San Luis Potosí, Puebla, Querétaro, Tabasco, Tlaxcala, Quintana Roo, Veracruz y Nuevo León. Otros estados mexicanos están etiquetados como "Reconsiderar viajar" (Nivel 3). Otros están etiquetados como "No viajar" (Nivel 4), incluidos Tamaulipas, Sinaloa, Michoacán, Guerrero y Colima. Desafortunadamente, México es más peligroso para las personas LGBTQ que los E.U.

Si no he vivido en México desde que era niño, no encajaré y lo pasaré muy mal.

Falso. Es cierto que puede ser fácil darse cuenta de que has vivido en los Estados Unidos. Pero puedes aprender sobre la cultura y las costumbres de tu comunidad. Saber estas cosas puede ayudarte a encajar. Para obtener más información sobre la cultura, consulta el capítulo Encuentros culturales.

Si tienes antecedentes penales en los Estados Unidos, será más difícil conseguir empleo en México.

Depende del empleador y de dónde te encuentres. Una empresa mexicana en el sur del país, por ejemplo, probablemente no hará una verificación de antecedentes. Pero una fábrica estadounidense cerca de la frontera probablemente sí lo hará. Para obtener más información sobre cómo buscar trabajo y qué hacer cuando tienes antecedentes penales, consulta la sección de Empleo. El Directorio también tiene recursos de empleo, con listas de lugares a los que puedes acudir para obtener ayuda.

Tabla de contenido

1. Preparándose para una posible deportación

Viviendo con la amenaza de deportación.....12

- Practica la paciencia y la atención plena
- Preparate mentalmente para los desafíos
- Consiguiendo atención médica
- Consiguiendo ayuda si eres víctima de un delito
- Protecciones de vivienda
- Conducir siendo indocumentado

Conoce tus derechos: encuentros con ICE y el proceso de remoción.....16

- Encuentros con ICE: tus derechos legales
- El proceso de remoción, detención y deportación: Que esperar

Planea para una posible deportación23

- Reúne documentos importantes
- Reúne números de teléfono importantes
- Crea un plan familiar
- Ahorra dinero

Consiguiendo ayuda para pelear tu caso.....28

- Ayuda legal
- Ayuda desde tu país de origen
- Solicitando asilo y otras protecciones

Preparándote para la vida en tu país de origen.....30

- Comunícate con amigos y familiares
- Evalúa tus finanzas
- Salud
- Aprende sobre la cultura de tu país de origen
- Preparándote para su búsqueda de empleo
- Mudando a tu familia
- Cambios en las relaciones

En la frontera34

- ¿A dónde serás deportado?
- Grupos Beta (Programa Beta)
- Deportación a la Ciudad de México
- ¿Estás planeando regresar a EU?

2. La vida después de la deportación

Obteniendo tus identificaciones y documentos.....40

- Acta de nacimiento
- INE
- CURP (Clave Única de Registro de Población)
- RFC (Registro Federal de Contribuyentes)
- Cartilla militar
- Licencia de conducir
- Pasaporte
- Programa Héroes Paisanos

Recursos para satisfacer tus necesidades básicas.....45

- Gastos de manutención
- Comida
- Cuidado de la salud
- Vivienda
- Transporte

Empleo50

- Pensando en tu búsqueda de empleo
- Oportunidades de trabajo recomendadas
- Para hablantes bilingües
- Empleos de ingeniería informática/software
- Ayuda laboral y oportunidades de capacitación
- Buscando trabajo
- El proceso de solicitud
- Currícula y cartas de presentación
- Entrevistas
- Programas que ofrecen asistencia en efectivo en México
- Construyendo una carrera

Educación	60
– Educación para adultos	– Educación superior
– Cursos de inglés	– ¿Dónde debes presentar tu solicitud de ingreso?
– Cursos de computación	– Solicitud de ingreso a la universidad
– Capacitación vocacional	– Pagando por tu educación
– Transferencia de créditos de escuelas de E.U.	
Salud	63
– Atención médica	– Cuidado dental y de la vista
– Atención médica pública	– Manteniéndote saludable
– Práctica privada	– Pagando medicamentos
– Clínicas/Laboratorios	– Salud mental y abuso de sustancias
– Farmacias	– Trauma
– Hospitales	– COVID-19: lo que necesitas saber
– Opciones de planes de atención médica	
Comunicaciones	71
– Consiguiendo un teléfono	– Accediendo a internet
– Llamar en México	
Asuntos legales	73
– Asistencia gratuita	
Finanzas, crédito e impuestos	74
– Banca	– Crédito
– Recursos financieros	– Conceptos básicos de impuestos
– Evitando estafas	– Propiedad
Votar y comprometerte con tu comunidad	77
– Votaciones	– Voluntariado
– Organización comunitaria	
Encuentros culturales	79
– Saludos	– Amigos
– Formalidad	– Animales
– Lenguaje corporal	– Seguridad
– Puntualidad	– Secuestro
– Burocracia	– Femicidio
– Religión	– Violencia política y corrupción
– Familia	

3. Sanar y seguir adelante

Empezando a sanar	83
– Construye tus conexiones	– Encuentra propósito
– Fomenta el bienestar	– Mantén pensamientos saludables
Atención plena	86
– ¿Qué es la atención plena?	– Recursos de atención plena
– ¿Cuáles son los beneficios de la atención plena?	– Grupos de meditación
– ¿Cómo medito?	
– Guiones de meditación	

Construyendo relaciones sanas	90
– <i>Manteniéndote cerca cuando estás lejos</i>	
– <i>Reconstruyendo viejas relaciones</i>	
– <i>Formando nuevas relaciones</i>	
– <i>Lidiando con emociones difíciles</i>	
– <i>Violencia doméstica</i>	

4. Deportación a Centroamérica

Deportación a Centroamérica.....	96
Deportación a Guatemala	99
– <i>Recursos guatemaltecos</i>	
Deportación a Honduras	104
– <i>Recursos hondureños</i>	
Deportación a El Salvador.....	109
– <i>Recursos salvadoreños</i>	

5. Directorio

Recursos de inmigración en los E. U.	115
– <i>Servicios de asistencia legal y inmigración</i>	
– <i>Oficinas consulares de México</i>	
– <i>Secretaría de estado oficinas de servicios de apostilla</i>	
Recursos de México.....	127
– <i>Recursos nacionales de México</i>	
– <i>Recursos de la Ciudad de México</i>	
– <i>Matamoros, Tamaulipas</i>	
– <i>Reynosa, Tamaulipas</i>	
– <i>Ciudad Juárez, Chihuahua</i>	
– <i>Tijuana, Baja California</i>	
– <i>Nogales, Sonora</i>	
– <i>Hermosillo, Sonora</i>	
– <i>Cancún, Quintana Roo</i>	
– <i>San Miguel de Allende, Guanajuato</i>	
– <i>Leon, Guanajuato</i>	
– <i>Cabo San Lucas, Baja California Sur</i>	
– <i>Puebla, Puebla</i>	
– <i>Guadalajara, Jalisco</i>	
– <i>Monterrey, Nuevo León</i>	
– <i>Ecatepec, Estado de México</i>	

6. Recursos adicionales

Migrant App.....	165
Ejemplo de carta de presentación.....	166
Ejemplo de currículum.....	167
Directorio de sitios de repatriación de México.....	168
Solicitud de empleo de muestra.....	172



Parte 1: **Preparándote para una posible deportación**

- Viviendo con la amenaza de deportación
- Conoce tus derechos
- Planea para una posible deportación
- Congiguiendo ayuda para pelear tu caso
- Preparándote para la vida en tu país de origen
- En la frontera

Viviendo con la amenaza de deportación



Vivir en los E.U. con la amenaza de deportación causa mucha ansiedad y miedo. Parte de esa ansiedad proviene de la incertidumbre: no sabes cuándo o si te encontrarás con ICE o la policía. No sabes lo que les puede pasar a tus hijos si te arrestan. No sabes cómo será la vida si te obligan a regresar a tu país de origen.

Saber qué esperar puede eliminar parte de la ansiedad y el estrés. Esta guía te da una idea de qué esperar en una redada de ICE, durante tu tiempo bajo la custodia de ICE, en la frontera e inmediatamente después de la deportación. Consulta el capítulo Conoce tus derechos: encuentros con ICE y el proceso de remoción para obtener más información sobre el proceso de remoción, desde el arresto hasta la posible deportación.

Hacer un plan también puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. Un plan puede guiarte a través de la crisis y ayudarte a mantener la calma. Puede ser difícil pensar y tomar decisiones bajo estrés, pero si has diseñado un plan, te ayudará. El capítulo Haz un plan aborda cómo puedes prepararte.

Este capítulo cubre las formas en las que puedes hacer frente mentalmente a la incertidumbre, la ansiedad y el estrés. También aborda algunas cosas que te pueden preocupar si eres indocumentado, como la posibilidad de obtener una licencia de conducir o atención médica.

Abarca los siguientes temas:

- Practica la paciencia y la atención plena
- Prepárate mentalmente para los desafíos
- Consiguiendo atención médica
- Consiguiendo ayuda si eres víctima de un delito
- Conducir siendo indocumentado
- Protecciones de vivienda



“Lo mejor para reducir la ansiedad es tener un plan. No tienes que ser rígido con ese plan, porque vas a... salir y darte cuenta de que el mundo no es lo que esperabas que fuera.”

—Joe Joe M.

Practica la paciencia y la atención plena

Estás bajo mucho estrés. Date permiso para aceptar que las cosas pueden no ser ideales o fáciles. Será útil practicar tula paciencia. Ve lento. Respira. Es natural sentirse estresado a veces, pero hay formas de controlar el estrés y evitar que se salga de control.

Piensa en lo que puedes hacer para tranquilizarte. ¿Cuáles son los pasatiempos que disfrutas? Puedes jugar fútbol, dar largos paseos o hacer jardinería, por ejemplo. ¿Cómo puedes incorporar tales actividades a tu vida para aliviar parte del estrés?

Si tienes una rutina diaria de meditación, atención plena o ejercicio, mantenla. Si no, piensa en empezar una. Esto te ayudará a calmarte y te permitirá reducir el estrés y mantener la concentración. Nuestro El capítulo sobre Atención plena proporciona una guía detallada sobre cómo empezar e incluso tiene algunas meditaciones guiadas.



Prepárate mentalmente para los desafíos

Mientras consideras tu posible deportación, esfuérzate por practicar la paciencia, tanto con los demás como contigo mismo.

¿Qué habilidades utilizas para manejar el estrés?

Cuando las cosas van mal o cuando estás decepcionado, ¿qué puedes hacer para mantenerte en el camino y enfocado?

¿Qué has hecho en el pasado para adaptarte con éxito a los grandes cambios de la vida?

¿Qué hábitos o habilidades te ayudan a mantenerte motivado, construir relaciones positivas y mantener el respeto por ti mismo?

¿A quién puedes acudir cuando estás estresado o ansioso? ¿Quién está en tu red de apoyo?

¿Qué organizaciones pueden ser parte de tu red de apoyo? ¿Tienes una iglesia comunitaria? ¿Existe alguna organización que apoye a personas como tú?



“Toma un respiro. Va a ser un paseo largo, y será mejor que empaques tu paciencia.”

—Pablo M.



Consiguiendo atención médica

Si tú o un miembro de tu familia son indocumentados, es posible que tengas miedo de recibir atención médica. Tal vez tengas miedo de que te pregunten sobre tu estatus migratorio. Es posible que te preocupe pagar las facturas médicas, especialmente si no tienes seguro. Tienes derecho a recibir atención médica sin preocuparte por ser deportado. Los trabajadores de la salud no deben hacerte preguntas sobre tu estatus migratorio, ni deben reportarte a ICE.

Es probable que te pidan que pagues los servicios de tu bolsillo. Siempre pregunta sobre los costos esperados antes de recibir un servicio. Busca centros de salud comunitarios que brinden atención médica de bajo costo y servicios en una escala móvil.

Puedes obtener atención médica de forma segura en estos lugares:

- Centros de salud comunitarios que brindan atención médica a bajo costo: <https://www.healthcare.gov/community-health-centers/>
- Centros de salud calificados federalmente: <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>
- Clínicas de atención urgente
- Hospitales públicos
- Salas de emergencia
- Hospitales de la red de seguridad

Si eres indocumentado, no puedes inscribirte en Medicaid, Medicare o en el “Children’s Health Insurance Program” (CHIP) (Programa de seguro médico para niños) y tampoco puedes obtener un seguro a través del mercado de la “Affordable Care Act” (ACA) (Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio).

Sin embargo, hay algunas opciones de seguro:

- **Seguro a través de tu empleador.** Puedes ser elegible para recibir un seguro a través de un empleador.
- **Programas estatales:** Algunos estados tienen opciones de seguro para personas indocumentadas. El programa All Kids de Illinois brinda atención médica accesible para niños de familias de bajos ingresos, independientemente de

su estatus migratorio.

- **Medicaid de emergencia.** Si tienes una emergencia que pone en peligro tu vida, puedes solicitar Medicaid de emergencia para cubrir los costos. Diferentes estados tienen diferentes formas de solicitarlo. Pídele a un profesional de la salud que te ayude.

Si los problemas de salud mental o el abuso de sustancias te impiden funcionar bien o sentirte bien, busca ayuda de un profesional de la salud mental. Si te sientes especialmente mal o sientes que podrías ser un peligro para ti o para otra persona, busca ayuda de inmediato. Llama a la línea directa de suicidio al 988 o comunícate anónimamente con la “Crisis Text Line” (Línea de crisis de mensajes de texto). La “Crisis Text Line” brinda apoyo confidencial gratuito, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (en inglés y español) a través de mensajes de texto a las personas en crisis cuando envían un mensaje de texto con palabra HOME al 741741.

También puedes llamar al 911 o visitar una sala de emergencias si tienes una crisis.

Incluso si no estás en crisis, no te tardes en buscar ayuda si te sientes deprimido, ansioso o enojado. Si no te sientes bien mental y emocionalmente, será mucho más difícil avanzar de forma positiva y productiva. Cuando te sientas mentalmente saludable, encontrarás que las cosas parecen más manejables y te sentirás más esperanzado.

Puede ser útil encontrar un terapeuta que trabaje con la comunidad indocumentada. Consulta <https://www.informedimmigrant.com/resource-type/therapist-directories/> para obtener un directorio. Hay muchas clínicas de salud comunitarias de bajo costo donde puedes obtener ayuda.

Un profesional de la salud mental puede ayudarte a:

- Trabajar a través del cambio de comportamientos dañinos.
- Evitar el alcohol o las drogas para aliviar la depresión y la ansiedad.
- Sentirte más fuerte al enfrentar tus retos.
- Idear metas y planes para resolver tus problemas.
- Identificar cómo tus formas de pensar están influyendo en cómo te sientes.

Los profesionales de la salud mental pueden ayudarte a decidir si sería una buena idea tomar medicamentos para tratar tu trastorno mental y pueden ofrecerte tratamiento para las adicciones a las drogas y al alcohol.



Consiguiendo ayuda si eres víctima de un delito

A muchos inmigrantes les preocupa que, si denuncian un delito, puedan ser deportados. Pero hay leyes que pueden protegerte según el tipo de delito del que hayas sido víctima.

- **La “Violence Against Women Act” (Ley de Violencia contra la Mujer)** protege a las víctimas de violencia doméstica que son hijos, padres o actual/ex cónyuge de un ciudadano estadounidense o residente permanente (titular de una “green card”) y son abusados por el ciudadano estadounidense o residente permanente. Si esto aplica para ti, tú puedes ser elegible para solicitar una “green card”, sin necesitar de la ayuda de la persona que abusó de ti.
- **El “U Nonimmigrant Visa Status”** es una protección para las personas que han sido víctimas de delitos graves y tienen información sobre el delito que desean compartir con la policía. Esto se aplica sólo a ciertas actividades delictivas y debes estar dispuesto a participar en la investigación. Consulta con tu oficina local de servicios legales si crees que esto puede aplicarse a ti.
- **El “T Nonimmigrant Visa Status”** es para víctimas de trata de personas. Si alguien te ha obligado a trabajar en condiciones brutales o inhumanas y tienes miedo de regresar a tu país de origen, puedes ser elegible para esta protección. Tendrías que ayudar a las autoridades a investigar la trata.



Conducir siendo indocumentado

Como probablemente sepas, conducir siendo indocumentado es arriesgado. Si te detienen, es posible que te arresten. Algunos estados permiten que la policía entregue a las personas a ICE después de detenciones de tráfico. Otros, como Illinois, no. Si debes conducir, hazlo con precaución y mantente preparado para un encuentro con la policía o ICE (ve el capítulo Conoce tus derechos).

Si puedes, obtén una licencia de conducir. Manejarás legalmente y será menos probable que te arresten si te

detienen. Los estados que permiten que los inmigrantes indocumentados obtengan una licencia de conducir incluyen California, Colorado, Connecticut, Delaware, Distrito de Columbia, Hawái, Illinois, Maryland, Nevada, Nueva Jersey, Nuevo México, Nueva York, Oregón, Utah, Vermont, Virginia y Washington.



Protecciones de vivienda

Si eres indocumentado, es posible que te preocupe conseguir una vivienda.

Leyes federales. Independientemente de tu estatus migratorio, la “Federal Housing Act” (Ley Federal de Vivienda) te ofrece algunas protecciones. Los dueños o agentes inmobiliarios no pueden:

- Discriminar por motivos de raza, origen nacional, sexo, religión, color, discapacidad o estado familiar.
- Decidir no rentarte porque tú o tus familiares no hablan inglés.
- Negarse a rentarte porque eres un inmigrante de un país en particular.
- Preguntar sobre tu estatus migratorio por tu aspecto, forma de hablar o vestir.

Los dueños PUEDEN preguntar sobre el estatus migratorio o la ciudadanía de las personas, pero si lo hacen, deben pedirles a todos los inquilinos potenciales o existentes que brinden información sobre su estatus migratorio. Es decir, no pueden señalarte por cómo te ves o hablas.

Si has sido discriminado, puedes presentar una queja ante la “Office of Fair Housing and Equal Opportunity” (Oficina de Vivienda Justa e Igualdad de Oportunidades). No preguntan sobre el estatus migratorio cuando las personas presentan una denuncia. Llama al 1-800-669-9777 (inglés y español) para presentar una queja.

Obtén más información aquí: https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/online-complaint

Leyes estatales. En algunos estados como Illinois, Colorado y California, los dueños no pueden desalojar a los inquilinos basándose en su ciudadanía o estatus migratorio. Tampoco se les permite divulgar información sobre tu estatus, comunicarse con ICE o aumentar la renta. La única vez que pueden hacerlo es cuando hay una orden judicial o la ley está involucrada. Si tu dueño te acosa, te amenaza o toma represalias contra ti, puedes demandarlo en la corte.

Conoce tus derechos: encuentros con ICE y el proceso de remoción



Saber que te pueden deportar da miedo. Pero recuerda que tienes derechos. Esta guía te ayudará a entender estos derechos. Este capítulo puede ayudarte a saber qué hacer si la policía o ICE te detiene. También te ayudará a saber qué esperar cuando el gobierno intente deportarte. Esto puede ayudarte a saber cuándo obtener ayuda y cómo pelear tu caso.

Este capítulo cubre:

- Encuentros con ICE: Tus derechos legales
- El proceso de remoción, detención y deportación: Qué esperar

Encuentros con ICE: Tus derechos legales

La deportación comienza con un arresto. Puedes ser arrestado de una de las siguientes formas:

- Ser detenido y arrestado por ICE.
- Ser arrestado por la policía. La policía luego le da tu información a ICE.
- ¿Estás en la cárcel o en prisión? Cuando seas liberado, puedes ser arrestado por ICE. Puede depender de dónde vivas.
- Tal vez hayas solicitado el estado migratorio. Se te niega y ICE te arresta.
- Ser arrestado en la frontera.

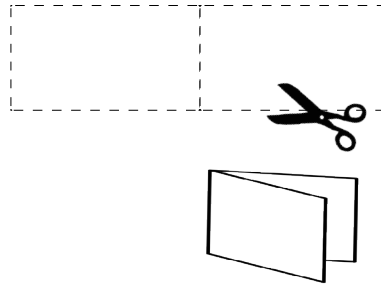
Si te encuentras con ICE o la policía, es muy importante que conozcas tus derechos.

- Tienes derecho a **permanecer en silencio**.
- Tienes derecho a un **abogado**.
- Tienes derecho a **negarte a dejar que ICE o un oficial ingrese a tu hogar**. Pero si tienen una orden judicial, tendrás que dejarlos entrar. Una orden judicial válida la firma un juez, NO un oficial de inmigración. Tiene la dirección de la casa y el área a buscar.
- Tienes derecho a **decir que no** si quieren registrar tu cuerpo.
- Tienes derecho a **negarte a firmar cualquier cosa** sin la ayuda de un abogado.
- Tienes derecho a **negarte a mostrar cualquier documento** antes de hablar con un abogado.
- Tienes derecho a una **audiencia** para impugnar tu orden de deportación.

Imprime una tarjeta de "Know your rights". Aquí hay una del "Immigration Legal Resource Center" (Centro de Recursos Legales de Inmigración):

To print at home, use heavy weight paper, or card stock. Cut out the cards along the dotted lines. If you're unable to print on both sides, you can simply fold on the center line to make a 2-sided card.

If you use a professional printer, we suggest you print 2-sided cards with white text on red card stock with rounded corners.



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 el trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho de mantenerse callado.
- **NO FIRME NADA** sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está afuera de su casa, pregunte al agente si es libre para irse y si dice que sí, váyase con tranquilidad.
- **ENTREGUE ESTA TARJETA AL 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.

These cards are available to citizens and noncitizens alike.

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 el trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho de mantenerse callado.
- **NO FIRME NADA** sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está afuera de su casa, pregunte al agente si es libre para irse y si dice que sí, váyase con tranquilidad.
- **ENTREGUE ESTA TARJETA AL 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.

These cards are available to citizens and noncitizens alike.

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 el trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho de mantenerse callado.
- **NO FIRME NADA** sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está afuera de su casa, pregunte al agente si es libre para irse y si dice que sí, váyase con tranquilidad.
- **ENTREGUE ESTA TARJETA AL 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.

These cards are available to citizens and noncitizens alike.

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 el trata de hablar con usted. Usted tiene el derecho de mantenerse callado.
- **NO FIRME NADA** sin antes hablar con un abogado. Usted tiene el derecho de hablar con un abogado.
- Si usted está afuera de su casa, pregunte al agente si es libre para irse y si dice que sí, váyase con tranquilidad.
- **ENTREGUE ESTA TARJETA AL 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.

These cards are available to citizens and noncitizens alike.

Hay algunas cosas que debes hacer y otras que no si te encuentras con ICE. Practica responder preguntas de ICE con tu familia y amigos.

Qué hacer:

- Mantén la calma.
- Di "Elijo ejercer mi derecho legal a permanecer en silencio" o entrégales una tarjeta de "Know Your Rights" (ver más arriba).
- Llama a un abogado de inmediato. Pide una lista de opciones legales gratuitas o de bajo costo si no tienes una. Consulta la sección Conoce tus derechos para obtener más información sobre las formas de pelear tu caso.
- Lleva tu permiso de trabajo válido o "green card" contigo todo el tiempo.
- Pide un intérprete.
- Pídeles que te muestren su placa, identificación uo orden judicial.
- ¿Te preocupa el arresto? Hazle saber al oficial que tienes hijos. A las personas con niños a menudo se les permite quedarse con sus familias en lugar de ser arrestadas.
- Graba todo en un teléfono o cámara, si puedes.
- Toma notas de todo lo que sucede. Anota el número de placa del oficial, para quién trabaja y su nombre.

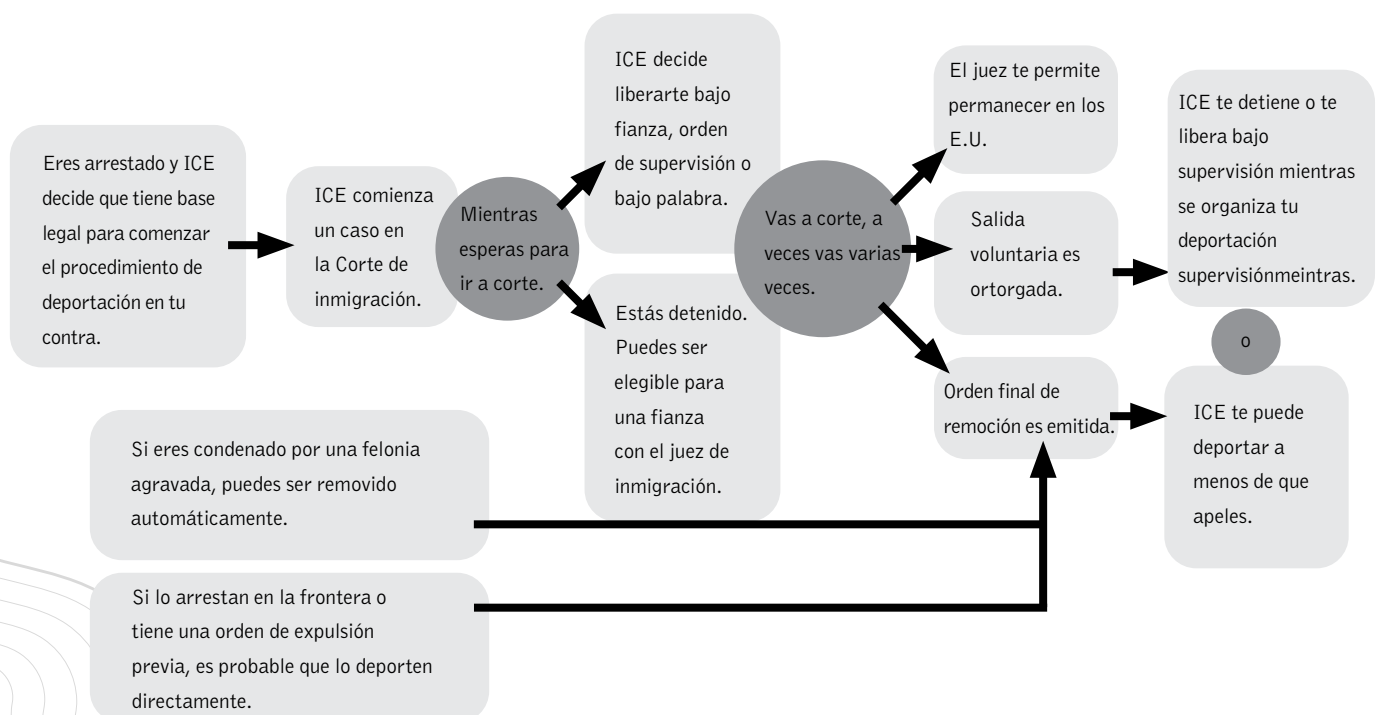
Que no hacer:

- Correr, discutir o resistirse.
- Abrir tu puerta a menos que te muestren una orden judicial.
- Responder cualquier pregunta.
- Firmar cualquier cosa sin el consejo de un abogado.
- Llevar cualquier documento sobre tu país de origen.
- Mentir o dar documentos falsos.
- Compartir cualquier información sobre tu estado migratorio, dónde naciste o cómo llegaste a los E.U.

El proceso de remoción, detención y deportación: Qué esperar

¿Cómo es el proceso de remoción?

Muchas cosas pueden pasar cuando te arrestan. No hay una sola manera en la cual el proceso de remoción va a pasar. Por favor ve el siguiente gráfico que demuestra el proceso de remoción más común. Afortunadamente, hay muchas instancias en el proceso donde puedes obtener ayuda y pelear tu caso.



CONOZCA SUS DERECHOS

QUÉ HACER SI INMIGRACIÓN O LA POLICÍA TOCAN A SU PUERTA



DETÉNGASE UN MOMENTO Y PIENSE DOS VECES CUANDO ALGUIEN LLEGUE A SU PUERTA

Normalmente usted no tiene la obligación de abrirle la puerta a nadie. Ni inmigración ni la policía pueden entrar a su hogar sin una orden judicial firmada por un juez.



PERMANEZCA CALLADO(A)

Usted tiene el derecho de permanecer en silencio. Inmigración puede utilizar cualquier cosa que usted diga en contra suya.



PERMANEZCA TRANQUILO(A) Y NO CORRA.

Utilice su teléfono para tomar fotos y notas sobre la redada, pero permanezca tranquilo(a) y no corra.



PIDA HABLAR CON SU ABOGADO Y PIENSE DOS VECES ANTES DE FIRMAR CUALQUIER COSA.

No firme documentos que no entienda o no quiera firmar. Un abogado especializado en defensa de deportaciones tal vez pueda ayudarle a pelear su caso.

¡America cuenta con una lista de servicios legales en caso de que usted necesite un abogado. Para obtener más información y recursos sobre inmigración, visite iAmerica.org.

Puedes encontrarte con las siguientes agencias en este proceso:

- Department of Homeland Security (Departamento de Seguridad Nacional)
 - Immigration and Customs Enforcement (ICE) (Inmigración y Control de Aduanas),
 - Customs and Border Protection (CBP) (Aduanas y Protección Fronteriza),
 - U.S. Citizenship and Immigration Services (USCIS) (Servicios de Ciudadanía e Inmigración de los E. U.)
- Department of Justice Executive Office of Immigration Review (EOIR) (Oficina Ejecutiva de Revisión de Inmigración del Departamento de Justicia)
- Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) (detención de menores no acompañados)

¿Iré a la corte o seré deportado directamente?

Eso depende de tu situación. Si tienes miedo de regresar a tu país de origen, debes decírselo a un funcionario de inmigración. Luego serás referido a un oficial de asilo para una entrevista de miedo creíble o razonable. También serás deportado de inmediato si ya tienes una orden de deportación. Si se te ha ordenado la remoción anteriormente, es importante que hables con un abogado de inmigración para ver si se puede hacer algo más.

Tienes derecho a ver a un juez de inmigración. ICE te entregará un documento llamado "Notice to Appear" (Aviso de comparecencia). Este documento te dirá los cargos que el gobierno de los Estados Unidos está alegando en tu contra. Dependiendo de tus hechos particulares, puedes ser elegible para una forma de permanecer en los Estados Unidos aunque se hayan iniciado procedimientos en tu contra.

Hay formas de permanecer en los E.U., por ejemplo, si solicitas asilo. Esto significa que estás en peligro si regresas a tu país. Si ICE decide llevarte a la corte, hablarás con un agente de inmigración. El agente te informará los cargos en tu contra y fijará una fecha para la audiencia. Recibirás un Notice to Appear (NTA) (Aviso de comparecencia) ante la corte o una cita para la inspección diferida.

¿Seré detenido?

Quizás. La ley permite que el gobierno te detenga mientras deciden sobre tu caso. Que te detengan o no depende de muchas cosas. Puede depender de si has sido condenado por un delito grave. Algunos de los factores que un juez de inmigración puede tomar en cuenta son si has sido condenado por una felonía agravada o si tienes hijos pequeños. Algunos estados y ciudades cooperan con ICE y ICE puede detener a muchas personas. Otros estados no cooperan con ICE y es posible que evites ser detenido por ICE.



Si estoy en prisión o en la cárcel, ¿seré deportado después de mi liberación?

Depende. En algunos estados, ICE trabaja con prisiones y cárceles. Detienen y deportan a las personas después de salir de prisión. En otros estados, puedes ser puesto en libertad. Pero ICE puede arrestarte más tarde. ICE también puede emitir una "Final Administrative Order of Removal" (Orden administrativa final de deportación). Si no se te ofrece una audiencia, contacta a un abogado de inmigración o una organización de apoyo para inmigrantes para obtenerla.

¿Qué pasa si tengo miedo de volver a mi país de origen?

Si tienes miedo de volver, quizás puedas quedarte. Puedes presentar una solicitud de asilo. Lee nuestro capítulo de Ayuda legal para obtener más información. Si ya tienes una orden de remoción o se te dio una al ser detenido por ICE, necesitarás actuar de inmediato. Dile a ICE que tienes miedo de volver a tu país de origen y busca un abogado.

¿Dónde seré detenido?

Serás procesado en uno de los centros de procesamiento de ICE, un centro de detención o una oficina local. Si ICE decide mantenerte bajo custodia, irás a un centro de detención privado, prisión local o un centro de detención de ICE. Puedes ser detenido en un estado diferente.

Tu familia puede buscar dónde te encuentras aquí:

<https://locator.ice.gov/odls/>

Para encontrarte necesitarán:

- Tu número de registro de extranjero ("A Number") y país de nacimiento. ICE te da un "A Number" durante tu detención. Si has tenido contacto con inmigración anteriormente, ya deberías tener uno.
- Si no conocen tu número de registro de extranjero, también pueden buscar por nombre, país de nacimiento y fecha de nacimiento.

Puedes encontrar una lista de centros de detención, sus direcciones y números de teléfono aquí: <https://www.ice.gov/detention-facilities>.

¿Cuánto tiempo estaré detenido?

Depende. Si estás esperando para ir a la corte, es posible que tengas que esperar algunas semanas. Si estás esperando la deportación, puedes esperar unos días o unos meses. Depende de qué tan rápido el gobierno pueda obtener los documentos para ti de tu país de origen.

Si estoy detenido, ¿puedo pedir una liberación?

ICE tiene el criterio de liberarte bajo palabra. Si se fija una fianza, puedes pagar la fianza y marcharte.

Si me liberan, ¿seré supervisado?

Depende. ICE puede emitir un monitor de tobillo si eres liberado bajo una orden de supervisión. Los jueces de inmigración solo pueden emitir fianzas; no pueden emitir monitores de tobillo. Es posible que debas registrarte con ICE periódicamente.

¿Puedo hacer que un abogado me represente en la corte de inmigración?

Sí. Tienes derecho a usar un abogado. La corte no le da un a la mayoría de las personas en la corte de inmigración. Ve el directorio o visita <https://www.immigrationadvocates.org/nonprofit/legaldirectory/> o <https://www.justice.gov/eoir/list-pro-bono-legal-service-providers> para obtener una lista de organizaciones que pueden ayudar con inmigración y abogados gratis.

¿Mis familiares pueden visitarme y llevarme cosas mientras estoy detenido?

Sí, por lo general. Generalmente pueden llevarte una pequeña bolsa de ropa (hasta 40 libras), artículos de tocador (pero no líquidos) y dinero (dólares o la moneda de tu país de origen). Estas cosas harán que tu deportación sea mucho más fácil porque:

- No parecerás un deportado en la frontera.
- Tendrás dinero para transporte, comida y otras cosas en la frontera.
- Es posible que incluso puedas ayudar a otros que están siendo deportados contigo.

Con la pandemia, algunas instalaciones no han permitido que las personas lleven artículos. Pídele a tu familia o amigos que revisen antes de que te lleven una bolsa.

¿Cómo es la detención?

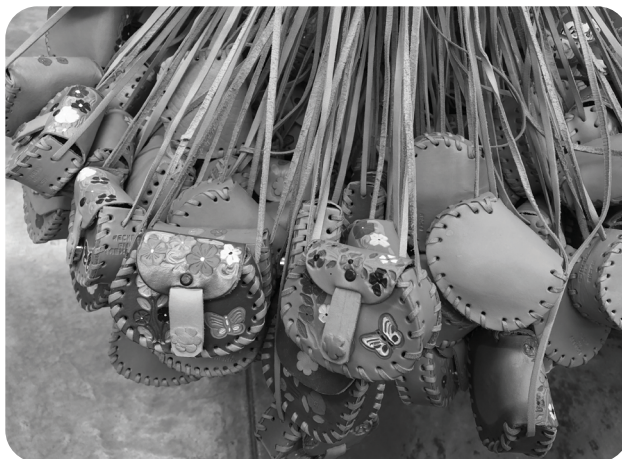
La detención puede ser muy diferente, dependiendo de dónde te encuentres. A continuación, compartimos la experiencia de una persona con la detención.



"Asegúrate de que la persona que lleva tus cosas no sea indocumentada. Es un centro de detención y es posible que les pregunten sobre su estado migratorio."

— Roberto L.

.....





“La deportación es muy estresante. Te mueven mucho a todas horas de la noche. Pero una vez que llegas a tu destino final, las cosas mejoran. Estarás con gente de todas partes de México. Incluso es posible que puedas hacer amigos que vivan cerca de ti. Pueden ayudarte a planificar tu viaje desde la frontera hasta tu ciudad natal para que no viajes solo. Cuando llegues a ICE no tendrás nada, pero tus compatriotas compartirán con gusto lo que tienen hasta que tú mismo puedas hacerte con algunas cosas.”

— **Erick N.**

Desafortunadamente, la detención de inmigrantes puedes ser muy difícil para otras personas, especialmente para los que permanecen bajo custodia por periodos de tiempo más largos y/o tienen problemas médicos o de salud mental.

“Aunque la detención de inmigrantes no debe ser una forma de castigo, puede sentirse de esa manera. Las personas están sujetas a las mismas reglas y condiciones que aquellos bajo custodia criminal, tales como encierros o confinamiento solitario. Muchas veces escuchamos de clientes que no están recibiendo los medicamentos que necesitan o que no pueden ver a un doctor cuando lo necesitan, que la prisión está sucia o que están siendo tratados mal por los guardias. Esto no está bien y debes reportar estos problemas de inmediato.”

— **Abogada de inmigración, Chicago, IL**

¿Cómo puedo reportar problemas de detención?

Si tienes un abogado, asegúrate de dejarle saber para que pueda ayudarte. Además, puedes hacer reporte a la Oficina del Inspector General del DHS y a defensores de inmigrantes en Freedom for Immigrants:

- Oficina del Inspector General del DHS. (800) 323-8603
- ICE ERO Detention Reporting and Information Line (Línea de Información y Reporte de Detención de ICE ERO). (888) 351-4024 o <https://www.ice.gov/webform/ero-contact-form>

- ICE Office of Professional Responsibility (Joint Intake Center) (Oficina de Responsabilidad Profesional del ICE (Centro de Admisión Conjunta)). (877) 246-8253, o por correo electrónico a joint.intake@dhs.gov
- Línea directa de “Freedom for Immigrants” desde cualquier teléfono: 9233# o pídele a un amigo o familiar que llame a la “Family Support Line” (Línea de Apoyo Familiar) al (209) 757-3733.

El consulado de tu país también podría ayudarte. No deberías contactarlos si estás solicitando asilo ya que pedir asilo significa que estás diciendo que tu país no puede protegerte.

¿Qué debo hacer si soy agredido o abusado sexualmente mientras estoy detenido?

Lamentablemente, la agresión y el abuso sexual ocurren en los centros de detención. Sin embargo, hay leyes que requieren que los centros investiguen el abuso sexual. Además de reportar el abuso al centro de detención, hay otras maneras en las que tú, tu abogado o los miembros de tu familia pueden denunciar el abuso sexual. También puedes denunciar negligencia o cualquier represalia que experimentes por denunciar abuso. Los informes son confidenciales y se pueden hacer de forma anónima, tanto verbalmente como por escrito a las oficinas mencionadas anteriormente.

Planea para una posible deportación



Puedes prepararte para el arresto y la deportación.

Este capítulo cubre:

- Reúne documentos importantes
- Reúne números de teléfono importantes
- Crea un plan familiar para hijos
- Ahorra dinero

Reúne documentos importantes

Reúne tus documentos importantes y guárdalos en un lugar seguro. Pueden ayudar si eres detenido. También te ayudarán a construir una vida en tu país de origen si eres deportado. También puedes compartirlos con un abogado o un cuidador adulto en caso de emergencia.

Estos documentos te ayudarán a prepararte para una posible deportación.

Documento o número	Descripción, cómo conseguirlo
Número de registro de extranjero (A Number). La letra A seguida de 8 o 9 números.	Si has solicitado una "green card", debes tener un número de registro de extranjero. Éste es el número que ICE usará para identificarte durante los procedimientos de deportación. Tus seres queridos pueden usar este número para encontrar dónde te encuentras. Tu A Number se puede encontrar en un permiso de trabajo, "green card", visa de inmigrante o folleto de tarifas de inmigrante, aviso de acción u otros artículos.
CURP, clave única de identidad para ciudadanos y residentes en México.	Consulta tu CURP en línea en www.consultas.curp.gob.mx .
RFC, un número de registro único emitido por el SAT (autoridad fiscal mexicana).	Encuentre su RFC. Si tienes tu CURP puedes consultar tu RFC aquí: https://www54.sat.gob.mx/curp/Consult
Actas de nacimiento (tuyas o de tus hijos)	Para obtener una copia de tu acta de nacimiento de México, escribe o llama al consulado mexicano en tu área (ve la dirección en el directorio). También la puedes conseguir en línea en https://www.gob.mx/ActaNacimiento/ Para los niños nacidos en los E. U., obtén su certificado de nacimiento del secretario del condado en el condado donde nacieron.
Documentos de inmigración (permiso de trabajo, "green card", visa, etc.) o documentos que demuestren tu residencia en los E.U.	Reúne cualquier tipo de documentos de inmigración que tú o tus familiares tengan.

Tarjetas de seguridad social o "Individual Taxpayer Identification Numbers" (ITIN) (Números de identificación personal del contribuyente) para ti o cualquier miembro de tu familia	Para recuperar un ITIN perdido, llama a la línea directa de ITIN del IRS al 1-800-908-9982. Para solicitar una tarjeta de reemplazo de Seguridad Social de E.U., ve a https://www.ssa.gov/myaccount/replacement-card.html . También puedes llamar al 1-800-772-1213.
Licencia de matrimonio	Si te casaste en los E.U., puedes obtener un certificado de matrimonio o un decreto de divorcio en la oficina del secretario del condado donde te casaste o te divorciaste. Si te casaste en México, deberás comunicarte con el Registro Civil del municipio donde te casaste.
Pasaporte	¿Eres elegible para un pasaporte estadounidense? Encuentra más información sobre el proceso aquí: https://travel.state.gov/content/travel/en/passports.html/ Si necesitas tu pasaporte mexicano, puedes hacer una cita con tu consulado local. Es una buena idea conseguir pasaportes para tus hijos para que puedan ir a verte.
Papeles de baja militar	Póngase en contacto con la rama de las fuerzas armadas donde serviste.
Licencia de conducir	Comunícate con tu "Department of Motor Vehicles" (Departamento de vehículos motorizados) local. Si puedes obtener una licencia de E.U., consíguela. Si está vencida, renuévala si es posible. Las licencias de conducir estadounidenses son aceptadas en México.
Información de tu cuenta bancaria de E.U.	Esto se puede encontrar en los estados de cuenta mensuales. También se puede encontrar en la información que se te proporcionó cuando abriste tu cuenta. También puedes descargarlo desde el sitio web del banco si tienes banca en línea.
Registros médicos	Recopila tus registros médicos de tu doctor y de toda tu familia. Escribe la información del seguro, una lista de medicamentos y la información de contacto del médico.
Registros de educación, tuyos y de tus hijos	Reúne todos los registros escolares o expedientes académicos. Estos deberán ser notariados para ser reconocidos en México (consulta el proceso de apostillado a continuación).
Registros de autos	Títulos de autos, número de placas, número VIN/ID, préstamo de auto, seguro.
Registros financieros	Información de tu cuenta bancaria, números para llamar.
Renta de departamento o propiedad de vivienda, documentos de hipoteca	Haz una copia de tu contrato de arrendamiento. Si eres dueño de una casa, haz una copia de la hipoteca y los documentos de propiedad.
Documentos de asistencia del gobierno	Si tú o tus familiares califican para programas como TANF, Link, WIC o Medicaid, guarda copias de estos documentos en una carpeta.

Proceso de apostillado

Tienes todos tus documentos estadounidenses importantes. Ahora, ¿cómo los usas en México u otros países? Deberás pasar por un proceso para obtener un “apostillado”. El apostillado es un documento que te permitirá usar tus documentos en tu país de origen. Para completar el proceso de apostillado, primero deberás obtener el documento certificado por un notario público.

Debes iniciar el proceso de apostillado mientras te encuentras en los Estados Unidos. Una vez que certifiqués todo, envía tus documentos por correo a la oficina del Secretario de Estado (ver más abajo). Pídeles el apostillado. El costo depende del estado. En Illinois son solo \$2. El proceso suele tardar de cinco a siete días. Por lo general, puedes hacerlo por correo o en persona.

Busca en línea “apostillado” y el nombre de tu estado. Esto puede ayudarte a encontrar instrucciones sobre el proceso de apostillado. Puedes pedirle ayuda a un familiar o amigo. También puedes contratar a un abogado para que lo haga por ti. Obtén más información en www.apostille.net.

Ve al directorio para ubicaciones de proceso de apostillado (Oficinas del Secretaría de Estado) en varios estados.



“Si tu expediente académico se envía directamente a tu empleador desde tu colegio o universidad, es posible que no tengas que pasar por el proceso de apostillado. En general, los empleadores y las instituciones aceptarán documentos que provengan directamente de instituciones estadounidenses”

— Roberto L.

Los documentos que puedes reunir después de la deportación incluyen tu identificación (llamada INE en México), CURP, RFC si no los tienes actualmente, tu pasaporte y licencia de conducir. Obtén más información en la sección Obteniendo tus identificaciones y documentos.

Envío de documentos a México

Enviar documentos a México o a tu país de origen es costoso. Toma mucho tiempo. Es posible que desees enviar copias a un familiar o amigo en tu país de origen ahora. El servicio postal mexicano puede ser poco confiable. Envía documentos importantes por FedEx, DHL o UPS. También puedes escanear tus documentos y guardarlos. Tus familiares pueden enviártelos por correo electrónico.

Reúne números de teléfono importantes

Si estás en riesgo de ser deportado, reúne los siguientes números de teléfono importantes.

	Nombre de contacto	Número de teléfono
Compañías de seguros (salud, automóvil, hogar)		
Organización sin fines de lucro de inmigración		
Consulado de tu país de origen		
Abogado/proveedor de servicios legales		
Contactos de la iglesia		
Cuidador de emergencia para niños.		
Contactos de emergencia de familiares en E.U.		

Contactos de emergencia de familiares en tu país de origen		
Escuelas donde asisten tus hijos		
Médicos, terapeutas y consejeros		
Dentistas		
Empleador o representante sindical		
Personas que pueden (o no) recoger a tus hijos de la escuela/guardería		
Banco		

Crea un plan familiar

¿Tienes hijos pequeños? ¿Cuidas a otros familiares? Probablemente estés preocupado por lo que les sucederá si te detienen o te deportan.

Una cosa que puedes hacer es un plan familiar. Un plan familiar te ayudará a prepararte. Te ayudará a organizar el cuidado y la educación de tus hijos. Les facilitará las cosas si te deportan.

A continuación se presentan algunas cosas que debes tener en tu plan familiar.

Decide quién cuidará a tus hijos si eres detenido o deportado. Encuentra un adulto en quien confíes y que tus hijos conozcan. Háblales. Habla sobre lo que sucederá si eres arrestado, detenido o deportado. Hazle saber a tu cuidador que lo incluyes como contacto de emergencia.

Actualiza la información de contacto de emergencia en la escuela de tu hijo. Memoriza sus números de teléfono.

Habla también con tus hijos sobre tu plan. Si tus hijos tienen la edad suficiente, asegúrate de que tengan la información de contacto de su cuidador. Bríndales la información de contacto de amigos y familiares en tu país de origen a quienes puedan llamar para comunicarse contigo.

Documentos legales. Hay algunos documentos que pueden ayudar a tu cuidador a cuidar a tu hijo.

Aquí hay algunas opciones:

Caregiver Authorization Affidavit (Declaración jurada de autorización del cuidador). Este formulario le permite a tu cuidador cuidar a tus hijos. El cuidador puede mandarlos a la escuela y llevarlos al médico.

Power of Attorney (Poder legal). Este formulario otorga al cuidador el poder de tomar la mayoría de las decisiones que un padre tomaría por su hijo.

Legal Guardianship (Tutela legal). Esta opción es más permanente. Significaría que tienes menos derechos para tomar decisiones sobre tus hijos. Pregúntale a un abogado si decides que otra persona sea el tutor legal de tus hijos.

Petición de emancipación. ¿Tus hijos tienen 16 o 17 años? ¿Son lo suficientemente maduros para manejar las cosas por su cuenta? Considera una petición de emancipación. Esto les permitiría quedarse en los Estados Unidos sin ti.



Documentos para el cuidador de tu hijo. Crea una carpeta de documentos importantes para el cuidador de tu hijo. Debe incluir lo siguiente:

Documento o recurso	Descripción	¿Solucionado?
Documentos de autorización del cuidador	Caregiver Authorization Affidavit (Declaración jurada de autorización del cuidador), Power of Attorney (Poder legal), Legal Guardianship (Tutela legal)	
Información de contacto en caso de emergencia	Niñera, médico, escuela, abogado, familia y amigos en tu país de origen	
Copias de documentos de identificación	Actas de nacimiento, tarjetas de seguridad social	
Información médica	Tarjetas de seguro, registros de vacunación, registros dentales, números de teléfono de médicos, registros médicos	
Información y registros de la escuela	Números de teléfono de la escuela, maestros, boleta de calificaciones, expedientes.	
Dinero para cuidar a tu hijo, si es posible	Piensa qué tipo de gastos pueden tener.	

☆ ¿Tienes una mascota en la familia? Decide quién se encargará de ella. Asegúrate de brindarles información sobre las necesidades de salud de la mascota y el contacto del veterinario.

Estos sitios web tienen más información sobre cómo crear un plan familiar.

- <https://www.ilrc.org/family-preparedness-plan>
- <https://www.informedimmigrant.com/guides/steps-take-prepare-family/>

Ahorra dinero

Si puedes, es una buena idea ahorrar algo de dinero. La detención y la deportación pueden ser costosas.

Ahorra dinero para:

- Cuotas legales
- Los gastos del viaje
- Gastos para el cuidado de tus hijos
- Fondos para usar en tu país de origen mientras encuentras un trabajo

Consiguiendo ayuda para pelear tu caso



¿Quieres pelear tu caso en la corte? Te recomendamos que busques ayuda.

Este capítulo cubre lo siguiente:

- Ayuda legal
- Ayuda desde tu país de origen
- Solicitando asilo u otras protecciones

Ayuda legal

Consigue ayuda legal con tu caso. El Tribunal de Inmigración a menudo no te proporcionará un abogado, pero tienes derecho a uno. En algunos lugares, tales como Chicago y Nueva York, hay programas donde organizaciones sin fines de lucro y oficinas del defensor público brindan representación gratis a personas que comparecen ante la corte de inmigración. Los requisitos para participar varían pero verifica si hay un programa en tu área.

Un abogado puede ayudarte a superar los desafíos del sistema legal. Puedes representarte a ti mismo, pero los abogados entienden mejor las reglas. Puedes obtener ayuda legal a bajo costo o gratuita (pro bono) en los E.U.

Encuentra servicios legales de bajo costo o pro bono (gratis) aquí:

- <https://www.immigrationlawhelp.org/>
- <https://www.immigrationadvocates.org/nonprofit/legaldirectory/>
- <https://www.uscis.gov/avoid-scams/find-legal-services>
- <https://ailalawyer.com>
- <https://www.justice.gov/eoir/list-pro-bono-legal-service-providers>
- <https://unitedwedream.org/our-work/deportation-defense/>
- <https://immigrantsrising.org/legalintake/>

Para obtener más información sobre tus derechos y lo que debes hacer cuando te encuentres con ICE o la policía, consulta estos recursos:

- <https://www.aclu.org/know-your-rights/immigrants-rights/>
- <https://www.informedimmigrant.com/guides/know-your-rights/>
- <https://iamerica.org/know-your-rights>
- <https://www.illinoislegalaid.org/legal-information/fighting-deportation-or-removal-case>

Ayuda desde tu país de origen

El consulado de tu país puede ayudarte. Comunícate con ellos tan pronto como seas arrestado o detenido. Pueden brindarte ayuda consular y ayudar a proteger tus intereses. Consulta el directorio para obtener una lista de consulados en los E.U.

El gobierno mexicano tiene un programa llamado "Héroes Paisanos". Protege los derechos de los ciudadanos mexicanos al momento de su entrada, tránsito y salida del país. Publican una guía que es útil para planear tu regreso a México. Escanea el código QR a continuación o haz clic en este enlace: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/714447/GUIA_PAISANO_2022_COMPLETA.pdf



Solicitando asilo y otras protecciones

¿Qué es el asilo?

¿Tienes miedo de ser dañado o perseguido en tu país de origen? El asilo permite que las personas permanezcan en los E.U. en lugar de ser deportadas si tienen esos miedos. Si no eres elegible para asilo, puedes ser elegible para la suspensión de remoción o protección bajo la "Convention Against Torture" (Convención contra la Tortura). Todos están cubiertos bajo la misma solicitud. Aquí hay una gran fuente de información sobre cómo solicitar protección: http://www.firrp.org/media/Asylum_WOR_CAT-Guide-2013.pdf

¿Quién es elegible para aplicar?

Debes estar en los E.U. o intentar ingresar a los E.U. en un puerto de entrada. Debes presentar tu solicitud al cabo de un año de llegar a los E.U., sin importar tu estado migratorio. Tienes prohibido el asilo si has sido condenado por un delito grave agravado. <https://www.uscis.gov/humanitarian/refugees-and-asylum/asylum/asylum-frequently-asked-questions/questions-and-answers-asylum-eligibility-and-applications>

¿Cómo solicito protección?

Llena el Formulario I-589, "Application for Asylum and for Withholding of Removal" (Solicitud de Asilo y Suspensión de Remoción): <https://www.uscis.gov/i-589>. Este formulario te permite solicitar asilo para ti. En algunas circunstancias, puedes incluir a tu familia e hijos si son menores de 21 años, solteros y están en los E.U.

¿Cuánto tendré que esperar?

Las decisiones sobre el asilo generalmente se toman al final de la audiencia y se te notifica de inmediato. A veces puede llevar más tiempo.



Preparándote para la vida en tu país de origen



Comunícate con amigos y familiares

¿Te preocupa ser deportado? Si es así, trata de comunicarte con personas que puedan apoyarte.

¿Quiénes son las personas con las que cuentas para que estén ahí para ti?

Comunícate con familiares y amigos en E.U. y en tu país de origen. Sé honesto sobre lo que necesitas de ellos. Hazles saber si necesitas vivienda, dinero, asesoramiento o apoyo. Averigua lo que ellos esperan de ti.

La deportación puede ser muy solitaria. Ten en cuenta que otras personas también están pasando por esto.

☆ ¿Vives en la Ciudad de México? Hay un par de organizaciones que pueden ayudarte. Otros Dreams en Acción (www.odamexico.org) es una. Consulta el capítulo Votar y comprometerte con tu comunidad y el directorio para obtener la información de contacto de las organizaciones que pueden ayudar.

“

“Tú eliges cómo quieres vivir. Mantente positivo y acepta que la deportación pasó para que puedas seguir adelante.”

—Julia B.

Evalúa tus finanzas

Ahorra tanto dinero como puedas. Si no tienes mucho dinero, pídele a familiares o amigos que te envíen algo mientras esperas ser deportado. Pídeles que te manden la moneda de tu país. De esa forma, no tendrás que preocuparte por cambiar dinero inmediatamente después de tu deportación.

Piensa en cómo conseguirás dinero después de la deportación. ¿Alguien te prestará dinero en México o en tu país de origen? ¿Dependerás de las transferencias bancarias de tus seres queridos en E.U.?

Charles Schwab es un banco estadounidense que no cobra tarifas de cajero automático en México. Abre una cuenta y pide dos tarjetas de débito. Quédate con una y dale una a un ser querido en E.U. Tu ser querido puede depositar dinero en la cuenta. Luego, puedes retirarlo gratis en México. De esta forma, no tendrás que depender de las transferencias bancarias.

Salud

Si puedes, hazte un examen dental, un examen de la vista y un examen físico. Esto puede ayudarte a lidiar con cualquier problema de salud. Empieza por buscar clínicas de salud locales gratuitas o de bajo costo en tu área.

A continuación, prepara tus medicamentos. Si tomas medicamentos recetados, obtén un suministro para al menos 30 días. Puedes llevarlos contigo si eres detenido y deportado.

Finalmente, planifica solicitar un seguro de salud privado o gubernamental en tu país de origen. Consulta el capítulo de Salud para obtener más información.

Aprende sobre la cultura de tu país de origen

Aprende todo lo que puedas sobre la cultura de tu país de origen. Lee y ve las noticias. Lee un libro de historia o incluso una novela de tu cultura. Todo esto te ayudará a adaptarte mejor.

Puede que tengas un choque cultural cuando llegues. Las cosas pueden haber cambiado mucho. La vida puede ser muy diferente a la de E.U. Por ejemplo, las cosas se mueven mucho más lento en México debido a la burocracia. Ve a la sección sobre Encuentros culturales para tener una idea de qué esperar.



“Cuando llegué aquí no podía conseguir trabajo porque no hablaba español con fluidez, no estaba al día con los hechos recientes, con la cultura. Estudia la historia, la cultura, la política. Necesitas saber todo eso para moverte y no sobresalir como un pulgar dolorido.”

— Israel G.



Preparándote para tu búsqueda de empleo

Es posible que te preocupe encontrar un trabajo en tu país de origen. A continuación, describimos algunas formas en las que puedes prepararte para tu búsqueda de empleo.

Considera el salario

Es bueno saber qué es un salario justo en diferentes partes del país. En la frontera en Ciudad Juárez puedes encontrar trabajo en una fábrica por 260 pesos al día (alrededor de \$13 USD). En otras partes del país y en otras industrias, te pagarán por hora. Por ejemplo, un profesor de inglés en Morelia, Michoacán puede ganar entre 75 y 90 pesos la hora (\$3-4 USD) trabajando en una escuela pública. En las ciudades más grandes los salarios son un poco más altos (100 o 120 pesos la hora, según el trabajo).

Salario mínimo en México		
	Salario mínimo por día (2023)	Dólares americanos (al momento de publicación)
En la mayor parte del país	207 pesos	\$11.50
En la zona de la frontera norte	312 pesos	\$17

☆ ¿Tienes una condena por un delito grave? Tenemos buenas noticias. Si vives en el sur de México, la mayoría de los empleadores no realizan una verificación de antecedentes. Si te encuentras cerca de la frontera y presentas una solicitud para empresas estadounidenses, puedes esperar que se haga una verificación de antecedentes.



“Una vez que te mudes a México, sé realista. 100 pesos son como \$5 dólares, i en E.U. es poco! i En México ese es el salario mínimo! ”

—Julia B.

Construye experiencia

Hay algunas cosas que puedes hacer en E.U. para facilitar tu búsqueda de empleo:

- Obtén educación. Obtén tu GED, Adult Basic Education, o ve a la universidad.
- Gana experiencia laboral.
- Gana habilidades.
- Sé voluntario. Esto puede ayudarte a adquirir habilidades y puede incluirse en tu currículum.
- Aprende inglés o español. Toma una clase, platica con hablantes nativos y lee en inglés. Si tu español está oxidado, haz todo lo que puedas para mejorarlo mientras estés en E.U.
- Escribe o actualiza tu currículum en español. Existen algunas diferencias entre lo que debe incluirse en un currículum en E.U. y en México. Consulta la sección Empleo para obtener más información. Hay ejemplos de currículums en la parte trasera de esta guía también.

Redes

¿Qué podrías hacer para trabajar en tu país de origen? Habla con familiares y amigos. Ellos pueden ayudarte a obtener información, conectarte con nuevas personas y encontrar empleos. Si tienes un currículum, envíalo a amigos y familiares. Pídeles que lo compartan con empleadores. Consulta la sección Empleo para obtener más información.

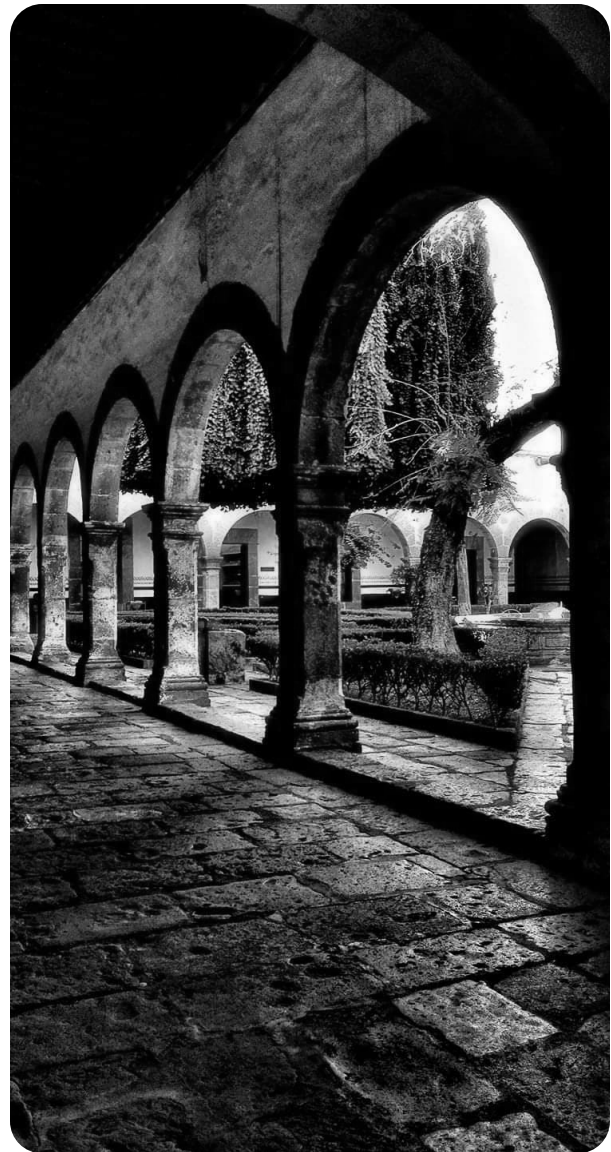
Piensa en las habilidades que tienes como alguien que ha vivido en E.U. Las habilidades en inglés te llevarán lejos. También lo hará la comprensión cultural de E.U. El gobierno mexicano tiene un programa para llenar muchos puestos de enseñanza de inglés. Estos empleos tienen buenos salarios y beneficios. Obtén más información en el capítulo Empleo.

Ten esperanza. Muchas personas han encontrado trabajo después de ser deportadas. Con la preparación y la actitud adecuadas, tú también puedes hacerlo.

”

“Mantente listo para dar un giro. Sé paciente contigo mismo. Estás ansioso por... hacer todas esas cosas. Sé realista contigo mismo, lo que realmente puedes hacer, lo que está bajo tu control. Te vas a enfrentar a muchas cosas.”

— Roberto L.



Mudando a tu familia

Para algunas familias, la decisión de mudarse es fácil. Para otras requiere pensarlo mucho. Puedes estar preocupado por cómo afectará a tu familia. Tus hijos cambiarán de escuela y tu pareja tendrá que encontrar nuevos amigos y trabajo. Pase lo que pase, la deportación es difícil. Si tu familia va contigo, es posible que la pasen mal en tu país de origen. Si se quedan atrás, tendrán que lidiar con extrañarte. Ambas situaciones son muy duras para las familias.

La decisión de mudar a tu familia es personal. No hay respuesta correcta. Depende mucho de tu situación. Si crees que puedes regresar a los E.U. rápidamente, es posible que no valga la pena mudarse. Pero si llamarás hogar a tu nuevo país, mudarse puede ser lo mejor.

Muchas personas que se han mudado a México dicen que desearían haber hablado más español en casa. Hablar más español puede ayudar a preparar a los niños para la escuela. Lamentablemente, los niños que no hablan español son acosados en las escuelas mexicanas. Piensa en inscribir a tus hijos en cualquier clase de español en la escuela. También puedes inscribirlos en un programa extracurricular para aprender español. Haz que hablar español en casa sea divertido. Juega con ellos en español, etiqueta los artículos de la casa con su nombre en español o vean programas de televisión para niños en español.

Para obtener información sobre cómo preparar los documentos de tu familia para la mudanza, consulta el capítulo Planea para una posible deportación.

”

“Mudarse no es fácil, pero si es lo mejor para tu familia, vale la pena reconstruir una vida juntos que sea suya.”

—Katerina B.

Cambios en las relaciones

Ten en cuenta que las relaciones con tu familia pueden cambiar después de mudarte a tu país de origen. Tal vez solías enviar dinero a casa para mantener a tus familiares. Pero ahora puedes ser tú el que necesita ayuda. Esto puede ser difícil. Algunas familias deportadas han dicho que enviaron dinero a casa durante años. Pero no se sintieron bienvenidos al regresar a casa. Piensa con anticipación sobre esto y cómo afectará a tu familia.

Mantente preparado para cambiar roles con tu pareja e hijos. Tal vez tu pareja no trabajaba en E.U. Pero ahora necesitas más dinero, así que tiene que trabajar. Si tu pareja tiene ciudadanía estadounidense, es posible que incluso gane mucho más dinero que tú. Mantente abierto al cambio. Tu nueva vida es diferente. Tendrás que acostumbrarte. Pero puedes usar estos cambios para crecer y reflexionar.

”

“¡Recuerda que al final del día todo estará bien!”

—Missy L.

En la frontera



☆ Si eres de Guatemala, Honduras o El Salvador, por favor consulta la sección sobre deportación a Centroamérica.

Si te deportan a México, tomarás un autobús o un avión hasta la frontera. Si tomas un avión, es posible que hagas otras paradas. Depende desde dónde te están deportando. Si te deportan desde Chicago, probablemente harás paradas en el sur. Pero si estás en Georgia, puede que seas la última parada de un avión que viene desde el norte. Una vez que el avión aterrice, te subirán a un autobús. El autobús te llevará a la frontera. Los oficiales abrirán una puerta grande y te dirán que cruces el puente.

La mayoría de las veces encontrarás funcionarios de inmigración mexicanos para ayudarte. Sigue leyendo para obtener más información sobre Grupos Beta y otras formas de ayuda del gobierno mexicano.

Es importante pensar en lo que harás después de llegar a la frontera. ¿Te quedarás en un refugio cercano? ¿Tomarás un autobús a tu casa? ¿Alguien se reunirá contigo? Una reunión puede ser difícil de organizar. No sabrás dónde te dejarán hasta que llegues ahí. ICE guarda esta información para que no intentes planificar tu regreso ilegalmente.

¿A dónde serás deportado?

La ciudad fronteriza a la que serás deportado depende de dónde vivas en E.U. Por ejemplo, personas de Illinois han sido liberadas en Matamoros, Tamaulipas, en la frontera con Brownsville, TX, así como en el cruce fronterizo de Reynosa/McAllen, TX. Comunícate con el consulado mexicano local para averiguar dónde te podrían dejar.

Algunas oficinas de ICE pueden deportar personas directamente a la Ciudad de México. Consulta con el consulado local para ver si puedes hacer esto.

Grupos Beta (Programa Beta)

En el otro lado, es probable que encuentres funcionarios de inmigración mexicanos que te ayuden. El gobierno mexicano ofrece un programa para personas que regresan a México llamado Programa Beta (Grupos Beta). Te darán agua y algo de comida. También pueden conseguirte una identificación temporal e información de transporte. A veces te pueden llevar a un lugar para cambiar dinero o a la estación de autobuses, con un boleto con descuento. Te permitirán hacer llamadas telefónicas y usar internet donde quiera que llegues.

También ofrecen una advertencia. A menudo le dicen a la gente que no se quede en el área fronteriza, especialmente después del anochecer. Te dirán que la criminalidad es alta ahí. Por tu seguridad, debes tomar el próximo autobús hacia el sur. Si no planeas tomar un autobús, es posible que te ofrezcan llevarte a un refugio cercano. Las personas de estados con alta actividad de cárteles (Michoacán, Sinaloa) deben especialmente abandonar el área rápidamente. Intenta no decirle a nadie de dónde eres.

Debido al COVID-19, el gobierno mexicano ha contratado autobuses para sacarte de los estados fronterizos. Sigue las instrucciones de los funcionarios del gobierno en la frontera para mantenerte a salvo.



“En la frontera manténganse juntos, ayúdense unos a otros.”

— **Ramon C.**

”

“Sé súper paciente durante el proceso de deportación. Hay muchas esperas, y momentos de sentarse y no saber qué sucederá a continuación. Prepárate mentalmente para esto. Hay mucha incertidumbre.”

—Ramon C.

“Mantente hidratado. Recuerdo tener mucha sed una vez que salimos a la carretera, así que controla tu consumo de agua y ve al baño cada vez que puedas porque no sabes cuándo volverás a tener la oportunidad.”

—Ramon C.

“Sé paciente. Mantente positivo. Eventualmente te llevarán a un lugar seguro.”

—Alex A.

“Una vez en la frontera, inmigración mexicana te dará comida y una identificación temporal y te recomendará llegar a la terminal de autobuses lo antes posible. También llevan personas a la terminal, así que espera a que te lleven. Una vez en la terminal, deberás comprar un boleto. Si vives en lo profundo de México, como Michoacán como lo hice yo, NO habrá autobuses directos hacia allá. Tendrás que tomar un autobús a otras ciudades cercanas para recoger a otras personas o para tomar un autobús diferente, así que calcula suficiente dinero para tomar varios autobuses dependiendo de qué tan al sur te dirijas. Los boletos de autobús van desde alrededor de \$10 USD (200 pesos) a alrededor de \$100 USD (2,000 pesos) dependiendo, por supuesto, de a dónde vayas.”

—Erick N.

Deportación a la Ciudad de México

Es posible que puedas tomar un vuelo directo a la Ciudad de México. Pero no todas las personas deportadas pueden hacer esto. Consulta con el consulado mexicano local para ver si calificas para volar a la Ciudad de México.

No hay tantos vuelos a la Ciudad de México como antes. Tampoco hay tantos programas gubernamentales para ayudar a las personas deportadas a la capital. Algunas organizaciones no gubernamentales ayudan a los ciudadanos que regresan. Otros Dreams en Acción es uno, y Deportados Unidos en la Lucha en el vecino Estado de México es otro. Ve al directorio para obtener más información sobre esas organizaciones.

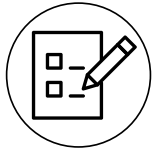
”

“Tienes que tener gente que te ayude. Pónte en contacto con personas en tu país de origen y trata de tener a alguien esperándote cuando llegues.”

—Israel G.

“En caso de que seas deportado a un área donde no hay un Grupo Beta, manténganse unidos. Manténgase en áreas bien iluminadas y ten en cuenta que las personas se darán cuenta de que no eres de ahí y tratarán de aprovecharse de ti. No hables con nadie que no necesites y vigila tus cosas.”

—Ramon C.



Hoja de trabajo

Puede ser difícil pensar en la deportación. Está bien sentirse nervioso o asustado. Usa esos sentimientos para motivarte a planificar. No dejes que te abrume y te impida actuar.

1. Trata de adivinar a qué ciudad fronteriza podrías ser deportado. Probablemente serás deportado a la ciudad más cercana a donde vives en E.U. Por ejemplo, las personas en Illinois podrían ser deportadas a Brownsville porque está al sur de Illinois. Probablemente no serán deportados a Tijuana, que está muy lejos de Illinois. Consulta con el consulado mexicano local para ver dónde puedes esperar ser deportado. ¿Cuáles son las **dos ciudades** a las que podrías ser deportado?

2. ¿Conoces a alguien en estos lugares que pueda encontrarse contigo? Pregunta a tus amigos, familiares y otras personas con las que estás encarcelado o detenido. Escribe sus nombres, ubicación y números de teléfono a continuación.

Nombre	Ciudad	Número de teléfono

3. ¿Qué harás cuando llegues a la frontera?

- Alguien que conozco se reunirá conmigo.
- Subir a un autobús a mi destino final donde tengo familiares o amigos.
- Quedarme en un refugio en la frontera. Consulta el directorio para conocer las posibles ubicaciones.



¿Estás planeando regresar a los E.U.?

Mucha gente dice que planeaba regresar ilegalmente de inmediato. No planearon la vida en México porque planeaban cruzar de regreso. Te advierten que NO hagas esto. Este es el por qué:

Primero, la región fronteriza es muy peligrosa. Sería peligroso quedarse ahí mientras planeas tu reingreso. Ha habido informes de secuestros y personas que se ven obligadas a unirse a organizaciones del crimen organizado.

En segundo lugar, si te atrapan, podrías pagar multas o ir a prisión. Las personas que ingresan ilegalmente después de la deportación pueden ser multadas y/o encarceladas hasta por dos años. Pero si tienes una condena por un delito grave, es aún peor. Las personas sorprendidas reingresando que tienen una condena por un delito grave pueden ser encarceladas hasta por 20 años (Reentry of removed aliens 8 U.S.C.A. 1326).

”

“Estaba desesperado por volver. Nunca quise vivir aquí. Y todo el primer año me resistí a la idea de hacer una vida aquí. Esa actitud me hizo más difícil adaptarme. Pero una vez que acepté vivir aquí, puse todo mi empeño en salir adelante. Aprender el idioma, hacer contactos y enfocarse en vivir aquí. Si lo das todo, si te comprometes a vivir aquí, puedes ganarte bien la vida y tener una vida feliz. Estoy aquí, estoy trabajando, estoy viviendo y soy feliz.”

—Israel G.





CIAM

CENTRO DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA
A PERSONAS MEXICANAS

520 623 7874

¿Qué es el CIAM?

Es un centro de llamadas que brinda orientación integral a la comunidad mexicana en temas como:

Asistencia y protección consular.

Tus derechos en el exterior.

¿Qué hace el CIAM por ti?

► Orientarte para localizar a familiares.

► Asesorarte en materia jurídica y migratoria.

► Informarte sobre eventos y actividades cerca de tu consulado.

Cómo actuar en caso de detención migratoria

1. Elabora un plan de emergencia:

Cuida a tu familia, especialmente de las niñas, niños y adolescentes. Si nacieron en EUA, acude a tu consulado para registrarlos como mexicanos.

2. Mantén tus documentos a la mano y una copia en un lugar seguro.

Para mayor información, acércate a tu **Consulado de México** más cercano o llama al **CIAM**.

Recuerda que una orden administrativa del ICE (forma I-200, I-205) no les da autorización para entrar a tu casa.

6. Si las autoridades migratorias te detienen:

- Guarda silencio.
- No reveles tu situación migratoria.
- Pide hablar con el consulado.
- Comunícate con tu abogado.
- No firmes nada.
- Averigua qué agencia te arrestó (sheriff, departamento de policía local, ICE, patrulla fronteriza, etc).
- Solicita un intérprete y una fianza.
- No mientas.
- No muestres documentos falsos.



5. Si las autoridades migratorias entran a tu casa sin una orden de arresto y/o registro:

- De manera respetuosa, pide nombres y diles "no doy mi autorización para realizar el registro".

3. Si requieres orientación migratoria, acércate a tu consulado. Te brindarán información sobre **abogados migratorios confiables**.

4. Conoce tus derechos en tu casa, lugar de trabajo o en la calle.

Si las autoridades migratorias llegan a tu casa:

- No abras la puerta.
- Mantén la calma.
- No huyas.
- No reveles tu situación migratoria.
- Pide la orden judicial de arresto y/o registro. Si la tienen pide que la muestren por la ventana y revisa que tenga tu nombre, dirección y la firma del juez.
- Si no tienen una orden judicial, puedes negarte a dejarlos entrar.



Parte 2: La vida después de la deportación

- Obteniendo tus identificaciones y documentos
- Recursos para satisfacer tus necesidades básicas
- Empleo
- Educación
- Salud
- Comunicaciones
- Asuntos legales
- Finanzas, crédito e impuestos
- Votar y comprometerte con tu comunidad
- Encuentros culturales

Obteniendo tus identificaciones y documentos



Una de las primeras cosas que debes hacer en tu país de origen es reunir tus documentos y obtener una identificación permanente. Si te deportan a México, obtendrás una identificación temporal. La identificación temporal es oficial, pero deberás obtener tu INE pronto. El INE es la forma oficial de identificación más común en México. Necesitas una identificación para abrir una cuenta de banco, conseguir vivienda, conseguir un trabajo y solicitar programas educativos y de atención médica.

★ La organización Documenta tiene un sitio web con enlaces que puedes seguir para obtener tu identificación y documentos. También tienen excelente información sobre empleos, salud mental, servicios sociales y educación. <https://restart.documenta.org.mx/>



Acta de nacimiento

Si no tienes una copia de tu acta de nacimiento, obtén una lo antes posible. Necesitas un acta de nacimiento para obtener tu INE. Puedes usar una copia antigua de tu acta de nacimiento para obtener tu INE. Pero también debes obtener un acta de nacimiento certificada. La necesitarás para cosas como obtener una licencia de matrimonio.

Cómo solicitar tu acta de nacimiento

Hay dos formas de obtener tu acta de nacimiento:

- Personalmente en el Registro Civil en el lugar donde naciste. Suele formar parte del ayuntamiento o alcaldía. Consulta el directorio al final de esta guía para encontrar el más cercano a ti, o consulta su sitio web: <https://embamex.sre.gob.mx/argentina/images/consular/ofregcivilenrepubmexic>. El Registro Civil también hace actas de matrimonio, divorcio y defunción.
- En línea en <https://www.gob.mx/ActaNacimiento/>. Para obtenerla en línea necesitarás tu CURP (Clave Única de Registro de Población).

Te pedirán tu:

- Nombre completo
- Sexo
- CURP (ver abajo)
- Nombres completos de tus padres
- Fecha y lugar donde se registró originalmente tu nacimiento

El costo por el acta de nacimiento es diferente en cada estado. Será entre 60 y 220 pesos. Puedes consultar el costo exacto aquí: <https://www.gob.mx/tramites/ficha/expedicion-de-la-copia-certificada-del-acta-de-nacimiento-en-linea/RENAP0187>



INE

El "INE", es tu identificación oficial. Es como una identificación estatal o una licencia de conducir en los E.U. INE significa "Instituto Nacional Electoral". Con tu INE puedes votar en todas las elecciones. Es una identificación nacional, no una identificación estatal como en los E.U. El INE es la forma de identificación más comúnmente aceptada en México. No hay ningún cargo para obtener tu INE.

Cómo solicitar tu INE

Haz una cita en la oficina del Registro Civil de tu localidad o dirígete al Módulo de atención ciudadana más cercano. Consulta el directorio al final de esta guía o busca la información más actualizada en <https://ubicatumodulo.ine.mx/>. También puedes hacer una cita en línea aquí: https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac. Puedes ir sin cita previa, pero puede tardar más.

Es posible que la estés solicitando por primera vez. O tal vez solo necesites un reemplazo o cambiar tu dirección. Hay diferentes formas de pedir tu INE.

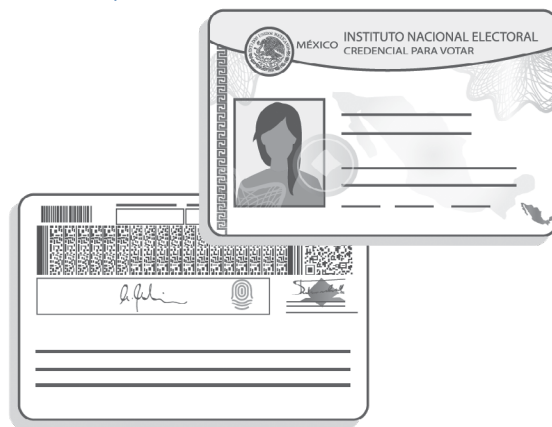
Para obtener el INE por primera vez, deberás llevar contigo:

- Identificación con foto: cartilla militar, identificación del estado o cédula profesional, NO tu identificación temporal. Si no tienes una identificación con foto, puedes llevar dos testigos que vivan en la misma ciudad que tú. Deberán llevar sus INE originales y vigentes.
- Comprobante de domicilio (no mayor a 3 meses): recibo de luz (CFE), recibo de teléfono, recibo de agua o impuesto predial. Si no tienes un comprobante de domicilio a tu nombre, puedes pedir a tus testigos que traigan su propio comprobante de domicilio.

Si necesitas dos testigos para probar tu identidad pero no conoces a nadie, comunícate con una organización local que ayude a los migrantes. En Guadalajara, el Centro Rizoma para Migrantes ofrece este servicio (+52 33 2182 0836)

Tu INE tardará de 7 a 15 días en estar lista. Te darán un documento que acredite que pediste tu INE así como la fecha en la que la debes recoger. Recoge tu INE en el mismo lugar donde la solicitaste. Lleva el documento que te dieron, firmarás con tu nombre y te tomarán las huellas digitales para que puedas recibir tu INE. Puedes consultar el estado de tu solicitud del INE aquí: <https://consulta-tramite.ine.mx/nacional/archivos2/portal/credencial/tramite/>.

Si solicitaste tu INE y no la recibiste a tiempo o tu solicitud fue denegada, puedes presentar una denuncia legal aquí: https://portalanterior.ine.mx/archivos3/portal/historico/recursos/IFE-v2/DERFE/DERFE-FormatosTramites/Sol_DDPE.pdf.



..... ”

"Aunque no tengas todos tus documentos listos, haz una cita. Puede pasar un mes o más antes de que puedas obtener una cita y puede tomar hasta seis meses obtener tu INE. Si necesitas reprogramar tu cita, hazlo lo antes posible."

—Roberto L.

.....

La vida después de la deportación



CURP (La Clave Única de Registro de Población)

El CURP es como un número de Seguridad Social en los Estados Unidos. Es un número para identificarte. Lo necesitas para hacer muchas cosas en México, como casarte, comprar un seguro y conseguir un trabajo.

¡Es posible que ya tengas CURP! Incluso si crees que no tienes, es posible que tus padres te hayan registrado cuando eras un bebé. Puedes buscarlo en línea aquí: www.consultas.curp.gob.mx.

Te preguntarán tu nombre, sexo y lugar de nacimiento. Si estás en el sistema, ¡perfecto! Verifica que tu información sea correcta y descarga el certificado del sitio web. Es una buena idea imprimir un par de copias para tus archivos.

Si el sitio web dice que no tiene uno, le ofrecerá imprimir un certificado de inexistencia. Imprímelo y llévalo contigo para solicitar tu CURP. Esto facilitará el proceso.

Cómo solicitar tu CURP

Si descubres que no tienes CURP, acude personalmente a un módulo CURP. Consulta este sitio para conocer las ubicaciones: www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/39942/DirectoriodeModulosCURP.pdf. No hacen citas. Es una buena idea ir temprano en la mañana. Consulta sus horarios de apertura y cierre antes de ir.

Lleva contigo lo siguiente:

- Tu acta de nacimiento
- Tu identificación oficial con foto (INE)
- Tu "Constancia de inexistencia", que demuestra que no tienes CURP



Después de recibir tu CURP, es una buena idea hacer una copia.



RFC (Registro Federal de Contribuyentes)

El RFC significa Registro Federal de Contribuyentes. Es un número que te asigna el gobierno para pagar impuestos. El servicio de impuestos en México se llama SAT o "Servicio de Administración Tributaria".

El RFC es obligatorio para todos los mayores de 18 años. Debes tener uno incluso si no tienes un trabajo que requiera que pagues impuestos. Es uno de tus documentos más importantes. Lo necesitarás para abrir cuentas de banco, conseguir un trabajo, comprar propiedades, usar programas sociales y becas, y más.

Puedes solicitar tu RFC en línea aquí: <https://www54.sat.gob.mx/curp/Consult>. También puedes obtener tu RFC en cualquier oficina del SAT (impuestos) o llamando al (800) 463-6728.





Cartilla militar

Si eres hombre y tienes entre 18 y 40 años, debes registrarte en el ejército. Las mujeres pueden registrarse si quieren. Cuando te registres, obtendrás una cartilla militar que es gratuita y tiene muchos beneficios.

Puedes visitar tu ayuntamiento local o alcaldía para ver cuáles son las fechas para registrarse para el servicio militar.

Para registrarte irás a la oficina de reclutamiento militar y les darás:

- Cuatro fotos recientes de 35x45 mm. Te las puedes sacar en cualquier estudio fotográfico y en algunas farmacias pidiendo una "foto infantil". Te pedirán que no uses sombrero o gorras ni joyas. Ellos conocen todos los demás detalles necesarios para esta foto de identificación.
- Acta de nacimiento, original y copia
- Comprobante de domicilio, original y copia
- Comprobante de estudios del nivel más alto
- CURP, original y copia
- Formato universal para trámites del Servicio Militar Nacional, disponible aquí: http://www.sedena.gob.mx/archivos/formatos_comprometidos/Formato_Universal_SMN.pdf



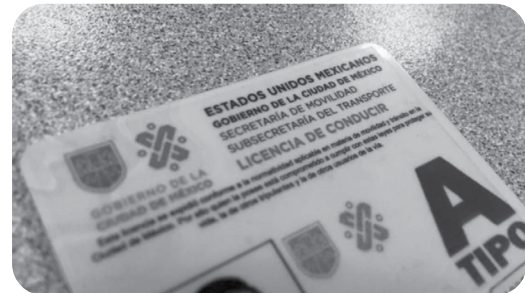
Conoce más: <https://www.gob.mx/sedena/acciones-y-programas/cuales-son-los-requisitos-para-tramitar-la-cartilla-de-identidad-del-servicio-militar>



Licencia de conducir

Si planeas conducir en México, necesitarás una licencia de conducir. Hay tres tipos de licencias:

- Regular o "automovilística"
- Conductor hasta tres toneladas
- Comercial



Cada estado tiene sus propias licencias de conducir. El nombre de la agencia donde obtienes tu licencia es diferente en cada estado. En algunos estados se llama Secretaría de Infraestructura, Movilidad y Transporte. En otros estados el nombre es Secretaría de Movilidad, y en otros es Secretaría de Comunicaciones y Transportes. La edad y los requisitos para una licencia son diferentes en cada estado.

Muchos estados te permiten hacer una cita llamando o usando su sitio web. Consulta con tu agencia local para ver lo que necesitas llevar. Probablemente necesitarás tu:

- Acta de nacimiento
- Identificación oficial vigente, como tu INE, pasaporte o cartilla militar
- Comprobante de domicilio
- CURP
- Comprobante de pago de servicios. Consulta con tu estado para conocer la tarifa y cómo pagarla. Algunos estados te permiten pagar en línea e imprimir tu comprobante de pago. Otros tienen un formulario que puedes llevar a un banco o farmacia local o tiendas de conveniencia para pagar.
- Prueba de tu tipo de sangre
- Examen escrito. Aquí hay un avance de lo que puedes esperar encontrar en la el examen: <https://www.univision.com/noticias/autos/aprobarias-de-nuevo-el-examen-de-manejo>
- Algunos estados requieren un examen de manejo y un examen médico.

☆ Para obtener detalles sobre cómo obtener una licencia en la Ciudad de México, visita: <https://www.semovi.cdmx.gob.mx/tramites-y-servicios/vehiculos-particulares/automovil/licencias>



Pasaporte

Necesitarás un pasaporte si planeas salir del país. Haz una cita con anticipación llamando al (800) 801-0773 o en línea: [citas.sre.gob.mx](https://www.gob.mx/citas.sre.gob.mx)

Lleva contigo lo siguiente:

- Copia certificada de tu acta de nacimiento (original),
- INE u otra identificación con fotografía vigente (original y copia),
- Una foto de pasaporte
- Prueba de pago. Puedes pagar en cualquier banco local después de imprimir el formulario de pago de este sitio web: <https://www.gob.mx/pasaporte>



☆ Puedes obtener un pasaporte válido por un año, tres años, seis años o 10 años. Los costos van desde los 755 pesos hasta los 1.755 pesos. Ahorrarás dinero si eliges una vigencia más larga. Si tienes más de 60 años, eres discapacitado o trabajas temporalmente como agricultor, eres elegible para un descuento del 50% en los costos.

Siempre que realices cualquier "trámite" (proceso o procedimiento burocrático), lleva todos los documentos originales y dos copias. Esto evitará que pierdas tu lugar en la fila al tener que salir para hacer copias. ¡Una idea aún mejor es llevar un archivo con todos tus documentos importantes a las oficinas gubernamentales oficiales, por si las dudas!

Programa Héroe Paisano

<https://www.gob.mx/heroespaisanos>

El programa Héroe Paisano ayuda a los ciudadanos que regresan con:

- Obteniendo documentos de identidad
- Registrándose para un seguro médico, asistencia alimenticia y albergue
- Ofreciendo llamadas telefónicas gratuitas a los familiares
- El transporte
- Brindando información sobre oportunidades laborales, incluidas becas para iniciar negocios
- Apoyo educativo
- Ayuda con administración de casos individual



Puedes inscribirte en el programa a través de la oficina del Instituto Nacional de Migración (INM) en su estado. Para una lista de oficinas visita: <https://www.inm.gob.mx/gobmx/word/index.php/horarios-y-oficinas/>

Este programa también publica una guía (en español) para ayudar a los ciudadanos que regresan. Puedes ver la guía completa aquí: www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/45147/GUIA_SOMOS_MEXICANOS_PRIM.pdf

La Guía Paisano también es muy útil y se puede acceder a ella aquí (en español): https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/595749/GUIA_PAISANO_2020.pdf

También la puedes descargar a tu dispositivo a través del código arriba.

Recursos para satisfacer tus necesidades básicas



Probablemente tengas planes y sueños para tu futuro. Aun así, la vida cotidiana puede ser difícil. Muchas personas deportadas luchan para encontrar vivienda, conseguir un trabajo y pagar ciertas cosas. Otras tienen problemas con las adicciones a las drogas y el alcohol y problemas de salud mental. Sé paciente mientras resuelves las cosas. Hay programas y personas que pueden ayudar.

Gastos de manutención

Las cosas son mucho más baratas en México que en E.U. ¡Puedes visitar a un médico gratis en el programa de atención médica universal de México o de lo contrario por 45 pesos (\$2.20 USD)!

El gobierno está a cargo de la electricidad, lo que la hace más barata. Cuanta más electricidad uses, más te costará. Ahorra dinero usando focos de bajo consumo, apagando las luces y desenchufando los electrodomésticos.

Los teléfonos celulares son mucho más baratos que en E.U. Los teléfonos fijos para llamadas locales son incluso más baratos.

Si bien la mayoría de las cosas son más baratas en México, la gasolina no lo es. Es más cara que en E.U. y aumenta cada año. La ropa también tiende a costar más y es de menor calidad. La ropa en muchas cadenas de tiendas comunes (Suburbia, por ejemplo) no durará mucho. Puede ser una buena idea comprar menos ropa que sea de mejor calidad. Durará más.



Comida

Comedores comunitarios del gobierno. El gobierno ofrece comidas calientes todos los días en los comedores comunitarios. En la Ciudad de México existen dos tipos:

- Los comedores comunitarios cobran 11 pesos (alrededor de 65 centavos de dólar) por las comidas. Están abiertos a cualquier persona que viva en áreas de alta pobreza, personas mayores de 65 años, niños, mujeres embarazadas, personas con discapacidades, personas sin trabajo y personas sin hogar.
- Los comedores públicos sirven a los mismos grupos de personas, pero son gratuitos. Deberás inscribirte para recibir comidas.

Para más información sobre los comedores comunitarios en la Ciudad de México ve: <https://www.sds.cdmx.gob.mx/programa-comedores-sociales>

¿Necesitas ayuda?

Aquí hay algunos lugares para empezar:

Comida. La mayoría de las ciudades importantes de México tienen al menos un comedor comunitario. Consulta el directorio detrás de esta guía para las ubicaciones.

Cuidado de la salud. El gobierno ofrece un programa de atención médica para ciudadanos mexicanos llamado INSABI (Instituto de Salud para el Bienestar), antes "Seguro Popular". Aprende cómo hacer una solicitud al consultar el capítulo Salud. Visita un hospital, una organización sin fines de lucro, una iglesia o una agencia estatal y pide ayuda. Consulta nuestro directorio.

Adicciones. Grupos como Narcóticos Anónimos y Alcohólicos Anónimos pueden ayudarte con la recuperación de las adicciones. Para obtener una lista de oficinas, visita www.aamexico.org.mx o www.narcoticosanonimos.org.mx

Comedores de la iglesia. Muchas iglesias también tienen comedores comunitarios. Por ejemplo, la Catedral de la Ciudad de México ofrece comidas los sábados por la mañana. Consulta con tu arquidiócesis católica local para ver si pueden ayudar (<http://www.catholic-hierarchy.org/diocese/dmexo.html>). También puedes hacer una búsqueda en Internet de “comedores” en tu área.

Programa de Abasto Social de Leche. Este programa del gobierno te dará a ti y a tu familia hasta 4 litros semanales de leche de calidad a bajo costo. Para inscribirte necesitarás una identificación oficial, comprobante de domicilio, actas de nacimiento y CURP tuyos y de tu familia. Localiza el punto de venta Liconsa más cercano a tu domicilio y entérate de cuándo están abiertos. Conoce más: <https://www.gob.mx/tramites/ficha/incorporacion-al-padron-de-beneficiarios-del-programa-de-abasto-social-de-leche/LICONSA1471>



Cuidado de la salud

INSABI (Instituto de Salud para el Bienestar)

INSABI es un programa de salud de México para todos los ciudadanos que no tienen acceso a otros servicios de salud. Lo utilizan con mayor frecuencia los mexicanos que no tienen empleo o que no pueden pagar otro seguro médico. El INSABI cubre a 57 millones de mexicanos.

El programa brinda servicios médicos, quirúrgicos, de farmacia y hospitalarios. Cubrirá enfermedades costosas y emergencias que amenazan la vida.

Para obtener ayuda, ve a un hospital o clínica pública. Lleva tus documentos personales: tu CURP, INE y acta de nacimiento.

Para encontrar la ubicación más cercana a ti, consulta el directorio. Para más información sobre el INSABI, consulte el capítulo Salud.

Salud mental y abuso de sustancias

(Consulta el capítulo Salud para obtener más información).

Si tienes problemas con tu salud mental o con el abuso de sustancias, intenta obtener apoyo. Lamentablemente, el INSABI no cubre la salud mental y el abuso de sustancias, pero hay otros lugares para obtener ayuda.

- **Terapia.** Tu oficina local del DIF (Desarrollo Integral de la Familia) puede ofrecer terapia a bajo costo. Aquí tienes un directorio de ubicaciones del DIF en la Ciudad de México: <https://dif.cdmx.gob.mx/directorio-de-centros-dif-cdmx>. Busca en línea “DIF” y el nombre de tu pueblo o ciudad. También hay otros lugares para recibir terapia, algunos de bajo costo. La mayoría de las farmacias tienen una lista de proveedores de servicios.
- **Grupos de apoyo.** Si tienes problemas con las drogas o el alcohol, únete a un grupo de apoyo como Alcohólicos Anónimos (www.aamexico.org.mx) o Narcóticos Anónimos



(www.narcoticosanonimos.org.mx). Será difícil ocuparte de las otras áreas de tu vida si tiene problemas con las drogas o el alcohol.

Programas de apoyo del gobierno

El gobierno mexicano ofrece programas de apoyo para personas que necesitan ayuda. Estos programas pueden cambiar con frecuencia, así que verifica si todavía están abiertos.

- **Programa de apoyo a madres solteras.** Este programa proporciona un pago mensual a las madres trabajadoras con niños de 1 a 4 años. Ver <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-de-apoyo-para-el-bienestar-de-las-ninas-y-ninos-hijos-de-madres-trabajadoras-203284>
- **Programa para personas con discapacidad.** Este programa ofrece un pago mensual a las personas que no pueden trabajar debido a una discapacidad. <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-pension-para-el-bienestar-de-las-personas-con-discapacidad>
- **Programa de apoyo para personas mayores.** Proporciona un pago mensual a las personas que superan la edad de jubilación. <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-para-el-bienestar-de-las-personas-adultas-mayores>
- **Becas de Bienestar Benito Juárez.** Este programa paga a las familias de niños en edad escolar 800 por mes durante el año escolar. <https://www.gob.mx/becasbenitojuarez>



Vivienda

Si tienes familiares en México, quizás quieras quedarte con ellos al principio. México está muy orientado a la familia. Es común que muchos parientes vivan en una casa. Incluso es posible que quieras vivir con parientes lejanos. Considera tus opciones cuidadosamente. ¿Dónde tendrás familiares o amigos que te ayuden? ¿Te gusta una ciudad grande o un pueblo pequeño? ¿Qué áreas tienen el tipo de trabajo que buscas?

Seguridad

Gran parte de México está menos desarrollado que E.U. Es muy importante sentirte seguro donde decidas vivir. ¿Está bien iluminado? ¿Tu edificio ofrece seguridad? No importa dónde vivas, hay algunas cosas que puedes hacer para mantenerte a salvo.

- Mantente siempre atento a lo que sucede a tu alrededor.
- No presumas tu dinero ni uses joyas llamativas.
- No uses aparatos electrónicos mientras caminas por la calle.
- Cambia la cerradura del lugar que rentas tan pronto como te mudes.

Rentando un lugar

Costos. El costo de la vivienda depende del lugar donde vives. Si no tienes mucho dinero, puedes alquilar una habitación en una casa compartida. Busca carteles colocados en postes telefónicos o en pequeños negocios. Rentar una habitación puede costar entre \$50 y \$100 USD al mes (1000-2000 pesos). Si rentas tu propio departamento, puedes esperar pagar hasta 5.000 o 7.000 pesos.

Buscando un departamento. La mayoría de las personas encuentran habitaciones o departamentos de boca en boca o leyendo anuncios. Aquí hay algunos sitios web que pueden ayudar:

- www.trovit.com.mx
- www.vivanuncios.com.mx
- <https://www.inmuebles24.com/>

Una vez que hayas encontrado un lugar que te guste, llama al propietario y programa un horario para verlo. Llega a tiempo y vístete bien. Cubre cualquier tatuaje si puedes. Puede pasar algún tiempo antes de que encuentres una habitación o departamento que te guste. ¡No te desanimes! Una vez que encuentres uno, informa al propietario o al administrador de la propiedad sobre tu interés.

Contrato de arrendamiento. Asegúrate de pedir un contrato de arrendamiento para protegerte. Hay formularios simples de contrato de arrendamiento disponibles en las papelerías de tu vecindario.

Depósitos de seguridad. Un depósito de seguridad es el dinero que le pagas al propietario antes de mudarte a una habitación o departamento. El propietario se queda con este dinero, incluso si decides no mudarte a él. No hay límite de cuánto puede cobrar un propietario por un depósito de seguridad. Por lo general, los propietarios cobran el alquiler de un mes. Es importante obtener un contrato de arrendamiento por escrito antes de pagarle al propietario y también obtener un recibo después de pagar.

Al igual que en E.U., los propietarios utilizan los depósitos de seguridad para cubrir los daños al apartamento después de que te vayas. El depósito de seguridad no se usa para el desgaste normal, sino para cosas importantes, como una ventana rota o una luz rota. Cuando te mudes, toma fotografías de cualquier daño que observes. Informa al propietario o al administrador de la propiedad sobre estas cosas para que no tengas que pagarlas más tarde. Debes obtener un recibo por daños específicos al final de tu estancia. El propietario te dará el resto de tu depósito de seguridad el día que te mudes. A veces, el propietario utiliza el depósito de seguridad para pagar la renta del último mes. Antes de pagar la renta del último mes, pregúntale al propietario si espera que la pagues o no.



★ Una nota sobre la vivienda pública en México:

El gobierno mexicano ofrece mucho menos apoyo con la vivienda que antes. Hay algunas organizaciones que ayudan a las familias a construir viviendas de bajo costo, como Hábitat para la Humanidad (www.habitatmexico.org) y Échale México (www.echale.com.mx).

Incumpliendo con un contrato de arrendamiento.

Si necesitas mudarte antes de que se venza tu contrato de arrendamiento, puedes hacerlo. Sin embargo, tendrás que pagar una tarifa por incumplir el contrato de arrendamiento. La cantidad que pagas normalmente se incluye en el contrato de arrendamiento.

Algunos ejemplos de preguntas que podrías hacerle al propietario durante tu visita:

- ¿Cuál es la renta mensual?
- ¿Los servicios públicos están incluidos?
- ¿Cuándo vence la renta?
- ¿Cuál es la situación del estacionamiento?
- ¿Pueden los inquilinos hacer pequeños cambios? (por ejemplo, pintar las paredes)?



“Tómate tu tiempo. Haz un plan en conjunto para lograr objetivos a corto y largo plazo. Haz preguntas. Todo cambia, así que pregunta y aprende.”

—Brian N.

“El consejo que te daría es que tengas paciencia. Las cosas en el mundo exterior se mueven muy rápido y creo que tienes que ser consciente y aceptar que no tienes que ponerte al día.”

—Oscar S.



Transporte

¿Cómo vas a moverte? Es posible que necesites transporte para llegar a tu trabajo, visitar a familiares y amigos, y más. Si regresas a la Ciudad de México, tendrás muchas opciones. La ciudad tiene un buen sistema de metro que cobra solo 5 pesos por viaje (unos 25 centavos). También cuenta con metrobuses, buses regulares, taxis, bicicletas y Uber.

Aquí hay algunas opciones para moverse.

Autobuses y Metro

Puede ahorrar dinero utilizando el transporte público. Pregúntale a la gente si es seguro usar el transporte público en tu área. Trata de no viajar solo a altas horas de la noche. En algunas ciudades, los autobuses han sido blanco de robos.

En la Ciudad de México, así como en otras ciudades importantes, existen “metro buses”. Estos autobuses usan carriles especiales, haciéndolos más rápidos. En la Ciudad de México, los pasajeros compran una tarjeta y la recargan. Los viajes cuestan 5 pesos.

El metro de la Ciudad de México es el más barato del mundo por solo 25 centavos de dólar o 5 pesos. Es eficiente, pero está lleno de gente. Mantente atento y lleva tus objetos de valor en un lugar seguro. No los guardes en tu bolsillo trasero. Para obtener un mapa del sistema de metro de la Ciudad de México, consulta la página siguiente o descarga la aplicación “Metrobus México” para tu teléfono. La aplicación también cubre Monterrey y Guadalajara.

Programas Carpool y Rideshare

Puedes ahorrar dinero con los programas de viajes compartidos. Habla con familiares, amigos, compañeros de trabajo y vecinos acerca de viajar juntos y compartir el costo de la gasolina. También puedes buscar programas de viajes compartidos en línea. Ve https://www.carpoolworld.com/carpool_list_cities.html?country_code=MEX,MX&state_code=&start_at=0&page_no=1

Aplicaciones de taxis y transporte privado

Puedes tomar taxis en ciudades y pueblos de todo México, pero no siempre son seguros. Toma siempre un taxi en una parada de taxis autorizada. No tomes taxis ni viajes con alguien que intente llamar tu atención. Afuera de las estaciones de autobús y las paradas de metro, escucharás a la gente gritar “¿taxi?, ¿taxi?” Sus viajes son costosos y podrían ser estafas.

Las aplicaciones de transporte privado son bastante nuevas. Si tienes un teléfono inteligente y una tarjeta de crédito o débito, puedes descargar aplicaciones de transporte como Uber para realizar viajes cortos en tu ciudad. Sin embargo, es posible que no estén disponibles en todas partes. Las aplicaciones de transporte privado son como los taxis, pero los conductores trabajan por su cuenta. Al igual que los taxis, pueden ser inseguros. Antes de conducir, lee estos consejos sobre cómo usar la aplicación de forma segura. www.uber.com/us/en/ride/safety/tips/

Ciclismo

Andar en bicicleta es una buena forma de ahorrar dinero, explorar y ponerte en forma. Pero puede ser muy peligroso en las grandes ciudades. Si eliges andar en bicicleta, siempre usa un casco y mantente alerta. Asegúrate de que tu bicicleta tenga reflectores y luces si conduces de noche, y usa ropa ligera y fácil de ver.

Puede parecer que la mayoría de los conductores y ciclistas no siguen las reglas. Recuerda, te pones a ti mismo y a los demás en grave peligro si no lo haces. Las bicicletas deben seguir la mayoría de las mismas reglas que los automóviles. Deben detenerse en las señales de alto y semáforos. Usa señales de mano para cambiar de carril o girar. Y cede el paso a los peatones.

En la Ciudad de México se pueden rentar bicicletas (ve www.ecobici.cdmx.gob.mx). Si quieres comprar tu propia bicicleta, busca tiendas de bicicletas de segunda mano. Este sitio te ayuda a planificar tu ruta en bicicleta en la Ciudad de México: www.bbbike.org/MexicoCity

Autos

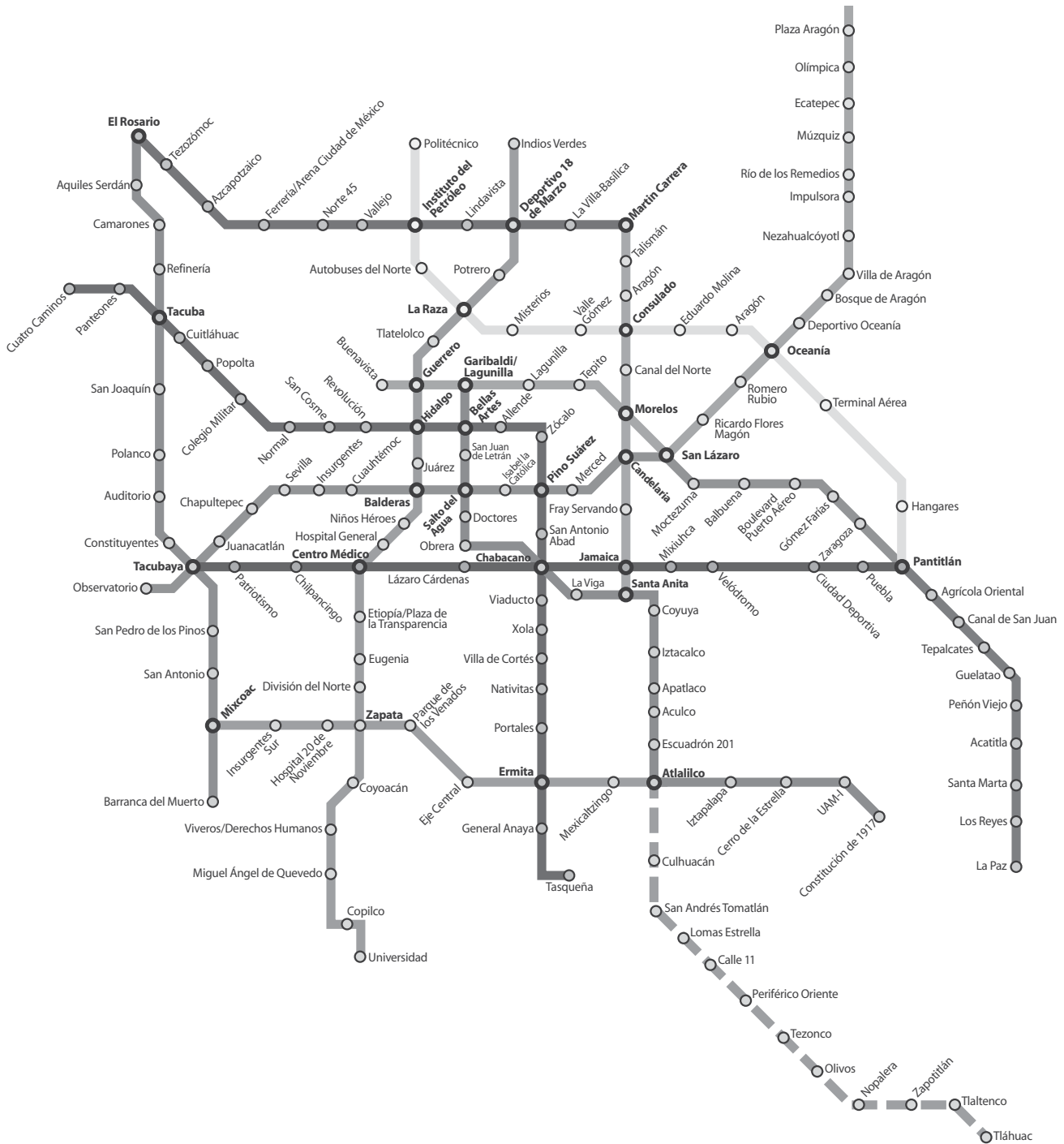
Si necesitas comprar un auto para moverte, ten cuidado. Los pagos de autos en México van de 3,500 a más de 7,000 pesos mensuales, incluso para un auto usado.

☆ **Una nota sobre la compra a particulares:**

Mucha gente en México compra autos de otras personas. Asegúrate de que sean personas que conoces y en las que confías. Lleva el auto a un mecánico para que sepas qué problemas podría tener el auto. Asegúrate de obtener copias de la identificación del vendedor y un comprobante de domicilio. Asegúrate de tener un comprobante de venta completado de acuerdo con las leyes de tu estado. Puedes encontrar estos comprobantes en las papelerías de tu vecindario. Si no conoces a la persona a la que le estás comprando, verifica con la policía local para asegurarte de que el auto no sea robado.

Manteniendo tu auto legal en México

En México necesitas placas vigentes. Muchos estados también requieren una calcomanía anual con su propio impuesto, así como una tarifa anual adicional. En la mayoría de los estados, debes pagar una tarifa por una verificación. Si planeas conducir en la Ciudad de México, ten en cuenta qué días puedes conducir tu auto. Debido a la extrema contaminación del aire, ciertos números de placas no pueden conducir en ciertos días. También hay muchos límites para los vehículos de otros estados en la Ciudad de México. Cuando el smog es muy malo, esta restricción incluirá incluso más días. Ver www.hoy-no-circula.com.mx



La vida después de la deportación

Empleo



¿Te preocupa encontrar trabajo después de la deportación? Tal vez te preocupa no ganar mucho dinero en tu nuevo país. La buena noticia es que ser deportado, en México, probablemente no dañará tu reputación. Puedes conseguir un buen empleo gracias a las habilidades que adquiriste durante tu estancia en E.U.

El costo de la vida en México y Centroamérica es bajo. No necesitarás ganar tanto como lo hacías en E.U. Mantente persistente en tu búsqueda de empleo. Ábrete a diferentes tipos de oportunidades. Si haces esto, encontrarás empleo. Es posible que se tarde más de lo que esperabas.

Este capítulo incluye las siguientes secciones:

- Pensando en tu búsqueda de empleo
- Oportunidades de trabajo recomendadas
- Ayuda laboral y oportunidades de capacitación
- Buscando trabajo
- Programas de apoyo que ofrecen asistencia en efectivo en México
- Construyendo una carrera a largo plazo



“Espera tener sentimientos encontrados sobre tu situación. Ahorita tengo de todo, pero a la vez no tengo nada (auto, TV, casa).”

—Alex A.

Pensando en tu búsqueda de empleo

Probablemente tengas mucho en tu plato. Estás buscando trabajo, encontrando un lugar para quedarte, volviendo a conectarte con tus seres queridos y acostumbándote a un nuevo país. ¡Es difícil hacer todo esto a la vez! Piensa en tus primeros empleos después de tu regreso como “empleos de transición”. Estos empleos de transición te ayudarán a ganar dinero. También pueden ayudarte a pasar a una carrera que disfrutes. Es posible que no paguen mucho y que no sean trabajos que te gusten. Pero te ayudarán a llegar a donde quieres ir.

Construir la carrera que quieres toma muchos años y muchos empleos diferentes. No te desanimes. Mantén tu ojo en el panorama general. Para obtener asesoramiento profesional a largo plazo, consulta el capítulo Construyendo una carrera.

Si tienes antecedentes penales. Si tienes antecedentes en E.U., es probable que no te sigan a México. En partes de México alejadas de la frontera, las verificaciones de antecedentes son poco comunes.

Si trabajas para una empresa estadounidense en México o trabajas en una ciudad fronteriza, la empresa puede realizar una verificación de antecedentes. Ten esto en cuenta cuando pienses en qué empleos pueden ser adecuados para ti. Si tienes antecedentes, sé honesto acerca de qué tipos de trabajos se adaptan mejor a ti. Podría haber trabajos en los que podrías correr el riesgo de hacer cosas que te metan en problemas. A diferencia de E.U., no tendrás un oficial de libertad condicional que se asegure de que estás en el camino correcto. Esta será tu responsabilidad, y es importante tomarla en serio.



Oportunidades de trabajo recomendadas

La cantidad de dinero que gana la gente en México es menor que en E.U. El salario mínimo diario es de 207 pesos o alrededor de \$11.50 USD. La buena noticia es que hay muchas formas de ganar más dinero. A continuación, mencionamos algunas opciones de trabajo recomendadas por personas que han sido deportadas recientemente.

Trabajo por cuenta propia o iniciar tu propio negocio. En México, abrir un negocio es más fácil y económico que en E.U. Muchas personas venden cosas en la calle, abren pequeñas tiendas o hacen cosas como limpieza y detalles de automóviles. Puedes abrir una tienda en la habitación delantera de tu casa. También puedes rentar un espacio comercial. Rentar un espacio comercial es muy barato y el primer año tu nuevo negocio estará libre de impuestos.

Al igual que en E.U., existen riesgos al iniciar tu propio negocio. Notarás que una estética, un restaurante o un lavado de autos está aquí un mes y desaparece al siguiente. Es importante tener un plan de negocios. También debes asegurarte de tener suficiente dinero para iniciar un negocio. La Cámara de Comercio de E.U. ofrece orientación sobre cómo escribir un plan de negocios en su sitio web: <https://www.uschamber.com/co/start/startup/writing-business-plan-guide>.

★ **Una nota sobre el trabajo en call centers y fábricas en la frontera:** Muchas personas recientemente deportadas eligen trabajar en trabajos mal pagados en fábricas o en centros de atención telefónica. Pagan un poco más del salario mínimo. Ten cuidado con la posibilidad de quedarte atascado. Puede ser mejor tratarlos como empleos de transición y seguir buscando mejores empleos.



“Infórmate antes de invertir dinero en un negocio. Piensa en el tipo de negocio que quieres iniciar y asegúrate de que realmente existe una necesidad. Considera la ubicación. Si quieres empezar una lavandería o un restaurante, elige una zona donde no haya mucha competencia.”

—Oscar S.

Trabaja en un trabajo de manufactura. En el norte de México hay muchos trabajos en fábricas, llamadas “maquiladoras”. Todo tipo de productos se fabrican en México y se venden en E.U. Muchas cosas se hacen en México porque a los trabajadores se les paga mucho menos. La tarifa actual en la frontera es de \$312 pesos o \$17 USD por día. En el resto del país la tarifa es de 207 pesos, o \$11.50 USD. Más al sur, empresas como Volkswagen y Audi han abierto fábricas. Pueden pagar más dinero, dependiendo del trabajo. Por supuesto, también hay oportunidades de trabajar para empresas mexicanas.



“ Si al principio no encuentras trabajo, sigue buscando, sigue preguntando, sigue llamando. En México hay trabajo; solo tienes que tener una actitud positiva y no rendirte.”

—Ramon C.

10 mayores empleadores en México

Walmart	Cadena de supermercados con sede en E.U.
FEMSA	La empresa de bebidas más grande de México y Latinoamérica
Grupo Bimbo	Empresa mexicana de panificación
PepsiCo	Corporación de alimentos, botanas y bebidas con sede en E.U.
BBVA	Banca y servicios financieros
CitiBanamex	Banca y servicios financieros
Grupo Financiero Banorte	Segundo grupo financiero y bancario más grande de México
Banco Santander	Banca y servicios financieros
Stellantis	Automotriz, corporación manufacturera
Nissan Motor Corporation	Fabricante mundial de automóviles



Para hablantes bilingües

Si hablas inglés y español, es posible que puedas conseguir un trabajo que pague más.

Enseñanza del inglés. Hay una gran necesidad de que la gente enseñe inglés en escuelas públicas o privadas. Si sabes gramática en inglés o has trabajado como profesor asistente o tutor, esto te ayudará a conseguir un trabajo. Incluso sin esta experiencia, puedes conseguir un trabajo en lugares con pocos hablantes de inglés. A menudo, un nivel de inglés intermedio y algunas clases son suficientes para enseñar en México.

Algunas escuelas pueden pedirte que tomes una prueba del dominio del inglés de tu universidad local. Recibirás un certificado, conocido como “constancia”, que te permitirá trabajar en las escuelas locales.

Si quieres trabajar con adultos, muchas escuelas privadas ofrecen clases de inglés por las tardes. Cuando le dices a la gente que hablas inglés, es posible que te pidan que les des clases o que les enseñes a sus hijos. Podrías promocionarte como profesor y ofrecer clases particulares.

Las principales escuelas de inglés en México incluyen:

- Interlingua
- Harmon Hall
- Berlitz
- Quicklearning

Para obtener una lista de escuelas de inglés en la Ciudad de México, visita <https://www.anders.com.mx/main-escuelas-ingles-cdmx.html>

Si tu inglés es sólido, es posible que puedas enseñar inglés en línea, especialmente si tienes experiencia docente. Mucha gente en todo el mundo quiere aprender inglés.

Si te sientes bien promocionándote a ti mismo, considera la posibilidad de enseñar en línea como freelancer. Sitios como www.italki.com te permiten establecer tu propio horario, tarifa (\$4-80 USD/hora) y usar tus propios materiales. Puedes llamarte a ti mismo un “profesor de inglés profesional” o un “tutor comunitario”. Un tutor comunitario ayuda a las personas a practicar a través de conversaciones. Italki se lleva el 15% de lo que ganas.

También puedes tener suerte trabajando para una escuela de inglés en línea. Para obtener más información y recursos para enseñar inglés en línea, visita goodairlanguage.com.

No tienes que ser un experto en gramática en inglés o ESL para hacer de esta una buena carrera. El carisma y la capacidad de mantener a los estudiantes comprometidos son más importantes que la gramática en inglés. La mayoría de las veces la gente quiere aprender vocabulario y pronunciación. Ser un hablante nativo de inglés suele ser una ventaja. Aquí hay una lista de empresas que contratan hablantes no nativos avanzados: www.goodairlanguage.com/non-native.

Trabaja para un “call center.” Los “call centers” bilingües ofrecen servicio al cliente, soporte técnico e incluso cobro de deudas para muchas empresas en E.U. Esta es una gran industria en México. Muchas de las personas que trabajan en ellos son mexicanos que han vivido en E.U. y hablan bien inglés. Normalmente se necesita un nivel intermedio de inglés. Los “call centers” están en las principales ciudades de México, incluyendo Puebla, Ciudad de México, Tijuana y Nuevo Laredo.

Trabaja para la industria turística. Si hablas inglés y español puedes encontrar trabajo en hoteles y resorts. Necesitan servidores de restaurantes, conductores de taxis y autobuses turísticos y guías turísticos. También podrías trabajar como promotor de clubes, personal de limpieza o en un museo o atracción turística.

Las principales zonas turísticas de México incluyen:

- El área de Cancún/Cozumel/Riviera Maya, Quintana Roo
- Tijuana, Rosarito y Ensenada, Baja California Norte
- Los Cabos, Baja California Sur
- Mazatlán, Sinaloa
- Huatulco y Puerto Escondido, Oaxaca
- Acapulco, Guerrero
- Zonas de Puerto Vallarta, Jalisco y Riviera Nayarit

Trabaja en el aeropuerto. Los aeropuertos y las aerolíneas necesitan empleados bilingües para ayudar a los viajeros y vender boletos.

Trabaja en línea. Trabajar en línea puede ser una buena forma de ganar mucho dinero, especialmente si puedes encontrar un trabajo que pague en dólares. Con el tipo de cambio de alrededor de 17 pesos por dólar, ¿puedes ver por qué! Hay varias empresas internacionales en línea que contratan personas bilingües. Necesitan personas para evaluar anuncios, búsquedas en línea y publicaciones en redes sociales. Estas empresas [incluyen appen.com](http://incluyenappen.com) y www.lionbridge.com. Para obtener más información, consulta <https://thisonlineworld.com/sites-like-appen/>. Las ventas a domicilio pueden ser otra opción para ti.

Otras profesiones. Las empresas también están buscando personas que hablen inglés y español para trabajar en recursos humanos, como asistentes administrativos y en logística. Algunas de estas posiciones requieren un título.



Empleos de ingeniería informática/software

Hay muchos empleos en computadoras que te permiten trabajar desde casa. Estos empleos son en ingeniería de software, codificación o programación de computadoras. Es posible que veas que todas estas palabras se usan para referirse a lo mismo. Es posible que no necesites mucha educación para conseguir un trabajo en programación de computadoras. Es bastante fácil y barato conseguir la capacitación necesaria para un trabajo en programación de nivel básico.



Hay muchos videos de YouTube y recursos en Internet gratuitos que pueden ayudarte a aprender un lenguaje informático. Van desde el nivel principiante hasta el nivel profesional (por ejemplo, codecademy.com, w3schools.com, codewars.com). Tu progresión dependerá del tiempo que inviertas y de tu capacidad para procesar y analizar la información de forma lógica. Todos los programas de computadora se basan en la lógica. Lo bien que lo hagas dependerá de lo bien que puedas usar la lógica de la computadora. Cuanto más tiempo le dediques, antes terminarás tu entrenamiento.

Hay dos idiomas que debes aprender:

- HTML (lenguaje de marcado de hipertexto <https://www.youtube.com/watch?v=UB1030fR-EE>). HTML maneja lo que se muestra en tu navegador.
- CSS (hojas de estilo en cascada <https://www.youtube.com/watch?v=yfoY53QXEI>). CSS es lo que te permite diseñar la visualización de tu página.

Otros lenguajes que podrías aprender para ayudarte a conseguir un trabajo incluyen:

- Java: <https://www.youtube.com/watch?v=Qgl81fPcLc8>
- JavaScript: <https://www.youtube.com/watch?v=jS4aFq5-91M>
- Python: <https://www.youtube.com/watch?v=WGJJlIrtfnpk>
- C#: <https://www.youtube.com/watch?v=FPeGkedZyKA>
- C++: <https://www.youtube.com/watch?v=GQp1zzTwrIq>
- PHP: <https://www.youtube.com/watch?v=2eebptXfEvw>

Hay muchos recursos gratuitos en Internet. Pero también puedes pagar clases en lugares como Udemy (udemy.com) y Coursera (es.coursera.org). Ofrecen cursos completos en idiomas específicos. Muchos de estos cursos son baratos, por lo general no más de \$15 USD. Son muy buenas clases.



Ayuda laboral y oportunidades de capacitación

La gente en México quiere ayudar a las personas que regresan. Hay muchos programas gubernamentales para que los ciudadanos que regresan encuentren trabajo, obtengan capacitación y reconstruyan sus vidas. Aquí hay algunos programas que ayudan a las personas con el empleo.

- **El Servicio Nacional de Empleo**, o SNE ayuda a conectar a trabajadores y empleadores en todo el país. Sus servicios incluyen ofertas de trabajo, orientación ocupacional, apoyo financiero y capacitación, y servicios de respuesta de emergencias. Organizan ferias de empleo y talleres sobre cómo encontrar trabajo. También ofrecen asesoramiento para la inserción laboral. Para más información: <https://www.gob.mx/empleo>. Para programar una entrevista, llama al (333) 668-1681, L-V, 10 am-5 pm, o envía un correo electrónico a: snebolsadetrabajo@gmail.com.
- **Secretaría del Trabajo de México**. Este departamento nacional del trabajo tiene muchos programas de empleo. "Jóvenes construyendo el futuro" coloca a jóvenes en prácticas remuneradas. Trabajan como internos durante un año y aprenden habilidades laborales. <https://jovenesconstruyendoelfuturo.stps.gob.mx/> Puedes encontrar información de más programas aquí: <https://www.gob.mx/stps>
- **Secretaría del Trabajo de la Ciudad de México**. La Ciudad de México tiene su propia secretaría del trabajo. Organizan ferias de empleo, publican oportunidades y brindan información sobre tus derechos como trabajador. <https://www.trabajo.cdmx.gob.mx/>
- **Programa Héroes Paisanos**. Este programa ayuda principalmente a los ciudadanos que regresan con necesidades inmediatas. Pero también ofrecen información sobre oportunidades laborales. Le otorgan a las personas becas para iniciar negocios y pueden ayudarte con la administración individual de casos. Para más información visita <https://www.gob.mx/heroespaisanos>
- **Programa de Fomento a la Economía Social**. Este programa proporciona dinero a personas de bajos recursos para ejecutar proyectos. Lo que te den dependerá de tus necesidades e ideas. El programa está abierto a personas en pueblos pequeños (15,000 personas o menos) donde no hay muchas opciones de trabajo. Conceden becas de hasta 25.000 pesos por cada persona empleada. Lo máximo que puedes obtener por tu beca es entre 300.000 y 5 millones de pesos. Para más información descarga una solicitud

en: www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/30101/Anexo_2.pdf Requisitos: www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/44576/ROP2016.pdf

- **La Fundación Carlos Slim**. Ofrece certificados gratuitos de educación y capacitación laboral en línea a través de su aplicación aprende.org. Puedes obtener diplomas y certificados en contabilidad, construcción, servicio de alimentos, energías renovables, salud y tecnología, entre otros.
- **Programas TEFL**. Hay muchos programas de enseñanza de inglés como lengua extranjera (Teaching English as a Foreign Language (TEFL)) en México que ofrecen certificados: <https://www.eslbase.com/tefl-courses/mexico/>. También puedes obtener un certificado TEFL por alrededor de \$40 USD en www.groupon.com/deals/n-learn-tefl-120-hour-tefl-course. El certificado más respetado es de la Universidad de Cambridge y cuesta alrededor de \$1,000 USD. Para obtener más información, visita www.cambridgeenglish.org/find-a-centre/find-an-exam-centre/
- **Programa Sembrando Vida**. Este programa ayuda a las personas en el país que poseen al menos 2.5 hectáreas de tierra. Si quieres cultivar o reforestar la tierra ellos te ayudarán. Para más información, incluyendo requisitos, visita <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-sembrando-vida>



Buscando trabajo

Creando redes

Hay muchas formas de encontrar trabajo. La creación de redes es probablemente la más importante. Establecer contactos significa hablar con muchas, muchas personas diferentes que pueden ayudarte a encontrar trabajo. Es posible que las personas con las que hablas no tengan un trabajo para ti en este momento. Pero podrían darte consejos profesionales. Es posible que conozcan a alguien que conozca a otra persona con un puesto de trabajo. Podrían saber de un trabajo en el futuro. Cuéntales a tus amigos, familiares y otras personas que conozcas qué tipo de trabajo deseas. Habla con amigos y vecinos sobre tu búsqueda de empleo.

Una buena estrategia es hablar con personas que tengan el tipo de trabajo que quieres hacer. Pídeles ideas, sugerencias e información que puedan ayudarte a encontrar oportunidades laborales. El poder de la interacción cara a cara es enorme, especialmente si eres amigable.

Búsquedas en línea

También puedes buscar trabajos en línea. Los sitios web que publican trabajos en México incluyen:

- Occmundial (occ.com.mx)
- Trovit (empleo.trovit.com.mx)
- Computrabajo (computrabajo.com.mx)
- Indeed (mx.indeed.com)
- Bumeran (bumeran.com.mx)

Estos sitios web son importantes si deseas trabajar para un gran empleador. Pero estos sitios son mucho menos importantes de lo que solían ser. Visita los sitios web de los lugares donde deseas trabajar y encuentra los trabajos publicados allí. A menudo, encontrarás un enlace a "Empleos Actuales" ("oferta de empleo" o "bolsa de trabajo") en la página de inicio.

Las empresas en México no siempre mencionan los puestos vacantes. Ponte en contacto directamente con la empresa para preguntar si hay una oferta de trabajo.

LinkedIn es un muy buen lugar para conectarte con trabajos profesionales. Es una red social profesional, un lugar donde puedes conectarte con personas que trabajan donde te gustaría trabajar. Dirígete a www.linkedin.com para crear un perfil y revisar las ofertas de trabajo (ve el enlace "empleos" debajo de la barra de búsqueda en la parte superior de cada página).

Cuando busques trabajo en línea, ten cuidado con las estafas. Los estafadores pueden pedir dinero o tu información personal, como tu fecha de nacimiento, número de identificación o número de tarjeta de débito/crédito. Nunca proporciones tu información personal en internet.

Ferías de empleo

Los gobiernos de las ciudades realizan ferias de empleo. En la Ciudad de México, la rama que se ocupa del empleo se llama, en español, "La Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo de la CDMX" (o STyFE). La información sobre las ferias de empleo se puede encontrar en: www.trabajo.cdmx.gob.mx

Si no vives en la Ciudad de México, asegúrate de consultar la página web de tu ciudad para más información sobre las ferias de trabajo y capacitación laboral. Para éstos y más recursos en tu comunidad, consulta nuestro directorio.

Mantener registros

Es una buena idea mantener un registro de todos los lugares a los que te has postulado. Registra las visitas que realizaste en persona, las primeras llamadas telefónicas y las llamadas telefónicas de seguimiento. Aquí hay un ejemplo de un registro que puedes usar:

Ejemplo de bitácora de solicitud de empleo	
Nombre del puesto	
Nombre de la compañía e información de contacto	
Fecha de solicitud	
Fecha de respuesta	
Fecha de entrevista	
Nombre(s) e información de contacto de los entrevistadores	
Fecha de carta de agradecimiento	
Notas	

El proceso de solicitud

Formularios de solicitud de empleo

El propósito de una solicitud de empleo es conseguir una entrevista de trabajo. Los empleadores utilizan las solicitudes de empleo para decidir con quién vale la pena hablar en persona. La mejor forma de conseguir una entrevista es centrarse en los aspectos positivos. ¿Qué tienes que ofrecer a un empleador? No te enfoques en aspectos negativos como un historial laboral deficiente o una educación limitada. La mayoría de los empleadores no tienen mucho tiempo para leer cada solicitud. De hecho, la mayoría de los gerentes de contratación verán tu solicitud durante aproximadamente 15 a 30 segundos. Están buscando un formulario que esté limpio y completo. Muchas empresas querrán que presentes un formulario de solicitud de empleo completo y genérico que se puede encontrar en papelerías o pequeñas tiendas de artículos de papelería en todo México. Ve la Solicitud de empleo en la sección de Recursos adicionales para un ejemplo.

La sección "Empleo" o la sección "Empleo anterior" suele ser la sección más detallada de una solicitud de empleo.

Estos son algunos consejos para llenar una solicitud:

¿Ves la sección "trabajo realizado" o "responsabilidades laborales"? Usa todo el espacio para mencionar tus habilidades, logros y contribuciones que hayas hecho en tus trabajos anteriores. No incluyas los salarios de trabajos anteriores. Los salarios en los E.U. no serán similares a los salarios en tu país de origen. Da una razón positiva para haber dejado todos los trabajos anteriores, incluso si renunciaste o te despidieron. Piensa en lo que sucedió después de que renunciaste o te despidieran. ¿Conseguiste un nuevo trabajo? ¿Empezaste un programa de capacitación o fuiste a la escuela?

La solicitud de empleo también suele pedir lo siguiente:

Referencias. Las referencias son personas que pueden decir que eres responsable y buen trabajador. Los empleadores suelen pedir tres referencias. ¿A quién debes incluir como referencia? No menciones a familiares. Las buenas referencias pueden provenir de empleadores, jefes, maestros, trabajadores sociales anteriores y actuales, personas con las que has

trabajado como voluntario y personas de tu institución religiosa. Está bien mencionar referencias de los E.U. Lo mejor es elegir a los que hablan al menos algo de español.

Antecedentes penales. ¿La solicitud pregunta si tienes antecedentes penales? Si lo hace, es posible que desees marcar "sí". Luego escribe, "se discutirá en la entrevista". Hablar sobre tu historial en el formulario podría dañar tu solicitud. Espera hasta la entrevista para que puedas compartir cómo has asumido la responsabilidad de tus acciones, lo que has aprendido de la situación, y cómo eres diferente hoy. Y recuerda, la discriminación basada en antecedentes penales es ilegal en México.

Currícula y cartas de presentación

Tu currículum mapea tu historial laboral. Brinda detalles sobre tus trabajos anteriores, tus habilidades y tus intereses. Enviarás el mismo currículum a cada empleador. En español el documento se conoce como "currículum".

Muchos empleadores querrán un currículum y una carta de presentación con tu solicitud. Tu carta de presentación es una carta real de ti a cada empleador. Cuenta una breve historia sobre quién eres, por qué estás buscando trabajo, tus antecedentes y lo que es importante para ti. Limita el largo de tu carta a una página.

Escribir buenos currículums y cartas de presentación lleva tiempo. Empieza a trabajar en ellos mucho antes de solicitar tu primer trabajo.

☆ Dos excelentes sitios web para la preparación de currículums y cartas de presentación son:

- https://owl.purdue.edu/owl/about_the_owl/owl_information/index.html
- <https://extension.harvard.edu/blog/how-to-write-a-great-resume-and-cover-letter/>

Ejemplos de un currículum y una carta de presentación de alguien que ha sido encarcelado y deportado se encuentra en la sección de Recursos adicionales.

Entrevistas

Una vez que hayas enviado una solicitud a un empleador, espera a ser contactado. Con suerte, estarán interesados en entrevistarte. Pero recuerda, la mayoría de las solicitudes no conducen a entrevistas. Sé paciente. Sigue enviando solicitudes hasta que tengas una oferta de trabajo real. Muchos solicitantes de empleo están nerviosos por las entrevistas. Quieren decir las cosas correctas y causar una buena impresión. Practica lo que vas a decir y ten en cuenta los siguientes consejos:

Lleva los materiales adecuados. Lleva copias de tu currículum, información de contacto de tus referencias y cualquier documento que necesites para completar tu solicitud. Estos pueden ser copias de licencias de trabajo, tu registro de manejo (si se requiere), tu INE y CURP. Lleva un bolígrafo y un cuaderno para anotar la información. Demuestra que estás realmente interesado en el trabajo.

Llega de 10 a 15 minutos antes de tu entrevista.

Es posible que debas completar el papeleo antes de la entrevista. Encontrar a la persona o la habitación adecuada puede llevar más tiempo de lo que crees. Llegar temprano demuestra que eres responsable y estás ansioso por estar ahí.

Usa ropa apropiada. Usa algo un poco más formal de lo que usarías para el trabajo. Piensa en tu lenguaje corporal. Incluso cuando no estás hablando, estás enviando un mensaje. Haz buen contacto visual, párate y siéntate erguido, sonríe y estrecha la mano con firmeza.

Haz preguntas. Al final de una entrevista de trabajo, la mayoría de los gerentes de contratación preguntarán algo como "¿Tienes alguna pregunta para mí?" Los candidatos fuertes para el trabajo siempre tienen algunas preguntas listas. Hacer preguntas te hace parecer interesado en el trabajo, en lugar de desesperado. Si llevaste un bolígrafo y un cuaderno, podrías hacer una lista de preguntas en la parte posterior del cuaderno.

Algunos ejemplos de preguntas que podrías hacer:

- ¿Cuál es el plan de la organización para los próximos cinco años?
- ¿Cómo será evaluado y en qué plazos? ¿Por quién?
- ¿Cuáles son las responsabilidades diarias de este trabajo?
- ¿Qué equipo informático y software utiliza?
- ¿Cuándo se tomará una decisión sobre este puesto?

Algunos ejemplos de razones positivas por haber dejado un trabajo:

- Te mudaste.
- Querías un cambio de carrera.
- Te convertiste en un estudiante de tiempo completo.
- El trabajo era temporal.
- Tuviste la oportunidad de avanzar.



La discriminación laboral es un problema grave en México. Es ilegal que las empresas contraten personas en función de la edad y el género. Pero muchos todavía lo hacen. Incluso verás carteles de búsqueda de personal solo para personas de un género o edad en particular. Es posible que te preocupe no conseguir un trabajo debido a tu edad. Pero ten en cuenta que México es un país de pequeños empresarios, mucho más que E.U. Verás personas que ofrecen servicios desde las habitaciones delanteras de sus casas, desde dentistas hasta mecánicos.

Piensa en esto como una oportunidad. ¿Qué habilidades tienes? ¿Qué habilidades puedes desarrollar? ¿Qué espacio tendrás en México donde podrías iniciar una pequeña empresa? ¿Conoces a alguien que trabaje por cuenta propia en México? Es posible que puedan ayudarte a empezar. Una vez que empieces ese negocio, ¡incluso podrás ofrecerle un trabajo a otra persona! Dicho esto, existe una agencia gubernamental donde puedes denunciar la discriminación laboral si la enfrentas.

Se llama Secretaría del Trabajo y Previsión Social. www.gob.mx/stps/prensa/atiende-stps-quejas-laborales-a-traves-del-centro-de-mando



Programas que ofrecen asistencia en efectivo en México

En México existen programas que brindan dinero a personas que necesitan apoyo. Incluyen los siguientes:

- **Programa de apoyo a madres solteras.** Este programa brinda un pago mensual a las madres trabajadoras con niños entre uno y cuatro años. Para mayor información visita: <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-de-apoyo-para-el-bienestar-de-las-ninas-y-ninos-hijos-de-madres-trabajadoras-203284>
- **Programa para personas con discapacidad.** Este programa ofrece un pago mensual a las personas que no pueden trabajar debido a una discapacidad. <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-pension-para-el-bienestar-de-las-personas-con-discapacidad>
- **Programa de apoyo a personas mayores.** Este programa proporciona un pago mensual a adultos mayores. <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-para-el-bienestar-de-las-personas-adultas-mayores>

En E.U., el seguro de desempleo está disponible para todos. Este no es el caso en México. Pero hay algunos programas. Algunos son administrados por el gobierno federal y otros por el estado. Varios estados han comenzado programas de desempleo en respuesta al COVID-19. Para saber si tu estado tiene uno, busca el nombre del estado y las palabras clave como “seguro de desempleo” o “apoyo de desempleo”.

Beneficio de desempleo de la Ciudad de México (Programa de seguro de desempleo de la Ciudad de México) Los beneficios de desempleo están disponibles para las personas en la Ciudad de México por hasta seis meses. El beneficio incluye un pago mensual equivalente al salario mínimo por trabajo de tiempo completo: 2.925 pesos, aproximadamente \$170 USD.

Para calificar para el beneficio, debes ser mayor de 18 años y vivir en la Ciudad de México. No debes tener un trabajo, pero debes estar buscando uno. No debes recibir otras transferencias de ingresos, como una pensión. El objetivo del programa es ayudar a los trabajadores a conseguir trabajo y capacitación.

Requisitos:

- Debes solicitarlo en persona.
- El beneficio no es transferible.
- Haber regresado a vivir a la Ciudad de México después del 1 de enero de 2017.
- Debes tener entre 18 y 68 años de edad.
- No debes recibir otros ingresos tales como jubilación, pensión, beca ni en México ni en el extranjero.
- Debes estar buscando trabajo activamente.
- Debes registrarte para el beneficio del Servicio Nacional de Empleo.
- Debes completar las oportunidades de capacitación.
- Este es un beneficio único.

Para más información, incluyendo documentos requeridos y dónde solicitarlo: www.segurodedesempleo.cdmx.gob.mx

Oficina principal en la Ciudad de México:

Calle Xocongo 58, Tránsito, 06820 Ciudad de México, segurodedesempleo@cdmx.gob.mx | (57) 09-32-33 Exts. 2010-2014.

Beneficios de desempleo para Ex Trabajadores del Sector Privado, Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

¿Alguna vez has tenido un trabajo con beneficios del IMSS y una pensión? Es posible que puedas acceder a tus fondos de pensión. Normalmente, debes esperar hasta que tengas 60 años y hayas trabajado durante 500 semanas para obtener estos fondos. Pero si estás desempleado, puedes obtener un máximo de 30 días de ahorro de tu cuenta una vez cada 5 años. Pero recuerda, esto significa que tendrás menos dinero para tu jubilación. Para mayor información sobre esta opción visita: <https://www.gob.mx/consar/articulos/retiro-parcial-por-desempleo-239845?idiom=es>

Para solicitar este servicio, visita tu oficina local del IMSS: <http://www.imss.gob.mx/directorio>



Construyendo una carrera

Algunas personas quieren tener una carrera. Una carrera es una línea particular de trabajo en la que pueden crecer y disfrutar. Desarrollar una carrera requiere tiempo y planificación. Pero puede valer la pena. Si construyes una carrera, puedes tener el trabajo que te interesa.

¿En qué soy bueno?

Conocer tus fortalezas y debilidades es un primer paso importante hacia una carrera. Empieza por anotarlas en papel. Esto llevará algo de tiempo y concentración. No dudes en pedir ayuda a las personas que te conocen bien para descubrir tus habilidades y áreas de oportunidad.

¿Qué sé hacer?

Tómate un tiempo para pensar en tu experiencia laboral. Esto incluye voluntariado, tutoría, y el cuidado de familiares. Incluye cualquier cosa que haya tenido un impacto en ti, o cualquier cosa que te haya ayudado a aprender algo.

¿Qué hay ahí fuera?

¿Qué partes de la economía están creciendo y cuáles se están contrayendo? ¿Dónde están las mejores oportunidades y las mayores necesidades? ¿Cómo se alinean tus habilidades con las necesidades de tu comunidad? ¿Qué pasa con la sociedad en general?

¿Qué quiero hacer?

Has escrito en qué eres bueno y el trabajo que has hecho en el pasado. Has mirado qué trabajos hay por ahí. Ahora estás listo para pensar en carreras reales. Considera las siguientes preguntas:

- ¿Dónde te ves en cinco años?
- ¿Cuál es el trabajo de tus sueños?
- ¿Qué tipo de trabajo te gustaría tener durante los próximos 10 años?
- ¿Quieres trabajar con personas, alimentos o animales?
- ¿Buscas trabajo en una fábrica, un trabajo de escritor o un trabajo realizado completamente desde una computadora?
- ¿Te sientes atraído por la construcción de cosas, el personal de servicio o los trabajos creativos?

Construyendo experiencia

Para empezar tu carrera, necesitas combinar tus habilidades e intereses con trabajos reales. Es posible que actualmente no tengas mucha experiencia en la carrera que deseas. Eso no significa que no puedas alcanzar tus sueños. Tienes algunas opciones.

- **Sé voluntario o interno en una organización a medio tiempo.** Las posiciones de voluntario e interno son una buena forma de construir experiencia y contactos. Busca oportunidades en línea y habla con las personas que conoces. Busca en los tabloneros de anuncios de las bibliotecas y otros lugares de tu comunidad. El voluntariado puede ayudarte a conseguir un trabajo y hacerte sentir bien como persona. Consulta la sección Votar y comprometerte con tu comunidad y el Directorio.
- **Busca educación superior.** Algunos trabajos requieren títulos universitarios. Las ofertas de trabajo casi siempre dicen si se requiere o prefiere cierto grado de estudios. Ser estudiante puede ser gratificante. Puede ser un cambio de ritmo del empleo de tiempo completo. En México, asistir a la universidad es más fácil y menos costoso que en E.U.
- **Inicia tu propia organización o negocio.** Como discutimos anteriormente, empezar tu propio negocio puede ayudarte a construir una buena carrera. Ésta es una decisión difícil, pero puede hacerte feliz. Se necesita mucha perseverancia e imaginación, ¡pero algún día estarás orgulloso de decir que empezaste tu propio negocio! Si quieres iniciar un negocio, piensa en lo que tu comunidad necesita y quiere. Habla con otros propietarios de pequeñas empresas para obtener asesoramiento.
- **Sé realista.** No todo el mundo consigue el trabajo de sus sueños. Aun así, muchas personas terminan haciendo cosas que disfrutan. Planifica con anticipación y sé realista. Algunas carreras requieren más tiempo y dinero que otras para lograrlas, y algunas requieren muchos intentos para entrar. No tengas miedo de fallar un par de veces.



"Para emprender tu propio negocio en México necesitas empuje y paciencia. También es importante invertir en una buena seguridad para tu lugar de trabajo. Después de empezar mi lavandería en Puebla, México, pasó un año antes de que obtuviera ganancias. Tienes que estar preparado para eso."

—Oscar S.

Educación

Piensa en volver a la escuela después de ser deportado. La educación es buena para la mente. Nos presenta a nuevas personas e ideas y nos ayuda a entender el mundo. Esta guía está hecha por la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign, así que, por supuesto, ¡somos grandes defensores de la educación!

Piensa en ti mismo como un aprendiz de por vida. Toma clases cuando estés trabajando y después de jubilarte. A veces tomarás una clase para conseguir mejores empleos. En otras ocasiones tomarás una clase por diversión. Puedes tomar una clase para explorar un nuevo tipo de empleo. Puedes estar en la escuela a medio tiempo o a tiempo completo. Explora las opciones en tu comunidad.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Educación para adultos y cursos
 - Capacitación vocacional
 - Transferencia de créditos de escuelas estadounidenses
 - Educación superior
-



Educación para adultos

¿Terminaste la escuela primaria? ¿Qué pasa con la escuela secundaria y la preparatoria? Si no, este es un buen lugar para comenzar. Muchos empleos requieren esta educación básica.

Dónde obtener ayuda. Ponte en contacto con el INEA local (Instituto Nacional para la Educación de Adultos). INEA analizará tus estudios anteriores en E.U. o en México. Ellos pueden darte una prueba para ayudarte a inscribirte en el curso correcto. El INEA también ofrece cursos de alfabetización para jóvenes y adultos. Para más información, visita: <https://www.gob.mx/inea/>.

La Secretaría de Educación Pública está a cargo de los programas de educación desde el preescolar hasta la universidad. Puedes contactarlos llamando al (866) 572-9836 o en línea en www.mexterior.sep.gob.mx.

Cursos de inglés

Después de vivir en E.U., es posible que tengas algún conocimiento de inglés. ¿Por qué no mejorar? Inscríbete en un curso de inglés. Tendrás más opciones de trabajo a medida que tu inglés mejore.

Dónde capacitarse. Todas las ciudades importantes tienen muchas escuelas de idiomas para elegir (Harmon Hall, Interlingua y QuickLearning, por nombrar algunas). La mayoría de los pueblos pequeños tienen al menos una o dos. Los precios y los horarios varían, así que compara precios. El Instituto de Capacitación para el Trabajo de tu estado, o ICAT puede tener clases de inglés gratuitas. (Consulta Capacitación vocacional a continuación).

Cursos de computación

Muchos trabajos requieren conocimientos básicos de informática. Mexico X es un programa del gobierno que ofrece clases gratuitas en línea que pueden ayudarte a aprender sobre computadoras. Para obtener más información, incluida una lista de cursos, visita <https://www.mexicox.gob.mx/>

Capacitación vocacional

¿Estás interesado en un trabajo en construcción, plomería, mecánica automotriz, carpintería u otro oficio especializado? Es posible que desees tomar capacitación vocacional. La capacitación vocacional es la educación que te enseña a llevar a cabo un trabajo o una habilidad específica. Hay muchos lugares para recibir capacitación vocacional.

Cada estado tiene un centro de capacitación laboral. Los centros son parte del "Instituto de Capacitación para el Trabajo" nacional, abreviado ICAT. Tienen clases de mecánica automotriz, plomería, fabricación de muebles e inglés. Busca en línea para encontrar los centros ICAT cerca de ti. Busca "ICAT" y el nombre de tu ciudad o estado. El de la Ciudad de México es <https://www.icat.cdmx.gob.mx/>.

El CONALEP (Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica) ofrece clases a estudiantes de preparatoria que desean realizar trabajos técnicos. Tienen 308 campus operados por 30 universidades estatales. Para más información visita: <https://www.conalep.edu.mx>

Transferencia de créditos de escuelas de E.U.

El gobierno mexicano ha facilitado la transferencia de créditos de escuelas estadounidenses a escuelas en México.

1. Ve a la escuela donde tú o tus hijos planean asistir.
2. Lleva copias de las actas de nacimiento.
3. Lleva boletas de calificaciones y expedientes académicos de las escuelas estadounidenses a las que tú o tus hijos asistieron.
4. La escuela revisará tus documentos. Ellos te ayudarán a transferir créditos y te pondrán en el grado correcto.

Para obtener más información, consulta esta guía de Educación, producida por el gobierno mexicano. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/585025/GU_A_EDUCATIVA_2020_-_V141020_.pdf

Incluso si no tienes ninguna identificación o documentos, deberías poder obtener educación. Nadie debe impedir que tengas acceso a la escuela. Si tienes problemas para transferir créditos, puedes comunicarte con estas organizaciones:

- Instituto de la Mujer en Migración, AC (IMUMI) Tel. (55) 521-4153 y 5658-7384. immumi.org
 - Clínica Jurídica Tel. (55) 9131-7512 y 9154-8990. Tel. E.U. (208) 753-7041, Correo electrónico: contacto@imumi.org
- Otros Dreams en Acción, <http://www.odamexico.org>

★ ¿Tienes hijos en la escuela? Es posible que puedas obtener un pago mensual del gobierno de 800 pesos durante el año escolar. Conoce más en: <https://www.gob.mx/becasbenitojuarez/articulos/beca-bienestar-para-las-familias-de-educacion-basica>

Educación superior

¿Ya tienes un certificado de preparatoria? O tal vez tengas un GED o "certificado de bachillerato" como se le llama en México. Si es así, deberías pensar en ir a la universidad. Ir a la universidad es mucho más barato en México que en E.U. En las universidades públicas es casi gratis. ¡Incluso las escuelas más caras de México siguen siendo más baratas que muchas escuelas en E.U.!

¿Dónde debes presentar tu solicitud de ingreso?

No todas las universidades son iguales. Piensa en la ubicación, qué tan grande es, qué programas tiene y si es pública o privada. Investiga universidades en línea o habla con amigos y familiares. Compara costos. Es posible que quieras comenzar buscando en la universidad pública local. Para una lista de escuelas técnicas y universidades en México visita: https://en.wikipedia.org/wiki/Lista_de_universidades_en_Mexico

Solicitud de ingreso a la universidad

Paso 1: Obtén la solicitud. La mayoría de las universidades tienen solicitudes en línea en sus sitios web. También puedes llamar a la oficina de admisiones de la escuela y pedirles que te envíen una solicitud. O puedes ir a la oficina de admisiones y recoger una.

Paso 2: Reúne tu información. Probablemente necesitarás tu CURP, tu INE u otra identificación oficial. También necesitarás las fechas en que asististe a la preparatoria y la universidad, y los expedientes académicos sin abrir de la preparatoria, el GED y/o la universidad.

Paso 3: Envía la solicitud. Después de enviar la solicitud, recibirás noticias de las universidades dentro de unas cuantas semanas o unos cuantos meses. Si tienes preguntas, comunícate con la oficina de admisiones de la escuela.

Paso 4: Haz el examen de admisión. Muchas universidades tienen un examen de ingreso programado en un día específico cada semestre. Consulta con la escuela dónde lo harás.

Si empezaste tu carrera en E.U., es posible que puedas terminar la carrera en línea. Posiblemente puedas terminarla en línea en esa universidad o en otra diferente en E.U. Por ejemplo, la Universidad de Illinois ofrece 17 títulos de licenciatura en línea. www.online.uillinois.edu/catalog/OnlineDegrees.asp?DegreeType=bachelors

Ten en cuenta que pagarás en dólares, no en pesos. Es posible que también debas pagar la colegiatura internacional o fuera del estado. Aun así, un título de una universidad de E.U. puede ser lo mejor para ti. Obtén más información en: <https://www.affordablecollegesonline.org/college-resource-center/online-degree-completion-programs/>

Pagando por tu educación

Si bien ir a la universidad es mucho más barato en México, aún habrá costos. Verifica si puedes obtener becas. Compara precios de universidades cerca de ti. Piensa en la ubicación. ¿Necesitarás pagar transporte público para llegar a tu universidad? ¿Hay una universidad cerca de ti?



Ayuda financiera/Becas

Cada universidad o programa tiene formas de ayudarte a pagar. Pueden ofrecer diferentes tipos de becas y ayuda financiera. Por ejemplo, la Universidad de Chiapas otorga becas a estudiantes que no pueden pagar la cuota semestral. La beca ronda los 1,000-2,000 pesos por semestre. Cubre transporte y alimentación. Las escuelas privadas son más caras, pero también ofrecen becas. Por ejemplo, el Tec de Monterrey en la Ciudad de México ofrece becas del 100% para estudiantes. Otros Dreams en Acción en la Ciudad de México ofrece dinero a ciudadanos que regresan y quieren transferir sus créditos a escuelas mexicanas.

También hay un nuevo programa de becas del gobierno llamado SUBES. Infórmate y regístrate aquí: <https://www.gob.mx/becasbenitojuarez/articulos/estudiante-de-educacion-superior-estas-interesada-o-interesado-en-alguna-de-nuestras-becas?idiom=es>

El Education Justice Project ofrece becas de 10,000 pesos (aproximadamente \$600 USD) a personas que estuvieron encarceladas en los E.U. antes de ser deportadas. También ofrecemos becas a personas anteriormente encarceladas en prisiones en México. El dinero se puede utilizar para la capacitación vocacional y programas secundarios y universitarios. Las becas se otorgan cada primavera. Para más información escribe a becas@educationjustice.net.

Salud

Cuando regreses a tu país de origen, deberás pensar en la atención médica. Afortunadamente, México tiene atención médica gratuita que es fácil de usar.

Empieza por pedir recomendaciones de buenos doctores y servicios de salud a amigos y familiares. Si regresas a México, serás elegible para uno de los tres sistemas públicos de salud. Será tu responsabilidad inscribirte, estar al tanto de las citas y mantenerte saludable.

En esta sección, cubrimos:

- Atención médica
 - Opciones de planes de atención médica
 - Atención médica privada
 - Cuidado dental y de la vista
 - Manteniéndote saludable
 - Pagando medicamentos
 - Salud mental y abuso de sustancias
 - COVID-19: Lo que necesitas saber
 - VIH/SIDA
-

Atención médica

El entrenamiento para ser doctor en México no es tan difícil como en E.U. Aun así, hay muchos doctores buenos en todo el país. Los hospitales suelen ser modernos y están bien equipados. Se pueden encontrar hospitales especializados de última generación en la Ciudad de México y otras ciudades.

Ver a un doctor es bastante accesible, en comparación con E.U. Si estás inscrito en el sistema de salud universal de México, INSABI (Instituto de Salud para el Bienestar) puedes ir al doctor de forma gratuita. Sin embargo, es posible que tengas que esperar. Incluso si decides pagar de tu propio bolsillo, no tendrás que pagar una cantidad enorme como en E.U. ¡Puedes ver a un médico general por solo 45 pesos o \$2.20 USD! Para ver a un especialista, puedes esperar pagar entre \$30 y \$50 USD por una consulta corta.

Atención médica pública

Hay tres sistemas de salud patrocinados por el gobierno en México. Si te inscribes en uno, tus gastos médicos son gratuitos o muy pequeños. La cantidad que pagues dependerá del programa para el que seas elegible. La calidad de la atención también puede depender de dónde vivas. Es común tener que esperar, a menos que tu problema sea potencialmente mortal.

Práctica privada

Como en E.U., muchos doctores tienen sus propios consultorios privados. Puedes llamar y hacer una cita con ellos como lo harías en E.U. La tarifa suele rondar de los 500 a 1,000 pesos por una consulta. Algunos doctores trabajan en una clínica durante el día y tienen horarios privados por la noche.



Clínicas/Laboratorios

Hay muchas clínicas o laboratorios pequeñas en México. Chopo (chopo.com.mx) es un laboratorio muy respetado. Hacen las cosas de forma diferente de lo que piensas. Puedes ingresar a la mayoría de estas clínicas y "pedir" lo que necesitas. Puedes solicitar una colonoscopia o análisis de sangre y un doctor te los realizará. También es posible que tengas un doctor privado que te envíe a uno de estos laboratorios para que te hagan estudios. Es posible que le pidan una orden médica a tu doctor.

Farmacias

Una de las formas más económicas de ver a un doctor es a través de una farmacia local. La mayoría de las farmacias tienen una mini-clínica adjunta al edificio. Estas farmacias a veces no cobran por la consulta o cobran muy poco, 30 o 50 pesos. Estas tarifas son bajas porque el doctor probablemente te recetará medicamentos que comprarás en la farmacia. Sé consciente de esto. Debido a que así es como ganan dinero, los doctores a veces recetan medicamentos que quizás no necesites.

Números de emergencia en México:

- Emergencias: 911
- Policía sin emergencia: 060
- Cruz Roja: 065
- Línea de atención ciudadana: 070 (en algunas ciudades)
- Información: 040
- Bomberos: 068
- Denuncia anónima (abuso o corrupción por parte de un funcionario público): 089
- Emergencia en carretera: 074

Hospitales

México cuenta con muchos hospitales modernos, tanto públicos como privados. Si cuentas con atención médica pública irás a tu hospital asignado. ¿Qué pasa si vas a un hospital privado, pero no tienes seguro privado? Tendrás que pagar todos los costos por tu cuenta. Esto será costoso.

”

“Ver a un doctor en una farmacia está bien para algo como un resfriado o una indigestión, pero si sientes que algo más grave está pasando, ¡no te arriesgues! Ve a urgencias o con un especialista.”

—Anya V.



Opciones de planes de atención médica

El Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)

El Instituto de Salud para el Bienestar ofrece un programa de atención médica para personas que no tienen otro seguro. Cualquiera en México puede usarlo. Lo usa mucha gente que no tiene un trabajo formal o que no puede pagar un seguro privado.

El programa te da cobertura para:

- Doctor
- Cirugías
- Farmacia y medicina
- Servicios hospitalarios
- Cobertura de accidentes. Esto ayuda a las personas que tienen enfermedades costosas o que han tenido accidentes graves.

En INSABI no tienes que inscribirte. Todo tu tratamiento es gratuito. Lo único que debes hacer es acudir a tu Centro de salud más cercano con tu CURP, acta de nacimiento e INE.

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

Puedes usar el IMSS si tienes un trabajo de tiempo completo en una empresa mexicana. Para usarlo, tienes que pagar una parte de tu salario cada mes. En el IMSS tienes cobertura de atención médica y te ayudará si tienes un accidente o te enfermas y no puedes trabajar. Puedes usar el IMSS incluso si eres un empleado extranjero con estatus de residente.

¿Qué pasa si no trabajas para una empresa mexicana? Aún puedes inscribirte en el IMSS. Tendrás que pagar una cuota mensual. Puedes usar IMSS incluso si tienes un seguro privado.

Cómo inscribirte:

Si trabajas a tiempo completo para una empresa mexicana, te inscribirán automáticamente. Tu empresa tomará el dinero de tu pago de cada mes.

Si no tienes un empleo formal puedes iniciar el proceso de solicitud en línea en <https://serviciosdigitales.imss.gob.mx/portal-ciudadano-web-externo/home> o personalmente en la oficina del IMSS de tu localidad (entre las 8:00 am y las 3:30 pm). Aun así deberás presentar la documentación en tu oficina local del IMSS (originales y copias), que incluye:

- Formulario de solicitud y cuestionario de salud proporcionado por el IMSS
- Identificación oficial
- Comprobante de domicilio, por ejemplo, tu último recibo de luz
- CURP
- Acta de matrimonio (si es aplicable)
- Acta de nacimiento
- Dos fotografías, mismo formato y normas que las de tu identificación o permiso de residencia
- Comprobante del pago de la prima del primer año.
Deberías haber pagado esto el día que visitaste la oficina local del IMSS.

Precio de la inscripción voluntaria

El precio de la inscripción anual depende de tu edad. Va desde los 6.850 hasta los 16.450 pesos cada año. Para el costo específico visita: www.imss.gob.mx/derechoH/seguros-salud-familia

Condiciones preexistentes

Las condiciones preexistentes son enfermedades que tenías antes de inscribirte en el seguro. El IMSS no cubrirá algunas de estas.

No cubren:

- Tumores malignos
- Enfermedades congénitas
- Enfermedades crónico-degenerativas
- Adicciones
- Enfermedad mental
- VIH
- Y otros

Si tienes alguna de estas condiciones preexistentes, no puedes usar el IMSS. Para algunas condiciones preexistentes, puedes unirme al programa. Pero es posible que te den un período de espera antes de poder recibir atención médica para tu condición.

Para ver si tu condición preexistente es cubierta visita: www.imss.gob.mx/derechoH/enfermedad-seguros-familia

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE)

El ISSSTE brinda atención médica a las personas que trabajan para el gobierno. También ayuda a las personas con accidentes de trabajo. Si trabajas para el gobierno federal, te inscribirán automáticamente. Para más información sobre el ISSSTE visita: www.gob.mx/issste

Una nota sobre la salud pública en México:

INSABI, IMSS e ISSSTE son programas públicos de salud administrados por el gobierno que cubren a millones de personas. Esto significa que es posible que tengas que esperar para recibir tratamiento. Y el trato que recibas puede decepcionarte. Si tu problema de salud no pone en peligro tu vida, es posible que te pongan en una lista de espera. La calidad de la atención depende del lugar donde vivas. Algunos pacientes reportan una buena atención, mientras que otros están decepcionados. Muchas personas necesitan atención médica, por lo que es posible que la atención no siempre cumpla con tus expectativas.

Atención médica privada

Otra opción de cobertura médica en México es el seguro médico privado. Los planes tienen diferentes precios y cubrirán diferentes cosas. El seguro privado en México es diferente al de E.U. en un par de aspectos.

Las consultas y los medicamentos generalmente no están cubiertos. Sin embargo, los doctores y las medicinas suelen ser más baratos que en E.U. La mayoría de los planes privados accesibles cubren solo accidentes y enfermedades graves. Los deducibles suelen ser más caros que en E.U.

Si tienes una condición preexistente, es posible que no puedas obtener un seguro privado. Y hay períodos de espera para enfermedades graves. Por ejemplo, supongamos que te diagnostican con cáncer. Solo has tenido seguro durante un año. Esto significa que tendrás que esperar dos años más (período de espera de 3 años) para que tu seguro cubra tu tratamiento porque el cáncer tiene un período de espera de 3 años. Otras condiciones tendrán diferentes períodos de espera.

El costo del seguro médico privado depende de tu edad, estado de salud y los deducibles y coaseguros que elijas. Un plan promedio para un hombre de 37 años con buena salud con un deducible de \$1.500 USD, que cubre enfermedades graves y accidentes, cuesta alrededor de \$50 USD al mes. (1.000 pesos). Puedes trabajar con tu asegurador para encontrar un plan que se ajuste a tu presupuesto.

Dos de los mayores proveedores de seguros privados son GNP (www.gnp.com.mx) y MetLife (www.metlife.com.mx). También ofrecen seguros de autos, de vida y de vivienda.

Consulta el costo de tu tratamiento antes de acudir a tus citas. No esperes a que la compañía de seguros te envíe una factura. Las compañías de seguros médicos deben brindarte información para ayudarte a ver cuánto costará tu tratamiento. Siempre puedes llamar a tu compañía de seguros si tienes preguntas.

Cuando recibas facturas, revísalas cuidadosamente y haz preguntas para que las entiendas. Las compañías y organizaciones de seguros médicos cometen errores. Es importante asegurarte de entender tus facturas antes de pagarlas.

También es una buena idea asegurarte de que el doctor que quieres ver esté en tu red de seguros. De lo contrario, es posible que debas pagar el costo completo de la visita.

☆ Obtén una póliza de seguro que te permita acceder a un "asesor". Un asesor puede ayudarte si tu compañía de seguros no paga algo que debería. Puedes usar un agente para que te ayude a obtener un seguro con un asesor. BTG Seguros www.btgseguros.com es un bróker con buena reputación que ofrece pólizas de seguros médicos en todo México.

Cuidado dental y de la vista

Si estás en uno de los programas de salud pública de México (ofrecidos por INSABI, IMSS o ISSSTE) también tienes cuidado dental y de la vista. Pero, el gobierno solo pagará los procedimientos para tus dientes y ojos. No pagará por el cuidado preventivo. En otras palabras, el gobierno pagará para que te llenen una caries o te quiten una catarata, pero no para que te limpien los dientes o te revisen los ojos. Tendrás que pagar por tu propio cuidado preventivo. Hazte chequeos regulares tanto de los dientes como de los ojos.

El cuidado dental y de la vista es barato en México. Pero el costo y lo bueno que sea el servicio depende de dónde vivas. En algunas partes del país, la limpieza dental cuesta solo \$250 pesos. En otras partes te cobran \$850 pesos. La calidad de los doctores dependerá del lugar al que vayas. Puedes ir a una clínica de bajo costo para una limpieza, pero ve a un mejor dentista para una endodoncia, aunque cueste más.

¿Usas lentes? Puedes ir a un optometrista local o a una gran cadena de tiendas como Costco. El cuidado de la vista costará más en las tiendas grandes. Hay organizaciones sin fines de lucro que tienen clínicas de bajo costo. Aquí hay dos con sede en la Ciudad de México:

Asociación para Evitar la Ceguera en México (APEC)
Ciudad de México
(55) 1084-1400
apec.org.mx
comunicacion@apec.com.mx

Instituto de Oftalmología Conde de Valenciana, Ciudad de México, Tlaxcala y Guerrero
(55) 5442-1700
institutodeoftalmologia.org

Manteniéndote saludable

Los planes de seguro médico en su mayoría te ayudan a lidiar con los problemas después de que ocurren. Muchos de ellos solo atienden urgencias muy graves. Esto significa que eres responsable de hacerte chequeos regulares. Estos chequeos te ayudan a mantenerte saludable. Encuentra un médico general en tu comunidad para que te vea para chequeos anuales.

Un médico general también puede:

- Hacerte un examen físico completo
- Pedir estudios de laboratorio
- Ayudarte a renovar tus recetas

Debes hacerte un examen físico completo al menos una vez al año. Si estuviste en prisión o detenido en los E.U., debes hacerte la prueba de enfermedades infecciosas. Hazte la prueba de VIH/SIDA, Hepatitis C (VHC), Hepatitis B (VHB) y tuberculosis.

Pagando medicamentos

La mayoría de las farmacias tienen medicamentos más baratos que en E.U. Suele haber una opción genérica. Los medicamentos genéricos tienen los mismos ingredientes activos, pero cuestan menos.

En México, la opción de farmacia más barata es Farmacias Similares.



Exámenes de rutina que pueden mantenerte saludable:

Edad	Hombres	Mujeres
18-39	Presión arterial, colesterol, vacuna contra la gripe, prueba de sífilis, vacuna TDAP, vacuna contra el VPH, clamidia/gonorrea, VIH, examen de la piel	Presión arterial, colesterol, vacuna contra la gripe, vacuna TDAP, vacuna contra el VPH, examen de senos, prueba de Papanicolaou (mayores de 21), clamidia/gonorrea, VIH, examen de la piel
40-64	Presión arterial, azúcar en la sangre, colonoscopia (mayores de 50), prueba de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra la culebrilla (mayores de 60), examen de próstata (mayores de 50), examen de detección de cáncer de pulmón (solo si fumas), examen de la piel	Presión arterial, azúcar en la sangre, colonoscopia (mayores de 50), prueba de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra la culebrilla (mayores de 60), examen de senos, mamografía (mayores de 40), examen de detección de cáncer de pulmón (solo si fumas), examen de huesos post menopáusicos, prueba de Papanicolaou (mayores de 21), examen pélvico, VPH, examen de piel
65+	Presión arterial, glucemia, colesterol, colonoscopia (hasta 75), examen de audición, examen de detección de aneurismas (solo si fumas), examen de próstata y pulmón (solo si tienes factores de riesgo), vacuna contra la neumonía (x2), examen de piel	Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol, colonoscopia (hasta 75), prueba de audición, mamografía (hasta 75), examen óseo, Papanicolaou (hasta 65), vacuna contra la neumonía (x2), examen de piel

Salud mental y abuso de sustancias

La deportación es estresante. El apoyo con la salud mental puede ayudar a todos durante estos tiempos. Incluso si no tienes un trastorno de salud mental, puede ser útil hablar con alguien que pueda ayudarte a adaptarte.

Muchas personas deportadas tienen problemas de salud mental o de abuso de sustancias. Si estás luchando con esto, obtén ayuda de un profesional de la salud mental. Si sientes que podrías lastimarte a ti mismo o a otra persona, busca ayuda de inmediato. Llama a la línea directa de suicidio al (525) 510-2550. También puedes llamar al 911 o visitar una sala de urgencias si tienes una crisis.

Es más difícil seguir adelante si no te sientes bien. Cuando te sientas mentalmente sano, te sentirás más positivo y esperanzado. Puede ser más fácil manejar los retos de la deportación.

Un profesional de la salud mental puede ayudarte a:

- Cambiar conductas o ciclos nocivos.
- Sentirte más fuerte al enfrentar tus retos.
- Pensar en metas y planes para resolver tus problemas.
- Identificar cómo tu forma de pensar cambia cómo te sientes.

Trauma

El trauma de tu deportación también puede afectar tu salud mental. El trauma es la respuesta emocional que tienes durante un evento estresante y que cambia tu vida. También puede provenir del estrés que se acumula con el tiempo. El trauma es más común de lo que la gente piensa. Los eventos traumáticos que tuviste de niño pueden tener efectos a lo largo de tu vida.

Si has pasado por un trauma, el tratamiento o la terapia pueden ayudar. Los terapeutas pueden ayudarte a comprender los efectos del trauma en tu bienestar, tus emociones y tu comportamiento.

Algunos ejemplos de trauma en torno a la inmigración, según la Asociación Estadounidense de Psicología, son:

- **Antes:** Problemas de dinero, sentimientos de fracaso, escape de la violencia, pobreza, opresión política, amenazas o desastres
- **Durante:** Violencia, peligro, abandono/separación, presenciar la muerte
- **Después:** Problemas de dinero, conflicto contigo mismo, conflicto con los demás, estrés por adaptarte a tu nuevo hogar

¿Crees que podrías necesitar medicamentos para tu salud mental? Los profesionales de la salud mental pueden ayudarte a decidir si necesitas medicamentos. Pueden ofrecer tratamiento para las adicciones a las drogas y al alcohol.

Muchos estados tienen clínicas de salud mental llamadas Centros Integrales de Salud Mental (CISAME). Estas clínicas cuentan con servicios de salud mental para niños y adultos, y personas con autismo. Para obtener información, consulta el sitio web de tu estado. Para obtener una lista general de los servicios de salud mental por estado, visita www.inprf-cd.gob.mx/sitios/hospitales.html

Si te encuentras en la Ciudad de México visita: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/centro-integral-de-salud-mental-ciudad-de-mexico-cisame>

En el Estado de México, visita: <https://salud.edomex.gob.mx/salud/cisame>

El seguro médico en México no cubre los servicios de salud mental. Las farmacias y los hospitales pueden referirte a un profesional, pero tendrás que pagar tú mismo. Hay organizaciones sin fines de lucro en todo México que ofrecen servicios de salud mental. A continuación mencionamos algunas de ellas.

También existen organizaciones sin fines de lucro que dan apoyo con diferentes trastornos y adicciones.

- **Centro de Rehabilitación Volver a Vivir, AC.** <https://www.facebook.com/VolveraVivirCdJrz/>
- **Organización Nacional de Trastorno Bipolar y Depresión A.C.** <https://www.trastornobipolar.org.mx/depresion/>
- **Cauce Ciudadano, A.C.** <https://www.facebook.com/CauceAC/>
- **AMAR Chihuahua, A.C.** <https://www.facebook.com/amarchihuahua/>

★ El Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz tiene un sitio web útil: <http://www.mentalizarte.com/>. Habla sobre cómo lidiar con la ansiedad, los diferentes tipos de psicoterapia y los síntomas comunes de las enfermedades mentales.

Si tienes problemas con la adicción a las drogas o el alcohol, existen grupos de apoyo a los que puedes acudir de forma gratuita, como Alcohólicos Anónimos (aa.org) o Narcóticos Anónimos (na.org).

¿Estás luchando con algo más? También puede haber grupos de apoyo en tu área para problemas como:

- Reintegración
- Duelo
- Salud mental
- Discapacidades
- Crianza de los hijos
- Divorcio
- Sexualidad
- Otros asuntos

Para encontrar un grupo de apoyo en tu área, puedes hacer una búsqueda en la web (“grupo de apoyo Ciudad Juárez”). Los centros comunitarios, las bibliotecas y las iglesias también pueden ayudarte a encontrar el apoyo que necesitas. Consulta el Directorio y la sección Sanando y saliendo adelante para obtener más información.



“Tomas una pastilla para tu corazón, también puedes tomar una pastilla para tu cabeza. Es normal.”

— Grant A.

COVID-19: lo que necesitas saber

La pandemia por COVID-19 sigue enfermando a millones de personas en todo el mundo. Más que un millón de personas han muerto por COVID-19 en los E.U. y 334,000 personas han muerto en México. Ahora hay nuevos tipos de COVID-19 que se propagan rápidamente.

Hay algunas buenas noticias. La mayoría de las personas que se contagian de COVID-19 mejoran por sí solas. Pero algunas personas corren el riesgo de tener síntomas graves. Las personas mayores y las personas que tienen afecciones como enfermedades cardíacas, diabetes y personas obesas están en riesgo.

Las cosas más importantes para mantenerte a ti mismo y a los demás saludables son:

- Ponte una vacuna y vacunas de refuerzo (ver más abajo).
- Usa una mascarilla alrededor de otras personas, especialmente si estás en interiores.
- Mantén tu distancia de los demás: dos metros es la distancia recomendada.
- Aíslate si estás enfermo o si pasaste tiempo con alguien que está enfermo.
- Lávate las manos con frecuencia y practica una buena higiene.

Si te contagias

El COVID-19 puede parecerse a muchas enfermedades diferentes. Los síntomas más comunes son:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar
- Fatiga
- Dolores musculares
- Para algunas personas empieza con náuseas, vómitos y diarrea.

Algunas personas no tienen síntomas, mientras que otras se enferman gravemente.

Si tienes síntomas leves, puedes tratarlo en casa, como lo harías con una gripe. Descansa y bebe mucha agua. Toma acetaminofén/Tylenol para la fiebre y bebe un té tibio con miel para la tos.

Señales de emergencia

Busca atención médica de inmediato si tienes:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión en el pecho
- Confusión
- Demasiado sueño como para que alguien pueda

¿Crees que podrías tener COVID-19? ¿Quieres hacerte la prueba por si acaso? Consulta con laboratorios y clínicas locales para ver si ofrecen pruebas. La cantidad que pagas depende de dónde vivas y a qué clínica vayas. Las tarifas suelen variar entre los 300 y los 800 pesos.

Algunos estados de México tienen sitios web que mencionan dónde están disponibles las pruebas. En la Ciudad de México, hay módulos que ofrecen la prueba de forma gratuita. Puedes descargar una aplicación para obtener tus resultados. (<https://test.covid19.cdmx.gob.mx/>) Consulta con tu hospital público o clínica local para ver si ofrecen pruebas gratuitas.

Poniéndote una vacuna

No existe una regla que diga que debes ponerte una vacuna o un refuerzo. Pero te recomendamos que te pongas una. El gobierno de E.U. ha autorizado tres vacunas. El gobierno mexicano ha autorizado estas 10 vacunas para protegerte contra el COVID-19, incluidas las autorizadas en E.U.: Pfizer/BioNTech, Johnson & Johnson, Moderna.

Con algunas vacunas, deberás recibir un par de vacunas de refuerzo. Para obtener más información sobre cada una, incluida la cantidad de países que han aprobado su uso, consulta <https://covid19.trackvaccines.org/country/mexico/>

Algunas de las vacunas funcionan mejor que otras. Pero todas pueden ayudarnos a controlar el COVID-19. Probablemente no puedas elegir cuál ponerte. Cualquier vacuna ofrece más protección que no ponerte ninguna.

¿Cómo puedo ponerme una vacuna?

En México, las personas mayores de 5 años pueden vacunarse. Consulta con tu gobierno local para ver si se necesita preinscripción. Puedes pre-registrarte en <http://vacunacovid.gob.mx/wordpress/>. Para más información sobre el COVID-19 y la vacuna en México consulta <https://coronavirus.gob.mx/>. En México las vacunas están disponibles sin costo.

Comunicaciones

Los teléfonos y las computadoras son necesarios en los E.U. y en tu país de origen. Se utilizan para el trabajo, el banco, comunicarse con la familia, programar citas, pedir pizza, ver programas de televisión, pagar facturas, comprar, solicitar empleo y mucho más.

Si no has utilizado estas tecnologías, tómate el tiempo para aprender. Pide ayuda a tu familia y amigos. ¡No te desanimes! Gran parte de la tecnología que usamos ahora se inventó para facilitar las cosas a las personas.

Este breve capítulo cubre algunas de las cosas que necesitas saber sobre cómo obtener un teléfono y cobertura de internet en tu país de origen.



Consiguiendo un teléfono

Al igual que en los E.U., tendrás algunas opciones de teléfonos:

- Teléfonos celulares básicos para llamar y enviar mensajes de texto
- Teléfonos inteligentes. Casi todo el mundo tiene un teléfono inteligente.
- Teléfonos fijos. Los teléfonos fijos son más comunes en México que en los E.U. Son la forma más barata de llamar a las personas a nivel local.

Los planes telefónicos tienen diferentes opciones de servicio. Por lo general, los servicios cubrirán:

- **Llamadas:** cuántos minutos puedes hablar por teléfono cada mes. Muchos planes en estos días tienen tiempo de llamada ilimitado.
- **Mensajes de texto:** cuántos mensajes de texto puedes enviar cada mes. Muchos planes en estos días tienen mensajes de texto ilimitados.
- **Datos:** los datos permiten que tu teléfono se conecte a internet cuando no tienes acceso a Wi-Fi.

Aquí hay algunos planes de telefonía celular comunes y accesibles:

- AT&T tiene un plan por 224 pesos al mes (alrededor de \$12 USD). Tiene llamadas dentro de tu país y llamadas internacionales y 2G de datos. También hay planes de 21 días que cuestan 100 pesos al mes y ofrecen llamadas ilimitadas.
- Movistar y Unefon tienen planes accesibles.
- Puedes comprar teléfonos celulares "prepago". Tienes que recargar estos teléfonos cuando se te acaban los minutos o los datos.

- Algunos planes vienen con teléfonos. O puedes comprar un teléfono y un saldo prepago.

★ **Nota:** ¿Tienes un teléfono de los E.U.? Deberás desbloquearlo para usarlo en México. Puedes hacerlo en una tienda de electrónica. Puede ser costoso. Si es posible, pídele al propietario original del teléfono que lo desbloquee en los E.U. a través de su proveedor de servicio celular.

Llamar en México

Para llamar desde E.U. a México, primero marca 011, luego 52. Para llamar desde México a E.U., el código es 001. Una vez en México, marcarás el código de área del número que estás marcando (dos o tres dígitos). Por ejemplo 55 para la Ciudad de México o 443 para Morelia. Luego marca el número de siete dígitos. Para obtener una lista de códigos de área en México, consulta: https://en.wikipedia.org/wiki/Telephone_numbers_in_Mexico

Accediendo a internet

Deberás encontrar una forma confiable de usar internet. Si tienes una computadora portátil, una tableta o un teléfono inteligente, puedes usar internet en muchos lugares. ¡El acceso inalámbrico a internet gratuito está disponible en restaurantes, cafeterías, vestíbulos de hoteles en muchos lugares.

¡El acceso inalámbrico a internet gratuito está disponible en restaurantes, cafeterías, vestíbulos de hoteles, cadenas de tiendas e incluso parques! Es posible que debas pedir la contraseña del Wi-Fi antes de poder iniciar sesión con tu dispositivo.

Al igual que en los E.U., puedes comprar un plan para obtener internet desde tu hogar.



¿Necesitas ayuda para aprender a usar tecnología?

- GCF global tiene muchos tutoriales gratuitos sobre cómo usar tecnología. Escribe esta dirección en tu motor de búsqueda y haz clic en el tema con el que tienes dificultades: <https://edu.gcfglobal.org/en/topics/> Para cambiar entre inglés y español, haz clic en el idioma en la esquina superior derecha.
- Wikihow también tiene muchos recursos para ayudarte a descubrir cómo usar la tecnología. Escribe "wikihow" en tu navegador web y luego ingresa tu pregunta en el cuadro de búsqueda en la parte superior de la página.
- Los programas de educación para adultos cerca de ti pueden brindar lecciones sobre el procesamiento básico de textos y el uso de la computadora. Las clases más avanzadas pueden incluir código de programación.

Asuntos legales



Después de regresar a tu país, es posible que necesites un abogado o acudir a los tribunales.

Lidiar con los tribunales puede ser un desafío. Pero hay recursos para ayudarte. Esta sección tiene información sobre cómo encontrar abogados gratuitos.

☆ No damos asesoramiento legal. Hemos hecho todo lo posible para brindarte buena información que te ayudará a ahorrar tiempo y comprender tus opciones. Con suerte, esto te pondrá en el camino correcto. Sin embargo, no somos abogados. Obtén la ayuda de un abogado si tienes alguna pregunta.

Asistencia gratuita

El sistema legal es confuso y frustrante. Casi siempre es mejor obtener la ayuda de un abogado en lugar de tratar de hacerlo tú mismo. Los abogados entienden la ley y saben cómo funcionan los jueces y tribunales locales.

Los abogados suelen ser caros. Pero hay abogados que trabajan pro bono, gratis. Muchas facultades de derecho

en México ofrecen estos servicios. Para encontrar uno, busca el nombre de tu ciudad o estado y palabras clave como "servicios legales" o "pro bono".

Para obtener una lista de servicios pro bono que trabajan específicamente con casos de deportados, así como con migrantes y refugiados en México, visita: www.refugeelaidinformation.org/mexico-pro-bono-directory

Algunas opciones de servicios legales pro bono en México			
Nombre	Ubicación	Sitio Web	Descripción
Fundación Barra Mexicana	Ciudad de México	https://fbma.org.mx/	Ayuda legal para la mayoría de los asuntos, especialmente de derechos humanos
Centro de Acceso a la Justicia	Ciudad de México	http://caj.itam.mx/Paginas/index.htm	Ayuda legal de estudiantes de derecho, profesores y profesionales en muchas áreas, como divorcio, custodia, adopción, testamentos, etc.
Bufete Jurídico Gratuito Universidad Panamericana	Aguascalientes, Aguascalientes	https://www.up.edu.mx/es/noticias/39246/bufete-juridico-gratuito-al-servicio-del-desarrollo-de-atencion-legal	Clínica de ayuda legal, similar a las de E.U.
Centro Mexicano ProBono	Ciudad de México	https://www.probono.mx/	Servicios legales gratuitos para poblaciones vulnerables
Carlos Slim Foundation	Múltiples ubicaciones en México y E.U.	https://accesolatino.org/orientacion-legal/	Información legal para mexicanos de ambos lados de la frontera.
Without Borders	Ciudad de México	https://sinfronteras.org.mx/legal/	Ayuda a los migrantes en México a obtener documentos, presentar solicitudes de asilo y obtener un abogado gratis

Finanzas, crédito e impuestos



Si tenías una cuenta bancaria o tarjeta de crédito en los E.U., sabes cómo funcionan estas herramientas financieras. Hay algunas diferencias en México que será bueno conocer.

En esta sección, cubrimos los conceptos básicos bancarios y cómo abrir una cuenta bancaria. Luego cubrimos el presupuesto, la planificación financiera y el crédito. Al final de esta sección, revisaremos la declaración de impuestos y la compra de propiedades.



Banca

Es una buena idea abrir una cuenta bancaria en México para que tengas un lugar seguro para guardar tu dinero. Algunos bancos populares en México incluyen Banorte, Bancomer, Santander y Citibanamex.

Al igual que en los E.U., las cuentas bancarias en México tienen servicios en línea para que puedas pagar facturas, mover dinero y llevar registros. Tu patrón puede depositar tu cheque de pago directamente en tu cuenta. Los bancos en México también pueden ayudarte con préstamos para automóviles o hipotecas, hacer un plan de inversión para la jubilación e invertir en acciones y bonos.

Los bancos te permitirán configurar una cuenta corriente para mantener tu dinero seguro. Algunas cuentas corrientes tienen tarifas mensuales, mientras que otras no, así que asegúrate de preguntar sobre las tarifas.

Cuando abres una cuenta corriente, obtienes una tarjeta de débito. El efectivo se usa mucho en México. Pero las tarjetas de débito pueden ser útiles y más seguras que el efectivo. Puedes usar una tarjeta de débito para comprar cosas, pagar facturas o sacar efectivo de tu cuenta usando cajeros automáticos.

¿Tienes una tarjeta de los E.U.? El uso de tarjetas de E.U. en México puede tener tarifas ocultas. Si un familiar te envía una tarjeta, llama al banco para informarte sobre los cargos antes de usarla.

★ Las uniones de ahorro y crédito son confiables en los E.U. Pero no son de confianza en México. No uses "cajas populares".

Abriendo una cuenta bancaria

Necesitarás estos elementos para abrir una cuenta bancaria:

- Identificación oficial. (INE o pasaporte)
- Comprobante de domicilio. (factura de servicios públicos, agua o teléfono)
- Un cheque o efectivo para hacer tu primer depósito. (pregunta al banco sobre el importe mínimo de depósito)

Tipo de cambio

Una nota sobre el tipo de cambio peso-dólar: Actualmente el peso está débil. Al momento de la publicación, un dólar cuesta 17 pesos. ¿Qué significa esto para ti? Significa que si estás ganando en pesos no puedes comprar tanto. Los precios de muchas cosas en México están basados en el dólar. La buena noticia es que muchas cosas son mucho más baratas que en los E.U. Si bien ganar menos de \$500 USD al mes puede parecer muy bajo, probablemente sea suficiente si tienes un buen presupuesto.

★ El signo de dólar estadounidense (\$) se usa a menudo para pesos. MXN es otra abreviatura de pesos.



Recursos financieros

Puedes encontrar mucha información en línea sobre bancos, opciones de cuentas, presupuestos y estrategias para ahorrar dinero. Algunos sitios web de planificación financiera tienen un "chat" donde puedes hacerle una pregunta a un asesor y obtener una respuesta de inmediato.

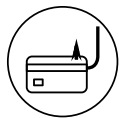
Estos son algunos sitios de E.U. con información en inglés:

- NerdWallet es una herramienta para ayudarte a comprender la banca, el crédito y la planificación financiera. (www.nerdwallet.com)
- The Simple Dollar es otro sitio web con consejos útiles sobre cómo entender el dinero y la elaboración de presupuestos. (www.thesimpledollar.com)
- Mint es el sitio web de TurboTax que tiene herramientas para la elaboración de presupuestos y gestión financiera. (www.mint.com)

También hay buenos recursos establecidos en México disponibles en español. Algunos de estos incluyen:

- Coinch es una aplicación gratuita que te ayuda a establecer objetivos de ahorro.
- Presupuesto Familiar es una app que te permite organizar tus deudas y gastos.
- MisMetasPCC de Pequeño Cerdo Capitalista es una aplicación que te ayuda a establecer metas y mantener el rumbo.

★ **Descargo de responsabilidad:** recuerda que no respaldamos estos sitios web o servicios. Siéntete libre de hacer tu propia búsqueda en línea.



Evitando estafas

No querrás convertirte en víctima de una estafa. Visita este sitio web para obtener una lista de estafas comunes y sus señales de advertencia: <https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/como-evitar-una-estafa>

Aquí hay algunas estafas que debes evitar:

- Sospecha de correos electrónicos o llamadas que te ofrezcan mucho dinero o "regalos gratis" si pagas una pequeña tarifa. Si la recompensa suena demasiado buena para ser verdad, evítala.
- Ten cuidado con las empresas que intentan presionarte para que te registres en algo de inmediato. Regístrate sólo en los servicios que comprendas. Siempre puedes pedirles más información si estás confundido.
- Sólo proporciona información personal (como números de cuenta y números de Seguridad Social) a empresas que sepas que son confiables.



Crédito

En los E.U., tenías un puntaje de crédito que los bancos usaban para decidir si te prestaban dinero. En México, no existe un sistema de puntuación de crédito como en los Estados Unidos. Pero hay un Buró de Crédito que le permite a los prestamistas saber si tienes buen o mal crédito. Esto significa que aún querrás asegurarte de que tu crédito siga siendo bueno. Siempre paga tus cuentas a tiempo. Ten en cuenta los servicios como TV e internet que vienen con contratos, a menudo de 18 meses. Si no los pagas, dañarán tu crédito.

Aquí hay algunos lineamientos para administrar el crédito:

Infórmate. El sitio web consumerfinance.gov tiene información útil sobre el crédito en los E.U. que también puede ayudar en México.

Sé inteligente. Evita los negocios (como los concesionarios de automóviles y las oficinas de préstamos) que se anuncian a personas con mal crédito. A menudo tienen tasas de interés muy altas. No apoyes a ninguna empresa cuyo modelo de negocio dependa de tu falta de dinero.

Sé cuidadoso. Leé atentamente la letra pequeña y comprende las reglas antes de firmar cualquier cosa. Recuerda, lo que cuenta es lo que está en el contrato, no lo que prometió el vendedor.

Paga tus deudas. Si te has atrasado en alguna de tus deudas, o has tenido deudas que han caído en cobros, págalas o haz un plan para pagarlas. Ve este sitio web: <https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0150-lidiando-con-deudas>

Paga tus facturas a tiempo. Pagar a tiempo es un buen hábito y puede mejorar tu puntaje crediticio. La forma más fácil de hacerlo es configurar un pago automático con tu banco en las fechas de vencimiento de tus facturas. Marcar las fechas en un calendario también está bien.

Usa las tarjetas de crédito sabiamente. Si decides tener una tarjeta de crédito, solo carga lo que puedas pagar a fin de mes. Si debes pedir dinero prestado para pagar tus tarjetas de crédito, habla con un asesor de crédito. No firmes préstamos sin leerlos.



Conceptos básicos de impuestos

Una vez que empiezas a ganar dinero tienes que empezar a pagar impuestos. Lo haces a través de tu número RFC. La cantidad que pagas en impuestos depende de cuánto dinero ganes. También depende de cuánto pagas por atención médica y si tienes algún gasto relacionado con el trabajo.

Cuando declaras impuestos, le informas al gobierno cuánto ganaste y cuánto pagaste en impuestos. También les brindas información sobre ti, como si tienes hijos, cuánto pagas por la atención médica y si tienes una discapacidad. El gobierno decide si pagaste demasiado o muy poco en impuestos. Si has pagado muy poco, tienes que pagar la cantidad que debes. Si no declaras impuestos, tienes que pagar una tarifa y deberás impuestos atrasados por el dinero que no pagaste. El gobierno puede incluso congelar tus cuentas bancarias.

En México, los impuestos se pagan todos los meses. Algunos empleadores harán esto por ti. Pero en otros trabajos tienes que hacerlo tú mismo. Deberás hacer una cita con la oficina de impuestos para declarar tus impuestos (el SAT). También hay una declaración de impuestos anual que debes presentar. Esto sucede cada mes de abril.

Cuando aceptes un trabajo, es importante comprender si tu empresa hará tus impuestos o si necesitas hacerlos. La mayoría de las veces, harán impuestos para empleados de tiempo completo. No hacen impuestos a los freelancers que trabajan por "honorarios" en México.

Si eres "freelancer", debes presentar tus impuestos

todos los meses ante el "Servicio de Administración Tributaria" o SAT. El SAT es la versión mexicana del IRS. La empresa para la que trabajas te pedirá una "factura". La factura mostrará que declaraste tus ingresos al gobierno.

Debido a que el proceso es confuso, muchas personas contratan a un contador. Puedes contratar uno por unos 500 pesos al mes. Pregunta a tus amigos y familiares si conocen uno bueno. Si no contratas a un contador, puedes presentar tu declaración personalmente cada mes. Es una buena idea hacer una cita en línea antes de ir. Para hacerlo visita <https://citas.sat.gob.mx/citasat/home.aspx>



¿Se supone que debes recibir una devolución de impuestos? Puede que el gobierno no te la dé. Asegúrate de pagar solo lo que debes cada mes. Un contador puede ayudarte con esto.



Propiedad

La transferencia de propiedad puede ser difícil en México. Lo mejor es utilizar un notario público o un abogado. Ten en cuenta que un notario público en los E.U. es muy diferente de uno en México. En los E.U., los notarios públicos sellan y firman documentos importantes. En México son como abogados. Ayudan a sus clientes con políticas y procedimientos. Si necesitas transferir una propiedad, un notario o abogado te informará lo que necesitas. Por una tarifa ellos se encargarán de ello por ti. Incluso pueden ayudarte a lidiar con la deuda de impuestos atrasados.



Algunos abogados también pueden ayudarte a titular una propiedad. A veces trabajan con un notario y también tendrás que pagar los honorarios del notario. A veces es más rápido elegir un abogado, aunque puede costar más. Ya sea que elijas un abogado o un notario, asegúrate de preguntar los costos por adelantado. De esa manera, no pueden sorprenderte con tarifas adicionales.



Votar y comprometerte con tu comunidad



Votaciones

En México, tienes derecho a votar después de la deportación, pase lo que pase. ¡Y deberías! Tu voz importa.

¡Y la mejor noticia es que no tienes que registrarte para votar! Simplemente muestras tu INE para votar. Tu INE es tu DNI.

Tómate el tiempo para entender los temas y los candidatos antes de votar. Los periódicos y los sitios web de los candidatos pueden ayudarte a estar informado. No olvides votar en las elecciones locales y estatales. Tus líderes locales y estatales influyen en tu comunidad todos los días.

Para más información sobre los partidos políticos en México ver: <https://www.bakerinstitute.org/political-parties-mexico/>

Datos breves sobre las elecciones presidenciales en México:

- El presidente de México cumple un mandato de seis años y no puede ser reelegido.
- La elección presidencial tiene lugar el primer domingo de julio.
- El día de la toma de posesión es el 1 de diciembre.

☆ ¿Te mudaste a otro estado antes de una elección presidencial? Si tu INE tiene un estado diferente, deberás votar en una "Casilla Especial". Estas son casillas especiales para que voten personas de fuera del estado. Encuentra la tuya en <https://computosrm2022.ine.mx/votos-distrito/grafica>.



"Participa en el activismo. Si queremos cambiar el proceso, tenemos que liderar el proceso."

— Marlon C.



Organización comunitaria

La organización comunitaria es cuando las personas se unen para defender sus necesidades y derechos. La organización comunitaria puede tomar muchas formas, como ir de puerta en puerta para hablar con la gente u organizar reuniones comunitarias y eventos para recaudar fondos.

La organización comunitaria puede ser una buena forma de marcar la diferencia. ¡Te sorprendería lo que puedes hacer cuando trabajas con otros!

Las organizaciones comunitarias trabajan en línea y en el terreno. Encuentra una organización y asiste a una reunión, o inicia una tú mismo. Discute los problemas que enfrenta tu comunidad y trabaja para resolverlos.



Voluntariado

El trabajo voluntario te da la oportunidad de conocer gente nueva, resolver problemas y ayudar a tu comunidad. ¡El voluntariado también es bueno para tu salud! Conocer gente nueva puede combatir la depresión y hacerte sentir menos solo.

¿Estás desempleado? El voluntariado también puede ayudarte a aprender nuevas habilidades para incluir en tu currículum. También puedes conocer gente nueva que puede ayudarte a encontrar oportunidades de trabajo.

¿Interesado en ser voluntario? Puedes encontrar oportunidades en:

- Escuelas
- Iglesias
- Refugios
- Comedores
- Centros comunitarios
- Hogares de ancianos
- Refugios de animales

Llámalos o visítalos para preguntar cómo puedes ayudar. También puedes hacer una búsqueda en Google de oportunidades de voluntariado en tu comunidad.

Para obtener más información sobre cómo involucrarte en tu comunidad, consulta la sección Comenzando a sanar.

Aquí hay una lista de organizaciones comunitarias en México cuyos miembros abogan por las personas recientemente deportadas. ¡Involúcrate!

Nombre	Información de contacto	Ubicación	Descripción
Otros Dreams en Acción	www.odamexico.org	Ciudad de México	Otros Dreams en Acción (ODA) es una comunidad de personas que nacieron en México, crecieron en los E. U. y ahora están de regreso en México debido a la deportación. Los miembros de ODA se ayudan mutuamente con la deportación y se brindan apoyo mutuo.
New Comienzos	www.newcomienzos.org Plaza de la República #9, Tabacalera, Cuauhtémoc, 06030 (55) 7733-1436	Ciudad de México	New Comienzos apoya a las personas que regresan a México. Brindan apoyo para la salud mental y refugio. También ofrecen certificación de inglés, tutoría y ayuda para la búsqueda de empleo y tienen un programa para jóvenes que ayuda a preparar a los jóvenes para el empleo.
Dreamers Moms	https://www.facebook.com/DREAMersMoms (754) 300-8580	Tijuana	Dreamers' Moms brinda apoyo a mujeres y niños deportados y migrantes en el área de Tijuana. Ofrecen comida, apoyo y ayuda con vivienda y trabajo. También tienen una firma legal, Unión Law, que ayuda a las mujeres con sus casos para la reunificación con sus familias.
Rhizome Center for Migrants	www.rhizomecenter.org	Houston, Guadalajara	El Rhizome Center for Migrants está ubicado en Guadalajara. Ayudan a las personas deportadas con problemas legales y la reintegración a la sociedad mexicana.
Comunidad en Retorno	https://www.comunidadenretorno.com/		Comunidad en retorno es una organización colectiva dirigida por personas deportadas. Defienden los derechos humanos de las personas deportadas y brindan una red de apoyo para su reintegración a la comunidad.
Deportados Unidos en la Lucha	https://deportadosunidosenlalucha.mx/	Ciudad de México y prácticamente en todo México	Deportados Unidos en la Lucha es una organización que apoya a la comunidad deportada en la Ciudad de México de forma presencial y virtual en todo el país. Ayudan a las personas a obtener sus identificaciones y documentos y a inscribirse en programas gubernamentales. Pueden referirte a organizaciones que pueden ayudarte a satisfacer tu necesidad particular.

★ Para más información sobre oportunidades de voluntariado en México consulta esta lista de organizaciones no gubernamentales del país: <https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/catedra/ongmexico.html>

Encuentros culturales

Si no has estado en tu país de origen en muchos años, puedes experimentar un choque cultural. ¡Hay muchas cosas que son diferentes entre los E.U. y México! Puede tomar un tiempo acostumbrarse a estas diferencias. Es posible que tengas algunos encuentros vergonzosos a medida que aprendes. Una vez que hayas vivido ahí por un tiempo, es posible que descubras que hay muchas cosas sobre la cultura de tu país de origen que disfrutas.



Este capítulo contiene algunas de las cosas que debes tener en cuenta tales como preocupaciones sobre la seguridad. Se enfoca en México, aunque muchas cosas son similares a otras partes en Latinoamérica.

Saludos

En México, la gente se saluda cariñosamente. Esto pasa especialmente en los pueblos pequeños. Asegúrate de saludar a las personas. Si no lo haces, la gente puede pensar que eres frío o grosero. Es educado saludar a todos en fiestas pequeñas como una comida familiar. Cuando te vayas de la fiesta debes despedirte de todos de la misma forma.

- Los hombres se saludan con apretones de manos.
- A las mujeres se les saluda con un beso en la mejilla o un abrazo. Este es un "beso al aire", tocando las mejillas derechas y haciendo un sonido de beso al aire. Esto puede sentirse extraño al principio. En lugar de eso, puedes elegir un apretón de manos.
- Las mujeres mayores pueden esperar un apretón de manos en lugar de un beso.
- Los amigos cercanos y familiares se saludan con abrazos, como en los E.U.
- Los apretones de manos son la norma en el mundo empresarial.

Sé amable y cortés con las personas que veas en la ciudad. La mayoría de las personas se saludan con "buenos días" o "buenas tardes" antes de ponerse manos a la obra. La mayoría de la gente conoce a su vendedor local o al dueño de la tienda. Se saludan y son corteses entre ellos.

☆ Para mantenerte a salvo durante la pandemia, es posible que no desees dar besos, abrazos, ni apretones de manos a las personas. Un saludo o chocar los puños debería estar bien.

Formalidad

Los mexicanos son formales con las personas que no conocen. Llaman a los extraños señora o señor (señora o señorita para las mujeres más jóvenes y señor para los hombres). También escucharás "Don" o "Doña" para personas mayores. "Joven" podría usarse para saludar a personas más jóvenes. Les dirán a los extraños "usted" en lugar del más informal "tú". Si alguien te dice que lo llames "tú", debes seguir su ejemplo.

En Centroamérica, "usted" se usa a menudo con cónyuges e hijos. "Vos" o "tú" se usa para iguales y hermanos.

Lenguaje corporal

El contacto visual no es tan común como en los E.U. También depende de las clases sociales. No te sorprendas si las personas tienden a mirar hacia abajo y evitan el contacto visual. Para algunas personas en México este comportamiento es una señal de respeto. También puedes notar que las personas se paran más cerca de ti para hablar que en los E.U.

Puntualidad

La sociedad mexicana se mueve un poco más lento que en los E.U. La gente no llega a las fiestas a tiempo. La mayoría de la gente llega a las fiestas una hora tarde o más. La mayoría de la gente espera que llegues a tiempo a las citas y reuniones, aunque algunas personas pueden llegar tarde a reunirse contigo.

Burocracia

México funciona con un reloj más lento que E.U. Hacer las cosas parece llevar mucho más tiempo. Puedes esperar en la cola del banco durante media hora o más. Cuando llegas al mostrador, el trabajador puede hacer una pausa para contestar una llamada telefónica o para saludar a un colega.

Cosas como solicitar tu identificación u obtener un pasaporte pueden llevar mucho tiempo. Puede que tengas que volver a la oficina un par de veces y esperar unas horas. Es posible que desees hacer una cita en línea. Esto puede hacer que sea más rápido. Visita siempre el sitio web de la oficina de gobierno para consultar la lista de documentos que necesitas antes de presentarte.

Religión

La religión, especialmente el catolicismo, es importante en México y juega un papel importante en la vida diaria. Después de todo, el 85% de la población es católica. Muchos eventos comunitarios, incluso algunos como las graduaciones de la preparatoria, se celebran con una misa. El siguiente grupo más grande son los cristianos evangélicos. Son menos del 2% de la población.

Familia

Las familias en México suelen estar más unidas que en los E.U. Los mexicanos viven cerca de su familia. También viven en casa mucho más tiempo que las personas en los E.U. Para muchos, la familia está antes que cualquier otra cosa. Los padres, abuelos e hijos pasan mucho tiempo juntos. El respeto por las personas mayores es un valor importante. El domingo es a menudo un día especial reservado para la familia.

Amigos

Las amistades son muy importantes en México y la gente se esfuerza mucho en mantenerlas. De hecho, la cultura mexicana tiene "padrinos" que hacen amigos cercanos casi como familia. Si eres cercano a alguien, es posible que te pida que seas el padrino de sus hijos. Como padrino, es posible que tengas que hacer cosas especiales en bautizos, primeras comuniones, confirmaciones o incluso en bodas. Ser padrino es un honor. También es algo serio. Puede costar dinero. Es

posible que tengas que ayudar a pagar al menos parte de la celebración.



Animales

A menudo, los visitantes de los E.U. se sorprenden y se entristecen por la forma en que se trata a los animales en México. El 70% de todos los perros viven en la calle. Muchos están en mal estado. Verás animales que se dirigen al matadero en la parte trasera de los camiones. Muchos dueños de mascotas alimentan a sus animales con las sobras de la mesa y no los llevan al veterinario.

Hay un creciente movimiento por los derechos de los animales en México. Las peleas de perros se prohibieron en 2017. Algunos estados tienen leyes contra las peleas de gallos. Incluso hay un proyecto de ley en el congreso para prohibir las pruebas de maquillaje en animales.

Si decides adoptar un perro o un gato, opéralos. Los grupos locales de bienestar animal pueden ayudarte con opciones de bajo costo. Pídeles que te recomienden un veterinario de bajo costo.

Seguridad

Es posible que estés preocupado por tu seguridad en México. Al igual que en Estados Unidos, hay lugares que son más seguros que otros. Sé cuidadoso y usa tu buen juicio sobre a dónde vas y qué llevas contigo. Aquí hay algunas cosas a tener en cuenta.

Secuestro

México tiene un problema con el secuestro. No uses joyas llamativas ni presumas tu riqueza. Muchas personas también evitan caminar de noche. Los secuestradores quieren conseguir dinero. El "secuestro exprés" ocurre cuando los secuestradores obligan a alguien a sacar dinero de un cajero automático.

Ten cuidado con las estafas de "secuestro falso". Es posible que recibas una llamada de alguien que dice que tiene a un ser querido tuyo. Te pedirán que les pagues para recuperar a tu ser querido. Antes de pagar, comunícate con tu ser querido para ver si está bien. Te sugerimos que cuelgues este tipo de llamadas de inmediato y bloquee el número.

Feminicidio

El feminicidio es el asesinato de mujeres o niñas. A menudo, son asesinadas por familiares o cónyuges y parejas. Pero también puede significar cualquier asesinato relacionado con el género. En México y Centroamérica, éste es un problema grave. En México cerca de 1,000 mujeres y niñas son víctimas de feminicidios cada año. Este número está subiendo. El Salvador tiene una de las tasas más altas de asesinato de mujeres en el mundo.

Violencia política y corrupción

La violencia política es un gran problema en México. En las elecciones intermedias de 2021 fueron asesinados 89 políticos. También mueren periodistas y ambientalistas.

La corrupción gubernamental en todos los niveles es otro gran problema. Si te detiene la policía, es posible que inventen una mentira sobre algo que hiciste mal. Incluso pueden amenazar con quitarte el auto. Se supone que solo deben quitarte el auto si eres peligroso, como si conduces ebrio. Lamentablemente, es normal darles un soborno, llamado "mordida". Depende de ti si quieres hacer esto, por supuesto.

Puedes llamar al 089 para denunciar de forma anónima cualquier conducta ilegal o corrupta por parte de un funcionario público.



Parte 3: **Sanar y seguir adelante**

- Empezando a sanar
- Atención plena
- Construyendo relaciones sanas

Empezando a sanar

La deportación duele de muchas formas. Ser arrestado, detenido y deportado puede causar un trauma. Este capítulo explora las formas en que puedes sanar de este trauma, seguir adelante y volverte más resistente.

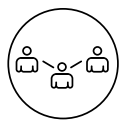
Resiliencia significa que cuando sucede algo malo (como la deportación), puedes recuperarte. Significa que puedes lidiar con el estrés en lugar de quedarte estancado con tus malos sentimientos.

¡La resiliencia es algo que se puede aprender! No es algo que solo algunas personas tengan. Es algo que todos pueden fortalecer, como cuando haces músculo. Lleva tiempo y trabajo, pero se puede hacer.

Tener resiliencia no significa que el estrés sea fácil. Significa que te has enseñado a ti mismo a lidiar con cosas difíciles. Resiliencia significa que tienes comportamientos, pensamientos y acciones que te ayudan a lidiar con el estrés. Significa que tus dificultades pueden ayudarte a crecer.

Si te sientes atascado, obtén ayuda de un profesional de la salud mental. Buscar ayuda es una parte importante del desarrollo de la resiliencia.

Hay cuatro áreas principales en la resiliencia. Para sanar el trauma del encarcelamiento, trabaja para mejorar tu resiliencia en estas cuatro áreas.



Construye tus conexiones

Conéctate con personas en las que confíes y que te entiendan. Recuerda que no estás solo. La deportación es un momento en el que fortalecerás viejas relaciones y construirás otras nuevas. La sección Relaciones puede ayudarte con esto.

Los grupos de apoyo pueden ayudarte a conocer personas que están pasando por lo mismo que tú. Hay grupos de apoyo disponibles para:

- Adicción a las drogas o al alcohol. Ve Alcohólicos Anónimos (aa.org.mx) o Narcóticos Anónimos (www.namexico.org.mx)
- Deportación
- Duelo
- Salud mental
- Discapacidades
- Crianza
- Divorcio
- Sexualidad
- Pérdida de peso

Ve a tu primera reunión con la mente abierta. Escucha y aprende. Ve a un par de reuniones para ver si te gusta el grupo. Si no te gusta, intenta buscar otro.

Encontrar grupos de apoyo puede ser complicado, especialmente si vives en un área rural. La forma más fácil de encontrar uno es a través de una búsqueda en internet. Puedes buscar términos como:

- "Personas deportadas o retornadas"
- "Grupos de apoyo para el abuso de sustancias"
- "Grupo de apoyo comunitario + nombre de tu comunidad"

Los proveedores de atención médica, los centros comunitarios y las iglesias también son buenas fuentes de información.

¿No hay grupos de apoyo cerca de ti? Únete a un grupo de apoyo en línea.



"Acércate a alguien. Uno de nuestros mecanismos de defensa es retraernos, aislarnos para tratar de lidiar con lo que estamos pasando"

— Pablo M.



Si te sientes solo y aislado, participa en tu comunidad para hacer nuevos amigos. Aquí hay algunas ideas:

- **Organización comunitaria, activismo, tutoría y voluntariado.** Tus habilidades son útiles. Puedes marcar una verdadera diferencia utilizando tus habilidades para ayudar a las personas.
- **Únete o crea un grupo de interés compartido.** Únete a un equipo deportivo, un club de lectura, un grupo de pasatiempos, un grupo de apoyo para padres o participa en la política local. ¡Incluso puedes organizar tu propio grupo! Tu biblioteca pública local es un buen lugar para encontrar o publicar avisos.
- **Únete a una asociación comunitaria.** Organizan eventos, como fiestas del barrio, comidas compartidas y eventos musicales. Busca en línea "organización comunitaria + nombre de tu comunidad" o "grupo de defensa + nombre de tu comunidad". Facebook y otras aplicaciones de redes sociales pueden ayudarte a encontrar grupos.
- **Únete a una organización religiosa.** Únete a una iglesia, sinagoga u otra comunidad de fe. Pueden ayudarte a encontrar significado, propósito y compañerismo. Puede llevarte un tiempo encontrar el lugar que te parezca adecuado. No te desanimes. Está bien ir lento.

Fomenta el bienestar

Cuida tu cuerpo. Tu cuerpo necesita buena comida, sueño, agua y ejercicio. Todas estas cosas pueden ayudarte a combatir el estrés. Considera encontrar un gimnasio, trotar, caminar, andar en bicicleta, practicar yoga o buscar videos gratis de ejercicios en casa en línea. Practica sexo seguro usando condones.

Practica atención plena. La atención plena significa estar presente en el momento. Puedes practicar la atención plena de muchas formas. Consulta el capítulo Atención plena para obtener más información.

Evita los métodos de escape negativos. El estrés puede hacer que desees sentirte mejor de inmediato. Puede hacer que desees consumir drogas y alcohol, u otras cosas negativas. Esto es como poner un curita en una herida grande. No te ayudará a sanar. Trata de hacer cosas saludables para ayudarte a sobrellevar la situación.

Pasa tiempo en la naturaleza. La naturaleza puede ser curativa. Cultiva vegetales en un jardín o visita un parque o bosque local.



"Hacer ejercicio y seguir practicando deportes fue una forma de mantenerme saludable y motivado. Me dio salud física pero también estabilidad mental. Me ayudó a sobrellevar la ansiedad de empezar todo de nuevo. Digo todo el tiempo que ir al gimnasio y hacer ejercicio es mucho más que ejercitar el cuerpo. Estar en forma te da confianza y aumenta tu autoestima. Ser capaz de soportar cosas difíciles cómo levantar tu máximo o correr al límite de tu capacidad genera coraje y te ayuda a prepararte mentalmente para esas experiencias difíciles que tendrás en la vida, para seguir adelante. Y comer sano y mantenerte dentro de los límites de peso también es importante para vivir una vida larga y productiva."

—Israel P.

Encuentra propósito

Ayuda a otros. Ayudar a los demás puede ayudarte a sentirte útil. Involúcrate con una organización comunitaria o ayuda a un amigo que está pasando por momentos difíciles.

Comprométete con lo que haces. Tu trabajo puede no ser perfecto, pero cómo lo haces depende completamente de ti. ¿Cuáles son tus puntos fuertes? Llévalos a tu trabajo. Encuentra formas de hacer un poco más y prueba cosas nuevas. Date cuenta del valor del trabajo que haces y hórñalo.

Sé proactivo. Pregúntate: "¿Qué puedo hacer con este problema?" Establece metas para ti mismo. Divídelas en pasos pequeños. Trabaja para alcanzarlas, un poco cada día. Los pequeños pasos que des te ayudarán a seguir adelante.

Aprende sobre ti mismo. ¿Cómo te ayudó la deportación a crecer? ¿Cómo te has convertido en una mejor persona? Esto puede ayudarte a sentirte mejor contigo mismo.

Aprende cosas nuevas. Sé abierto a nuevas ideas. Lee algunos libros o toma una clase para aprender algo nuevo. Rétate a ti mismo. Expande tu conocimiento y pensamiento.

”

“Cuidate y todo lo demás encajará... No puedes estresarte por todo aquello sobre lo que no tienes control. No pierdas la esperanza. Siempre hay esperanza. Y el amor supera muchas cosas.”

—Heather B.



Mantén pensamientos saludables

Mantén las cosas en perspectiva. No siempre puedes controlar lo que te pasa. Pero sí tienes el control de cómo respondes a las cosas que pasan. Aparta los pensamientos negativos. Concéntrate en tener pensamientos más equilibrados y realistas.

Acepta el cambio. El cambio es parte de la vida. Algún cambio podría interponerse en el camino de tus objetivos. Está bien aceptar algunas cosas. Concéntrate en las cosas que puedes cambiar y controlar.

Mantén la esperanza. Nadie se siente positivo todo el tiempo. Permítete sentirte molesto o decepcionado por

un momento. Luego enfócate en lo que te da esperanza. ¿Qué te ayuda a sentirte positivo? ¿Qué quieres y cómo puedes hacer que eso suceda?

Aprende de tu pasado. Mira hacia atrás a lo que te ha ayudado en el pasado durante tiempos difíciles. Recuerdate a ti mismo cómo encontraste fuerza antes. ¿Qué has aprendido sobre ti de tu pasado?

Encuentra formas saludables de lidiar con las emociones difíciles. Puedes sentir pena, ira o depresión debido a lo que ha pasado. Estos sentimientos son naturales. Sé consciente de tus buenos o malos sentimientos y acéptalos. Encuentra formas de expresarlos de manera saludable. Está bien obtener ayuda profesional. La terapia puede ayudarte a aprender a estar bien emocionalmente.

”

“Tenemos a tener dificultades para encontrar nuestro equilibrio. Tenemos un propósito, pero ahora ya no está tan claro como antes. Además, en lugar de lidiar con el trauma, tendemos a ignorarlo o minimizarlo como si lo que acabamos de vivir fuera completamente normal. Antes que nada, debemos lidiar con nuestro trauma. No se va por arte de magia. Podemos hacerlo pidiendo ayuda, desahogándonos o andando en bicicleta durante horas, como a mí me encanta hacer. Pero tenemos que abordarlo.”

—Roberto L.

Atención plena



La atención plena puede ayudarte a lidiar con el estrés de la deportación. Este capítulo cubre los siguientes temas:

- ¿Qué es la atención plena?
- ¿Cuáles son los beneficios?
- ¿Cómo medito?
- Guiones de meditación
- Recursos de meditación
- Grupos de meditación

¿Qué es la atención plena?

La atención plena consiste en ponerle atención al presente. Se trata de notar tus pensamientos, emociones y cómo se siente tu cuerpo. La clave es no juzgarte, ni hacerte pasar un mal rato. Cuando eres consciente de tus cinco sentidos o de tu mente, ¡estás siendo atento!

La atención plena no se trata de arreglar lo que está mal contigo. En cambio, se trata de aceptar lo que

sucede dentro de ti. Se trata de ser gentil y amable contigo mismo. Nos ayuda a estar conectados con el momento. Entonces podemos responder de manera sana y afectuosa.

Aunque la atención plena tiene sus raíces en la meditación budista, para la mayoría de las personas no es una religión. En cambio, es una forma de explorar tu mente y tu cuerpo. Algunas personas ven la atención plena en todas las religiones. La oración puede ser una forma de atención plena.

”

“¿Se te acelera el corazón cada vez que sales de tu casa o entras a un lugar público? Practicar la atención plena me ayudó a ser consciente de las experiencias físicamente abrumadoras desde el principio. Podía sentir la transpiración en mi labio superior. Mis palmas empiezan a sudar. Mi cuerpo se tensa. Éstas son las señales de advertencia que me recuerdan que sólo debo respirar. Durante estos episodios descubrí que no estaba respirando. No hacer nada más que concentrarme en mi respiración hizo soportable esta desagradable experiencia. Poco después, estaba cada vez más en control .”

— Participante del programa de atención plena en prisión

¿Cuáles son los beneficios de la atención plena?

La atención plena tiene muchos beneficios. Puede ayudarte a manejar el estrés y a controlar tus emociones. Incluso cambia la forma en que funciona tu cerebro. Puede ayudarte a no quedarte atrapado en patrones de pensamiento inútiles. Puede ayudarte a ser más feliz.

Otros beneficios incluyen:

- Ser más capaz de combatir la enfermedad
- Disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca
- Tener un mayor enfoque mental
- Tener mejor manejo de las emociones
- Disminuir la ansiedad y la depresión
- Más crecimiento después del trauma
- Más autocompasión
- Menos agotamiento

”

“¿Te has sentido solo, fuera de lugar? No estás solo. Yo experimento esto regularmente. Nadie parece entender lo que estoy experimentando. Confío en que la atención plena puede ayudarme a canalizar mi enfoque. Lo hago simplemente concentrándome en mi respiración. Este simple acto es lo que me pone los pies en la tierra y me permite funcionar normalmente.”

—Anónimo

¿Cómo medito?

La meditación es la forma más común de practicar la atención plena.

¡No se necesita entrenamiento formal para meditar! No existe una forma correcta de meditar, no hay forma “buena” y ciertamente ninguna forma “mala”. Si puedes respirar, puedes meditar.

Practica solo o con un grupo. Encuentra a alguien que sepa cómo meditar para ayudarte a empezar. Puedes meditar solo o en grupo.

Cuándo practicar. Al principio, trata de meditar durante 5 o 10 minutos. Aumenta el tiempo poco a poco. Prueba diferentes momentos del día: mañana, tarde o noche. Trata de practicar todos los días, pero si surge algo, ¡está bien! Deja ir lo que crees que debería suceder.

Cómo sentarse. Muchas personas meditan sentadas con los ojos cerrados o abiertos. Siéntate en una silla o con las piernas cruzadas sobre una almohada, el piso o la cama. Siéntate derecho, pero relajado. Descansa tus manos en tu regazo o en tus piernas.

Dificultades comunes. Es común sentirse inquieto, aburrido y con sueño. Tu mente puede divagar. Eso está totalmente bien. No necesitas deshacerte de los pensamientos cuando estás meditando. Haz tu mejor esfuerzo para notar tus pensamientos. Etiquétalos cuando surjan. Puede que los etiquetes como “pensar en el pasado”, “sentirse inquieto” o “sentirse aburrido”. Luego ve si puedes regresar tu atención a tu respiración. La meditación requiere práctica. Haz tu mejor esfuerzo para ser curioso y no juzgar, pase lo que pase.

Meditación y trauma. Cuando practicamos meditación, a veces nuestra mente desentierra recuerdos traumáticos ocultos. Esto puede crear ansiedad y estrés. La meditación puede ser una herramienta para procesar estas emociones. Pero no lo cura todo. Si enfocarte en el cuerpo te trae recuerdos traumáticos, intenta enfocarte en una imagen o sonido seguro. Si siguen apareciendo recuerdos difíciles, habla con un profesional de la salud mental. Busca un grupo de meditación para personas que hayan experimentado un trauma.



Guiones de meditación

Muchos comienzan su viaje de meditación usando guiones de meditación o palabras que pueden leer o escuchar mientras meditan. Lé cada guión lentamente para acostumbrarte. Después de un rato, puedes decir las palabras en silencio a ti mismo. Da a cada paso alrededor de 1 minuto, pero siéntete libre de ir a tu propio ritmo.

”

“No siempre sigo un régimen específico que no sea solo para respirar en momentos de estrés. Esto suena bastante simple pero puede ser muy difícil, especialmente cuando no practicas con regularidad.”

— Anónimo

Una meditación sentada de respiración y cuerpo | Resumido de la revista Mindful

1. Empieza poniéndote cómodo, sentándote derecho pero no rígido, en una posición cómoda. Cierra los ojos o baja la mirada al suelo.
2. Toma algunos respiros profundos. Siente cómo estás en este momento física, emocional y mentalmente. ¿Hay tensión o rigidez en alguna parte? ¿Tu mente está ocupada o tranquila?
3. Mientras inhalas, mantén una mente de principiante, notando las cosas por primera vez. Mientras exhalas, percibe lo mismo. Pon tu conciencia en la respiración.
4. Comienza a sentir tu cuerpo sentado aquí. Siente todo tu cuerpo. ¿Qué te dicen tus sentidos? Puedes sentir calor o frío. Puede que tengas comezón. Quizás algunas áreas no tengan ningún sentimiento en absoluto, un espacio en blanco. Pasa el siguiente minuto sintiendo estas sensaciones. Déjalas ir y venir.
5. Si tu mente divaga, ¿hacia dónde vas? ¿Estás recordando algo? ¿Sientes enojo o arrepentimiento? ¿Estás practicando lo que le dirás a alguien? Observa tus pensamientos como si estuvieras sentado en una sala de cine, viendo imágenes que van y vienen en la pantalla. Nota el pensamiento o la emoción como si fuera el pensamiento de otra persona, no el tuyo. Nota como te abres a medida que te vuelves más consciente, más tolerante.
6. Vuelve a tu respiración. Inhala y exhala. Observa cómo todo tu cuerpo se expande cuando inhalas y se contrae cuando exhalas. Todo tu cuerpo está respirando.
7. Al terminar, felicítate por tomarte el tiempo para meditar. Date cuenta de que puedes tomarte unos minutos para meditar cuando lo desees.



“¿Has experimentado decepción? Yo lo he hecho y no es algo de lo que avergonzarse. Constantemente cavilo sobre estas decepciones. La cavilación ocurre de forma natural cuando permites que tu mente tome el control. La atención plena me ha enseñado a tomar el control de mi proceso de pensamiento. Esto me ha permitido la libertad de tomar la vida como viene y hacer los ajustes necesarios.”

— Participante del programa de atención plena

Meditación de gratitud | Mindvalley Academy

La práctica de gratitud nos puede ayudar a acceder a la esperanza. Puede mejorar nuestro estado de ánimo. Habiendo dicho eso, no es fácil enfocarse en lo positivo cuando te sientes estresado. Sé paciente contigo mismo mientras intentas esta meditación. Siempre puedes regresar a la respiración si te sientes muy estresado.

1. Siéntate en una posición cómoda. Espira lenta y profundamente.
2. Piensa en algo que te esté molestando. Es mejor empezar por algo pequeño. Piensa en algo que te moleste. Tal vez la habitación en la que estás es fría y hay corrientes de aire.
3. Ahora ve si puedes convertirlo en algo positivo. Por ejemplo, quizás la habitación esté fría y con corrientes de aire, pero está lloviendo y puedes mantenerte seco.
4. Continúa pensando en cosas o experiencias que no te gustan. Haz tu mejor esfuerzo por encontrar algo positivo sobre cada cosa o experiencia. Rétate a ti mismo. Tal vez te están ayudando a aprender o a crecer. Tal vez notas cómo has seguido adelante incluso cuando las cosas son difíciles. Tal vez has encontrado nuevas ideas que antes no tenías.
5. También puedes simplemente repetir, “Estoy agradecido por _____” y observar lo que pasa.

Caminata consciente | Adaptado de Mindful Walking, Segal, Williams & Teasdale Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (Terapia cognitiva para la depresión basada en atención plena)

La atención plena se trata de ser conscientes de lo que estamos haciendo, pensando y sintiendo. Caminar conscientemente es simple. Puedes hacerlo sin que la gente sepa lo que estás haciendo. Muchas personas caminan todos los días, pero la mayoría de nosotros no nos enfocamos en el proceso de caminar y en cómo se siente el cuerpo.

1. Estando quieto, toma conciencia de tus pies. ¿Cómo se sienten tus pies cuando tocan el suelo? Flexiona las rodillas varias veces para tener una idea de cómo se sienten tus pies y tus piernas.
2. Cuando empieces a caminar, observa cómo pasas tu peso a cada pierna. Una pierna se “vacía” y la otra pierna toma el relevo para sostener tu cuerpo.
3. Con una pierna “vacía”, permite que el otro talón se eleve lentamente. Muévelo hacia adelante, sintiendo tu pierna. Bájalo para prepararte para el siguiente paso. Siente cómo tu peso se mueve hacia esa pierna.
4. Continúa caminando. Observa cómo se sienten tus pies, piernas, caderas y la parte superior de tu cuerpo.
5. Si te detienes, observa cómo se siente cuando estás de pie. Observa cómo se siente cuando empiezas a moverte de nuevo.

Recursos de atención plena

¿Necesitas más meditaciones? ¡Visita este sitio web para obtener docenas de guiones de meditación más! https://drive.google.com/file/d/1XSgYgKhvpM1uqg3_00Q074nBXIZq4CLo/view?usp=sharing

Aplicaciones de teléfono. Hay muchas aplicaciones telefónicas gratuitas de atención plena. Estas aplicaciones ofrecen:

- Meditaciones guiadas
- Temporizadores
- Sonidos relajantes
- Voces relajantes
- Tips. Algunos tienen consejos sobre cómo dormir mejor o estar menos ansioso.

Puedes usar estas aplicaciones en el autobús o el tren, en el trabajo o antes de acostarte. Puedes elegir meditaciones largas o cortas. Algunas aplicaciones populares incluyen Aura, Calm, Headspace, Insight Timer, Mindfulness Coach y UCLA Mindful. Realiza una búsqueda en línea para obtener más información sobre estas aplicaciones.



“Recuerda que la quietud y la paz más profundas no surgen porque el mundo esté quieto o la mente esté quieta. La quietud se nutre cuando permitimos que el mundo, la mente y el cuerpo sean tal como son ahora, momento a momento y respiración a respiración.”

— Williams & Penman, Mindfulness



“Es común cuestionar tu propósito. Lo hago repetidamente. Mis relaciones no son exactamente como las había imaginado. La meditación de atención plena me brindó el espacio y la compasión para aceptar a las personas tal como son. Aprendí a dejar ir las cosas pequeñas y concentrarme en lo que hace que esa persona sea especial para mí.”

— Participante del programa de atención plena

Grupos de meditación

Los grupos de meditación son excelentes formas de conocer gente y practicar. Si eres principiante, pueden ayudarte a aprender. Pueden ayudarte a seguir adelante cuando tengas ganas de dejarlo. Algunos son presenciales mientras que otros son en línea. Muchos grupos comienzan con una reunión de unos cuantos amigos en la casa de alguien.

[Tergar.org](https://tergar.org). Tergar es una comunidad internacional de meditación. Tiene un programa para principiantes que quieren empezar a meditar. El programa se llama “La alegría de vivir” y está basado en el libro del mismo nombre. Tergar tiene comunidades de meditación en todo el mundo, incluidas las de la Ciudad de México y Puebla, México. También tiene clases en línea, materiales de práctica de meditación y más. También hay un sitio web en español: espanol.tergar.org

Algunos grupos de meditación pueden decir que son budistas. Pueden usar palabras como “Sangha” (comunidad), “Zen” (estado meditativo) o “Vipassana” (percepción). Puede que no tengas que ser budista para unirte. Muchos grupos están abiertos a cualquiera que se quiera unir. Algunos grupos de atención plena también se centran en la salud mental. Pueden ayudarte a reducir el dolor o a lidiar con el estrés y la ansiedad.

Construyendo relaciones sanas



Las relaciones siempre son difíciles. La detención y la deportación las hacen aún más difíciles. Si has sido deportado, es posible que hayas dejado a tu familia en los E.U. Sabemos lo dolorosa que puede ser esta separación. Mantenerte conectado con la familia que está lejos es difícil.

Tal vez te hayas reunido con otros familiares y amigos en tu país de origen. Esto también puede traer desafíos. Reconectar con ellos y construir relaciones saludables requiere paciencia y cuidado.

Tal vez has estado lejos de tu país de origen durante mucho tiempo. Ahora tienes que empezar de nuevo y hacer nuevos amigos. Esto también puede ser difícil.

No existe una solución única para todos los desafíos que puedes enfrentar en las relaciones. Esta sección comparte palabras de consejo de personas que han pasado por la deportación.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Manteniéndote cerca cuando estás lejos
 - Reconstruyendo viejas relaciones
 - Formando nuevas relaciones
 - Lidiando con emociones difíciles
 - Violencia doméstica
-

Manteniéndote cerca cuando estás lejos

La detención y la deportación tensan las relaciones. Para mucha gente esta es la parte más difícil de la deportación. La separación es dura tanto para ti como para tus seres queridos.

Trata de mantener la comunicación a través de cartas y llamadas telefónicas, cuando sea posible.

“Es difícil, pero tienes que hacerles entender a tus hijos que no quieres estar lejos de ellos... Los amas y vas a hacer todo lo posible para asegurarte de estar en su vida.”

—Tony C.

Durante el proceso de deportación tus relaciones cambiarán. Algunas pueden terminar, y todas enfrentarán desafíos. Algunas personas lo encuentran tan difícil que se distancian de sus seres queridos.

“No quieres preocupar a tu familia con esos problemas. Te pones al teléfono y rechinas los dientes. Independientemente de lo que sientas, les dirás que todo va a estar bien. Adquieres el hábito de mantener las cosas reprimidas mientras lidias con cierto grado de soledad y vacío, porque no lo compartes con tu familia.”

—Roberto

Puedes sentirte así, como si quisieras alejarte de tus seres queridos. No lo hagas. Mantente en contacto tanto como puedas.

“A veces, las personas piensan que, dado que están siendo deportadas, pueden quemar puentes o simplemente descuidar sus relaciones con sus seres queridos en los E.U. Bueno, la realidad es que ¿quién mejor para ayudarte o simplemente escucharte que aquellos que realmente han estado ahí -hasta cierto punto- desde el principio? La gente puede hacer amigos o tener conocidos en cualquier parte del mundo; también pueden encontrar un trabajo y lograr muchas otras cosas que tendemos a asociar superficialmente con la libertad. Pero para realmente lograr la libertad y estabilidad emocional que creo que todos buscamos, entonces vas a necesitar personas en tu vida que estén al tanto de tus circunstancias y que estén dispuestas a ofrecer apoyo emocional. Creo que esto es algo que puede brindar una familia y por lo tanto es imperativo fomentar y alimentar relaciones saludables con tu familia mientras estás encarcelado, aún si te van a deportar.”

— Roberto

Encuentra otras formas de mantenerte en contacto. Es difícil estar separado de tus seres queridos. Pero hay otras formas de estar presente. Habla, escucha y brinda apoyo cuando y como puedas. Usa la tecnología para mantenerte en contacto.

“Mantente actualizado sobre las aplicaciones más recientes que te permiten mantenerte en contacto con tus seres queridos en los E.U., como Skype, WhatsApp, Facetime y Messenger. A través de estas aplicaciones, puedes enviar mensajes, hacer llamadas telefónicas o videollamadas y ver sus caras.”

— Erick N.

“Yo tomo tiempo de mi día, ya sean cinco minutos, para llamarles y ver qué está sucediendo. Les mando mensajes cada día, cada mañana... Les hablo y les pido su opinión y veo lo que está sucediendo, trato de pasar tiempo con ellos. Les digo que los amo, les pregunto cómo están, cómo les ha ido en el día, qué tienen planeado hacer. Cosas pequeñas y simples. Los dejo hablar. Tienes que tratar de involucrarte, sin importar la edad que tengan, aún son niños, aún quieren esa relación contigo.”

— Tony C.



Las relaciones son una calle de doble sentido. Los familiares también pueden hacer mucho para mantenerse cerca de sus seres queridos que son deportados o detenidos.

“Le mando un poco de dinero, lo suficiente para seguir con las llamadas telefónicas, ya sabes, y fotos y cosas, trato de establecer opciones para él para que sepa que no tiene que volver a lo mismo. Solo hazle saber que hay ayuda, hay mejores cosas en la vida. Trato de hablar con él sobre las cosas buenas, sobre trabajar e ir a la iglesia, cuando estamos jugando con su hermana pequeña y cosas así.”

— Heather B.

Reconstruyendo viejas relaciones

¿Vas a volver a tu país de origen? Puedes sentirte asustado, preocupado o emocionado por reunirte con familiares y amigos que viven ahí. Puede que no los hayas visto en muchos años.

Puedes prepararte pensando en tus relaciones. Sé honesto contigo mismo. ¿Quién será una buena influencia y de apoyo en tu vida? Sé realista acerca de cómo será la vida después de tu regreso. Todos necesitarán tiempo para adaptarse.

Dile a tus seres queridos lo que necesitas cuando llegues. Diles qué es lo que esperas. Esto podría incluir tanto apoyo emocional como financiero. Nunca tengas miedo de pedir paciencia.

Escucha también las necesidades y preocupaciones de tus seres queridos. El reencuentro será más fácil si puedes hablar con anticipación y aprender a comprometerte.

“Ten en cuenta que estás entrando al espacio de otra persona. Debes ser consciente de las relaciones que te rodean.”

— Pablo

Tal vez estuviste fuera por mucho tiempo. Deberás volver a aprender quién eres y quiénes son tus seres queridos. Los niños que eran pequeños cuando te fuiste pueden ser mucho mayores ahora. Es posible que tengas una idea diferente de su relación de la que ellos tienen.

“No llegues como si te conocieran o incluso te respetaran un poco, porque no has estado. Tienes que ganarte ese respeto y esa confianza cuando te has ido tanto tiempo.”

—Keke

Piensa en las formas en que has cambiado. Tu y tus seres queridos han crecido. Sepan que este crecimiento es bueno. Mantente abierto a la persona que tienes delante y quién es ahora.

“A menudo, cuando las personas anticipan volver a casa, tienen ideales y expectativas sobre cómo será su reunificación con la familia. Está el sueño y está la realidad. Es bueno tener estas grandes expectativas, pero no te decepciones si las personas no están a la altura de las expectativas que tienes de ellas.”

—Joe Joe

Puede ser muy difícil pedir ayuda a tus seres queridos si has estado fuera por un tiempo. Pablo señala:

“Necesito ayuda con las cosas más básicas. Eso me pone un poco a la defensiva, y termino tratando de hacer las cosas por mi cuenta y luego me equivoco.”

¿Su consejo?

“Abandona ese machismo y pide ayuda. No es algo malo.”

Lee, cuya pareja fue deportada, dice que

“Las relaciones adultas saludables no se tratan de dejar tus necesidades en segundo plano.”

Ella explica:

“Quieres ser considerado y no desgastar a tus seres queridos con tu regreso. El efecto de eso es que tal vez no estés expresando las cosas que necesitas. Está bien decir: ‘Oye, necesito que hagas esto por mí’. Aprende a comunicar lo que necesitas.”

Joe Joe ofrece este consejo final sobre cómo pedir ayuda:

“Si te esfuerzas por aligerar la carga de alguien en lugar de aumentarla, será más receptivo a ayudarte. Esto es lo que realmente convence a la gente y te ayudará a llegar a donde necesitas ir.”

Formando nuevas relaciones

Las personas detenidas o deportadas a menudo se sienten solas. Aislarte podría haber ayudado mientras estuviste detenido.

“Pasas mucho tiempo manteniendo a la gente a distancia. Nunca dejas que nadie se acerque. Te has acostumbrado tanto a mantener a la gente a distancia que sigues haciéndolo. Es difícil hacer nuevos amigos.”

—Tony C.

Tendrás que aprender a abrirte de nuevo a las personas. Ser abierto te ayudará a construir nuevas relaciones en tu país de origen.

La autorrevelación es compartir información verdadera sobre nosotros mismos. Es ser honesto con tus seres queridos. Es una de las partes más importantes de una relación sana.

- Genera confianza.
- Proporciona liberación emocional.
- Cuando compartes, es más probable que tus seres queridos también compartan.

Hay riesgos en compartir. Es posible que te preocupe que tus seres queridos te rechacen si saben cómo te sientes. Puedes sentir que tus familiares no podrán entender lo que ha pasado. Todo esto puede hacer que tengas miedo de compartir.

Ten en cuenta que la cercanía no sucede de la noche a la mañana. Puedes elegir qué compartir y cuándo. Al construir relaciones, la mayoría de las personas comparten lentamente. Dan pequeños pasos y esperan a ver cómo responde la gente. Aquí hay algunos consejos para aprender a abrirte nuevamente a tus seres queridos:

- **Empieza con las cosas fáciles.** Comparte lo que te gusta hacer para divertirse. Pregúntales qué les gusta hacer. ¿Qué películas les gustan? ¿Qué hacen para relajarse?

- **Pasen tiempo juntos.** Tomen caminatas largas. Mientras lo hacen, comparte algunos de tus sentimientos, temores y metas. Invítalos a abrirse también. Empieza poco a poco y ve cómo responden.
- **Aprende a enviar mensajes de texto.** Envía mensajes cortos y amigables sobre tu día a tu familia y amigos. Pregúntales cómo están.
- **Evita criticar o tratar de ofrecer consejos cuando tus seres queridos compartan cosas contigo.** Sólo escucha. Sé positivo y comprensivo.

“Mi enfoque es ser consciente de que tengo mucho que ofrecer en una amistad. Me doy cuenta de que no poseo una red sólida aquí en mi nueva ciudad pero, por el contrario, también entiendo mis puntos fuertes, que son la voluntad de aprender y trabajar. Además, mi pasado es el pasado. Elijo no permitir que eso me defina como individuo ni mi futuro.”

—Roberto L.

Lidiando con emociones difíciles

Probablemente sientas cosas buenas hacia tus seres queridos. Puedes sentir cosas como amor, preocupación y cuidado. Pero también puedes sentir cosas como culpa, pérdida, frustración, ira y dolor. Tal vez reprimes las emociones difíciles en lugar de superarlas. Tal vez dejas de lado los malos sentimientos y, en cambio, le dices a tus seres queridos que todo está bien. Tus seres queridos pueden hacer lo mismo

Estas son algunas de las emociones que puedes sentir al lidiar con las relaciones después de la deportación.

- **El miedo** es la reacción de tu cuerpo al peligro o la incertidumbre. Puedes tener miedo de que nadie te quiera por las cosas que has hecho. Puedes tener miedo de que tus hijos no te acepten. Este miedo puede hacer que te alejes aún más de ellos.
- **La tristeza** es sentirte infeliz o desanimado. Es posible que te sientas desanimado porque tus hijos no te conocen o porque tu hermana no quiere hablar contigo.
- **El duelo** es un profundo sentimiento de pérdida. Puedes sentir una sensación de pérdida por los años que pasaste en prisión, lejos de tu familia.
- **La culpa** es sentirse mal contigo mismo, frecuentemente por algo que has hecho o no has hecho y que hace sufrir a los demás. Es posible que sientas culpa por no estar presente para tu pareja o tus hijos.
- **El enojo** es algo que sientes cuando alguien o algo te ha

dañado. Puedes sentirte enojado por la deportación, o enojado por algo que dijo un ser querido.

Las personas experimentan emociones a través de su mente y cuerpo. Por ejemplo, el miedo puede poner presión en tu pecho. Puedes sentirte mal del estómago o comenzar a sudar. Algunas emociones pueden ayudarte a cambiar y crecer. Otras pueden impedir que crezcas y dañar tus relaciones.

Las emociones que empujas hacia abajo saldrán eventualmente. Los sonidos, los sabores y los olores pueden traer recuerdos del pasado. Es posible que hayas perdido parejas, amigos y padres a causa de la deportación. Espera sentir rabia, tristeza, frustración y dolor.

“Si tienes alguna emoción, te sentirás culpable por hacer sufrir a tu familia. Porque no estás sufriendo solo. Ellos sufren contigo. Y no nos gusta mostrar nuestras emociones porque somos tipos duros.”

—Tony

“Estaba viendo videos con un amigo y sonó una canción. Me encontré llorando sin razón aparente. Perdí a mi padre cuando estaba encarcelado. Esa era una de sus canciones favoritas. Nunca había tenido la oportunidad de llorar. Todo el dolor salió.”

—Pablo

Es normal sentir estas emociones. Es lo que haces con estas emociones lo que importa. Hacer a un lado las emociones difíciles en lugar de enfrentarlas puede dañar tus relaciones. Aprender a reconocer, expresar y manejar las emociones puede ayudarte a tener relaciones más sanas.



Aquí hay algunos consejos para manejar las emociones de forma más saludable:

- **Identifica tus sentimientos.** Deja que te invadan. No durarán para siempre. Date tiempo para sentirlos. No los entierres. Si lo haces, puedes hacer que estos sentimientos se acumulen aún más.
- **Expresa tus sentimientos de forma útil.** Separa a las personas de las acciones. "Estoy enojado por algo que has hecho", no "Estoy enojado contigo".
- **Reconoce la diferencia entre sentir y actuar.** El hecho de que te sientas de cierta forma no significa que tengas que actuar en consecuencia.
- **Acepta la responsabilidad de tus sentimientos.** Trata de no culpar a los demás por cómo te sientes. En lugar de decir "Me estás haciendo enojar", di "Me siento enojado".
- **Cambia tu percepción.** Piensa en lo que te hizo sentir de esa forma. ¿Hay diferentes formas de pensar en lo que sucedió que son más útiles?

Los terapeutas o consejeros pueden ayudarte a lidiar con tus emociones. Puede ser de ayuda acudir a terapia familiar o de pareja.

Violencia doméstica

La violencia doméstica es cuando una persona usa el poder o el control sobre otra persona en una relación de noviazgo, familiar o doméstica. La violencia doméstica no es solo un problema de ira. Se trata del control.

Hay muchos tipos de violencia doméstica:

- Abuso verbal (amenazas, insultos, intimidación).
- Abuso físico (empujones, bofetadas, asfixia, destrucción de propiedad).
- Comportamiento controlador (evitar que veas personas, vayas a lugares o gastes dinero).
- Abuso emocional (hacerte sentir que no vales nada).
- Abuso sexual (actividad sexual no deseada, frecuentemente usando la fuerza).

En algunas familias o culturas, estos comportamientos no se consideran incorrectos. Esto puede hacer que sea difícil separarte. Puede tomar algún tiempo para que cambies tu forma de pensar. Puede tomar algún

tiempo darte cuenta de que lo que estás haciendo o experimentando está mal.

Si estás en una relación abusiva, busca ayuda. Decidir irte puede ser arriesgado. Puedes temer por tu seguridad o la seguridad de tus hijos. Es posible que necesites a la otra persona por dinero. Se necesita mucho coraje para irse.

Puedes comenzar llamando a una línea directa de violencia doméstica. La organización "Origen" ofrece una gratis al (800) 015-1617 o por WhatsApp: (55) 3234-8244. Esta línea directa puede brindarte apoyo, información y referencias. Ellos pueden ponerte en contacto con recursos en tu área. Incluso si no estás listo o lista para dejar la relación, la línea directa puede ayudarte a superar los momentos difíciles. También pueden ayudarte a dar el siguiente paso. La línea directa es confidencial, por lo que mantendrán tu información privada.

Para obtener más recursos para personas que enfrentan violencia en el hogar, visita www.origenac.org

Para obtener una lista de albergues para víctimas de violencia doméstica en todo México, visita <https://www.facebook.com/RedNacionaldeRefugiosAC/>

Si eres la pareja abusiva

¿Has abusado de tu pareja o familiar? Busca ayuda. El primer paso importante es admitir que tienes un problema. Puedes cambiar, pero te costará trabajo. Puedes optar por mantenerte alejado de tu familia por un tiempo. Esto puede mantenerlos seguros y darles algo de espacio.

Para obtener ayuda, piensa en obtener ayuda de un terapeuta. Para algunos recursos gubernamentales y sin fines de lucro, consulta el capítulo de Salud.



Parte 4: **Deportación a Centroamérica**

- Deportación a Centroamérica
- Deportación a Guatemala
- Deportación a Honduras
- Deportación a El Salvador

Deportación a Centroamérica



Mucha de la información en esta guía hasta ahora ha sido sobre México. Si vas a Centroamérica, tus experiencias pueden ser diferentes. La sección “Preparándote para una posible deportación”, contiene información sobre lo que sucede antes de la deportación. Esto incluye tus derechos, cómo obtener ayuda legal, cómo crear un plan familiar y más.

Esta sección tiene información para personas deportadas a Guatemala, Honduras y El Salvador. Primero, aprenderás lo que sucede antes de la deportación. Esto incluye cómo planificar con anticipación y qué esperar el día de la deportación. También menciona organizaciones que pueden ayudarte a determinar si tienes un caso de asilo. Luego cada sección está desglosada por país. Cada una discute qué enfrentarás cuando regreses.

Centroamérica tiende a ser más peligrosa que México. También tiene menos recursos. Si vienes de Centroamérica, es posible que tengas una solicitud de asilo más sólida. El capítulo Viviendo con la amenaza de deportación tiene más información sobre solicitando asilo.

Finalmente, las fronteras de Centroamérica están abiertas para los ciudadanos. Esto significa que puedes moverte libremente entre Guatemala, Honduras, El Salvador y Nicaragua. Algunos deportados se han mudado después de la deportación a otros países. Pero, necesitarás una visa para hacer eso.



“Mi familia y yo tomamos la decisión de mudarnos a Antigua, Guatemala después de mi deportación a Honduras. Nos atrajo la gran comunidad de expatriados que hay ahí. Es más caro, pero hay más comodidades, está cerca del aeropuerto y nos sentimos más conectados con la comunidad de personas de los E.U.”

— Alex V.

Antes de tu deportación

No puedes controlar cuándo ocurrirá tu deportación. Pero, puedes planificarlo. Las personas que han experimentado la deportación dicen que deberías:

- Obtener educación.
- Aprender oficios.
- Obtener certificados.
- Aprender inglés.

Estas habilidades pueden ayudarte a encontrar un trabajo en tu nuevo país. Esto hará que tu mudanza sea más fácil.



Para obtener más información sobre cómo crear un plan familiar en caso de deportación, consulta el capítulo Planea para una posible deportación.

Flori fue deportada a Guatemala. Ella dijo que tener un título y saber inglés hizo que fuera más fácil encontrar un trabajo. “Si tienes algo de tiempo antes de que te deporten, aprovéchalo y ve a la escuela”, dice Flori. “¡Ni siquiera lo pienses, solo ve! Hay trabajo en Guatemala, pero tienes que tener habilidades y un diploma. Sin eso, es muy difícil.”



“Lo más importante que puedes hacer como deportado es hacer conexiones mientras todavía estás en los E.U. para aprender un oficio que puedas hacer en línea. Poder encontrar trabajo en línea y ganar dólares estadounidenses ha sido un salvavidas para nosotros.”

—Jennifer V.

“Si estás en prisión y tienes algo de tiempo, pon en regla tus documentos y los de tu familia. Toma todos los cursos que puedas, cualquier certificado, incluso si es emitido por la prisión, especialmente cualquier cosa que puedas hacer con tus manos: plomería, carpintería, hojalatería”

—Alex V.

También puedes comenzar a reunir tus documentos y contactos. Mantén un archivo que tenga:

- Tu pasaporte
- Números de teléfono
- Otros documentos importantes
- Los documentos de tu familia

Flori dice que debes darle el número de teléfono de tus seres queridos a alguien de confianza que esté detenido contigo. Pídeles que llamen una vez que comience tu deportación. De esa forma, tu familia y amigos sabrán dónde te encuentras.

Mientras estés en prisión o detenido por ICE, tienes derecho a ponerte en contacto con el consulado de tu país.



“La planificación y la preparación pueden ser muy útiles. Nada te prepara completamente para el impacto de la deportación, pero puedes hacer un plan. Crea un archivo con tu pasaporte y documentos importantes, números de teléfono que son importantes como el de tu abogado y el de tu consulado.”

—Juan Mendez, Consulado de Honduras en Chicago

El Consulado General de Guatemala

Hay 23 oficinas consulares de Guatemala en los E.U. Para encontrar la más cercana a ti, visita https://minex.gob.gt/Visor_Pagina.aspx?PaginaID=1200 o ve nuestro directorio.

El Consulado General de Honduras

Hay 14 oficinas consulares de Honduras en los E.U. Para encontrar la más cercana a ti, visita <https://travel.state.gov/content/travel/en/consularnotification/>

[ConsularNotificationandAccess/Honduras.html](https://travel.state.gov/content/travel/en/consularnotification/ConsularNotificationandAccess/Honduras.html) o ve nuestro directorio.

El Consulado General de El Salvador

Hay 16 oficinas consulares salvadoreñas en los E.U. Para encontrar la más cercana a ti, visita <https://travel.state.gov/content/travel/en/consularnotification/ConsularNotificationandAccess/ElSalvador.html> o ve nuestro directorio.

Tu consulado puede ayudarte a obtener una identificación temporal. Esto te facilitará las cosas una vez que llegues a tu país de origen. También pueden ayudarte a conectarte con recursos para determinar si tienes un caso de asilo. Para obtener una lista de organizaciones que brindan asistencia legal para el asilo, consulta nuestro directorio.

ICE solía dejar que familiares o amigos te dejarán una bolsa en el centro de detención. Llama y preguntar si es una opción. Pueden poner ropa, artículos de tocador e incluso dinero en la bolsa. Estas cosas harán que tu deportación sea mucho más fácil.

La deportación lleva mucho tiempo. Pueden pasar meses o semanas antes de que llegues a tu país de origen. Flori fue trasladada a tres lugares diferentes en tres meses antes de comparecer ante un juez.

El día de tu deportación, probablemente te quitarán los cordones de los zapatos y el cinturón. Flori fue esposada de las manos y los tobillos. Luego la movieron con hombres y mujeres que iban a diferentes países. Es posible que no puedas usar el baño ese día. “No bebas demasiada agua o café”, dice ella. Intenta hacer un amigo en el autobús o en el avión, si puedes. Tener un compañero puede hacer que estés más seguro mientras estás en camino.



..... “*No eres un criminal. No eres lo que dicen que eres.*”

— **Alex V.**

.....



Deportación a Guatemala



La deportación es un tiempo de incertidumbre. Es posible que te preocupe quién se reunirá contigo. Tal vez no sepas dónde terminarás o cómo hacer una nueva vida en Guatemala.

Esta sección discute lo que sucede durante la deportación. Luego discute qué recursos hay disponibles una vez que llegues ahí.

☆ Para obtener más información sobre cómo crear un plan familiar en caso de deportación, consulta la sección Planea para una posible deportación.

Cuando llegues

Llegarás a Guatemala en avión al aeropuerto militar de la ciudad de Guatemala (Base Aérea La Aurora). En el aeropuerto, recibirás atención médica, algo de comer y una llamada telefónica gratuita. También tendrás la oportunidad de cambiar dinero. Personas de algunas organizaciones estarán ahí para recibirte.

Aquí estará gente del **CONAMIGUA**. CONAMIGUA significa Consejo Nacional de Atención al Migrante de Guatemala. Pueden ayudarte a hacer llamadas telefónicas a tu familia para ver si pueden recogerte. Si tu familia no puede ir por ti, ellos pueden ayudarte a tomar el autobús correcto. Si necesitas dinero, CONAMIGUA puede ayudarte a obtener dinero de otros grupos o de tu gobierno local.

CONAMIGUA es un programa del gobierno. Brinda apoyo y ayuda a los migrantes y sus familias. CONAMIGUA tiene oficinas en la Ciudad de Guatemala, Todos Santos Cuchumatán, Huehuetenango, San Marco, Cobán, Santa Cruz del Quiché, Zacapa y Petén. Visita su sitio web en conamigua.gob.gt.

La Asociación de Retornados Guatemaltecos también puede recibirte en el aeropuerto. Este grupo está formado por antiguos residentes de E.U. Trabajan para ayudar a que el proceso de mudarte a casa sea más fácil para personas como tú. Ellos pueden ayudarte a hacer llamadas telefónicas locales e internacionales. También pueden ayudarte a llegar al lugar donde te quedarás. Si no tienes un lugar donde quedarte, pueden ayudarte a encontrar un refugio u hotel. Visítalos en Facebook en <https://www.facebook.com/ARG-onq-257316458010435/>

Un nuevo camino

El aeropuerto está en la ciudad de Guatemala. Ahora tendrás que llegar a tu destino final. Si quieres quedarte en la ciudad, la archidiócesis episcopal local puede ayudarte. Los miembros de su Pastoral de Movilidad Humana están a menudo en el aeropuerto. Ellos pueden ayudarte a llegar a la Casa del Migrante. Casa del Migrante brinda albergue a los retornados. Visita su sitio web en movilidadhumana.com

Sé cuidadoso y mantente alerta. Los robos a mano armada son comunes en los autobuses de la ciudad. Las pandillas y los narcotraficantes operan en todo el país. Mantén tu dinero y objetos de valor seguros. No uses cajeros automáticos públicos. Las estafas con tarjetas de débito son comunes.

Después de tu llegada

Afortunadamente existen varias organizaciones que ayudan a las personas recién llegadas a Guatemala.

¿Te quedarás en la ciudad de Guatemala? Casa del Migrante te puede dar albergue por unos días. También tienen otros servicios. La organización cuenta con instalaciones adicionales en San Marcos y Tecun Uman. Visita su sitio web en casadelmigrantegt.org

¿Te mudas al área de Quetzaltenango? Colectivo Vida Digna ayuda a los migrantes y tiene como objetivo traer de vuelta la cultura indígena en el país. Visita su sitio web en vidadignaguatemala.wordpress.com/

Para Flori, la vida en Guatemala al principio fue aterradora y emocionante. “Tenía miedo”, dice ella. “La vida aquí es muy diferente. yo no tenía nada. Sin dinero, sin casa, solo la ropa que llevaba puesta. Pero ser libre era lo más importante. Ser libre en mi país, era feliz”.

☆ Para información sobre la vacuna COVID-19 en Guatemala, visita <https://www.mspas.gob.gt/covid-19/vacunacion-contra-covid-19/puestos-y-centros-de-vacunacion>

Adaptarse a este nuevo lugar llevará tiempo. Encuentra familiares y amigos que te apoyen. Ten fe en ti mismo, en tus habilidades y en tu fuerza.

Recursos de Guatemala

Oficinas consulares de Guatemala en Estados Unidos: Te ayudan a obtener tu identificación, a asegurar que tus derechos sean protegidos en prisión/detención, te ayudarán a encontrar información de contacto de familiares, te ayudarán a conectarte con recursos para atención médica y educación.			
Estado/Ciudad	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web
Arizona/ Phoenix	55 E Thomas Rd, 3rd Floor, Phoenix, AZ 85012	(602) 200-3660 consarizona@minex.gob.gt	https://www.minex.gob.gt/
Arizona/ Tucson	100 N Stone Ave #704, Tucson, AZ 85701	(520) 398-7193 constucson@minex.gob.gt	https://www.facebook.com/ConsuladoGuatemalaTucson/
California/ San Francisco	659 A Merchant St, San Francisco, CA 94111	(415) 563-8319 conssanfrancisco@minex.gob.gt	https://consulguatesfo.acuityscheduling.com/schedule.php
California/ Los Angeles	1975 Riverside Dr, Los Angeles, CA 90039	(213) 900-1098 conslosangeles@minex.gob.gt	https://minex-gob-gt.my.site.com/pc/s/citas-consulares
California/ San Bernardino	330 N "D" St #120, San Bernardino, CA 92401	(909) 572-8800 conssanbernardino@minex.gob.gt	https://consulguatesb.acuityscheduling.com/schedule.php
Colorodo/ Denver	1001 S Monaco Pkwy 300, Denver, CO 80224	(303) 629-9212 consdenver@minex.gob.gt	https://consulguatede.acuityscheduling.com/schedule.php
Florida/ Lake Worth	1926 10th Ave N 104-106, Lake Worth, FL 33461	(561) 660-6223 conslakeworth@minex.gob.gt	https://www.facebook.com/ConsulGuateLakeWorth/
Florida/ Miami	999 Ponce de Leon Blvd 100, 33134	(305) 679-9945 atencionmiami@minex.gob.gt	https://www.facebook.com/ConsGtMiami/
Georgia/ Atlanta	3699 Chamblee Dunwoody Rd, 30341	(470) 657-2510 consatlanta@minex.gob.gt	https://consatlanta.blogspot.com/
Illinois/ Chicago	5559 N Elston Ave #100, Chicago, IL 60630	(312) 540-0781 isanchez@minex.gob.gt	https://consulguatech.acuityscheduling.com/schedule.php

Maryland/ Silver Spring	979 Rollins Ave Rockville Silver Spring, MD 20852	(240) 485-5050 consmaryland@minex.gob.gt	https://app.acuityscheduling.com/schedule.php?owner=11913348
New York/ New York City	276 Park Ave S #2, New York, NY, 10010	(212) 686-3837 consnewyork@minex.gob.gt	https://consulguatemy.acuityscheduling.com/schedule.php
New York/ Riverhead	1333 E Main St, #1, Riverhead, NY 11901	(631) 405-5010 consriverhead@minex.gob.gt	consriverhead.minex.gob.gt
North Carolina/ Raleigh	6050 Six Forks Rd, Raleigh, NC 27609	(984) 200-1601 consraleigh@minex.gob.gt	consraleigh.minex.gob.gt
Ohio/ Columbus	2105 S Hamilton Rd #100, Columbus, OH 43232	(614) 762-8119	https://app.squarespacescheduling.com/schedule.php?owner=23677258
Oklahoma/ Oklahoma City	5909 NW Expy #100, Oklahoma City, OK 73132	(405) 603-6631 consoklahoma@minex.gob.gt	https://consoklahoma.minex.gob.gt/home/home.aspx
Pennsylvania/ Philadelphia	417 N 8th St #201, Philadelphia, PA 19123	(267) 322-2044 consphiladelphia@minex.gob.gt	https://www.embassypages.com/guatemala-consulategeneral-philadelphia-unitedstates
Rhode Island/ Providence	555 Valley St, Building 61- 321, Providence, RI 02908	(401) 270-6345 consrhodeisland@minex.gob.gt	https://www.facebook.com/ConsGuateRI/
Texas/ Houston	6300 Richmond Ave, Suite 103 Houston, TX 77057	(713) 953-9531 conshouston@minex.gob.gt	https://conshouston.minex.gob.gt/home/Noticia.aspx?id=25912
Texas/ Del Río	106 Foster Dr, Del Río, TX 78840	(830) 422-2230 consdelrio@minex.gob.gt	https://www.embassypages.com/guatemala-consulate-delrio-unitedstates
Texas/ Dallas	4405 N Beltwood Pkwy, Farmers Branch, TX 75244	(469) 886-9922 consdallas@minex.gob.gt	https://minex-gob-gt.my.site.com/pc/s/citas-consulares
Texas/ McAllen	705 S Broadway St, McAllen, TX 78501	(956) 429-3412 consmcallen@minex.gob.gt	https://www.facebook.com/ConsulGuateMcAllen/
Washington/ Seattle	18000 International Blvd, S Tower, #1005, Seattle, WA	(206) 693-3600 consseattle@minex.gob.gt	https://consulguatasea.acuityscheduling.com/schedule.php



Recursos de Guatemala

Institutos del gobierno guatemalteco				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Registro Civil Nacional (RENAP)	Calzada Roosevelt 13-46, Zona 7	(502) 2416-1900	https://www.renap.gob.gt/	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Guatemalteco de Migración	6ta Ave 3-11, Zona 4, Guatemala	(502) 2411-2411	https://igm.gob.gt/	Asistencia a migrantes, pasaportes
Consejo Nacional de Atención al Migrante de Guatemala (Conamigua)	5.a avenida "A" 13-28, zona 9, Ciudad Capital	(502) 2299-5600 conamigua@conamigua.gob.gt	https://conamigua.gob.gt/	Asistencia a migrantes
Secretaría de Salud de Guatemala (MSPAS)	6ta Ave 3-45, Zona 11, Guatemala	(502) 2444-7474 consultas@mspaspas.gob.gt	https://www.mspas.gob.gt/	Hospitales y clínicas públicos, información sobre la vacuna contra COVID-19
Ministerio del Trabajo y Colocación Laboral	7 Ave 3-33, Zona 9, Edificio Torre Empresarial, Guatemala	(502) 2422-2501	https://www.mintrabajo.gob.gt/	Ferías del empleo, protección laboral
Ministerio de Educación de Guatemala	6a Calle 1-87 Zona 10, Guatemala	(502) 2411-9595	https://www.mineduc.gob.gt/portal/index.asp	Directorio de centros educativos, becas, diplomas, expedientes educativos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Ubicaciones múltiples		https://portal.sat.gob.gt/portal/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios

Organizaciones guatemaltecas sin fines de lucro				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante, Guatemala	15 Ave 1-94 "A" Zona 1, Guatemala	(502) 2230-2781	https://www.scalabriniguate.org/homepage/	Albergue migrante
Casa del Migrante en Tecún Umán	0 Ave "C" del Migrante 0-22, Col Olguita de León, Tecún Umán, San Marcos	(502) 7776-8416 migrantetecun@yahoo.com.mx	https://www.scalabriniguate.org/casa-tecun-uman/	Albergue migrante

Organizaciones guatemaltecas sin fines de lucro

Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Te Conecta	4ta Ave 15-70 Zona 10, 3ra Calle 4-44 Zona 10, FLACSO, Guatemala	(502) 2333-6891 Info@teconectaong.com	https://www.teconecta.org.gt	Información para migrantes, colocación laboral
Organización Internacional para las Migraciones	3 Ave 10-35, Zona 9, Guatemala	(502) 2414-7401 iomguatemala@iom.int	https://www.iom.int/countries/guatemala	Apoyo psicológico, capacitación para el trabajo, apoyo material
Asociación de Retornados de Guatemala		(502) 2294-9217 info@arg.com.gt		Información para deportados, incluyendo ayuda con transporte, vestimenta, apoyo emocional
Consejo Noruego para Refugiados		nrc@nrc.no	https://www.nrc.no/countries/south-america/north-central-america-and-mexico//	Información, asesoramiento y asistencia jurídica a deportados y familiares
Asociación Pop No'j	3a Ave 0-80, Col Bran, Zona 3, Ciudad de Guatemala y Kilómetro 287, Naranajales, Colotenango	(502) 2238-0905 info@asociacionpopnoj.org	https://www.asociacionpopnoj.org/	Asesoría, apoyo y recursos para migrantes
Obras del Hermano Pedro	6a Calle Oriente No. 20, La Antigua Guatemala, Sacatepéquez	(502) 7931-2100	https://hermanopedrogt.org/	Clínica de salud gratuita, servicios contra adicción a las drogas y el alcohol
Desgua	8 Ave 5-19, Zona 1, Quetzaltenango, Guatemala 09001	DESGUAinfo@desgua.org	https://desgua.org/	Apoyo educativo y económico para guatemaltecos retornados

Recursos en línea guatemaltecos

Nombre	Sitio web	Descripción
Cónyuges de deportados viviendo en Guatemala- Facebook	https://web.facebook.com/groups/DeporteeSpousesLivinginGuatemala	Grupo de apoyo en línea
El Comité de Servicio de los Amigos Americanos	https://afsc.org/	Guía detallada de reintegración en línea

Deportación a Honduras



Tal vez no has estado en Honduras en mucho tiempo, o tal vez has vivido ahí recientemente. Pase lo que pase, la deportación puede ser difícil y aterradora. Sé consciente de que no estás solo. Otras personas han pasado por esto antes. Esas personas pueden darte consejos y aliento. Esta sección te dará información sobre la deportación a Honduras.

☆ Para obtener información sobre cómo crear un plan familiar en caso de deportación, consulta la sección Planea para una posible deportación.

Cuando llegues

Cuando seas deportado, tomarás un avión al aeropuerto Ramón Villeda Morales en San Pedro Sula. Puedes detenerte primero en otros lugares de los E.U. o de América Central.

Serás procesado en el Centro de Atención al Migrante Retornado (CAMR). El CAMR dice que te darán comida y café. También pueden brindarte atención médica y ayudarte a usar un teléfono. A veces también pueden dar kits de higiene.

Tendrás que llenar papeleo para probar tu identidad (constrancia). También pueden ayudarte a obtener documentos importantes, incluido un documento de "salvoconducto". Un salvoconducto te permite viajar por todo el país sin ningún problema.

Con suerte, esto es lo que sucederá. Pero, algunas personas no han tenido buenas experiencias. Alex V. fue deportado en 2014. Dice que le ofrecieron comida. Luego, le dijeron que podía hacer una llamada telefónica fuera del edificio. "Entonces me cerraron la puerta", dice. "Esa fue toda la ayuda que recibí". Mantente preparado. Es posible que no obtengas tanta ayuda como necesitas.

De acuerdo con el proceso oficial, debes ser entrevistado por un voluntario antes de irte. Si necesitas ayuda, ahora es el momento de hacérselo saber. A veces puede haber un voluntario de la Cruz Roja o de la Secretaría de Estado. Ellos pueden ayudarte a encontrar ayuda. Los voluntarios del CAMR pueden darte un vale de autobús para ayudarte a llegar a donde necesitas ir. No les dan esto a todos. Hazles saber que no tienes dinero y te darán un vale.

Es posible que te den una prueba de COVID-19 antes de irte. Si das positivo, deberás firmar un papel prometiendo quedarte en casa durante una cierta cantidad de días.

Puede darse el caso de que tengas miedo de volver a tu comunidad de origen. Si es así, el voluntario puede referirte a un representante del Consejo Noruego para Refugiados. El representante del consejo te llevará a una sala privada para obtener más información. Si eres elegible, te conectarán con organizaciones que pueden brindar servicios de protección.

Después de tu entrevista, te irás a tu casa. Si vives en otra parte del país, te llevarán a la estación de autobuses Gran Central Metropolitana. Algunos días, representantes de la Comisión de Acción Social Menonita estarán en la estación. Ellos te pueden dar un poco de dinero.

Ten cuidado. No todos obtienen la ayuda que necesitan de estas organizaciones. Alex V. dice que no recibió ninguna ayuda con el transporte. Fuera del aeropuerto hay taxis esperando. Te cobrarán mucho dinero. Alex V. también dice que no son seguros. "A veces (los taxis) se usan para robos o secuestros". Si conoces a alguien cerca, pídele que te recoja o te ayude con el transporte.

Algunos barrios de San Pedro Sula son muy peligrosos. Ten mucho cuidado en la ciudad. No hagas contacto visual ni hables con personas que no conoces. Cubre cualquier tatuaje con mangas largas y pantalones. Quédate cerca de los amigos que hiciste en el autobús. No uses un teléfono celular que no sea el tuyo para llamar a tu familia.



“Cuando finalmente llegué a mi hotel, estaba exhausto. Había estado despierto casi 48 horas. Estaba traumatizado y en estado de shock. Solo lloré por una hora.”

—Alex V.

ayuda que es urgente. También puedes ofrecerles una “propina” por su esfuerzo. Puede ayudarte a obtener tu identificación más rápido.

Lamentablemente, no hay mucho apoyo para los deportados en Honduras. Hay sólo unos pocos, pequeños programas. El gobierno administra Unidades Municipales de Atención al Retornado (UMAR) en un par de lugares. No tienen mucho que ofrecer. Sin embargo, pueden hablarte sobre cualquier organización local que pueda ayudarte.

Hay un hospital público en Tegucigalpa llamado Hospital Escuela. Ellos pueden ayudarte con la atención médica y las evaluaciones psiquiátricas. Las iglesias católicas de tu vecindario pueden ayudarte con alimentos y ropa.

En Tegucigalpa hay una clínica de Médicos Sin Fronteras. Ayuda a las personas que han pasado por violencia, especialmente violencia sexual. Brindan consejería y tratamiento de ITS (infecciones de transmisión sexual). Médicos Sin Fronteras también tiene una clínica materno infantil en Choloma. Ofrece planificación familiar, ayuda en partos y atención a víctimas de violencia sexual.

★ En San Pedro Sula, existe una creciente industria de call centers. Necesitan empleados que hablen inglés y tengan conocimientos de informática.

Después de tu llegada

Si no tienes una identificación actual (“cédula” en español), obtén una lo antes posible. Tu cédula tiene tu número de identificación nacional en Honduras. Esto es como un número de Seguridad Social en los E.U. La necesitarás para muchas cosas. Esta identificación te permite hacer uso de clínicas y hospitales públicos y comprar medicamentos. También te permite ir a otros países de América Central y estados limítrofes de México por hasta nueve días.

Puedes obtener tu identificación en el registro civil municipal de tu localidad. Necesitarás documentación y un comprobante de domicilio. Si no los tienes, puedes llevar dos testigos que puedan dar fe de que eres hondureño. Obtener una identificación puede llevar un tiempo. Los deportados dicen que debes decirle a la persona que te

Recursos de Honduras

Oficinas consulares de Honduras en Estados Unidos: Te ayudan a obtener tu identificación, a asegurar que tus derechos sean protegidos en prisión/detención, te ayudarán a encontrar información de contacto de familiares, te ayudarán a conectarte con recursos para atención médica y educación.			
Estado/Ciudad	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web
Arizona/ Phoenix	4040 E McDowell Rd #305, Phoenix, AZ 85008	(602) 273-0173	
California/ Los Angeles	3550 Wilshire Blvd #320, Los Angeles, CA 90010	(818) 739-2121 infoconsuladola@gmail.com	https://www.embassypages.com/honduras-consulategeneral-losangeles-unitedstates
Florida/ Miami	777 NW 72nd Ave, Miami, FL 33166	(305) 269-3930 info@consuladohn.com	https://www.embassypages.com/honduras-consulategeneral-miami-unitedstates

Georgia/ Atlanta	6755 Peachtree Industrial Blvd #120, 30360	(770) 645-8881 info@consuladohnatl.com	http://www.consuladohnatl.com
Illinois/ Chicago	6200 N Hiawatha Ave, Penthouse, Chicago, IL 60646	(470) 751-9077 consulchicago@gmail.com	https://www.facebook.com/pages/Consulado-de-Honduras-en-Chicago/543407172443161
Louisiana/ New Orleans	1250 Poydras St #100, New Orleans, LA 70113	(504) 228-3348 info@nolahn.com	citaconsular.sreci.gob.hn
Massachusetts/ Boston	90 Everett Ave 3rd floor, Chelsea, MA 02150	(617) 819-4885 info@consuladobostonhn.com	
New York/ New York City	120 W 23rd St New York, NY 10011	(212) 714-9451 info.consuladodehonduras.ny@gmail.com	https://embassies.info/ConsulateofHondurasinNewYork
Texas/ Dallas	2520 W Irving Blvd, #400, Irving, TX 75061	(972) 986-5110 hondurasdallas@hotmail.com	https://www.embassypages.com/honduras-consulate-dallas-unitedstates
Texas/ McAllen	1209 Galveston Ave McAllen, TX 78501	(470) 751-9077 consuladohnmcallen@outlook.es	https://www.facebook.com/people/Consulado-de-Honduras-en-McAllen-Texas/100064322366806/
Texas/ Houston	3731 Briarpark Dr #155, Houston, TX 77042	(346) 201-6711 consuladohonduras houston@gmail.com	https://www.embassypages.com/honduras-consulategeneral-houston-unitedstates
Washington DC/ Washington DC	1528 K Street, NW Floor 2 Washington D.C., DC 20006	(202) 773-2972 consul.hondurasdcusa@verizon.net	https://www.embassypages.com/honduras-embassy-washingtondc-unitedstates
Washington/ Seattle	1107 Grady Way, #100, Renton, WA 98057	(206) 420-0947 proteccionconsularseattle@gmail.com	http://citaconsular.sreci.gob.hn/citaconsular/pages/layout/CitaConsular.php

Institutos del gobierno hondureño

Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Centro de Atención al Migrante Retornado (CAMR)	Juan Ramón Molina, Antiguo Edificio del Banco Central, Tegucigalpa	(504) 2236-0200 asesoriacamr@hotmail.com	https://conmigho.hn/centro-de-atencion-al-migrante-retornado-omoa/	Atención al llegar, alimentación, ayuda con transporte, atención médica y psicológica
Registro Nacional de Personas	Col Palmira, frente a Distrito Hotelero Plaza San Martín, Tegucigalpa	respuesta@rnp.hn	https://rnlpm61prd-ucrnph01.cec.ocp.oraclecloud.com/site/HOME/	Actas de nacimiento y identificación

Institutos del gobierno hondureño

Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Secretaría de Salud (SEDESA)	Barrio El Centro, Avenida Cervantes, Calle El Telegrafo, Contiguo Avenida Miguel Cervantes, Tegucigalpa	(504) 2222-5771	www.salud.gob.hn/	Servicios de salud, atención a violencia de género
Secretaría de Trabajo y Seguridad Social	Cuerpo Bajo B, Centro Cívico Gubernamental José Cecilio del Valle, Boulevard Juan Pablo II., Tegucigalpa	(504) 2242-7830	http://www.trabajo.gob.hn/	Ferias del empleo, protección laboral
Secretaría de Educación	Primera Avenida entre Segunda y Tercera calle, Comayagüela	(504) 2226-6200	https://www.se.gob.hn/	Centros de educación virtual, certificados, registros educativos
Servicio de Administración de Rentas	Edificio Cuerpo Bajo "A" Bulevar Juan Pablo II, Centro Cívico Gubernamental José Cecilio del Valle, Tegucigalpa	(504) 2216-5800 asistencia@sar.gob.hn	https://www.sar.gob.hn/	Administración de impuestos

Organizaciones hondureñas sin fines de lucro

Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante de Ocotepeque	Basílica Nuestra Señora de Suyapa	(504) 2557-1651 liflores@unicah.edu		Albergue migrante
Foro Nacional para la Migración en Honduras	Col Palmira, Calzada Los Olivos, Casa No. 352, a un costado del Edificio Italia, Tegucigalpa	(504) 2205-8396 fonamih@yahoo.com	www.fonamih.org/	Asociación de organizaciones que trabajan con migrantes, defensa de derechos humanos
Comisión de Acción Social Menonita (CASM)	Barrio Guadalupe, 21 y 22 Calle, 3. Ave. N.E. Casa 2114, San Pedro Sula, Cortés	(504) 2553-5437 casm@casm.hn	https://casm.hn	Programas de agricultura, salud y educación en todo el país

Organizaciones hondureñas sin fines de lucro

Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Organización Internacional para la Migración (IOM)	Col Palmira, 3ra avenida, Calle del Brasil, Bloque 3, Casa 12	(504) 2237-7460 iomtegucigalpa@iom.int	https://www.iom.int/countries/honduras	Apoyo psicológico, capacitación para el trabajo, apoyo material
Consejo Noruego para Refugiados	Ubicaciones múltiples	nrc@nrc.no	https://www.nrc.no/countries/south-america/north-central-america-and-mexico/	Información, asesoramiento y asistencia jurídica a deportados y familiares
Casa Alianza	Calle Morelos, Avenida Cervantes, Frente Optica Matamoros, Tegucigalpa	(504) 2237-3623 contacto@casa-alianza.org.hn	http://casa-alianza.org.hn/new.casa-alianza.org.hn/?fbclid=IwAR34CAw8coipVnrJM9Jwk-8t0BanyW0ExGCYMo2Edftcb3-C1POsewD7I	Refugio para migrantes niños/ jóvenes
Cruz Roja	Ave 2, Barrio Concepción, Tegucigalpa	(504) 2237-1800	https://www.icrc.org/en/where-we-work/americas/honduras	Servicios para migrantes que incluyen atención médica, agua, llamadas telefónicas a familiares

Recursos en línea hondureños

Nombre	Sitio web	Descripción
El Comité de Servicio de los Amigos Americanos	https://afsc.org/	Guía detallada de reintegración en línea



Deportación a El Salvador



Regresar a un país después de la deportación puede dar miedo. Puedes sentirte preocupado o solo. Puedes sentirte ansioso por ir a un lugar nuevo donde no conoces a nadie. Tal vez vuelvas a estar con tu familia, pero hace años que no los ves. Sé consciente de que no estás solo. Hay organizaciones y recursos que están disponibles para ayudarte en tu viaje. Esta sección te dará información sobre la deportación a El Salvador.

☆ Para obtener más información sobre cómo crear un plan familiar en caso de deportación, consulta la sección Planea para una posible deportación.

Cuando llegues

Los vuelos despegan de lunes a viernes desde los E.U. al Aeropuerto Internacional Oscar Arnulfo Romero. Cuando llegues, te recibirán personas de la Dirección de Atención al Migrante (DAMI). Te llevarán en autobús a la sede de DAMI en San Salvador.

Ten cuidado: la sede de DAMI está a un lado del dominio de una pandilla. Si no conoces el área, solicita ayuda a DAMI con el transporte y las direcciones. Los coyotes y los estafadores suelen estar cerca de DAMI. Es posible que te ofrezcan un viaje o una estancia en un hotel. No aceptes estas ofertas ni les des dinero.

En las oficinas de DAMI, esperarás en la recepción. Alguien de DAMI te explicará los pasos que seguirás para ayudarte a llegar a donde necesitas ir. Si vives fuera de San Salvador, irás primero. Las personas que viven en San Salvador irán después.

Estos pasos no están necesariamente en orden. Todos lo hacen en un orden diferente según su situación.

1. El primer paso es una breve entrevista con la Dirección General de Migración y Extranjería. Te pedirán información básica como:
 - Tu nombre, edad y sexo
 - Por qué te mudaste a los E.U.
 - Cuánto tiempo estuviste en los E.U.
 - Donde viviste y trabajaste
 - Si todavía tienes familia en los E.U.

- Si fuiste abusado durante el proceso de deportación
- Información de contacto en El Salvador, si la tienes

Si tus pertenencias fueron retenidas durante la deportación, puedes pedir las ahora.

2. La Policía Nacional Civil hace el segundo paso. Si tienes algún cargo penal en El Salvador, la policía te procesará ahora. ¿Te fuiste de El Salvador por la violencia, como la trata de personas? Puedes presentar una queja acerca de eso ahora.
3. A continuación, recibirás atención médica del Ministerio de Salud. Te ofrecerán un chequeo y un diagnóstico psicológico. También pueden referirte a un centro de salud cerca de tu hogar. Puedes rechazar este servicio si lo deseas.
4. A continuación, hablarás con el Ministerio de Relaciones Exteriores. Ellos pueden ayudarte a contactar a tus familiares tanto dentro como fuera de El Salvador. También puedes preguntar sobre la reclamación de bienes y la suscripción a beneficios a través de programas sociales.
5. El quinto paso es para mujeres que han pasado por violencia en El Salvador u otros países. Este paso está a cargo del Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer. Ellos te pueden conseguir ayuda legal.
6. ¿Has perdido tu Documento Único de Identidad? El Registro Nacional de las Personas Naturales puede ayudarte a obtener uno nuevo.

Mientras estés en DAMI, también puedes usar el teléfono y el internet. Te darán ropa si la necesitas. ¿Planeas salir de la ciudad? La Dirección General de Migración y Extranjería puede ayudarte con el pasaje del autobús.

Cuando termines los pasos en DAMI, irás a la sala de espera. Si tus amigos o familiares te van a recoger, te estarán esperando ahí. De lo contrario, un autobús de DAMI te llevará a la estación principal de autobuses de San Salvador. Puedes tomar un autobús a tu destino final ahí.

Si necesitas un lugar para quedarte, el Centro de Atención al Migrante puede brindarte refugio. Deberás demostrar que no tienes con quién quedarte en San Salvador. También deberás demostrar que no tienes el dinero para pagar un hotel. También puedes mostrarles que no hay autobús a tu ciudad o pueblo.

Después de tu llegada

Lamentablemente, no hay muchos programas para ayudar a los migrantes retornados en El Salvador. Ve el directorio en la página siguiente para consultar algunos.

El Ministerio de Relaciones Exteriores y el Ministerio de Trabajo pueden ayudarte con capacitación técnica, capacitación sobre cómo solicitar puestos de trabajo y algo de capital inicial. También tienen una herramienta para ayudarte a encontrar ofertas de trabajo. Puedes visitar el Ministerio de Relaciones Exteriores en línea en www.rree.gob.sv y el Ministerio del Trabajo en www.mtps.gob.sv.

Recursos de El Salvador

Oficinas consulares de El Salvador en Estados Unidos: Te ayudan a obtener tu identificación, a asegurar que tus derechos sean protegidos en prisión/detención, te ayudarán a encontrar información de contacto de familiares, te ayudarán a conectarte con recursos para atención médica y educación.			
Estado/Ciudad	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web
Arizona/ Tucson	1039 N 6th Ave, Tucson, AZ 85705	(888) 301-1130 consuladotucson@rree.gob.sv	https://www.facebook.com/ConsulTucsonSV/
California/ Los Angeles	3450 Wilshire Blvd #550, Los Angeles, CA 90010	(213) 234-9200 consuladoesla@rree.gob.sv	https://locator.lacounty.gov/lac/Location/3176563/consulate-general-of-el-salvador
California/ San Francisco	507 Polk St #280, San Francisco, CA 94102	(415) 771-8524 consuladosanfrancisco@rree.gob.sv	
California/ San Diego	353 Church Ave A, Chula Vista, CA 91910	(619) 585-8883 esconsulsd@sbcglobal.net	
California/ Oakland	International Blvd 2B, Oakland, CA 94603	(510) 635-1700 infoEEUU@rree.gob.sv	
Colorado/ Denver	1450 S Havana St #100, Aurora, CO 80012	(888) 301-1130 consuladoaurora@rree.gob.sv	https://www.facebook.com/ConsulAuroraSV/
Florida/ Miami	8550 NW 33rd St #100, Doral, FL 33122	(305) 799-2530 consuladosv-doralfl@rree.gob.sv	https://www.facebook.com/ConsulDoralSV/

Georgia/ Atlanta	3550 Corporate Way A, 30096	(888) 301-1130 consuladatlanta@rree.gob.sv	https://www.embassypages.com/elsalvador-consulategeneral-atlanta-unitedstates
Illinois/ Chicago	177 N State Mezzanine, Chicago, IL 60601	(312) 332-1393 consuladochicago@rree.gob.sv	www.facebook.com/CGES21
Maryland/ Silver Spring	926 Philadelphia Ave, Silver Spring, MD 20910	(240) 670-7509 consuladoelsalvadorsdc@gmail.com	www.facebook.com/consuladoelsalvadorsilverspring/
Massachusetts/ Boston	46 Bennington E St, Boston, MA 02128	(617) 567-8338 consuladoboston@rree.gob.sv	www.facebook.com/Consulado-General-de-El-Salvador-Boston-Massachusetts-409513465810925/
Nevada/ Las Vegas	765 N Nellis Blvd C-5, Las Vegas, NV 89110	(702) 437-5337 consuladolasvegas2@gmail.com	www.facebook.com/ConsuladoLV
New Jersey/ Newark	40 Parker Rd #100, Elizabeth, NJ 07208	(908) 820-0881 consuladonewjersey@rree.gob.sv	https://www.embassypages.com/elsalvador-consulate-newark-unitedstates
New York/ New York	12 W 37th St, New York, NY 10018	(212) 889-3608 consuladonyc@rree.gob.sv	www.facebook.com/consuladonyc/
New York/ Brentwood	151 Alkier St, Brentwood, Long Island, NY 11717	(888) 301-1130 comunicacioneslongisland@gmail.com	https://www.embassypages.com/elsalvador-consulategeneral-brentwood-unitedstates
North Carolina/ Charlotte	1520 W Blvd C, Charlotte, NC 28208	(888) 301-1130 consuladocharlotte@rree.gob.sv	www.facebook.com/ConsulCharlotteSV/
Texas/ Houston	8300 Bissonet St #400, Houston, TX 77074	(888) 301-1130 tramiteshouston@rree.gob.sv	www.facebook.com/CGESHoustonSV
Texas/ Dallas	7610 N Stemmons Fwy, Suite 400, Dallas, TX 75235	(888) 301-1130 portalcitas.rree.gob.sv	https://www.facebook.com/ConsulDallasSV/
Texas/ Laredo	6010 McPherson Rd #140, Laredo, TX 78041	(888) 301-1130 consuladosv-laredotx@rree.gob.sv	https://www.facebook.com/ConsulLaredoSV/
Texas/ McAllen	701 S Broadway St, McAllen, TX 78501	(888) 301-1130 consuladomcallen@rree.gob.sv	https://www.facebook.com/ConsulMcAllenSV/
Texas/ El Paso	400 W San Antonio B, El Paso, TX	(888) 301-1130 consuladoelpasotx@rree.gob.sv	www.facebook.com/ConsuladoSVELP/

Utah/ Salt Lake City	124 S 400 E #410, Salt Lake City, UT 84111	(888) 301-1130 consuladosaltlakecity@rree.gob.sv	https://www.consulate-info.com/consulate/22129/El-Salvador-in-Salt-Lake-City
Virginia/ Woodbridge	14572 Potomac Mills Rd #12, Woodbridge, VA 22192	(703) 490-4300 consuladovirginia@rree.gob.sv	https://www.facebook.com/ConWoodbridgeSV/
Washington/ Seattle	615 2nd Ave #50, Seattle, WA 98104	(206) 971-7950 consuladoseattle@rree.gob.sv	www.facebook.com/consuladoESSeattle

Institutos del gobierno salvadoreño				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Migración y Extranjería El Salvador	9 Poniente y 15 Av N, San Salvador	(503) 2213-7700 usuarios@seguridad.gob.sv	www.migracion.gob.sv/	Recepción de salvadoreños retornados
Consejo Nacional para la Protección y el Desarrollo de la Persona Migrante y su Familia (CONMIGRANTES)	El Pedregal, Ciudad Merliot, Antiguo Cuscatlán	(503) 223-1000 conmigrantes@rree.gob.sv	https://www.latinno.net/en/case/9065/	Derechos humanos, desarrollo nacional, ofertas de trabajo
Registro Nacional	Alameda Manuel Enrique Araujo, Edificio Carbonell N° 1, Colonia Roma, San Salvador	(503) 2521-9300 info@rnpn.gob.sv	https://www.rnpn.gob.sv/	Actas de nacimiento, identificación
Ministerio de Relaciones Exteriores	Bldv Cancillería, Calle El Pedregal, Antiguo Cuscatlán, La Libertad	(503) 2555-8500	https://sansalvador.ilea.state.gov/contact	Pasaportes, visas, información sobre reunificación de familias en el extranjero en El Salvador
Ministerio de Salud	Calle Arce #827, San Salvador	(503) 2591-7000 webmaster@salud.gob.sv	www.salud.gob.sv/	Servicios de salud, información sobre COVID-19
Ministerio de Trabajo	Alameda Juan Pablo II y 17 Ave Nte Edificios 2, 3 y 4, Centro de Gobierno, San Salvador	(503) 2529-3700 buzon.sugerencias@mtps.gob.sv	https://www.mtps.gob.sv/	Ferías y anuncios de trabajo
Ministerio de Educación	Alameda Juan Pablo II y Calle Guadalupe, Edificio A, San Salvador	(503) 2592-2000 educacion@mined.gob.sv	https://www.mined.gob.sv/	Directorio de centros educativos, certificados, registros de educación

Organizaciones salvadoreñas sin fines de lucro

Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante de Scalabrini	Col Mugdan 6ta, Ave N, Passage Viad 716 503, San Salvador	(503) 2221-9725 migrantesv@gmail.com	https://www.migrantes.com.mx/san-salvador	Albergue migrante
Organización Internacional de Migración (IOM)	Urbanización Madre Selva, Pasaje H # 5 01101 Antiguo Cuscatlán, El Salvador	(503) 2521-0500 iomasansalv@iom.int	https://triangulonorteca.iom.int/es/el-salvador	Protección del trabajador migrante
Comité de los Estados Unidos para Refugiados e Inmigrantes (USCRI)	Col San Francisco, Calle Los Bambués y Calle Los Abetos, 37-A y B, San Salvador	(503) 2526-9219 eolan@uscrica.org	http://refugees.org/field-office/central-america/	Contacto para recursos para cubrir necesidades básicas, representación legal
Consejo Noruego para Refugiados	San Salvador	nrc@nrc.no	https://www.nrc.no/countries/south-america/north-central-america-and-mexico/	Información, asesoramiento y asistencia jurídica a deportados y familiares
Alianza de Salvadoreños Retornados (ALSARE)	Boulevard Los Héroes, Condominio Los Héroes, Séptimo Nivel, Apartamento No. 7-D 503, San Salvador	(202) 360-4530 alsat.retornados16@gmail.com	https://www.iaf.gov/es/grants/el-salvador/2018-alsare/	Contacto para recursos para cubrir necesidades básicas, ayuda psicológica
Asociación Comité de Familiares de Migrantes Fallecidos y Desaparecidos de El Salvador (COFAMIDE)	Centro Histórico, San Salvador	(503) 7602-2625 cofamide.elsalvador@yahoo.com	http://martinbarofund.org/cofamide-2017/	Apoyo psicológico y defensoría
Cáritas de El Salvador	Av Olímpica y Pasaje 3, Casa #130, San Salvador	(503) 2511-4300 info@caritas.sv	http://www.caritas.sv/	Servicios sociales, desarrollo económico
Cruz Roja	Calle 2, Santa Lucía, San Salvador	(503) 2294-0969	https://cruzrojasal.org.sv/	Prevención de Zika, dengue y chikungunya

Recursos en línea salvadoreños

Nombre	Sitio web	Descripción
El Comité de Servicio de los Amigos Americanos	https://afsc.org/	Guía detallada de reintegración en línea



Parte 5: Directorio

- Recursos de inmigración en los E.U.
 - Servicios de asistencia legal y inmigración
 - Oficinas consulares de México
 - Secretaría de estado oficinas de servicios de apostilla
- Recursos de México
 - Recursos nacionales de México
 - Recursos de la Ciudad de México
 - Matamoros, Tamaulipas
 - Reynosa, Tamaulipas
 - Ciudad Juárez, Chihuahua
 - Tijuana, Baja California
 - Nogales, Sonora
 - Hermosillo, Sonora
 - Cancún, Quintana Roo
 - San Miguel de Allende, Guanajuato
 - Leon, Guanajuato
 - Cabo San Lucas, Baja California Sur
 - Puebla, Puebla
 - Guadalajara, Jalisco
 - Monterrey, Nuevo León
 - Ecatepec, Estado de México



Recursos de inmigración en los E.U.

Recursos nacionales de Estados Unidos: Organizaciones de defensa de los inmigrantes, asistencia jurídica que trabaja con inmigrantes, nacionales o regionales, o estatales o locales, (principalmente de México, Honduras, Guatemala, El Salvador).				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
ACLU		(212) 549-2500	https://www.aclu.org/issues/immigrants-rights?redirect=immigrants-rights	Protege los derechos de los inmigrantes en nuestras comunidades
Al Otro Lado	511 E San Ysidro Blvd #333, San Ysidro, CA 92173	US: (323) 238-9935, Mex: (664) 208-8994 info@alotrolado.org	https://alotrolado.org/	Brinda apoyo legal y humanitario holístico a refugiados, deportados y otros migrantes en los EE. UU. y Tijuana
Comisión de Inmigración del Colegio de Abogados de los Estados Unidos	1050 Connecticut Ave NW #400, Washington, DC 20036	(800) 285-2221 immcenter@americanbar.org	https://www.americanbar.org/groups/public_interest/immigration/	Educación y política, servicios legales pro bono para solicitantes de asilo en el sur de Texas y San Diego, capacitación para quienes trabajan con niños en inmigración
El Comité de Servicio de los Amigos Americanos	1501 Cherry St, Philadelphia, PA 19102	(215) 241-7000	https://www.afsc.org/xs	Proporciona la guía Crossing South, recursos para personas que regresan a México, Honduras, El Salvador y Guatemala
Consejo de Inmigración Estadounidense	1331 G St NW #200, Washington DC 20005	(202) 507-7500 info@immcouncil.org	https://www.americanimmigrationcouncil.org	Educación, capacitación y herramientas de inmigración para abogados, programa de intercambio cultural, oportunidades de becas, políticas y trabajo de defensa
Asociación Americana de Abogados de Inmigración	1331 G St NW #300, Washington DC 20005	(202) 507-7600 membership@aila.org	https://www.aila.org/	Asociación nacional de abogados y profesores de derecho que practican y enseñan derecho de inmigración. Los miembros brindan servicios legales
ASISTA	PO Box 12 Suffield, CT 06078	(860) 758-0733 questions@asistahelp.org	https://asistahelp.org	Brinda capacitación para quienes brindan servicios legales a inmigrantes sobrevivientes de delitos, trabajo de defensa y capacitación en habilidades para sobrevivientes inmigrantes



Recursos de inmigración en los E.U.

BorderAngels	2258 Island Ave, San Diego, CA 92102	(619) 487-0249 admin@borderangels.org borderangels.org	https://www.borderangels.org	Defensa y servicios, incluyendo educación, gotas de agua, programa de fondos de bonos y ayuda para refugio
CAIR (Coalición por los Derechos de los Inmigrantes del Área de la Capital)	1025 Connecticut Ave NW #701, Washington DC 20036		https://www.caircoalition.org	Representación legal para niños y adultos inmigrantes detenidos
Caridades Católicas	2050 Ballenger Ave #400, Alexandria, VA 22314	(703) 549-1390	https://www.catholiccharitiesusa.org/our-vision-and-ministry/immigration-refugee-services/	Educación ciudadana, extensión y educación comunitaria, inmigración y servicios legales
CLINIC (Red Católica de Inmigración Legal)	8757 Georgia Ave #850, Silver Spring, MD 20910	(301) 565-4800 national@cliniclegal.org	https://cliniclegal.org/	Directorio de servicios legales, servicios de inmigración religiosa y defensores de los derechos de los inmigrantes
Free Them All		freethemallva@protonmail.com	https://medium.com/free-them-all-va	Apoya a los encarcelados en centros de detención, cárceles y prisiones de Virginia
Libertad para Los Inmigrantes	1322 Webster St #300, Oakland, CA 94612	(510) 822-2722, Hotline: (209) 757-FREE	https://www.freedomforimmigrants.org	Defensores de los derechos de los inmigrantes, dirige una línea directa nacional de denuncia de detención y abuso
HIAS (Sociedad Hebrea de Ayuda al Inmigrante)	1300 Spring St #500, Silver Spring, MD 20910	(212) 967-4100 info@hias.org	https://www.hias.org/	Reasentamiento de refugiados, servicios legales para inmigrantes, defensa
Immigrant Defenders Law Center	634 S Spring St, 10th Fl, Los Angeles, CA 90014	(213) 634-0999 info@immdef.org	https://www.immdef.org/	Legal immigration services
Familias Inmigrantes Juntas			https://immigrantfamiliestogether.com	Apoyo a familias separadas en la frontera, asistencia a detenidos, ayuda humanitaria
Centro de Recursos Legales para Inmigrantes			https://www.ilrc.org/	Educación y desarrollo de liderazgo para comunidades de inmigrantes, defensa



Recursos de inmigración en los E.U.

Red de Defensores de la Inmigración			https://www.immigrationadvocates.org/	Acceso a información y recursos legales de inmigración
Campaña de Justicia de Inmigración	1331 G St NW #200, Washington, DC 20005		https://immigrationjustice.us/	Servicios legales y defensa
Comunidad Interreligiosa para Inmigrantes Detenidos	303 E Wacker Dr #108, Chicago, IL 60601	(708) 297-4065 hello@icdichicago.org	https://www.icdichicago.org	Asistencia de tránsito y vivienda, servicios integrales para solicitantes de asilo, defensa
Ministerio de Vecinos Justos	7630 Little River Turnpike #900, Annandale, VA 22003, United States	(703) 979-1240 info@justneighbors.org	https://www.justneighbors.org/	Servicios de inmigración legal
La Posada Providencia	30094 Marydale Rd, San Benito, TX 78586	(956) 399-3826 cdlaposada@lppshelter.org	https://lppshelter.org	Refugio de emergencia 24/7 (comida, ducha, lavandería, internet, ropa, transporte, clases de inglés, servicios de empleo, ayuda con el papeleo)
Servicios Luteranos de Inmigración y Refugiados	700 Light Street, Baltimore, Maryland 21230	(410) 983-4000	https://www.lirs.org/	Servicios de reasentamiento de refugiados y reunificación familiar, nuevos servicios estadounidenses
Centro Nacional de Justicia para Inmigrantes	224 S Michigan Ave #600, Chicago, IL 60604	(312) 660-1370	https://immigrantjustice.org	Servicios generales de inmigración, asilo, inmigrantes detenidos, trata de personas, inmigrantes LGBTQ, mesa de ayuda de la corte de inmigración, servicios para niños inmigrantes no acompañados
Proyecto Nacional de Inmigración del Gremio Nacional de Abogados	2201 Wisconsin Ave NW #200, Washington, DC 20007	(617) 227-9727	https://nipnlq.org	Defensa penal y de deportación, defensa de víctimas de delitos, apoyo legal y defensa



Recursos de inmigración en los E.U.

Red Nacional por los Derechos de Inmigrantes y Refugiados	310 8th St #310, Oakland, CA 94607	(510) 465-1984 nnirr@nnirr.org	https://nnirr.org	Defensores de inmigrantes y refugiados
probono.net			https://www.probono.net/	Conexiones a servicios legales e información legal
RAICES	1305 N Flores St, San Antonio TX 78212		https://www.raicestexas.org/what-we-do/	Servicios legales para inmigrantes de bajos ingresos
Team Brownsville		info@teambrownsville.org	https://www.teambrownsville.org	Alimentos, albergue, agua para solicitantes de asilo en Matamoros, Reynosa, Terminal de Autobuses de Brownville
El Proyecto de Inmigración	PO Box 1503, Bloomington, IL 61702	(309) 829-8703	https://www.immigrationproject.org/	Servicios legales y educativos relacionados con la inmigración
UnidosUS	1126 16th St NW #600, Washington DC 20036	(202) 785-1670	https://www.unidosus.org	Organización latina de defensa y derechos civiles. Alberga una red de afiliados de 300 organizaciones comunitarias en EE. UU.

Oficinas del secretario de estado de los Estados Unidos: Servicios de apostillado de documentos originales notariados con firma oficial por un costo de \$5 USD (90 pesos MXN). Incluye el nombre del país en el que se utilizará el documento y un sobre sellado con tu dirección.

Estado/Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web
Alabama/ Montgomery	Secretaría de Estado de Alabama	P.O. Box 5616 Montgomery, Alabama 36103-5616	(334) 242-7200	https://www.sos.alabama.gov/administrative-services/authentication
Alaska/ Juneau	Viceregidor de Alaska	PO Box 110015, Juneau, AK 99811	(907) 465-3509	https://ltgov.alaska.gov/notaries-public/authentication-and-apostilles/
Arizona/ Tuscon	Secretaría de Estado de Arizona	400 W Congress #141, Tuscon, AZ 85701	(602) 542-6187	https://azsos.gov/services/document-authentication-apostille
Arizona/ Phoenix	Secretaría de Estado de Arizona	1700 W Washington St, FI 7, Phoenix, AZ 85007	(602) 542-6187	https://azsos.gov/services/document-authentication-apostille



Recursos de inmigración en los E.U.

Arkansas/ Little Rock	Secretaría de Estado de Arkansas	500 Woodlane Ave #256, Little Rock, AR 72201	(501) 682-1010	https://www.sos.arkansas.gov/business-commercial-services-bcs-for-apostille-certification
California/ Sacramento	Secretaría de Estado de California	1500 11th St, Sacramento, CA 95814	(916) 653-6814	https://www.sos.ca.gov/notary/request-apostille
California/ Los Angeles	Secretaría de Estado de California	300 S Spring St #12513, Los Angeles, CA 90013	(213) 897-5310	https://www.sos.ca.gov/notary/request-apostille
Colorado/ Denver	Secretaría de Estado de Colorado	1700 Broadway #550, Denver, CO 80290	(303) 894-2200	https://www.sos.state.co.us/pubs/apostilles/general.html
Connecticut/ Hartford	Secretaría de Estado de Connecticut	165 Capitol Ave #1000, Hartford, CT 06106	(860) 509-6200	https://portal.ct.gov/SOTS/Legislative-Services/Authentication-of-Documents-and-the-Apostille
Delaware/ Dover	Secretaría de Estado de Delaware	401 Federal St #4, Dover, DE 19901	(302) 739-3073	https://corp.delaware.gov/apost_info/
Florida/ Tallahassee	Secretaría de Estado de Florida	2415 N Monroe St #810 Tallahassee, FL 32303	(850) 245-6000	https://dos.myflorida.com/sunbiz/other-services/apostille-notarial-certification/
Georgia/ Atlanta	Autoridad Cooperativa de Secretarios del Tribunal Superior de Georgia	1875 Century Blvd #100 Atlanta, GA 30345	(404) 327-9060	https://www.gscca.org/notary-and-apostilles/apostilles/general-apostille-information
Hawái/ Honolulu	Viceregobrador de Hawái	415 S Beretania St., Floor 5, Honolulu, HI 96813, United States	(808) 586-0255	https://itgov.hawaii.gov/application-for-apostille-or-certification-of-documents/
Idaho/ Boise	Secretaría de Estado de Idaho	700 W Jefferson St #E205 Boise, ID 83702	(208) 334-2852	https://sos.idaho.gov/apostille/
Illinois/ Springfield	Secretaría de Estado de Illinois	111 E Monroe St, Springfield, IL 62756	(800) 252-8980	https://ilsos.gov/departments/index/apostilles.html
Illinois/ Chicago	Secretaría de Estado de Illinois	17 N State St #1010, Chicago, IL 60602	(800) 252-8980	https://ilsos.gov/departments/index/apostilles.html



Recursos de inmigración en los E.U.

Indiana/ Indianapolis	Secretaría de Estado de Indiana	302 W Washington St #E018, Indianapolis, IN 46204	(800) 457-8283	https://www.in.gov/sos/
Iowa/ Des Moines	Secretaría de Estado de Iowa	321 E 12th St, Des Moines, IA 50319	(888) 767-8683	https://sos.iowa.gov/business/FormsAndFees.html
Kansas/ Topeka	Secretaría de Estado de Kansas	120 SW 10th #100, Topeka, KS 66612	(785) 296-4564	https://sos.ks.gov/index.html
Kentucky/ Frankfort	Secretaría de Estado de Kentucky	700 Capital Ave #152 Frankfort, KY 40601	(502) 564-3490	https://www.sos.ky.gov/Pages/default.aspx
Louisiana/ Baton Rouge	Secretaría de Estado de Louisiana	8585 Archives Ave, Baton Rouge, LA 70809	(225) 922-2880	https://www.sos.la.gov/NotaryAndCertifications/Certifications/AuthenticateSignaturesOfLouisianaOfficials/Pages/default.aspx
Maine/ Augusta	Secretaría de Estado de Maine	101 State House Station, Augusta, ME 04333	(207) 624-7736	https://www.maine.gov/sos/cec/apostilles/
Maryland/ Annapolis	Secretaría de Estado de Maryland	16 Francis St, Annapolis, MD 21401	(410) 974-5521	https://sos.maryland.gov/Certifications/Pages/default.aspx
Massachusetts/ Springfield	Secretaría de la Commonwealth de Massachusetts	436 Dwight St #102, Springfield, MA 01103	(800) 392-6090	https://www.sec.state.ma.us/
Massachusetts/ Fall River	Secretaría de la Commonwealth de Massachusetts	218 S Main St #206, Fall River, MA 02721	(800) 392-6090	https://www.sec.state.ma.us/
Michigan/ Lansing	Secretaría de Estado de Michigan	7064 Crouner Dr, Lansing, MI 48918	(888) 767-6424	https://www.michigan.gov/sos
Minnesota/ Saint Paul	Secretaría de Estado de Minnesota	332 Minnesota St #N201, Saint Paul, MN 55101	(651) 296-2803	https://www.sos.state.mn.us/
Mississippi/ Jackson	Secretaría de Estado de Mississippi	125 S Congress St, Jackson, MS 39201	(601) 359-1633	https://sos.ms.gov/business-services/apostilles-authentications



Recursos de inmigración en los E.U.

Missouri/ Jefferson City	Secretaría de Estado de Missouri	600 W Main #322, Jefferson City, MO 65101	(573) 751-2783	https://s1.sos.mo.gov/business/notary/notary/certify
Montana/ Helena	Secretaría de Estado de Montana	Montana Capitol Building, Rm 260, Helena, MT 59620	(406) 444-2034	https://sosmt.gov/notary/apostilles/
Nebraska/ Lincoln	Secretaría de Estado de Nebraska	1445 K St #2300 Lincoln, NE 68508	(402) 471-2554	https://sos.nebraska.gov/
Nevada/ Carson City	Secretaría de Estado de Nevada	101 N Carson St #3 Carson City, NV 89701	(775) 684-5708	https://www.nvsos.gov/sos/businesses/apostille
New Hampshire/ Concord	Secretaría de Estado de New Hampshire	107 N Main St #204, Concord, NH 03301	(603) 271-3242	https://sos.nh.gov/administration/administration/apostilles-and-certificates/
New Jersey/ Trenton	Departamento del Tesoro de Nueva Jersey	PO Box 452 Trenton, NJ 08646	(609) 292-9292	https://www.state.nj.us/treasury/revenue/apostilles.shtml
New Mexico/ Santa Fe	Secretaría de Estado de New Mexico	325 Don Gaspar #300, Santa Fe, NM 87501	(505) 827-3600	https://www.sos.state.nm.us/notary-and-apostille/apostille-and-certifications/
New York/ Albany	Secretaría de Estado de New York	PO Box 22001, Albany, NY 12201	(518) 474-4429	https://dos.ny.gov/apostille-or-certificate-authentication
New York/ New York	Departamento de Estado de New York	123 William St, New York, NY 10038	(518) 474-4429	https://dos.ny.gov/apostille-or-certificate-authentication
North Carolina/ Raleigh	Secretaría de Estado de North Carolina	PO Box 29622, Raleigh, NC 27626	(919) 814-5400	https://www.sosnc.gov/divisions/authentications/apostille_certificates
North Dakota/ Bismark	Secretaría de Estado de North Dakota	600 E Blvd Ave, Dept 108, Bismarck, ND 58505	(701) 328-2900	https://sos.nd.gov/notaries-public/authentications-apostille-and-certification.html
Ohio/ Columbus	Secretaría de Estado de Ohio	22 N 4th St, Columbus, OH 43215	(614) 728-9200	https://www.ohiosos.gov/records/apostilles-certifications/
Oklahoma/ Oklahoma City	Secretaría de Estado de Oklahoma	421 NW 13th St #210, Oklahoma City, OK 73103	(405) 521-4211	https://www.sos.ok.gov/business/apostilles.aspx



Recursos de inmigración en los E.U.

Oregon/ Salem	Secretaría de Estado de Oregon	255 Capitol St NE #151, Salem, OR 97310	(503) 986- 2200	https://sos.oregon.gov/business/pages/how-to-get-authentication-apostille.aspx
Pennsylvania/ Harrisburg	Secretaría de Estado de Pennsylvania	Bureau of Commissions, Elections and Legislation, Room 210 N Office Building, Harrisburg, PA 17120	(717) 787- 5280	https://www.dos.pa.gov/OtherServices/Certifications/Apostilles/Pages/How-Do-I-Obtain-an-Apostille-or-Certification.aspx
Rhode Island/ Providence	Secretaría de Estado de Rhode Island	148 W River St, Providence, RI 02904	(401) 222- 1487	https://www.sos.ri.gov/divisions/notary-public/apostilles-certifications/
South Carolina/ Columbia	Secretaría de Estado de South Carolina	1205 Pendleton St #525, Columbia, SC 29201	(803) 734- 2512	https://sos.sc.gov/services-and-filings/apostilles
South Dakota/ Pierre	Secretaría de Estado de South Dakota	500 E Capitol Ave, Pierre, SD 57501	(605) 773- 5004	https://sdsos.gov/general-services/apostilles-authentications.aspx
Tennessee/ Nashville	Secretaría de Estado de Tennessee	312 Rosa L Parks Ave, Nashville, TN 37243	(615) 741-0536	https://sos.tn.gov/businesses/guides/apostille-authentication-guide
Texas/Austin	Secretaría de Estado de Texas	PO Box 13550, Austin, Texas 78711	(512) 463- 5705	https://www.sos.state.tx.us/authinfo.shtml
Utah/Salt Lake City	Viceregobrador de Utah	350 N State St #220, Salt Lake City, UT 84114	(801) 538- 1041	https://authentications.utah.gov/process-from-home-page/
Vermont/ Montpelier	Secretaría de Estado de Vermont	1078 US Rte 2, Middlesex, Montpelier, VT 05633	(802) 828- 3700	https://sos.vermont.gov/secretary-of-state-services/apostille-or-authentication/
Virginia/ Richmond	Virginia Secretaría de la Commonwealth	1111 E Broad St, Richmond, VA 23219	(804) 692- 0114	https://www.commonwealth.virginia.gov/official-documents/authentications/
Washington/ Olympia	Secretaría de Estado de Washington	PO Box 40228, Olympia, WA 98504	(360) 725- 0377	https://www.sos.wa.gov/corps/apostilles/howtoobtainanapostilleorcertainment.aspx
West Virginia/ Charleston	West Virginia Secretary of State	1900 Kanawha Blvd E, Bldg #1, #157-K ,Charleston, WV 25305	(304) 558- 8000	https://sos.wv.gov/business/Pages/AuthDocs.aspx



Recursos de inmigración en los E.U.

Wisconsin/ Madison	Wisconsin Secretary of State	PO Box 7848, Madison WI 53707	(608) 266- 8888	https://sos.wi.gov/apostilles.htm
Wyoming/ Cheyenne	Wyoming Secretary of State	122 W 25th St #100, Cheyenne, WY 82002	(307) 777- 7370	https://sos.wyo.gov/services/authentication.aspx

Recursos de inmigración en Chicago				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
Centro Romero	6216 North Clark, Chicago, IL 60660	(773) 508-5300 info@centroromero.org	https://centroromero.org/legal-services/	El Programa de Servicios de Asistencia Legal para América Latina brinda representación de servicios directos, educación sobre inmigración y servicios de defensa a miembros de la comunidad de inmigrantes de habla hispana de bajos ingresos
Centro Nacional de Justicia para Inmigrantes	224 S Michigan Ave #600, Chicago, IL 60604	(312) 660-1370	https://immigrantjustice.org/	Servicios generales de inmigración, asilo, inmigrantes detenidos, trata de personas, inmigrantes LGBTQ, mesa de ayuda de la corte de inmigración, servicios para niños inmigrantes no acompañados
Clínica Legal de Chicago	17 N State St #1710, Chicago, IL 60602	(312) 726-2938	https://www.gclclaw.org/	Ayuda para completar formularios, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas de asilo, representación ante la corte de inmigración, representación ante la Junta de Apelaciones de Inmigración (BIA), apelaciones de la corte federal



Recursos de inmigración en los E.U.

Recursos de inmigración en Chicago				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
Clínica de Inmigración de la Facultad de Derecho de Chicago Kent	565 W Adams St #600, Chicago, IL 60661	(312) 906-5366 lawoffices@kentlaw.iit.edu	https://kentlaw.iit.edu/law/clients-seeking-legal-services/c-k-law-group-practice-areas	Ayuda para completar formularios, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas de asilo, representación ante la corte de inmigración, representación ante la Junta de Apelaciones de Inmigración (BIA), apelaciones de la corte federal
Clínica de Asilo e Inmigración de la Facultad de Derecho de la Universidad DePaul	25 E Jackson Blvd, Chicago, IL	(312) 362-8294	https://law.depaul.edu/academics/experiential-learning/legal-clinics/asylum-immigration/Pages/default.aspx	Ayuda para completar formularios, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas de asilo, representación ante la corte de inmigración, representación ante la Junta de Apelaciones de Inmigración, apelaciones de la corte federal
Northwestern School of Law-- Clínica Legal Bluhm	375 E Chicago Ave, Chicago, IL 60611	(312) 503-8576	https://www.law.northwestern.edu/legalclinic/	Ayuda para completar formularios, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas de asilo, representación ante la corte de inmigración, representación ante la Junta de Apelaciones de Inmigración (BIA), apelaciones de la corte federal
RefugeeOne	5707 N Lincoln Ave, Chicago, IL 60659	(773) 989-5647	https://www.refugeeone.org/	Ayuda para completar formularios, presentaciones con USCIS
Servicios Legales Mil Mujeres	222 S Morgan Street, Suite 3B Chicago, IL 60607	(312) 219-2031 chicagostaff@milmujeres.org	https://en.milmujeres.org/	Servicios para víctimas de violencia doméstica, brinda servicios legales directos en el área de la ley de inmigración para hispanohablantes



Recursos de inmigración en los E.U.

Recursos de inmigración en Illinois				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
Centro Comunitario Español	309 N Eastern Ave, Joliet, IL 60432	(815) 727-3683	https://spanishcenter.org/	Ayuda para completar formularios, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas de asilo, representación ante la corte de inmigración, representación ante la Junta de Apelaciones de Inmigración (BIA), apelaciones de la corte federal
Centro de Asistencia Legal Esperanza	335 5th Ave #207, Moline, IL 61265	(309) 732-0047	https://esperanzaqc.com/legal-assistance/	Ayuda para completar formularios, presentaciones con USCIS
Alianza para Vecinas Inmigrantes	382 S Mount Prospect Rd, Des Plaines, IL 60016 and 117 N Cass Ave Westmont, IL 60559	(224) 443-0113	https://www.allianceforimmigrants.org/	Servicios legales que incluyen ajuste de estatus, procesamiento consular, DACA, autorización de empleo, peticiones basadas en la familia, naturalización/ciudadanía
YMCA de la Universidad de Illinois	1001 S Wright St, Champaign, IL 61820	(217) 417-5897	https://universityymca.org/welcome/	Ayuda para completar formularios, presentaciones con USCIS
Justicia del Norte de Illinois para Nuestros Vecinos	Ubicaciones múltiples	(773) 609-4401	https://www.facebook.com/NIJFON/	Servicios legales gratuitos de alta calidad para inmigrantes de bajos ingresos, participa en esfuerzos de educación y defensa. El personal y los voluntarios brindan hospitalidad y cuidado de niños, ayudan con el papeleo y ofrecen consultas legales gratuitas
Caridades Católicas: Servicios de Inmigración y Naturalización	Condado de Cook: 205 W Monroe, 200, Chicago, IL 60606 Condado de Lake: 671 S Lewis Ave, Waukegan, IL, 60085	(312) 427-7078 (847) 782-4225	https://www.catholiccharities.net/immigrant-refugee-and-legal-support/immigrant-services/	Ajuste de estatus, trámite consular, Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA), Autorización de empleo, Peticiones basadas en la familia, NACARA, Naturalización/Ciudadanía, Visas T, Estatus de Protección Temporal (TPS), Visas U, Ley de Violencia contra la Mujer (VAWA) peticiones
Coalición de Illinois por los Derechos de Inmigrantes y Refugiados	228 S Wabash #800, Chicago, IL 60604	(312) 332-7360	https://www.icirr.org/	Acceso a la atención médica, programa de recursos para familias inmigrantes, red de apoyo familiar y línea directa, iniciativas de educación y defensa



Recursos de inmigración en los E.U.

Recursos de inmigración en Illinois				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
El Proyecto de Inmigración	211 Landmark Drive #B3A, Normal, IL 61761 and 505 W University Ave #214, Champaign, IL 61820	(309) 829-8703	https://www.immigrationproject.org/	Ayuda para completar formularios, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas de asilo, representación ante la corte de inmigración, representación ante la Junta de Apelaciones de Inmigración (BIA), apelaciones de la corte federal
Caridades Católicas de el Archidiócesis de Chicago	721 N LaSalle Street, Chicago, Illinois 60654	(312) 655-7700	https://www.catholiccharities.net/immigrantrefugee-and-legalsupport/immigrantservices/	Ajuste de estatus, trámite consular, Acción Diferida para los Llegados en la Infancia (DACA), Autorización de empleo, Peticiones basadas en la familia, NACARA, Naturalización/Ciudadanía, Visas T, Estatus de Protección Temporal (TPS), Visas U, Ley de Violencia contra la Mujer (VAWA) peticiones

Recursos de inmigración en línea		
Nombre	Sitio web	Descripción
Directorio General de Recursos para Inmigrantes	https://www.immigrationadvocates.org/	Busque proveedores de servicios legales de inmigración por estado, condado o centro de detención. Solo se incluyen las organizaciones sin fines de lucro que brindan servicios legales de inmigración gratuitos o de bajo costo
Asistencia Jurídica en Línea	https://www.illinoislegalaid.org/legal-information/us-citizenship	Herramientas de asistencia legal para abordar problemas como la deportación, el desempleo, el abuso, el desalojo, el divorcio y la deuda. Su biblioteca de formularios genera documentos legales gratuitos para aquellos que buscan soluciones a sus problemas legales. Plurilingüe



Recursos de México

Oficinas consulares de México en los Estados Unidos: Te ayudan a obtener tu identificación, a asegurar que tus derechos sean protegidos en prisión/detención, te ayudarán a encontrar información de contacto de familiares, te ayudarán a conectarte con recursos para atención médica y educación.

Estado/Ciudad	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web
Arizona/ Yuma	298 S Main St, Yuma, AZ 85364	(928) 343-0066 conyuma@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/yuma/
Arizona/ Tucson	3915 E Broadway Blvd, Tucson, AZ 85711	(520) 882-5595 contucmx@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/tucson/
Arizona/ Nogales	135 W Cardwell St, Nogales, AZ 85621	(520) 287-2521, Emergencias: (520) 313-5339 informacionnoq@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/nogales/
Arizona/ Phoenix	320 E McDowell Rd #320, Phoenix, AZ 85004	(602) 242-7398 conphoenix@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/phoenix/
Arizona/ Douglas	1324 G Ave, Douglas, AZ 85607	(520) 364-3107 douglas@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/douglas/
Arkansas/ Little Rock	3500 S University Ave, Little Rock, AR 72204	(501) 372-6933 consulmexliir@comcast.net	https://consulmex.sre.gob.mx/littlerock/
California/ Fresno	7435 N Ingram Ave, Fresno, CA 93711	(559) 233-3065 consulado@consulmexfresno.net	https://consulmex.sre.gob.mx/fresno/index.php/es/
California/ Calexico	408 Heber Ave, Caléxico, CA, 92231	(760) 357-3863 infocalexico@sre.gob.mx , concalexico@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/calexico/
California/ Oxnard	3151 W 5th St E-100, Oxnard, CA 93030	(805) 330-3060	https://consulmex.sre.gob.mx/oxnard/
California/ San Jose	302 Enzo Dr #200, San José, CA 95138	(424) 309-0009 consjose@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/sanjose/
California/ San Francisco	532 Folsom St, San Francisco, CA 94105	(415) 354-1700 consfrancisco@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/sanfrancisco/
California/ Santa Ana	2100 E 4th St, Santa Ana, CA 92705	(714) 253-3906 consana@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/santaana/
California/ San Bernadino	293 N "D" St, San Bernadino, CA 92401	(909) 889-9836 consulmexsbd@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/sanbernardino/
California/ Los Angeles	2401 W 6th St, Los Angeles, CA 90057	(213) 351-6800 lapublico@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/losangeles/index.php/es/



Recursos de México

California/ Sacramento	2093 Arena Blvd, Sacramento, CA 95834	(916) 536-6599 sacramento@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/sacramento/
California/ San Diego	1549 India St, San Diego, CA 92101	(619) 231-8414	https://consulmex.sre.gob.mx/sandiego/
Colorado/ Denver	5350 Leetsdale Dr, Denver, CO 80246	(303) 331-1110 infodenver@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/denver/
Florida/ Orlando	2550 Technology Dr, Orlando, FL 32804	(407) 927-8297	https://consulmex.sre.gob.mx/orlando/
Florida/ Miami	1399 SW 1st Ave, Miami, FL 33130	(786) 268-4900 recepcionmia@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/miami/
Georgia/ Atlanta	1700 Chantilly Dr NE, 30324	(404) 266-2233	https://consulmex.sre.gob.mx/atlanta/
Idaho/ Boise	701 Morrison Knudsen Dr #102, Boise, ID 83712	(208) 343-6228 conboise@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/boise/
Illinois/ Chicago	204 S Ashland Ave, Chicago, IL 60607	(312) 738-2383 conchicago@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/chicago/
Indiana/ Indianapolis	331 S East St, Indianapolis, IN 46204	(317) 761-7600 conindianapolis@sre.gob.mx indianapolis@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/indianapolis/
Louisiana/ New Orleans	901 Convention Center Blvd #119, New Orleans, LA 70130	(504) 528-3722; Emergencias: (504) 491-1577 connorleans@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/nuevaorleans/
Massachusetts/ Boston	55 Franklin St, Boston, MA 02110	(617) 426-4181 cmxboston@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/boston/
Michigan/ Detroit	1403 E 12 Mile Rd, Building E, Madison Heights, MI 48071	(248) 336-0320 detroit@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/detroit/
Minnesota/ Saint Paul	797 E 7th St, Saint Paul, MN 55106	(651) 771-5494 conspaul@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/saintpaul/
Missouri/ Kansas City	1617 Baltimore Ave, Kansas City, MO 64108	(816) 556-0800, Emergencias: (816) 421-4062 conkansas@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/kansascity/
Nebraska/ Omaha	7444 Farnam St, Omaha, NE 68114	(402) 595-1841 conomaha@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/omaha/
Nevada/ Las Vegas	823 S 6th St, Las Vegas, NV 89101	(702) 477-2700	https://consulmex.sre.gob.mx/lasvegas/



Recursos de México

New Mexico/ Albuquerque	1610 4th St NW, Albuquerque, NM 87102	(505) 247-2147 infoalb@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ albuquerque/
New York/ New York	27 E 39th St, New York, NY 10016	(212) 217-6400 connyork@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ nuevayork/index.php/espanol/
North Carolina/ Raleigh	431 Raleigh View Rd, Raleigh, NC 27610	(919) 615-3653, Emergencies: (919) 796-3637 conraleigh@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ raleigh/
Oregon/ Portland	1305 SW 12th Ave, Portland, OR 97201	conportland@sre.gob.mx portland@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ portland/
Pennsylvania/ Philadelphia	111 S Independence Mall E #310, Philadelphia, PA 19106	(215) 922-4262 confiladelfia@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ filadelfia/
Puerto Rico/ San Juan	654 Ave Luis Muñoz Rivera #1110, San Juan, PR 00918	(787) 764-8923 consjuan@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ sanjuan/
Texas/ Houston	10555 Richmond Ave, Houston, TX 77042	(713) 271-6800 conhouston@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ houston/
Texas/ Del Rio	2207 N Bedell Ave, Del Río, TX 78840	(830) 775-2352	https://consulmex.sre.gob.mx/ delrio/
Texas/ San Antonio	127 Navarro St, San Antonio, TX 78205	(210) 227 9145	https://consulmex.sre.gob.mx/ sanantonio/
Texas/ El Paso	910 E San Antonio Ave, El Paso, TX 79901	conepaso@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ elpaso/
Texas/ Dallas	1210 River Bend, Dallas, TX 75247	(214) 932-8670	https://consulmex.sre.gob.mx/ dallas/
Texas/ Eagle Pass	2252 E Garrison St, Eagle Pass, TX 78852	(830) 773-9255 eaglepass@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ eaglepass/
Texas/ McAllen	600 S Broadway St., McAllen, TX 78501	(956) 686-0243	https://consulmex.sre.gob.mx/ mcallen/
Texas/ Austin	5202 E Ben White Blvd #150, Austin, TX 78741	(512) 478-2866 conaustin@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ austin/
Texas/ Brownsville	301 México Blvd #F-2, Brownsville, TX 78520	(956) 542-4431 conbrownsville@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ brownsville/
Texas/ Laredo	1612 Farragut St, Laredo, TX 78040	(956) 723-0990 informacionlar@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/ laredo/



Recursos de México

Texas/ Presidio	319 W 21 De Marzo St, Presidio, TX 79845	(424) 309-0009	https://consulmex.sre.gob.mx/presidio/
Utah/ Salt Lake City	660 S 200 E #300, Salt Lake City, UT 84111	(801) 521-8502	https://consulmex.sre.gob.mx/saltlakecity/
Washington/ Seattle	807 E Roy St, Seattle, WA 98102	(206) 448-3526 conseattle@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/seattle/index.php/es/
Wisconsin/ Milwaukee	1443 N Prospect Ave, Milwaukee, WI 53202	(414) 944-7586 conmilwaukee@sre.gob.mx	https://consulmex.sre.gob.mx/milwaukee/

Líneas directas

Nombre	Teléfono	Sitio web	Descripción
Línea Directa COVID-19		https://coronavirus.gob.mx/contacto/	Varía según el estado. Ante el tema del coronavirus (COVID-19), llama si tú o alguien más tiene síntomas de enfermedad respiratoria; si estás en un grupo de riesgo o si necesitas más información
Línea Directa Nacional Fundación Origen	(555) 520 4427	www.origenac.org	Ayuda psicológica, médica y legal confidencial. Horario: 8 AM- 10 PM
Línea de Prevención del Suicidio (Fundación Mundo Bipolar)	(525) 510-2550	https://ibpf.org/resource/suicide-hotline-mexico/	Disponible las 24 horas
Línea de la Vida	(800) 911-2000	https://www.gob.mx/salud/prensa/014-linea-de-la-vida-ayuda-profesional-para-personas-con-depresion?fbclid=IwAR0I7z9La6q403OLujrW5FjZMyIRKI4279CZKrZwVL4BmWQZHncVSeXiGAI	Brinda atención psicológica a personas con depresión que pudieran estar en riesgo de suicidio

Institutos del gobierno

Nombre	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Registro Civil		https://embamex.sre.gob.mx/argentina/images/consular/ofregcivilenrepubmexic?fbclid=IwAR3MPgHmW10ZGNQ3nPJpIao1PSRcozaWyJ5eEl7u97veX0wUrkKy8Tclw_A	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción



Institutos del gobierno			
Nombre	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Instituto Nacional Electoral (INE)	(800) 433-2000	https://www.ine.mx/servicios-ine/	Credencial de identificación nacional (INE)
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	atencion_ciudadana@dif.gob.mx	https://www.gob.mx/difnacional	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de los Mexicanos en el Exterior (IME)	(553) 686-5100	https://www.gob.mx/ime	Institución del gobierno mexicano que apoya a ciudadanos mexicanos y sus descendientes que viven y trabajan en otros países. Su enfoque principal son los migrantes mexicanos en Estados Unidos
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	(800) 767-8527	https://www.gob.mx/insabi	Lista de hospitales y clínicas públicos
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	(800) 623-2323	http://www.imss.gob.mx/	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	(555) 140-9617	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Secretaría del Trabajo y Bienestar Social (STPS)	(552) 000-5300	https://www.gob.mx/stps/	Servicios de empleo, laborales y de salud social
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	(556) 272-2728	https://www.sat.gob.mx/home	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Educación Pública (SEP)	(800) 288-6688	https://www.gob.mx/sep	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)		https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte



Recursos de México

Organizaciones sin fines de lucro			
Nombre	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Comunidad en Retorno	info@comunidadenretorno.com	https://www.comunidadenretorno.com/	Una comunidad de personas deportadas que defiende los derechos humanos de las personas deportadas y proporciona una red de apoyo para su reinserción en la comunidad

Recursos LGBT			
Nombre	Teléfono/ Correo electrónico	Dirección	Sitio web
It Gets Better			https://itgetsbetter.org/mexico/
Campaña de Derechos Humanos: Equidad MX			https://www.hrc.org/press-releases/hrc-equidad-mx-global-workplace-equality-program-launches-in-mexico
Federación Mexicana de Empresarios LGBT	(556) 721-2138 contacto@fmeigbt.mx	Indianapolis 8-602B, Nápoles, Benito Juárez, 03810 Ciudad de México, CDMX, Mexico	https://www.facebook.com/fmeigbt/?locale=es_LA
Brújula Intersexual	brujulaintersexual@gmail.com		https://brujulaintersexual.org/
Racismo Mx	ayuda@racismo.mx		https://racismo.mx/

Recursos de la Ciudad de México				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de la Ciudad de México	Calle Plaza de la Constitución 1, Col Centro (Área 1), Alcaldía Cuauhtémoc, 06000		https://www.cdmx.gob.mx/	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples	(559) 179-6700	https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/index.php/dgrc	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ubicaciones múltiples	(800) 433-2000 inetlmx@ine.mx	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas/initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)



Recursos de la Ciudad de México				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Secretaría de Educación Pública (SEP)	República de Argentina 28, Centro Histórico, 06020	(553) 601-7599	https://www.gob.mx/sep	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Ave San Francisco 1374, Col Tlacoquemécatl, Alcaldía Benito Juárez, 03200	(555) 559-1919	https://www.dif.cdmx.gob.mx	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ubicaciones múltiples		https://www.gob.mx/insabi	Lista de hospitales y clínicas públicos
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Prol Lerdo 311, Tlatelolco, Cuauhtémoc, 06900		http://www.imss.gob.mx/directorio	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Secretaría del Trabajo y Bienestar Social (STPS)	Calzada San Antonio Abad 32, Col Tránsito, Cuauhtémoc, 06820	(555) 709-3233	www.trabajo.cdmx.gob.mx	Servicios de empleo, laborales y de salud social
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Félix Cuevas 301, Col del Valle Sur, Benito Juárez, 03100	(556) 272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA)	Ave Insurgentes N, Conjunto Urbano #423, Col Nonoalco Tlatelolco, Alcaldía Cuauhtémoc, 06900	(555) 132-1250	https://www.salud.cdmx.gob.mx	Servicios de salud, atención a violencia de género
Secretaría del Inclusion y Bienestar Social (STPS)	Calle Fernando de Alva Ixtlilxóchitl 185, Col Tránsito, Alcaldía Cuauhtémoc, 06820	(558) 957-3450	https://www.sibiso.cdmx.gob.mx	Implementación de programas y políticas para el desarrollo social
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Ave Juárez 20, Col Centro, Cuauhtémoc, Ciudad de México, 06010	(553) 686-5100	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte
ISSSTE Hospital General Tacuba	Lago Ontario 36, Tacuba, Miguel Hidalgo, 11410	(555) 399-6199	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos



Recursos de México

Recursos de la Ciudad de México				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Hospital Juárez de México	Ave Instituto Politécnico Nacional 5160, Magdalena de las Salinas, Delegación Gustavo A. Madero, 07760	(555) 747-7560	https://www.gob.mx/salud/hjm	Public hospital
Hospital General Gregorio Salas Flores	Calle del Carmen 42, Centro, Cuauhtémoc, 06020	(555) 702- 0372		Public hospital
Comedor Comunitario CDMX	Calle Fernando de Alva Ixtlilxóchitl #185, Piso 3, Col Tránsito, Alcaldía Cuauhtémoc, 06820	(558) 957-3466	https://sibiso.cdmx.gob.mx/programa-comedores-sociales	Soup kitchen
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Comunidad de Meditación Tergar	Sultepec 35, Col Hipódromo Condesa, Delegación Cuauhtémoc	aprende@tergar.org	https://espanol.tergar.org/comunidades-y-grupos-de-practica/ciudad-de-mexico/	Comunidad de meditación
Deportados Unidos en la Lucha		(557) 828-3480 anadeportadosunidosenlalucha.mx	https://deportadosunidosenlalucha.mx/	Referencia a recursos comunitarios, acompañamiento y orientación
New Comienzos	Plaza de la Republica 9, Tabacalera, Cuauhtémoc, 06030	(557) 733-1436 info@newcomienzos.org	www.newcomienzos.org	Recursos para reintegrarse a la sociedad, tales como albergue, apoyo psicológico, empleo
Otros Dreams en Acción			www.odamexico.org	Otros Dreams en Acción (ODA) es una comunidad de personas que nacieron en México, crecieron en los E.U. y ahora están de regreso en México debido a la deportación. Los miembros de ODA se ayudan mutuamente con la deportación y se brindan apoyo mutuo



Recursos de la Ciudad de México			
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO			
Nombre	Teléfono/ Correo electrónico	Dirección	Sitio web
Directorio de Organizaciones LGBTITI			https://www.angloinfo.com/how-to/mexico/mexico-city/family/lgbt/lgbtiti-organizations
IDL Buró Legal	(554) 444-3923 info@idl.com.mx	Av de Las Fuentes 624 Jardines del Pedregal 01900 Mexico City, Mexico	https://idl.com.mx/en/home/
“Arturo Díaz Betancourt”: Derechos Humanos			http://www.letraese-ddhh.com/
Clínica Condesa	(555) 271-6133, (555) 271-6439	Gral Benjamín Hill 24, Hipódromo Condesa, Cuauhtémoc, 06170 Ciudad de México, CDMX, Mexico	https://condesa.cdmx.gob.mx/
Cuenta Conmigo	ConmigoMexico@gmail.com		https://www.facebook.com/ConmigoMexico/
Centro de Atención Integral de la Diversidad Sexual Tlalpan “Amélio Robles”	diversidadsexual.tlalpan@gmail.com		https://www.facebook.com/TlalpanLGBTI/
Centro Cultural de la Diversidad	(555) 514-2565	Colima #267, Roma Nte, Cuauhtémoc, 06700 Ciudad de México, CDMX, Mexico	https://www.forocafe.com.mx/
Asistencia Legal por los Derechos Humanos A. C. (ASILEGAL)	(555) 523-2690	C Pitágoras 920, Narvarte Poniente, Benito Juárez, 03020 Ciudad de México, CDMX, Mexico	https://asilegal.org.mx/
Casa de las Muñecas Tiresias, A. C.	(552) 227-1436 munecas.tiresias@gmail.com		https://www.munecastiresias.org/
Centro de Apoyo a las Identidades Trans, AC	(552) 753-8095		https://cait.org.mx/
Comisión Nacional de Derechos Humanos	(555) 448-8988	Oklahoma 133, Nápoles, Benito Juárez, 03810 Ciudad de México, CDMX, Mexico	https://www.cndh.org.mx/



Recursos de México

Recursos de la Ciudad de México			
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO			
Nombre	Teléfono/ Correo electrónico	Dirección	Sitio web
Consejo Nacional Para Prevenir la Discriminación	(555) 262-1490	Londres 247, Juárez, Cuauhtémoc, 06600 Ciudad de México, CDMX, Mexico	https://www.conapred.org.mx/
Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación en la Ciudad de México	(555) 341-3010	Calle Gral Prim 10, Colonia Centro, Centro, Cuauhtémoc, 06000 Centro, CDMX, Mexico	https://www.copred.cdmx.gob.mx/
Covenant House	(800) 388-3888 mexico@casa-alianzamedico.org	Moctezuma #68 Col Guerrero, Alcaldía Cuauhtémoc México CDMX. CP. 06300	https://www.covenanthouse.org/camino
México Vivo	(555) 615-7383 fundacion@mexicovivo.org	Bajío #295, Col. Roma Sur, Municipio Cuauhtémoc, CDMX, C.P. 06760	https://mexicovivo.org/
Yaaj México	(557) 031-3895	C. Monte Albán 6, Narvarte Oriente, Benito Juárez, 03020 Ciudad de México, CDMX, Mexico	https://www.yaajmexico.org/
Casa Frida Refugio LGBT	(558) 926-0663 casafrida@refugiogbt.org	Calle, C. Sur 105 434, Héroes de Churubusco, Iztapalapa, 09090 Ciudad de México, CDMX, Mexico	https://www.refugiocasafrida.com/

Matamoros, Tamaulipas				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de Matamoros	Sexto S/N, González y Morelos, Centro Heroica	(868) 810-8000 contacto@matamoros.gob.mx	https://www.matamoros.gob.mx	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial



Matamoros, Tamaulipas				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Registro Civil	Ubicaciones múltiples	(868) 812-3431	https://consulmex.sre.gob.mx/reinounido/index.php/en/contenido/5-registro-civil/198-register-offices-in-mexico	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ubicaciones múltiples	(800) 433-2000	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas/initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)
Gobierno del Estado de Tamaulipas	15 y 16 Juárez- Palacio de Gobierno, 3er Piso Cd Victoria, 87000	(834) 318-8000	https://www.tamaulipas.gob.mx	Licencia de conducir
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Calz Gral. Luis Caballero S/N, Fracc. Las Flores, Cd Victoria, 87078	(834) 318-6600	https://www.tamaulipas.gob.mx/educacion/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Calle 4a y Camilo Manzo S/N Col Lucero, 87350	(868) 810-9550	https://www.difmatamoros.gob.mx	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ave Francisco I Madero Np. 414, Zona Centro, Ciudad Victoria, 87000	(834) 318-6300	https://www.tamaulipas.gob.mx/salud/infraestructura-en-salud/hospitales-generales/	Lista de hospitales y clínicas públicos
Hospital General Altamira	Carretera Tampico-Mante Km 27, 89603	(833) 331-9837		Hospital público
Hospital General Mante	Calle Sabino 300 Ote Col, Altavista, 89980	(831) 233-8160		Hospital público
IMSS Hospital General de Zona 13 Matamoros	Sexta Ocampo 800, Zona Centro, 87300	(868) 812-2391	http://www.imss.gob.mx	Hospital público para trabajadores de empresas privadas



Matamoros, Tamaulipas				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Calle Canales 103, Lázaro Cárdenas, 87410	(868) 812-4150	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Prol C Calixto Ayala 202, Industrial, 87350	(868) 811-0200	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría del Trabajo y Bienestar Social (STPS)			https://www.tamaulipas.gob.mx/trabajo/#	Servicios de empleo, laborales y de salud social
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	C Miguel Saenz S/N, Jardín, 87330	(834) 172-5650	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte
Instituto Tamaulipeco de las Mujeres	Ave Constitución S/N	(868) 812-5140	https://www.tamaulipas.gob.mx/mujeres/	Apoyo para las mujeres que experimentan la violencia: educación, trabajo social, asistencia legal y capacitación
Instituto Tamaulipeco para los Migrantes	Calle Bravo 2123, Sector Centro, Nuevo Laredo, 88000	(867) 712- 3380		Brinda apoyo y asistencia a retornantes, incluyendo comida y albergue
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
Albergue San Juan Diego y Francisco de Asís	Ave Golfo de Mexico 48, Col Ampliación Solidaridad, 87456	(868) 822-2213 (868) 822-4689	https://redes.dh.tamu.edu/node/56	Ayuda a migrantes en tránsito a través de México o que han regresado al país. Plataforma digital donde la gente puede contactar servicios



Reynosa, Tamaulipas				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de Reynosa	Morelos 645, Entre Hidalgo y Juárez, 88500	(899) 932-3200 direcciondesistemas@reynosa.gob.mx	https://www.reynosa.gob.mx	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples		https://consulmex.sre.gob.mx/reinounido/index.php/en/contenido/5-registro-civil/198-register-offices	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ubicaciones múltiples	(800) 433-2000	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas/initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)
Gobierno Estatal de Tamaulipas	15 y 16 Juárez, Palacio de Gobierno, 3er Piso, Cd Victoria, 87000	(834) 318-8000	https://www.tamaulipas.gob.mx	Licencia de conducir
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Calz Gral Luis Caballero S/N, Fracc Las Flores, 87078	(834) 318-6655	https://www.tamaulipas.gob.mx/educacion/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Morelos 645, Entre Hidalgo y Juárez, 88500	(899) 925-3614 direcciondesistemas@reynosa.gob.mx	http://www.difreynosa.gob.mx	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ubicaciones múltiples	(800) 767- 8527	https://www.tamaulipas.gob.mx/salud/infraestructura-en-salud/hospitales-generales/ or https://www.gob.mx/insabi	Lista de hospitales y clínicas públicos
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Ubicaciones múltiples		http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=730	Hospital público para trabajadores de empresas privadas



Reynosa, Tamaulipas				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Calle Nicolás Bravo S/N, Ferrocarril Zona Centro, 88500	(899) 922-2690	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	José María Morelos S/N, Rodríguez, 88631	(556) 272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Ocampo 1005, 88500	(800) 801-0773	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante	Nogal-Aldama 501, Col Aquiles Serdan I, 88520	(656) 551 641 casamigrantetkt@hotmail.com	https://www.facebook.com/Casa-Del-Migrante-de-Nuestra-Señora-de-Guadalupe-1608050076131147/	Albergue migrante

Ciudad Juárez, Chihuahua				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
Gobierno de Ciudad Juárez	Ave Francisco Villa 950 N, Centro, 32000	(656) 737-0000	http://www.juarez.gob.mx/	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples		https://www.chihuahua.gob.mx/registrocivil	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción



Ciudad Juárez, Chihuahua				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ave Tecnológico 4902, Abraham González, 31104	(614) 440-0809	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas/initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)
Gobierno Estatal de Chihuahua			http://www.chihuahua.gob.mx	Licencia de conducir
Secretaría de Educación Pública (SEP)	José Luis Revilla 440, Constitución, 32260	(656) 629-3300	http://educacion.chihuahua.gob.mx/secciones/juarez	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Ave Tecnológico 2903, col Magisterial Chihuahua, 31310	(614) 214-4000	https://difchihuahua.gob.mx	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Hospital General de Ciudad Juárez	Ave Paseo Triunfo de la República 2404, Partido Escobedo, 32330	(656) 173-0700		Hospital público
Central Hospital Universitario	Antonio Rosales #33000, Col Obrera, 31350	(614) 180-0800		Hospital público
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Ubicaciones múltiples		http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=474	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Hospital General de Zona ISSSTE	Anillo Envoltante del Pronaf, Zona Pronaf Condominio La Plata, 32315	(656) 613-0081	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Ave Teófilo Borunda 8670-A, Partido Iglesias, 32528	(556) 272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Eje Juan Gabriel 109	(656) 962-6101	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte



ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Comedor Comunitario	Calle Garambullo 7130, Héroes de la Revolución, 32696	(656) 667-7184		
Casa del Migrante en Juárez, A.C.	Calle Neptuno #1855, Col Satelite, 32540	(656) 687-0676 ivonnedj105245@yahoo.com.mx	https://m.facebook.com/CasaDelMigranteEnJuarezAC/	Albergue para migrantes
Uno de Siete Migrando (Casa del Migrante Chihuahua)	Calle Ciudad Camargo 101, Col Revolucion, 31135	(614) 688-2842 comunicacion1de7@gmail.com	http://www.unodesietemigrando.org.mx	Albergue para migrantes
Deported Veterans Support House-Juarez Bunker		(656) 656-7839 panchito251144@gmail.com	https://web.facebook.com/DVSHJuarez/?rdr=1&rdr	Asistencia con alimentos, ropa, vivienda, capacitación laboral, recursos psicológicos y legales, y defensa

Tijuana, Baja California

INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de Tijuana	Ave Independencia 1350, Zona Urbana Río, 22010	(664) 973-7000	https://www.tijuana.gob.mx/	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples		https://www.tijuana.gob.mx/dependencias/RegistroCivil/index.aspx	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción



Tijuana, Baja California				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ubicaciones múltiples	(800) 433-2000 inetelmx@ine.mx	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas/initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)
Baja California State Government	Vía Oriente 10252, Zona del Río, 22320	(664) 624-2000	https://www.bajacalifornia.gob.mx/	Driver's license
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Ave Independencia 1350, Zona Urbana Río, 22010	(664) 973-7258	https://sepm.tijuana.gob.mx/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Blvd Insurgentes #1760-8, Fracc Los Alamos, 22110	(664) 608-8200	https://dif.tijuana.gob.mx/#	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ubicaciones múltiples		https://www.saludbc.gob.mx/pages/pdf/directorio.pdf	Lista de hospitales y clínicas públicos
Hospital General de Tijuana	Ave Centenario #10851, Zona Río, 22010	(664) 684-0080	https://www.facebook.com/hospital.general.tijuana	Hospital público
Subdelegación IMSS de Tijuana	Blvd Agua Caliente 10610, Aviación, 22420	(664) 629-6300	http://www.imss.gob.mx/	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
ISSSTE Hospital General Fray Junipero Serra	Ave las Palmas 4141, 20 de Noviembre, 22100	(664) 681-4386	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Fuerza Aerea Mexicana S/N, primera sur Edificio, Centro Urbano 70-76, 22410	(556) 272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Ave Paseo de los Héroes 9111, Zona Centro, 22010	(800) 801-0773	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte



Tijuana, Baja California				
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante en Tijuana	Galileo St #239, Col Postal, 22416	(664) 382-7685, (664) 682-5180 casadelmigrante.tijuana@gmail.com	https://casadelmigra.netijuana.com/	Albergue migrante
Casa Madre Assunta	Galileo 2305, Col Postal 22416	(664) 683-0575, (664) 577-0025 centromadreasunta@gmail.com	http://institutomadrneasunta.com.mx/	Congregación que apoya los programas de bienestar y atención a los inmigrantes
Enclave Caracol	8220 Calle 1ra, Zona Centro, 22000	(664) 379-1818 enclavecaracol@gmail.com	www.enclavecaracol.wordpress.com	Espacio social en el centro de Tijuana utilizado para reuniones y eventos comunitarios
Espacio Migrante	Calle Aldrete 911, Col Zona Norte	espaciomigrante@gmail.com	www.espaciomigrante.org	Apoyo a migrantes, refugiados y solicitantes de asilo
Dreamers' Moms		(754) 234-6924 dreamersmom2012@gmail.com	https://web.facebook.com/DREAMersMoms	Movimiento nacional de mujeres y mamás por una reforma migratoria justa
Casa YMCA Menores Migrantes	Blvd Cuauhtémoc Sur 3170, Col Chulavista, 22045	(664) 686-1359 casasymca@pymcadescom.org.mx	https://www.facebook.com/profile.php?id=100081558090834	Recibe a menores de edad deportados que no tengan algún problema legal. Ofrece alimentación hasta que los menores son recogidos por familiares o encuentran empleo
Casa de Apoyo para Veteranos Deportados	Juan Álvarez 1821, Tomás Aquino, 22414	(626) 569-5491 banishedveteran@yahoo.com	https://web.facebook.com/DeportedVeteransSupportHousePage/?rdc=1&rdr	Comida, ropa y refugio para veteranos deportados
Al Otro Lado de Tijuana	511 E San Ysidro Blvd # 333, San Ysidro, CA 92173	(664) 208-8994 info@alotrolado.org	https://alotrolado.org/	Brinda apoyo legal y humanitario holístico a refugiados, deportados y otros migrantes en los EE. UU. y Tijuana.



Recursos de México

Tijuana, Baja California

ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO

Name	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web
Comunidad Cultural de Tijuana LGBTI, A. C. (COCUT LGBTI A.C.)	Puente México 8202, Zona Centro, 22000 Tijuana, B.C., Mexico	(664) 290-9007 cocut2010@hotmail.com	https://www.facebook.com/cocutlgbti/

Nogales, Sonora

INSTITUTOS DEL GOBIERNO

Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de Nogales	Ave Obregón #339, Col. Centro	(631) 162-5000	https://nogalessonora.gob.mx	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples		https://www.registrolegal.es/registro-civil/nogales	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ubicaciones múltiples		https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas/initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)
Gobierno Estatal de Sonora	Comonfort y Dr Paliza S/N, Colonia Centenario, Hermosillo, 83260	(662) 108-4300	https://www.sonora.gob.mx	Licencia de conducir
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Paseo Real del Arco y Paseo Alegre S/N, Fracc Paseo del Sol, 83246	delegacion.son@nube.sep.gob.mx	https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/sonora-79625	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Blvd El Greco S/N, El Greco, 84066	(631) 162- 3210	https://difnogales.webcindario.com/	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Centro de Gobierno, Edificio Sonora, Primer Nivel Norte, Blvd Paseo Río Sonora y Comonfort, C.P. Hermosillo, Sonora	(662) 108-4500	http://www.saludsonora.gob.mx	Lista de hospitales y clínicas públicos



Nogales, Sonora				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Hospital General Nogales	Dr Francisco Arreola 1277, Moderna, 84055	(631) 313-3465	https://twitter.com/ssaludsonora	Hospital público
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Ave Obregón 756 esq, Gral Mariano Escobedo, Centro, 84000	(631) 313-5915	http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=672	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
ISSSTE Clinica Hospital Nogales	Blvd del Ensueño, Lomas de Fátima, 84020	(631) 299-9888	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Avr Nuevo Nogales 2587, Industrial, 84094	(631) 311-0302	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Ubicaciones múltiples		https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Albergue para Menores Migrantes	Boulevard San Carlos, esq con Santa Catalina, Fracc San Carlos III Etapa	(631) 209-5724 juridiconogales@difson.gob.mx		Albergue migrante
HEPAC (Casa de la misericordia de todas las naciones)	Calle Los Tigres 160, Bella Vista, 84046	(333) 141-6021 team@hepacnogales.org	https://www.facebook.com/HEPACMX/	Defensa de los inmigrantes
Iniciativa Fronteriza KINO	Edificio 3, Dept 401 Col Fovissste II, 84020	(631) 316-2086	www.kinoborderinitiative.org/es/	Albergue migrante



Hermosillo, Sonora				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
Gobierno de Hermosillo	Bldv. Hidalgo y Comonfort, Col Centenario, 83260	(662) 289-3000	https://www.hermosillo.gob.mx	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples	(662) 289-6600	https://consulmex.sre.gob.mx/reinounido/index.php/en/contenido/5-registro-civil/198-register-offices-in-mexico	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ubicaciones múltiples	(662) 213-0870	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas/initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)
Gobierno estatal de Sonora	Comonfort y Dr Paliza S/N, Colonia Centenario, C.P. 83260	(662) 108-4300	https://www.sonora.gob.mx/	Licencia de conducir
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Bldv Luis Donaldo Colosio, Col Las Quintas, 83240	(662) 289-7600	https://www.sec.gob.mx/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Bldv Hidalgo y Comonfort Col Centenario	(662) 289-3000	http://web.difson.gob.mx/	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ubicaciones múltiples	(662) 212-4045	http://www.saludsonora.gob.mx	Lista de hospitales y clínicas públicos
Hospital General del Estado de Sonora (IMSS)	Bldv Luis Encinas J S/N, San Benito, 83000	(662) 259-2500	https://www.facebook.com/hospitalgeneralsonora	Hospital público para trabajadores de empresas privadas



Hermosillo, Sonora				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
ISSSTE Hospital General Zona 2 Hermosillo	Calle Benito Juárez 206, Modelo, 83190	(662) 214-1415	http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=672	Hospital público para servidores públicos
Clínica de Medicina Familiar (ISSSTE)	Blvd Morelos y, Ave Cuatro S/N, 83140	(662) 211- 2732	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Paseo Río Sonora Sur S/N, Villa de Seris, 83280	(556) 272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Comonfort S/N, Proyecto Río Sonora, 83270	(553) 686-5581	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte

Cancún, Quintana Roo				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de la Ciudad de Cancún	Palacio Municipal, Ave Tulum No. 5 Sm. 5, Benito Juárez, 77500	(998) 881-2800	https://cancun.gob.mx/	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples	(983) 832-8521	https://cancun.gob.mx/	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ubicaciones múltiples	(800) 433-2000	www.ine.mx/	Credencial de identificación nacional (INE)
Secretaría Municipal de Seguridad Pública y Tránsito	Ave Xcaret con Ave La Costa, Sm. 21, Mz. 8, lote 13, 77500	(998) 283-2070 smspyt@smspyt.cancun.gob.mx	https://cancun.gob.mx/ayuntamiento/organigrama/secretaria-municipal-de-seguridad-publica-y-transito/	Licencia de conducir



Cancún, Quintana Roo				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Av Insurgentes, Gonzalo Guerrero, Chetumal, 77020	(983) 835-1350	https://qroo.gob.mx/seq/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Calle 44 Pte, Manzana 76, Reg. 94	(998) 888-8921	http://difbenitojuarez.gob.mx/	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ubicaciones múltiples		https://www.gob.mx/insabi	Lista de hospitales y clínicas públicos
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Av Coba S/N Supermanzana 22 Centro, 77500	(998) 884-1919	www.imss.gob.mx	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Libramiento Av Kabah Region 93, C. 93, Col. Centro, 77517	(998) 888-7261	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Av Bonampak s/n Mz 1 Lte 4 y 5 locales 8-10, 8, 77500	(556) 272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Ave Carlos J. Nader SM 5 Mz.8 Lt.2, Centro, 77500	(998) 272-2639	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte
Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo (STPS)	Av Efrain Aguilar Número 467, Campestre, Chetumal, 77030	(983) 835-1350	https://qroo.gob.mx/styps/	Servicios de empleo, laborales y de salud social



Recursos de México

Cancún, Quintana Roo				
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
El Centro Integral de Atención a las Mujeres (CIAM)	Av Miguel Hidalgo, Manzana 63, Lote 1, Supermanzana 103, 77539	(998) 898-0755 comunicacion@ciamcancun.com	https://www.ciamcancun.org/	Educación para la paz y la no violencia, resolución de conflictos
Colectivo para el Impacto Social	Zona Zentro 3er piso, SM 13. Mza.1. Lt 22. Loc. 14-16	(998) 254-6500 fundacionrcd@rcdhotels.com	https://rcdfundacion.org/home/	Brinda igualdad de oportunidades a los ciudadanos a través de la educación, la salud y el desarrollo social

San Miguel de Allende, Guanajuato				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de la Ciudad de San Miguel Allende	Bulevar de la Conspiración 130, Salida a Querétaro	(415) 152-9600	https://sanmigueldeallende.gob.mx/	Ferias del trabajo, pago de predial
Registro Civil	Salida a Querétaro Kilómetro 1, Centro, 37748	(415) 152-2042 contacto@guanajuato.gob.mx	https://sg.guanajuato.gob.mx/index.php/registro-civil/	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Plaza Real del Conde, Paseo de los Conspiradores 2, Local 19 AB, Zona Centro, 37700	(415) 152-3565	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas_siac	Credencial de identificación nacional (INE)



San Miguel de Allende, Guanajuato				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno Estatal de Guanajuato	Paseo de la Presa 103, 36000	(800) 465-2486	https://www.guanajuato.gob.mx/	Licencia de conducir
Secretaría de Educación Pública (SEP)			https://www.gob.mx/sep	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	San Antonio Abad S/N, Centro, 37700	(415) 152-0910	http://difsanmigueldealle.gob.mx/programas-2/alimentario/	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ubicaciones múltiples		https://salud.guanajuato.gob.mx/Directorio-Unidades-Medicas.php	Lista de hospitales y clínicas públicos
Caises San Miguel de Allende	Av Arcoiris S/N, Fracc La Lejona 2a, 37736	(415) 152-6210 modulosugsma@gmail.com	https://www.facebook.com/caissessma/	Hospital público
Hospital General San Miguel de Allende "Felipe G. Dobarganes"	Ave 1 De Mayo N° 7, Fracc Ignacio Ramirez, 37748	(415) 120-4746		Hospital público
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Calz de La Aurora S/N, Aurora, 37715	(415) 152-0699	http://www.imss.gob.mx/	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Francisco José de Landeta 1	(415) 152-5181		Hospital público para servidores públicos



San Miguel de Allende, Guanajuato				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Ave de la Conspiración 302, Local BB03 y BB04, Col. El Deportivo, 37748	(556) 272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Blvd de la Conspiración 130, 37748	(415) 110-3017	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte

Leon, Guanajuato				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de León	Plaza Principal S/N, Centro Histórico León, 37000		https://www.leon.gob.mx/	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples	(800) 465-2486 contacto@guanajuato.gob.mx	https://segob.guanajuato.gob.mx/AgendaServiciosRC/Agendar/index.php	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ave del Astillero 148, Centro Bodeguero las Trojes, 37227	(477) 776-5900	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas/initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)
Gobierno Estatal de Guanajuato	Paseo de la Presa 103, 36000	(800) 465-2486	https://www.guanajuato.gob.mx/	Licencia de conducir



Leon, Guanajuato				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Conjunto Administrativo, Pozuelos S/N	(473) 735-1000	https://www.seq.guanajuato.gob.mx/SitePages/Home.aspx	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Plaza Revolución 107, Col San Juan de Dios, 37004	(447) 215-6300 angeles.franco@leon.gob.mx	https://dif.leon.gob.mx/	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)		(477) 719-7400	https://salud.guanajuato.gob.mx/	Lista de hospitales y clínicas públicos
Nuevo Hospital General de León	Bldv Milenio 1002, Fracciones de los Aguirre, 37672	(477) 719-7400	https://salud.guanajuato.gob.mx	Hospital público
Hospital Angeles León	Ave Cerro Gordo, Lomas del Campestre, 37150	(477) 788-5600	https://hospitalesangeles.com/leon/	Hospital público
Delegación estatal del IMSS en Guanajuato	Bldv Adolfo López Mateos S/N, Los Paraísos, 37320	(477) 717- 4000	http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=556	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Calle Cholula 305, Azteca, 37520	(554) 000-1000 atencionciudadana@issste.gob.mx	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Bldv Campestre 55, Col. La Florida, 37190	(556) 272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios



Leon, Guanajuato				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Secretaría del Trabajo y Bienestar Social (STPS)		(800) 465-2486	http://sg.guanajuato.gob.mx/sstps/	Servicios de empleo, laborales y de salud social
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Plaza Galería Las Torres, Blvd Juan Alonso de Torres Oriente 1315, Col San José del Consuelo, 37200	(477) 215-0203	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Fundación León	Blvd Mariano Escobedo 5604 A Pte, Across from Escuela Tecnica 53	(477) 762-1749	http://www.fundacionleon.org.mx/en-us/home.aspx	Centro comunitario
Casa del Migrante Galilea	Calle Río Balsas 211, San Miguel, 37390	(477) 715-5074 casa.migrante.galilea@gmail.com	https://casagalileamigrante.godaddysites.com/	Albergue migrante
Casa del Migrante Manos Extendidas	16 de Septiembre 430, Barrio del Zapote 38057	(461) 334-9644 manosalosnecesitados@hotmail.com	https://www.facebook.com/manosalosnecesitados/?locale=es_LA	Albergue migrante



Recursos de México

Cabo San Lucas, Baja California Sur				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Ubicaciones múltiples		http://www.imss.gob.mx/director_io/?page=589	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Calle Ignacio Zaragoza, Entre Alikan, 12 de Octubre y, Ildefonso Green, 23470		www.issste.gob.mx	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Calle Adolfo Lopez 206, Matamoros, 23470	(800) 286-3133 contactovucem@sat.gob.mx ; ventanillaunica@sat.gob.mx	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Ubicaciones múltiples	(800) 801-0773	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Cruz Roja de México	Delegación Carretera Todos Santos, km 121	(624) 143-7869	https://www.cruzrojamexicana.org.mx/	Servicio de rescate/ambulancia las 24 horas
Casa Hogar	Calle Playas S/N entre Playa del Amor y Playa El Medano, Cerro de Los Venados, 23473 Cabo San Lucas	(624) 123-1285 info@casahogarcabo.com	https://www.casahogarcabo.com/	Vivienda/cuidado de niños/adolescentes que no pueden vivir con familias
La Paz Es Diversa		(612) 202-0703	https://www.facebook.com/lapazesdiversa/	



Puebla, Puebla				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de la Ciudad de Puebla	Ave 2 Pte 107	(222) 309-4300	https://www.pueblacapital.gob.mx/	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples		https://puebla.gob.mx/index.php/tramites-y-servicios?title=Registro%20Civil&cid=161	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ubicaciones múltiples	(222) 264-6729	www.ine.mx	Credencial de identificación nacional (INE)
Secretaría de Infraestructura Movilidad y Transporte	Ubicaciones múltiples		https://citasenlinea.puebla.gob.mx/Default.aspx	Licencia de conducir
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Av Jesús Reyes Heróles S/N, Colonia Nueva Aurora, 72070	(222) 229-6900	http://sep.puebla.gob.mx/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Calle Cinco de Mayo 1606, Centro, 72000	(222) 229-5200 sedifestatal@puebla.gob.mx	http://difestatal.puebla.gob.mx/	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Calle 15 Sur 302, Barrio de San Sebastián, 72090	(222) 229-8300	http://ss.puebla.gob.mx/servicios/	Lista de hospitales y clínicas públicos
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	4 Norte 2055, Centro, 72000	(222) 246-3931	www.imss.gob.mx	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	3 Poniente 1906, Amor, 72140	(222) 232-7994	www.issste.gob.mx	Hospital público para servidores públicos



Puebla, Puebla				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo (STPS)	31 Poniente 2904, El Vergel, 72400	(222) 230-1670	www.stps.gob.mx	Servicios de empleo, laborales y de salud social
Secretaría de Salud del Estado de Puebla	Calle 6 Norte 603, Centro, 72000	(800) 581-4444	https://ss.puebla.gob.mx/	Lista de hospitales y clínicas públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Ubicaciones múltiples		https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Vía Atlixcayotl 1101, Centro Integral De Servicios (CIS), Edificio Norte, Planta Baja, Col. Villas De Atlixco, 72190	(222) 467-1251	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Comunidad de Meditación Tergar	Calle Huauchinango 40, La Paz, 72160	informacion@tergarpuebla.org	https://espanol.tergar.org/comunidades-y-grupos-de-practica/puebla/	Comunidad de meditación
RECURSOS EN LÍNEA				
Nombre	Sitio web		Descripción	
Directorio de Servicios para Migrantes de la Comisión de Derechos Humanos	https://cdhpuebla.org.mx/v1/images/cartillas/8-DirectorioAtencionMigrantes2018.pdf		Directorio de servicios al migrante	



Guadalajara, Jalisco				
LÍNEA DIRECTA				
Nombre	Dirección	Descripción		
Línea directa COVID-19	(333) 823-3220	Línea directa para personas con síntomas de COVID-19		
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Gobierno de la Ciudad de Guadalajara	Hidalgo 400, Col. Centro, 44100	contacto@guadalajara.gob.mx	https://guadalajara.gob.mx	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ave. Prolongación Alcalde 1855, Col. Miraflores, 44270, Planta Baja	(333) 819-2456 enrique.cardenas@jalisco.gob.mx	https://sgg.jalisco.gob.mx/inicio	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Calle Francisco Rojas González 131, Ladron De Guevara, 44130	(800) 433 2000	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas/initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)
Gobierno Estatal de Jalisco	Ave. Fray Antonio Alcalde 1221, Col. Miraflores	(333) 668-1804	https://www.jalisco.gob.mx	Licencia de conducir
Servicio Nacional de Empleo (SNE)		(800) 841-2020	https://www.jalisco.gob.mx/es/temas/portal-del-empleo	Agencia de colocación laboral del gobierno que ofrece asesoría para colocación laboral
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Ubicaciones múltiples	(333) 836-3444	https://difgdl.gob.mx/	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Dr. Baeza Alzaga 107, Col Centro		https://ssi.jalisco.gob.mx/	Lista de hospitales y clínicas públicos
Centro de Salud ACATIC	General Pablo Rodríguez 195, 45470	ssitepa@prodigy.net.mx	https://ssi.jalisco.gob.mx	Hospital público



Guadalajara, Jalisco				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Centro de Salud El Chico	Francisco I Madero 37, Col. Centro, 48948	(333) 030-5000 regionautlan@gmail.com	https://ssj.jalisco.gob.mx	Hospital público
HGR 45 Guadalajara Hospital IMSS	Calle San Felipe 1014 Guadalajara, Col. Centro, 44100		http://www.imss.gob.mx/	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Hospital Regional Dr. Valentín Gómez Farias ISSSTE	Ave. Soledad Orozco 203, El Capullo, 45100, Zapopan	(333) 836 0650	https://www.gob.mx/issste?fbclid=IwAR2medaioz2c-gNBfoFa1qok2TzI3T50CLeBuJ_hbWUN45bHxdJ2HAra0u0	Hospital público para trabajadores estatales
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Calz. Lázaro Cárdenas 2305, Las Torres, 44920	(333) 880-9700	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Ave. Alcalde 1351, Magisterio, Col. Miraflores	(333) 819-2752	https://se.jalisco.gob.mx/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Secretaría del Trabajo y Bienestar Social (STPS)	Calz. de las Palmas No. 96, Col. La Aurora, 44460	(333) 030-1000	https://stps.jalisco.gob.mx/	Servicios de empleo, laborales y de salud social
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Villa Santa Rita, Ave. México 3370, Villas de San Javier, 44690	(331) 816-9003	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte



Guadalajara, Jalisco				
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	Descripción
Albergue Casa Scalabrini		(333) 811-3342 cpmcs@yahoo.com	https://www.migrantes.com.mx/quadalajara	Brinda alojamiento, asesoría sobre adicciones, y apoyo en la reintegración a personas que han sido deportadas de EU
Refugio Casa del Migrante	Constitución 300, Cerro del Cuatro, San Pedro Tlaquepaque, 45599	(333) 675-1475	https://www.elfugiogdl.org.mx/	Ofrece alimentación y albergue para migrantes
Centro de Justicia para las Mujeres	Álvaro Alcázar 5869, Entre Ignacio Ramos y Circunvalación, Col. Jardines Alcalde	(333) 030-5450	https://fge.jalisco.gob.mx/	Ofrece apoyo psicológico, legal y cuidados médicos básicos para mujeres víctimas de violencia doméstica
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)		(333) 836-3444	https://difgdl.gob.mx/comedores.php	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
FM4 Paso Libre	Calderón de la Barca 468-A. Col. Arcos Vallarta, 44150	(333) 330-0306	https://fm4pasolibre.org/?lang=en	Sirve comida y productos básicos a mexicanos y otros migrantes en tránsito. Acceso limitado disponible uso de baño y regaderas
The Rhizome Center for Migrants		(332) 182-0836	https://www.rhizomecenter.org/es/	Apoya y defiende tanto a las personas desplazadas por la fuerza como aquellas que se encuentran en riesgo alrededor del mundo. Mediante la tecnología y las redes internacionales, combinamos los servicios directos, la abogacía y el desarrollo social para empoderar a las comunidades migrantes
CODISE A.C.	Juan Manuel 917, Zona Centro, 44100 Guadalajara, Jal., Mexico	(334) 008-5273 contacto@codise.org.mx	https://codise.org.mx/	



Monterrey, Nuevo Leon

INSTITUTOS DEL GOBIERNO

Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
Gobierno de la Ciudad de Monterrey	Palacio Municipal de Monterrey, Zaragoza y Ocampo S/N, Centro, 64000	(818) 130-6565	http://www.monterrey.gob.mx/oficial/	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial
Registro Civil	Ubicaciones múltiples	(812) 033-2880	https://www.nl.gob.mx/oficialiasderegistrocivil	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ubicaciones múltiples	(818) 345-8711	www.ine.mx	Credencial de identificación nacional (INE)
Delegación del Instituto de Control Vehicular	Ubicaciones múltiples		http://retys.nl.gob.mx/servicios/licencia-de-conducir-para-automovilista-chofer-o-motociclista-expedicion	Licencia de conducir
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Loma Redonda 1500 Col Loma Larga	(815) 102-8600	https://www.facebook.com/DIFMonterrey-221260114722610/	Una variedad de servicios que incluye apoyo de salud y alimentación, salud mental, y servicios comunitarios
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ubicaciones múltiples		https://www.gob.mx/insabi	Lista de hospitales y clínicas públicos
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Manuel L Barragán 4850, Hogares Ferrocarrileros, 64260	(818) 351-5194	www.imss.gob.mx	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Degollado Sur 734, Obispado, 64060	(800) 400-1000	www.issste.gob.mx	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Ubicaciones múltiples		https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios



Monterrey, Nuevo Leon				
INSTITUTOS DEL GOBIERNO				
Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Calle Nueva Jersey 4038, entre Nueva Irlanda y Nueva Australia, Fraccionamiento Industrial Lincoln, 64310	(818) 347-9432	https://www.nl.gob.mx/educacion	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo (STPS)	General Lázaro Cárdenas 500, Mirador de La Silla, 67170 Guadalupe	(812) 020-2907	www.stps.gob.mx	Servicios de empleo, laborales y de salud social
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Ave Eugenio Garza Sada Sur 2411, Roma, 64700	(812) 090-2501	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte
ORGANIZACIONES SIN FINES DE LUCRO				
Nombre	Dirección	Teléfono/ Correo electrónico	Sitio web	
Comedor de Los Pobres	Calle 5 de Mayo S/N, Centro Monterrey, 64000	(818) 375-1163	http://www.comedordelospobres.org/	
COMAC		info@comacmt.org	https://www.facebook.com/comacmt/?locale=es_LA	



Parte 6: **Recursos adicionales**

- Migrant App
- Ejemplo de carta de presentación
- Ejemplo de currículum
- Directorio de sitios de repatriación de México
- Solicitud de empleo de muestra

MigrantApp, a Great Tool for Your Return

The MigrantApp, developed by the International Organization for Migrants (IOM), a UN Migration Agency, includes a number of features that may be of use to you:

- Protection and Assistance Information: Simplified access to information on health centers, consulates and embassies, migration offices, human rights protection centers, and shelters. The App also includes information on training and employment, and on assistance for particularly vulnerable groups, including victims of human trafficking.
- Migration Information: Information on the requirements for entering Mexico and Central American countries for 27 nationalities.
- Remittances: Allows you to compare the costs of available options for sending money.
- My Route: Allows you to privately share your location in real-time.
- News: Up-to-date, country-specific migration news and alerts in case of emergencies such as hurricanes and epidemics.

Your personal information is confidential, but you can also deactivate the GPS feature on your mobile device.

You can download the MigrantApp for Apple (iOS) or Samsung (Android).

Additional information on the MigrantApp is available on IOM's Mesoamerica Programme website: <https://www.programamesoamerica.iom.int/es/migapp>

Carlos Rodríguez
C/ Roma, 10, 7° B
Ciudad de México

Programación Saturno SRL
Polígono Industrial Nuevo Campo, Edificio B

Ciudad de México, 30 de marzo de 2024

Estimados/as Sres/as,

Les escribo a ustedes para hacerles llegar mi interés por el puesto vacante de Programador Web. Hace dos años que finalicé mis estudios superiores de Ingeniería Informática en la universidad y desde entonces he estado desempeñando labores como desarrollador front-end en varias empresas de México y también de Estados Unidos.

La vacante de la oferta de trabajo me interesa particularmente por dos razones: son necesarias las mismas habilidades que domino desde hace años y creo que puedo aportar un valor añadido con mis recientes conocimientos de diseño en redes sociales.

Adicionalmente, también domino el desarrollo de aplicaciones multiplataforma, en especial Android, por lo que es una habilidad secundaria a tener en cuenta si lo consideran en un futuro.

Me gustaría concertar una entrevista para poder explicarles mis conocimientos con más detalle y mi gran interés por ocupar este puesto. Cualquier cosa que necesiten, estaré a su disposición en el método de contacto proporcionado en este correo electrónico y también en mi curriculum vitae. Quedo a la espera de su respuesta.

Un cordial saludo,
Carlos Rodríguez

[Firma]



Currículum Vitae

Nacido en los Estados Unidos Mexicanos el 14 de mayo de 1981
Avenida Hermanos Serdan 2390, Col. Centro
Puebla, Puebla, C.P. 72139
222-544-0928
RaulNavarro3@gmail.com

RAUL NAVARRO

RESUMEN DE EXPERIENCIA PROFESIONAL

Hablante nativo de inglés y español. Tengo cuatro años de experiencia enseñando inglés y un año de experiencia de asistente voluntario de enseñanza de matemáticas. Tengo experiencia aplicando diversas estrategias educativas en todos niveles.

EDUCACIÓN

Diplomado en ciencias, el arte y la educación general

Carl Sandburg Community College Galesburg, IL

Año: 2009

EXPERIENCIA PROFESIONAL DOCENTE

Universidad de Illinois Urbana-Champaign , Programa de socios de lengua

Funciones: Maestro de inglés como segundo idioma (ESL), tutor de estudiantes

Año: Agosto de 2014- Abril de 2016

VOLUNTARIADO

Danville Area Community College Danville, IL

Funciones: Asistente voluntario de enseñanza de matemáticas, tutor de estudiantes

Año: Julio de 2016- abril de 2018

IDIOMAS

Inglés lengua materna

Español lengua materna

HONORES

Premio de liderazgo de John Dewey, Universidad de Illinois, Urbana-Champaign

Año: 2014

CONOCIMIENTOS TECNOLÓGICOS

Microsoft Office: Word, PowerPoint, Excel



DIRECTORIO ENLACES REPATRIACIÓN

Call Center: 800-2018542

Correo: attrepatriadascdmx@inami.gob.mx

Oficina de Representación	Nombre	Cargo	Teléfono	Conmutador: 555387-2400 extensión	Correo	Domicilio
Aguascalientes	Lic. Diana Guadalupe Íñiguez Pedroza	Jefa de Departamento de Asuntos Jurídicos	(449) 918 2464	8200 206	diniguez@inami.gob.mx	Paseo de los Chichahuales No. 2790 int. 15, Col. Corral de Barrancos Jesús María, C.P. 20900, Aguascalientes, Aguascalientes
Baja California	Aidé Nereida Rosales Márquez	Subdirectora de Protección al Migrante	(664) 682 4038 Directo (664) 632 3218	60040	arosales@inami.gob.mx	José María Larroque s/n, Col. Empleados Federales, C.P. 22010, Tijuana, Baja California.
Baja California Sur	Lic. Margarita Medina Mendoza	Jefa de Departamento de Informática	624-143-0135 ext. 203	8230 203	mmedinam@inami.gob.mx	Boulevard Lázaro Cárdenas No. 1625, Col. Centro, Cabo San Lucas, C.P. 23050, Baja California Sur
Campeche	Matisse Geovana Alcalá Ortiz	Subdelegada Local en Campeche	(981) 816 2868 ext. 215	8250 215	malcala@inami.gob.mx	Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, Planta Baja, Col. Centro, C.P. 24000, San Francisco de Campeche, Campeche.
Chiapas	María Verónica Judith Brindis Ordaz	Jefa del Departamento de Control Migratorio y Enlace Paisano y Repatriación	(961)614 3288 (961) 614 3290 ext. 416	60416	vbrindis@inami.gob.mx	Libramiento Norte Oriente s/n, costado de la Universidad Pablo Guardado Chávez, Col. Las Palmas, C.P. 29040, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
Chihuahua	Melisa Cárdenas Baeza	Jefa del Módulo de Repatriación Humana Cd. Juárez	(656) 615 9858 (656) 612 3534	14180 14181	mcardenas@inami.gob.mx	Puente Internacional Paso del Norte, Col. Centro, C.P. 32000, Cd. Juárez, Chihuahua.
Ciudad de México	Alejandrina Ortega Pichardo	Subdirectora del Programa de Repatriación Humana	(55) 53 87 24 00	18584 18144 32233	attrepatriadascdmx@inami.gob.mx	Av. Homero 1832, Col. Los Morales Polanco, Miguel Hidalgo, C.P. 11510, Ciudad de México, CDMX.
Coahuila	María del Carmen Ramos Cruz	Jefa del Departamento de Informática y Enlace de Repatriación	(844) 416 1676 ext. 222	8330 222	mramos@inami.gob.mx	Colima No. 213, esquina con Torreón, Col. República Oriente, C.P. 25280, Saltillo, Coahuila.



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN



REPATRIACIÓN
MÉXICO ESTÁ CONTIGO



DIRECTORIO ENLACES REPATRIACIÓN

Call Center: 800-2018542

Correo: attrepatriadascdmx@inami.gob.mx

Oficina de Representación	Nombre	Cargo	Teléfono	Conmutador: 555387-2400 extensión	Correo	Domicilio
Colima	Ana Elizabeth Delgado Rivera	Coordinador de Unidad en Áreas de Servicios Migratorios	(314)332-1844 (314)332-1730 ext. 226	8350 226	edelgado@inami.gob.mx	Av. Teniente Azueta s/n, Edificio Federal Portuario, 2do. Piso, Col. Burócrata, C.P. 28200, Manzanillo, Colima.
Durango	Claudia Azucena Carrola Cervantes	Jefa de Departamento del Programa Paisano	(618)825-0914 ext. 249	8360 249	ccarrola@inami.gob.mx	Av. Belisario Domínguez No.134, entre Blvd. Dolores del Río y Calle Volantín, Barrio de Analco, C.P. 34138, Durango, Durango.
Estado de México	Azalia Catalina Camacho Guadarrama	Jefa de Departamento del Programa Paisano	(722)215-5880 ext. 220	8370 220	acamacho@inami.gob.mx	Calle. Independencia No. 335, Delegación San Antonio Buenavista, C.P. 50266, Toluca, Estado de México.
Guanajuato	Francisco Antonio Camacho Rodríguez	Jefe de Departamento de Programa Paisano y Repatriación	(477) 713 55 90 (477) 713 55 92 ext. 61606	61606	fcamacho@inami.gob.mx	Blvd. Aeropuerto No. 849, Col. Centro Comercial San Martín, Locales 106 E al 109 E, León, Guanajuato, C.P. 37545
Guerrero	Eva Lucrecia Agatón Catalán	Jefe de Departamento	(744) 435 0102 ext. 222	8390 222	eagaton@inami.gob.mx	Juan Sebastián Elcano No. 1, Fracc. Costa Azul, C.P. 39850, Acapulco, Guerrero
Hidalgo	Héctor de Jesús Rodríguez de la Garza	Jefe del Departamento del Programa Paisano y Enlace de Repatriación	(771) 719 1374 (771) 719 3764 ext. 210 y 234	8410 210 8410 234	hrodriguez@inami.gob.mx	Blvd. Ramón G. Bonfil No. 318, Col. Parque de Poblamiento, C.P. 42032, Pachuca de Soto, Hidalgo.
Jalisco	Eugenia Vignon Castrejón	Jefa de Departamento	(333)942 0290 Ext. 245 y 207	8420 245 8420 219 8420 207	evignon@inami.gob.mx	Alcalde No. 500, 1er. piso, Edif. Palacio Federal, Col. Centro, Palacio Federal, C.P. 44280, Guadalajara, Jalisco.
Michoacán	Karina Hernández Cortés	Delegada Local en el Aeropuerto de la Ciudad de Morelia	(443)317 2348 directo	60711	khernandezc@inami.gob.mx	Km. 27 Carretera Morelia - Zinapécuaro, Municipio de Álvaro Obregón, Michoacán C.P. 58920



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

INAMI
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN



REPATRIACIÓN
MÉXICO ESTÁ CONTIGO



DIRECTORIO ENLACES REPATRIACIÓN

Call Center: 800-2018542

Correo: atrepatriadascdmx@inami.gob.mx

Oficina de Representación	Nombre	Cargo	Teléfono	Ext.	Correo	Domicilio
Morelos	Miguel Ángel Becerra García	Jefe de Departamento de Programación, Informática y Estadística	(777)315 9610 (777)315 9611 opción 5	8460 212	mabecerra@inami.gob.mx	Av. San Diego No. 101, esquina con Florencia, Col. Delicias, C.P. 62230, Cuernavaca, Morelos.
Nayarit	Beatriz Orozco Torres	Coordinadora de Unidad Especializada en Servicios Migratorios	(311)210 0773 (311)210 0774 (311) 213 1720 ext. 272	8470 272	borozcot@inami.gob.mx	Av. Rey Nayar no. 171 esquina con Calle Miguel Lebrija, Col. Aviación, C.P. 63190, Tepic, Nayarit.
Nuevo León	Yolanda Álvarez Valdivia	Jefe de Departamento de Programa Paisano y Enlace de Repatriación	(818)486 1575 (818)486 1576 (818)486 1577 opción 7	8480 229	yalvarez@inami.gob.mx	Av. Lázaro Cárdenas No. 1817, Fracc. Jardín de las Torres 1er. Sector, C.P. 64754, Monterrey, Nuevo León.
Oaxaca	Gladys Hernández Hernández	Jefa de Departamento	(951)502 0004 opción 4	8490 212	ghernandezh@inami.gob.mx	Avenida de la Independencia No. 709, Palacio Federal, Col. Centro, C.P. 68000, Oaxaca de Juárez, Oaxaca.
Puebla	Lic. Humberto Garzón Gil	Jefe de Departamento de Programa Paisano y Enlace de Repatriación	(222)235 9043 ext. 251	8510 251	hgarzon@inami.gob.mx	Av. Reforma, No. 1905 y 1907, Barrio San Matías, C.P. 72090, Puebla, Puebla.
Querétaro	Laura Itzigueri Ortega Gómez	Coordinador de Servicios Profesionales Especializados en Servicio Migratorio	(442)214 1538 ext. 204	8520 204	lortega@inami.gob.mx	Prolongación Pino Suárez No. 479, Col. Ejido Modelo C.P. 76177 Querétaro, Qro.
Quintana Roo	Karen del Carmen Cupil Cupil	Jefa de Departamento	(998)881 3560 ext. 205	853 0205	kcupil@inami.gob.mx	Av. Carlos Nader esquina con Av. Uxmal, Lote 1, Supermanzana 5, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo.
San Luis Potosí	César Ricardo Soto Guzmán	Jefe de Departamento de Paisano y Enlace de Repatriación	(444)833 2481 ext. 222	8550 222	csoto@inami.gob.mx	Av. Muñoz No. 362, Col. Los Reyes, C.P. 78165, San Luis Potosí, San Luis Potosí.



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN



REPATRIACIÓN
MÉXICO ESTÁ CONTIGO



DIRECTORIO ENLACES REPATRIACIÓN

Call Center: 800-2018542
 Correo: attrepatriadascdmx@inami.gob.mx

Oficina de Representación	Nombre	Cargo	Teléfono	Ext.	Correo	Domicilio
Sinaloa	María Soledad García Zúñiga	Enlace de Comunicación Social, Programa Paisano y Repatriación	555387 2400 ext. 8560 224	8560 224	mrgarciaz@inami.gob.mx	Prol. Aquiles Serdán s/n, esq. con Playas Gemelas, Fracc. Playa Sur, C.P. 82040, Mazatlán, Sinaloa.
	María Fernanda Guzmán Guarneros	Jefa de Departamento Protección al Migrante	(667)717 8527	14631	fguzman@inami.gob.mx	Av. Independencia No. 833 Sur, Local 1-A, Col. Centro Sinaloa, C.P. 80000, Culiacán, Sinaloa
Sonora	Alejandrina Ortega Pichardo	Subdirectora del Programa de Repatriación Humana	(800)201 8542	32322	attrepatriadascdmx@inami.gob.mx	
Tabasco	Vidaura Magaña García	Jefa de Departamento	(993)313 6105 ext. 218 ó 227	8600 227	vmagana@inami.gob.mx	Retorno Vía 5 No. 104, Planta Baja, Col. Tabasco 2000, C.P. 86035, Villahermosa, Tabasco.
Tamaulipas	Daniela Franco Vázquez	Jefe de Departamento de Programación, Informática y Estadística, Enlace Paisano y Repatriación	(867)712 1177 ext. 251	8620 251	dfranco@inami.gob.mx	Av. Carlos César López de Lara, s/n, Col. Centro, C.P. 88000, Módulo Migración CITEV, Nuevo Laredo, Tamaulipas.
Tlaxcala	Ricardo Huerta González	Jefe de Departamento de Programación, Informática y Estadística	(246)464 0827 (246)464 0599 ext. 212	8640 212	rihuerta@inami.gob.mx	Santos Degollado No. 62 en San Pablo Apetatitlán, C.P. 90600, Tlaxcala, Tlaxcala.
Veracruz	Saribel del Carmen Muñoz Pérez	Coordinadora de Unidad en Áreas de Servicios Migratorios	(229)989 7250 ext. 223	8650 223	smunoz@inami.gob.mx	Miguel Lerdo No. 311, esq. 5 de Mayo, Col. Centro, C.P. 91700, Veracruz, Veracruz.
Yucatán	Virginia Alicia Franco Pérez	Jefa de Departamento	(999)925 5009 ext. 246	8670 246	vf franco@inami.gob.mx	Calle 31 No. 94 entre 16 y 20, Col. México, C.P. 97125, Mérida, Yucatán
Zacatecas	Alma Carolina Gálvez de Ávila	Jefa de Departamento del Programa Paisano y Enlace de Repatriación	555387 2400 ext. 8680 200	8680 200	acgalvez@inami.gob.mx	Av. Universidad No. 321 B, Col. La Loma, C.P. 98068, Zacatecas, Zacatecas.



GOBERNACIÓN
 SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
 INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN



REPATRIACIÓN
 MÉXICO ESTÁ CONTIGO

<h1>Solicitud de Empleo</h1>		Fecha
Puesto que Solicita	Sueldo Mensual Deseado	
	Sueldo Mensual Aprobado	
	Fecha de Contratación	
Toda información aquí proporcionada debe ser tratada confidencialmente.		

Datos Personales					
Apellido Paterno		Apellido Materno		Nombre(s)	
				Edad	
				Años	
Domicilio		Colonia		Codigo Postal	
				Telefono	
Ciudad, Estado		Lugar de Nacimiento		Sexo	
				<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino	
Vive con				Fecha de Nacimiento	
<input type="checkbox"/> Sus Padres		<input type="checkbox"/> Su Familia		<input type="checkbox"/> Parientes	
				<input type="checkbox"/> Solo	
Personas que dependen de usted				Estatura	
<input type="checkbox"/> Hijos		<input type="checkbox"/> Cónyuge		<input type="checkbox"/> Padres	
				<input type="checkbox"/> Otros	
				Peso	
				Estado Civil	
				<input type="checkbox"/> Soltero	
				<input type="checkbox"/> Casado	
				<input type="checkbox"/> Otro	

Documentación			
Clave Única de Registro de Población		Afore	
Reg. Fed. De Contribuyentes		Numero de Seguridad Social	
		Cartilla de Servicio Militar No.	
		Pasaporte No.	
Tiene licencia de manejo		Clase y Número de Licencia	
<input type="checkbox"/> No		<input type="checkbox"/> Si	
		Siendo extranjero que documentos le permiten trabajar en el país	

Estado de Salud y Habitos Personales		
¿Como considera su estado de salud actual?		¿Padece alguna enfermedad crónica?
<input type="checkbox"/> Bueno	<input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> No
<input type="checkbox"/> Malo	<input type="checkbox"/> Si (Explique)	
¿Práctica Ud. Algún Deporte?	¿Pertenece a un Club Social o Deportivo?	¿Cuál es su pasatiempo favorito?
¿Cuál es su meta en la vida?		

Datos Familiares			
Nombre	Vive	Fin	Ocupación
Padre			
Madre			
Esposa (o)			
Nombre y Edades de los hijos			

Escolaridad				
Nombre	Dirección	De	A	Años
Primaria				
Secundaria o Prevocacional				
Preparatoria o Vocacional				
Profesional				
Comercial u Otras				
Estudios que esta cursando en la actualidad				
Escuela:	Horario:	Curso o Carrera:	Grado:	

ClubEmpleos. La forma más fácil de buscar y ofrecer empleos. www.clubempleos.com

Conocimientos Generales	
¿Que idiomas habla?	(Nivel 50%, 75%, 100%)
Funciones de oficina que domina	

Maquina de Oficina o taller que sepa manejar	Software que conoce
Otros trabajos o funciones que domina	

Empleo Actual y Anteriores

Concepto	Actual o último		Anterior		Anterior		Anterior	
	De	a	De	a	De	a	De	a
Tiempo que presto sus servicios								
Nombre de la Compañía								
Dirección								
Teléfono								
Puesto desempeñado								
Sueldos Mensual								
Motivo de separación								
Nombre de su jefe directo								
Puesto de de jefe directo								
Podemos solicitar informes de usted	Comentarios de sus jefes							
<input type="checkbox"/> Si								
<input type="checkbox"/> No (Razones)								

Referencias Personales (Favor de no incluir a jefes anteriores)

Nombre	Domicilio	Telefono	Ocupación	Tiempo de conocerlo

Datos Generales

Datos Económicos

¿Como supo de este empleo? <input type="checkbox"/> Anuncio <input type="checkbox"/> Otro medio (anótelos)	¿Tiene usted otros ingresos? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (describalos)	Importe mensual
¿Tiene parientes trabajando en esta Empresa? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nómbrelos)	¿Su cónyuge trabaja? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿dónde?)	Salario mensual
¿Ha estado afianzado? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	¿Vive en casa propia? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	Valor aproximado
¿Ha estado afiliado a algún sindicato? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿a Cuál?)	¿Paga renta? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	Renta mensual
¿Tiene seguro de vida? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	¿Tiene automóvil propio? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si	Marca Modelo
¿Puede viajar? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Tiene deudas? <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿con quién?)	Importe
¿Esta dispuesto a cambia de lugar de residencia? <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	¿Cuanto abona mensualmente?	
Fecha en que podría presentarse a trabajar	¿A cuánto ascienden sus gastos mensuales?	

Comentarios del Entrevistador y Firma

	Hago constar que mis respuestas son verdaderas
	<hr style="width: 80%; margin: 0 auto;"/> Firma



ISBN: 979-8-9874811-5-8



A PUBLICATION OF THE
EDUCATION JUSTICE PROJECT
UNIVERSITY OF ILLINOIS