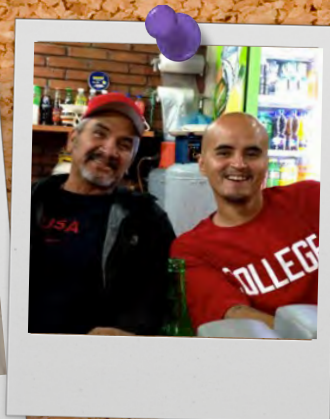


Construyendo tu futuro

Una guía para la reintegración exitosa

2024 | Edición de Illinois



UNA PUBLICACIÓN DE
EDUCATION JUSTICE PROJECT
UNIVERSIDAD DE ILLINOIS

Derechos reservados por la Junta Directiva, Universidad de Illinois, 2024

ISBN: 979-8-9874811-7-2

¡Bienvenido a casa!

Nos alegra que hayas tomado *Construyendo tu futuro*: una guía para la reintegración exitosa. Ya sea que hayas pasado muchos años en prisión o solo unos cuantos, puede ayudarte a comenzar tu vida en el exterior. Esta guía te brinda información sobre empleo, vivienda, educación, atención médica y más. Si eres un familiar, amigo o proveedor de servicios de alguien que regresa a casa, este libro también puede ayudarte. Esperamos que tú también encuentres recursos en este libro que te ayuden.



Hay cinco secciones principales en *Construyendo tu futuro*:

- **Antes de irte** brinda consejos sobre cómo prepararse para la liberación.
- **Cuando estés fuera** te ayuda a organizar tu vida una vez que estés fuera.
- **Sanando y siguiendo adelante** se trata sobre cómo acostumbrarse a la vida después de prisión.
- **El directorio de reingreso** contiene recursos útiles. Véase también reentryillinois.net Los recursos son actualizados cada año.
- **La sección de formularios** incluye formularios útiles, algunos los puedes arrancar y usar.

Acostumbrarse a la vida en el exterior es difícil. Puedes enfrentar muchos desafíos debido a tus antecedentes. Es posible que tengas problemas para encontrar un trabajo. La gente puede tratarte de manera diferente. Tu libertad condicional puede sentirse injusta.

Construyendo tu futuro te ayudará a enfrentar estos desafíos. Tal vez incluso te haga querer trabajar por un cambio. Creemos en TI y en tu capacidad para marcar la diferencia en el mundo. No dejes de creer en ti.

En este libro, encontrarás palabras útiles de personas como tú que pasaron por la reintegración. Muchos de ellos son graduados del Education Justice Project, un programa universitario en prisión en el Centro Correccional de Danville (Danville Correctional Center). Fue su idea escribir *Construyendo tu futuro*. Ellos, y tantos otros, se han reintegrado con éxito al mundo exterior. Tú también puedes.

Si tienes tiempo, es mejor leer la guía completa. También puedes saltar a las partes que son más importantes para ti. ¿Estás prestando esta guía de un amigo o un consejero? Escríbenos para pedir tu copia que puedes llevar a casa contigo. Consulta las instrucciones en la siguiente página.

Por favor, mantente en contacto. Nos encantaría saber cómo te va y cómo podemos mejorar *Construyendo tu futuro*. Tus comentarios pueden ayudar a quienes siguen tus pasos.

De nuevo, bienvenido a casa. Nos alegramos de que estés de regreso.

En solidaridad, the Education Justice Project.

Acerca de *Construyendo tu futuro*

Construyendo tu futuro fue elaborada por miembros del Education Justice Project (EJP). EJP es parte de la Facultad de Educación de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign. Desde el 2008, EJP ha impartido cursos universitarios a personas encarceladas en el Centro Correccional de Danville (Danville Correctional Center) en el centro de Illinois.

Creamos *Construyendo tu futuro* porque nos preocupamos por personas como tú que están siendo liberadas de prisión. La guía está hecha por un grupo de miembros comprometidos de EJP llamado Iniciativa de la Guía de Reintegración (Reentry Guide Initiative).

Esta guía también está disponible en inglés. Para solicitar una copia, escribe a la dirección que aparece en la página siguiente y solicita *Mapping Your Future: A Guide to Successful Reentry*.

El mundo está cambiando todo el tiempo. Esto significa que no podemos estar seguros de que todo en esta guía esté actualizado. Cada versión incluye la mejor y más actualizada información de fuentes confiables.

¿Te enfrentas a ser deportado a otro país después de tu liberación? Solicita *Un nuevo camino: una guía para los retos y oportunidades después de la deportación*, en inglés o español, también de él Education Justice Project.

★ DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Hemos recopilado una gran cantidad de programas, servicios y empresas a lo largo de esta guía como recursos para las personas que han estado encarceladas y sus familias. No respaldamos a ninguna de estas organizaciones. Tampoco garantizamos que estos recursos sean útiles (aunque ciertamente esperamos que lo sean). El mundo cambia constantemente. Eso significa que no podemos estar seguros de que la información de la guía esté actualizada. Hemos intentado utilizar la información más actualizada de fuentes fiables.

¡Solicita nuestras guías!

Tanto *Construyendo tu futuro* como *Un nuevo camino* son gratuitas para las personas encarceladas o detenidas. Están disponibles en inglés y español y se pueden pedir de las siguientes formas:

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



¡Escanea este código para solicitar una guía!

Pagar por las guías

Por favor, ayuda a hacerle llegar *Construyendo tu futuro* a todas las personas que lo deseen. Si puedes, por favor envía un cheque a la dirección anterior o dona en línea en educationjustice.net/donate/. No recibimos dinero del Departamento Correccional de Illinois ni del Estado de Illinois. La impresión y el envío de cada copia de *Construyendo tu futuro* cuesta alrededor de \$12. ¡Gracias!

Citando nuestra guía

¿Te gustaría hacer referencia a la guía o directorio de recursos en tus propias publicaciones o compartirlo en tu sitio web? Por favor reconócenos y usa las siguientes citas:

Guía de reingreso:

Education Justice Project, *Construyendo tu futuro: una guía para la reintegración exitosa*, Edición 2024. University of Illinois at Urbana-Champaign. <https://reentryiltemp.web.illinois.edu/wp-content/uploads/2023/12/Mapping-Your-Future-2024-English-Edition-Final.pdf>

Sitio web de reingreso:

- Education Justice Project, Illinois Reentry Resources. University of Illinois at Urbana-Champaign, 2023. <https://reentryillinois.net/>
- ¿Te gustaría usar partes de nuestra guía o información de nuestra guía para crear nuevos recursos de reingreso? Por favor contáctanos en reentry@educationjustice.net. Hemos ayudado a organizaciones en varios estados a desarrollar sus propias guías de reingreso, usando esta guía como plantilla.

Agradecimientos

La edición 2024 de *Construyendo tu futuro* fue revisada y escrita por las siguientes personas:

- Lee Ragsdale, Directora, Reentry Guide Initiative
- Jess Rogovin, Coordinadora de investigación y redacción
- Manpreet Gurtatta, Coordinadora de distribución y divulgación
- Christy Cannon, Coordinadora de producción de guías

Comité Asesor: Kilroy Watkins, Josephine Horace, Michael Cannon, Jay Villa, Pablo Mendoza, David Todd, Ricky Hamilton, Douglas Taylor, Martice Hanible, Chad Rand y Anthony Hayes.

Miembros de RGI: Lili Burciaga, MoDena Stinnette, Jazmine Thompson, Kendra Mills, Amber Scarborough, Leanne Knobloch, Xochitl Guerrero, Ira Shinn, Gillian Snyder, Natalia Fic, Elisabeth Pollock, Linda Larsen, Hope Hegarty, Ishita Jadon, Marco Wilson y Katia Rodriguez.

Pasantes de EJP: Sarah Coffman, Jaden Fogel, Abby Greetis y Jackie Aguayo.

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

Traductores: Eduardo Villafañá y Araceli Pantoja

Agradecimientos especiales a:

- Rebecca Ginsburg, directora de EJP
- Jamie Hines, gerente de operaciones de EJP

Agradecemos a los muchos miembros adicionales de la Reentry Guide Initiative que han contribuido a las ediciones anteriores de *Construyendo tu futuro*: Linda Larson, Nick Hopkins, Emmett Sanders, Lilliane Windsor, Millie Wright, Chris Rivers, Maggie Shelledy, Elise Duwe, Lauren Rodriguez-Goldstein, Anita Greenfield, Rea Zaimi, Hugh Bishop, Logan Middleton, Ellen Ritter, David Sharpe, Antonio Spraggs, Karolina Karlota, Eddy Almonord, Sarah Chitwood y Marlena Johnson.

También nos gustaría dar las gracias a los ex alumnos del EJP y a otras personas afectadas por el sistema, así como a sus defensores, por contribuir con contenidos e imágenes: Brian N., Chris H., Darrell W., Earl W., Edmund B., Greg A., Heather B., Jobie T., Johnny P., Keke, Marlon C., Mike T., Shawn W., Tony C., Roberto B., Dennis M., Joseph B., Austin C., Tyrone M., Pablo M., Mike C., Ricky H., Joseph M., Keiahty J., Robert R., MoDena S., David T., Flor E., Renaldo H., Raylan G., Orlando M., Spankey D., Augie T., Lizette G., Marcelo V., Angel P., Erick N., Heather C., Marcos G., Charles P., Michael H., Jacqueline A., Alaina H. Joaquín N., Jacquelyn F., Shantel R., ErinJoi C., Judy M., Christopher H., y Michael T.



Tabla de contenido

Mitos.....	8
1. Antes de tu liberación	
Prepárate mentalmente para tu liberación	10
– Construye tu red de apoyo	
– Prepárate para los retos	
Reúne tus documentos	13
– Verificación de encarcelamiento	
– Acta de nacimiento	
– Tarjeta de Seguridad Social	
– Identificación estatal	
Prepárate para tu búsqueda de trabajo	16
– Construye experiencia	
– Escribe tu currículum	
Encontrando vivienda	18
– Cómo encontrar vivienda de transición	
– Solicitando a viviendas de transición	
– Encontrando el lugar adecuado	
Salud antes de tu liberación	20
– Inscríbete a Medicaid	
– Obtén tus registros de salud	
– Obtén tus exámenes	
– Haz un plan de salud sexual y planificación familiar	
– Haz un plan de medicamentos	
– Planifica visitas al médico después de tu liberación	
– Lista de verificación de salud	
Preparándote para la reunificación.....	23
– Manteniéndote cerca de tus seres queridos	
– Preparándote para la reunificación	
– Preparándote para reunirte con tus hijos	
Libertad condicional: Liberación Supervisada Obligatoria.....	27
– Preparándote para la Liberación Supervisada Obligatoria (MSR)	
– Libertad condicional después de tu liberación	
– Monitoreo electrónico	
– Reglas y violaciones de la libertad condicional	
– Registros	
2. Después de tu liberación	
Obteniendo tu identificación	33
– Identificación estatal o licencia de conducir	
– Tarjeta Chicago CityKey	
– Servicio Selectivo	
Recursos para satisfacer tus necesidades básicas.....	37
– Solicitar beneficios	
– Lugares en los que conseguir ayuda	
Vivienda después de tu liberación.....	41
– Vivienda de transición	
– Refugios de emergencia	
– Vivienda pública y subsidiada	
– Vivienda privada	
– Ayudan con la renta	
– Tus derechos legales	
– Vivienda para personas condenadas por delitos sexuales	
Empleo	47
– Recursos de empleo	
– Haciendo un plan	
– Opciones profesionales populares	
– Mujeres y empleo	
– Buscar trabajo	
– Consejos de una empleadora	
– Tus derechos legales	
– Certificado de rehabilitación	

– Fianza de fidelidad	– Conflictos y seguridad	
– Ban the Box	– Beneficios de desempleo	
– Ley de Derechos Humanos de Illinois		
Educación		64
– Programas ABE, GED y de equivalencia de preparatoria	– Educación superior	
– Programas vocacionales y de aprendizaje	– Pagando por tu educación	
	– Otros recursos para estudiantes universitarios	
Salud		69
– Manteniéndote saludable durante el COVID-19	– Visitas al médico	
– Seguro médico	– Farmacia	
– Atención dental y de la vista	– VIH/SIDA y otras enfermedades	
Trauma y salud mental		75
– Trauma	– Tipos de tratamiento	
– Recuperandote	– Actitudes sobre la salud mental	
– Cuidando de tu salud mental	– Dificultades comunes de salud mental	
Uso de sustancias		83
– Dónde conseguir ayuda	– Grupos de apoyo entre iguales	
– Uso de drogas más seguro	– El camino a la recuperación	
– Programas de tratamiento	– Nuevas leyes cannábicas	
Transporte		90
– Opciones de transporte	– Manejando legalmente	
– Comprando un auto		
Tecnología		93
– Consiguiendo un teléfono	– Aplicaciones para teléfonos inteligentes	
– Conceptos básicos de tecnología	– Redes sociales	
– Usando el internet	– Videoconferencias	
– Cuentas de correo electrónico, contraseñas y seguridad	– Recursos de alfabetización digital	
Asuntos legales		99
– Consiguiendo ayuda legal	– Certificados de rehabilitación	
– Custodia infantil	– Clemencia ejecutiva	
– Manutención infantil	– Ley de Seguridad, Responsabilidad, Imparcialidad y Equidad (SAFE-T Act)	
– Cargos y multas		
– Sellar registros		
Finanzas, crédito e impuestos		105
– Banca	– Recursos financieros	
– Recursos de la Oficina de Protección Financiera del Consumidor	– Evita estafas	
– Usando tarjetas bancarias para compras	– Crédito	
	– Conceptos básicos de impuestos	
Votación		112
Veteranos		114
– Transferir beneficios a tu familia	– Salud	
– Restablecimiento de beneficios después de tu liberación	– Vivienda	
– Presentando reclamos por discapacidad	– Empleo	

Personas LGBTQ+.....	116
– Vivienda	– Uso de sustancias
– Empleo	– Personas transgénero y de género no conforme
– Salud médica y salud mental	– Otros recursos LGBTQ+

3. Sanando y siguiendo adelante

Empezando a sanar	119
Construyendo relaciones saludables	121
– Autodefensa	– Lidiando con emociones difíciles
– Compartiendo (autorrevelación)	– Manejo del enojo
– Pidiendo ayuda y estableciendo límites	– Institucionalización
– Criando a tus hijos después de tu liberación	– Violencia doméstica
Atención plena	130
– ¿Qué es la atención plena?	– Recursos de meditación
– ¿Cómo ayuda la atención plena?	– Grupos de meditación
– ¿Cómo medito?	
Conectando con tu comunidad.....	136
– Organización comunitaria y activismo	– Involucrándote en tu comunidad

4. Directorio

Recursos de vivienda.....	139
Recursos para conseguir la identificación.....	155
Recursos de libertad condicional, reinserción y defensa.....	164
Recursos de salud.....	171
Recursos para satisfacer tus necesidades básicas.....	174
Recursos de empleo	175
Recursos legales	176
Recursos para familia y niños.....	180

5. Formularios

Solicitud de acta de nacimiento.....	183
Solicitud para una tarjeta de Seguro Social	187
Currículums de ejemplo	188
Formulario para transferir beneficios veteranos a beneficiarios	191

Mitos

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



Nadie te contratará si has estado encarcelado.

Falso. Puedes encontrar un trabajo. Los empleadores en Illinois pueden optar por no contratarte debido a tus antecedentes penales. Pero no pueden pedir ver tu registro hasta después de haber concluido que calificas para el trabajo. Obtén más información en el capítulo de Empleo. El Directorio también tiene recursos de empleo.

Debes pagar todos tus medicamentos después de salir de prisión.

Falso. Es cierto que tendrás que pagar por tu medicina. Las prisiones te darán una pequeña cantidad de medicamento cuando salgas. Consulta la sección Salud antes de la liberación para obtener más información.

No puedes obtener ayuda financiera para la universidad si has estado encarcelado.

Falso. Si estás en libertad condicional, puedes obtener la mayoría de la ayuda financiera. Para obtener más información sobre las opciones de educación y cómo solicitar ayuda financiera, consulta el capítulo Educación.

No puedes crear una cuenta bancaria si has estado encarcelado.

Falso. Puedes abrir una cuenta bancaria, aunque aún tendrás que cumplir con sus requisitos. Para obtener más información sobre operaciones bancarias, consulta la sección Finanzas, crédito e impuestos.

Puedes obtener beneficios del Seguro Social durante tu tiempo en prisión.

Falso. No puedes recibir beneficios del Seguro Social mientras estás en prisión. Pero si recibías beneficios del Seguro Social antes de ir a prisión, puedes comenzar a recibirlos nuevamente. Consulta el capítulo Recursos para satisfacer tus necesidades básicas.

No puedes recibir beneficios de VA después de estar encarcelado.

Falso. Si eres un veterano, puedes reanudar tus beneficios 30 días antes de tu fecha de liberación. Consulta el capítulo Veteranos.

El seguro médico cuesta demasiado. Es más fácil pagar los costos de atención médica de tu bolsillo.

Falso. El seguro médico puede ser costoso, pero hay buenas opciones. Si no tienes seguro, pagarás mucho más si vas a la sala de emergencias. Consulta nuestro capítulo Atención médica.

Las personas con antecedentes penales no pueden votar.

Falso. En Illinois, puedes votar después de la liberación y deberías hacerlo. Mira el capítulo Votación.

Parte 1:

Antes de tu liberación

- Prepárate mentalmente para tu liberación
- Reúne tus documentos
- Prepárate para tu búsqueda de trabajo
- Encontrando vivienda
- Salud antes de tu liberación
- Preparándote para la reunificación
- Libertad condicional: Liberación Supervisada Obligatoria

Prepárate mentalmente para tu liberación



Nunca es demasiado pronto para prepararte para salir de prisión. Incluso si tienes una sentencia muy larga, ten en mente tu vida después de la liberación. Encuentra formas de aprender y crecer mientras estás ahí.

- Toma clases de Educación Básica para Adultos (Adult Basic Education) u obtén tu GED.
- Toma clases universitarias o clases vocacionales.
- Medita, toca un instrumento, dibuja, únete al coro o lee un libro.
- Empieza a ir a los servicios religiosos.
- Asiste a programas de uso de sustancias o clases de manejo de la ira.
- Participa en actividades de voluntariado.

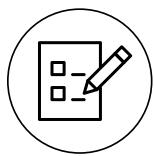
Estas actividades pueden ayudarte a conocer a otras personas que pueden apoyarte. Ellas te ayudarán a pensar sobre qué tienes para ofrecer.

Todavía puedes marcar la diferencia en prisión. Los estudiantes del Education Justice Project crearon un programa para enseñar inglés a otras personas tras las rejas. Dirigen grupos de discusión contra la violencia en prisión. Muchas personas encarceladas donan a organizaciones benéficas locales o dan tutorías adentro. ¿Qué puedes hacer tú?

Si te van a liberar pronto, hay mucho más que puedes hacer para prepararte. En este capítulo, abordamos cómo construir tu red de apoyo y prepararte mentalmente para los desafíos de la reintegración.

Construye tu red de apoyo

Las personas a menudo se aíslan en tiempos difíciles. Pero te puede ayudar a mantenerte conectado con amigos y familiares. Piensa en las personas que conoces. Contacta a familiares y amigos. Sé honesto sobre lo que necesitas de ellos, ya sea vivienda, ayuda con dinero o simplemente apoyo y amor. Averigua lo que ellos esperan de ti.



Reflexiona

1. ¿Qué significa "apoyo" para ti?
2. ¿Quiénes son las personas con las que cuentas? ¿Sabes lo que esperas?
3. ¿A quién conoces y confías para que te ayude a construir tu red de apoyo?
4. ¿Hay personas en tu vida con las que te gustaría volver a conectar mientras te preparas para el reingreso?
5. ¿Hay personas en tu vida que podrían hacer el reingreso más difícil? Si es así, ¿cómo puedes prepararte para el éxito?
6. ¿Cómo puedes fortalecer tus relaciones para prepararte para el reingreso?

Prepárate para los retos

Antes de irte de prisión, trabaja en practicar la paciencia, con otros y contigo mismo.

Tendrás que aceptar que las cosas no sean perfectas o fáciles. Perdónate si cometes errores. Probablemente tendrás algunas conversaciones incómodas con gente de fuera. Permítete reírte de ellas. ¡Las personas en el mundo de afuera tienen experiencias incómodas todo el tiempo! Puede que pienses que todos sabrán que acabas de salir de prisión, pero probablemente no sea así.

La paciencia es importante en el exterior. Puede que no todo salga como tu quieres. A veces te sentirás

confundido por lo mucho que han cambiado las cosas desde que te fuiste. Ve lento. Respira. Es normal sentirse estresado a veces, pero no quieres que se te salga de las manos.

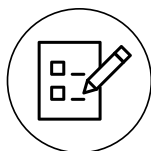
¿Cómo te relajarás una vez que salgas al mundo? La vida fuera puede sentirse apresurada. Los graduados de EJP dijeron que visitar el Lago Michigan, dar paseos largos, montar en bicicleta y hacer jardinería ayudaron. ¿Cómo puedes incluir actividades como estas en tu vida?

Puede que te unas a un grupo que esté aprendiendo a practicar la atención plena, ofrecida a través de algunos hospitales, servicios sociales y algunas iglesias. El capítulo La atención plena tiene muchos consejos para empezar e incluso tiene algunas meditaciones guiadas.

”

Lo mejor para reducir el estrés es tener un plan. No tienes que ser rígido con ese plan, porque saldrás y te darás cuenta de que el mundo no es lo que esperabas que fuera.

—Joe Joe



Reflexiona

1. ¿Qué habilidades utilizas para manejar el estrés?
2. Cuando las cosas salen mal, ¿qué puedes hacer para mantenerte en el camino y concentrado?
3. ¿Qué has hecho en el pasado para ajustarte a los grandes cambios en tu vida?

Problemas que puedes enfrentar tras tu liberación	Tengo esto cubierto	Necesito trabajar en esto
Uso de sustancias		
Falta de dinero		
Problemas familiares		
Vivienda		
Salud		
Salud mental		
Transporte		
Cuidado de los hijos		
Teléfono		
Asuntos legales pendientes		
Manutención infantil		



Reúne tus documentos



Necesitarás tu **acta de nacimiento, tarjeta de Seguridad Social e identificación** en el exterior.

A medida que se acerca tu fecha de liberación, debes comenzar el proceso de obtenerlos. Es más difícil conseguirlos en el exterior. Trata de comenzar este proceso por lo menos **un año** antes de ser liberado.

En Field Services (parte de los servicios clínicos) pueden ayudarte a obtener tus documentos. Tendrás que acercarte a ellos y preguntar.



Trabaja con los servicios clínicos tanto como sea posible. Tan pronto como sea posible. Averigua qué programas, clases o recursos están disponibles para prepararte para tu liberación. A veces, esas cosas están ocultas. Infórmate sobre los pasos que debes seguir para obtener los documentos que te ayudarían con vivienda, identificación, los servicios de salud mental, así como con la comida, la ropa y los refugios en tu área.

—Kilroy

Asume la responsabilidad y busca tanta información como puedas. Ve a hablar con los asistentes legales, y con quien sea que puedas para obtener información.

—Anónimo



Paso 1

Verificación de encarcelamiento

Para comenzar, solicita a los servicios clínicos verificación de encarcelamiento. Necesitarás esto para obtener tus otros documentos. También es una buena idea recopilar los expedientes o certificados de las clases que hayas tomado en prisión. Puedes usar esos documentos para obtener tu certificado de nacimiento, tarjeta de Seguridad Social e identificación.



Paso 2

Acta de nacimiento

A continuación, necesitarás una copia certificada de tu acta de nacimiento. Esto significa, un acta de nacimiento que tenga un sello estatal y esté firmada y fechada por el registro civil del condado. **Puedes solicitar un acta de nacimiento en cualquier momento.**

Deberás enviar por correo un formulario para obtener tu acta de nacimiento. Consulta la **sección Formularios** para obtener los formularios de solicitud de acta de nacimiento del condado de Cook en Illinois (para cualquier persona nacida en Illinois). También puedes pedir un formulario a los servicios clínicos, a la biblioteca de tu prisión o tu consejero. Completa el formulario y envíalo por correo a la dirección que aparece en el formulario. Necesitarás:

- Tu verificación de encarcelamiento.
- Otro documento que muestre tu nombre y dirección actual, como un certificado GED, un expediente de los programas educativos de la prisión o registros

médicos.

- \$15 por la primera copia de tu acta de nacimiento y \$2 por cada copia adicional de la misma acta solicitada en el mismo momento.

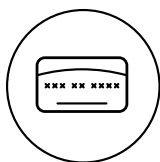
Cuando obtengas tu acta de nacimiento, guárdalo en tu archivo maestro para mantenerlo seguro.

Si no puedes obtener tu acta de nacimiento antes de salir, puedes solicitarla en la oficina del secretario del condado después de que te liberen. Si naciste en Illinois, puedes encontrar la oficina del secretario del condado más cercana en el directorio. Llámalos antes de tu visita para obtener instrucciones.



FUERA DE ILLINOIS

Si naciste en otro estado, pídele a un amigo o familiar que te ayude a obtener tu acta de nacimiento de ese estado.



Paso 3

Tarjeta de Seguridad Social

Todos los ciudadanos estadounidenses y los residentes permanentes tienen un número de Seguridad Social (SSN). El gobierno utiliza este número para realizar un seguimiento de tus impuestos y beneficios de Seguridad Social. Necesitarás tu tarjeta de Seguridad Social cuando consigas un trabajo o abras una cuenta bancaria. Si perdiste tu tarjeta, puedes solicitar una nueva. No hay ningún cargo por solicitar tu tarjeta de Seguridad Social.

Para obtener tu tarjeta de Seguridad Social mientras estás en prisión, usa el formulario en la parte final de esta guía para solicitar una tarjeta por correo. También puedes solicitar un formulario a los servicios de campo, la biblioteca de tu prisión o tu consejero. También puedes solicitar uno llamando a la Administración de Seguridad Social (SSA) al 1-800-772-1213. Ellos pueden enviarte un formulario por correo.

Para obtener una tarjeta de Seguridad Social necesitarás:

- Tu acta de nacimiento.
- Tu verificación de encarcelamiento.
- Cesión de información: Deberás firmar un formulario de cesión de información, por el que da a la

Administración de la Seguridad Social permiso para enviar tu tarjeta de la Seguridad Social a tu instalación. Solicita este formulario a los servicios de campo.



Necesitaba una segunda forma de identificación para obtener mi tarjeta de seguridad social. Si te encuentras en este tipo de dilema, puedes recuperar una copia de tu registro médico como una segunda identificación. Si no tienes tu historial médico puedes ir a una clínica gratuita, tomar una prueba de VIH y solicitar una copia del registro; puedes usar este documento junto con tu acta de nacimiento para obtener tu tarjeta de Seguridad Social.

—Antonio

Asegúrate de que tu tarjeta de Seguridad Social permanezca en tu archivo maestro hasta que seas liberado. Ten en cuenta que compartirla con otra persona podría ponerte en riesgo de fraude.



Paso 4

Identificación estatal

La unidad móvil del Secretario de Estado tal vez pueda ayudarte a obtener una identificación estatal o una licencia de conducir antes de irte. Pregunta a los servicios clínicos si ésta es una opción para ti. Puedes encontrar más información sobre cómo obtener tu identificación estatal o licencia de conducir después de tu liberación en nuestro capítulo Obteniendo tu identificación. Para obtener una identificación estatal necesitarás:

- Tu acta de nacimiento.
- Tu tarjeta de Seguridad Social.
- Tu verificación de encarcelamiento u otro documento que muestre tu nombre y dirección actual.
- Tarifa de \$20 (no tendrás que pagar esto si estás en prisión o si obtienes tu identificación dentro de los 30 días posteriores a tu liberación).

Si no puedes obtener tu identificación antes de irte, solicita un **Formulario de verificación de tarjeta de identificación (Identification Card Verification**

Form) emitido por IDOC. Puedes usar este formulario para obtener una identificación estatal. También puedes solicitar una **tarjeta de identificación temporal de 90 días** en los servicios de campo. Deberás ir a una instalación de la Secretaría de Estado durante ese período de 90 días para obtener una identificación estatal. La tarjeta de identificación temporal no cuenta como una identificación real la mayor parte del tiempo, pero puede ayudarte a obtener tu identificación estatal.

Si estás bajo un alias: Si estás encarcelado bajo un alias, es muy importante que comiences a reunir tus documentos con anticipación. Primero, escribe al condado donde fuiste condenado o a la oficina del fiscal del estado. Pídeles que cambien el documento de cargos para que refleje tu nombre real. La corte probablemente no cambiará todos los documentos para solucionar este problema. Puede que necesites hablar con un abogado para ver si hay alguna medida legal que puedas tomar.

Reuniendo tus documentos

Usa esta tabla para hacer un seguimiento de algunos de los documentos y formas de identificación que puedes necesitar después de tu liberación. Empieza a reunirlos ahora.

Documento	Listo	Pendiente	No aplica
Tarjeta de Seguridad Social			
Acta de nacimiento			
Licencia de conducir			
Tarjeta de identificación temporal			
Identificación estatal			
Acta de matrimonio			
Acta de divorcio			
Pasaporte o Green Card			
Baja militar			

★ Puedes obtener licencias matrimoniales y sentencias de divorcio en la oficina del secretario del condado en el que te casaste o divorciaste.

Prepárate para tu búsqueda de trabajo



Si te estás preparando para salir de prisión, probablemente estés pensando en conseguir un trabajo. Ésta es un área en la que es probable que encuentres muchos obstáculos y desafíos. La buena noticia es que hay empleadores que están dispuestos a darte una oportunidad. Hay formas de prepararte, mientras aún estás en prisión, para encontrar un buen trabajo. Ten esperanza. Muchas personas han encontrado buenos trabajos después del encarcelamiento. Si estás preparado, eres persistente y tienes la actitud correcta, tú también puedes encontrar uno.

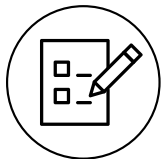


Paso 1

Construye experiencia

En la prisión en la que estás, ¿puedes obtener certificados, aprender nuevas habilidades o trabajar? Cualquier experiencia como ésta puede ayudarte a encontrar un trabajo en el exterior. También pueden hacerte sentir más seguro y ayudarte a desarrollar habilidades que no sabías que tenías.

La escuela es otra buena forma de prepararse para el trabajo en el exterior. Inscríbete en programas escolares, desde Educación Básica para Adultos (Adult Basic Education) hasta programas universitarios. Los récords escolares también pueden mostrarles a los empleadores que eres inteligente y dedicado. Prueba otras cosas también. Las artes, las clases para padres y otros programas te brindarán nuevas habilidades y confianza.



Paso 2

Escribe tu currículum

Otra cosa importante que puedes hacer mientras estás en prisión es escribir tu currículum. Un currículum es un resumen de tus habilidades, educación y experiencia laboral. Necesitarás un currículum para buscar y solicitar puestos de trabajo. Incluso si no tienes una computadora o una máquina de escribir, escribe tu currículum mientras aún estás en prisión. Puedes escribirlo después de tu liberación. Tu currículum debe tener varias partes:

1. Tu nombre, dirección e información de contacto. Si aún no estás seguro de tu dirección, pregúntale a un amigo o familiar si puedes usar la suya.
2. Educación. Tu currículum debe tener una lista de las escuelas a las que has asistido. Agrega cualquier educación que hayas recibido en prisión, especialmente si obtuviste algún título o certificado.
3. Experiencia laboral. Haz una lista de tus trabajos anteriores, incluido el trabajo como voluntario. Incluye dónde, cuándo y por cuánto tiempo tuviste cada trabajo.
4. Otras habilidades profesionales. Esto incluye certificaciones, habilidades técnicas e idiomas que hablas además del inglés.
5. Premios (opcional). Si alguna vez recibiste un premio por tu trabajo, como empleado del mes o una beca, inclúyelos al final de tu currículum.

¿Te preocupa lo que la gente pensará cuando vea el trabajo que hiciste o la educación que recibiste en prisión? No tienes que ponerlos en tu currículum si te preocupa. Los currículums de muestra en la sección de Formularios pueden mostrarte cómo otras personas anteriormente encarceladas han creado sus currículums. Para obtener información sobre cómo encontrar y solicitar empleo una vez que estés en libertad, consulta el capítulo Empleo.

”

Prepárate para dar vueltas. Sé paciente contigo mismo. Estás ansioso por salir, 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

Si te sentaste en una mesa a jugar a las cartas durante diez años y ahora quieres salir y conseguir un trabajo que te pague \$18-20 por hora, bueno, sé realista. No lo vas a hacer. No vas a tener ese trabajo porque no hiciste nada para prepararte. ¿Qué vas a poner en tu currículum, que jugaste a las cartas durante diez años?

—Anónimo



Encontrando vivienda

Una de las decisiones más importantes que tomarás es dónde vivir después de la liberación.

Algunas personas deciden vivir con familiares o amigos después de la liberación. Es posible que tengas que presentar la dirección en la que piensas vivir como parte de tus planes de libertad condicional. Las personas con las que vivas tendrán que rellenar formularios. Habla con ellos para asegurarte de que entienden las normas de la libertad condicional que tú debes cumplir. Algunas de estas normas también les afectarán a ellos. Un agente de libertad condicional puede visitar tu hogar y decidir si está bien que te quedes allí. Para más información, consulta el capítulo Libertad condicional (MSR) para más información.

Si no puedes vivir con familiares o amigos después de la liberación, puede que necesites encontrar una vivienda de transición (también llamada casa de transición).

Ventajas

Vivir en una casa de transición después de la liberación tiene algunas ventajas.

- Muchas casas de transición brindan servicios de apoyo, como ayuda con el empleo, manejo de casos, capacitación en habilidades para la vida y referencias médicas. Tener este apoyo puede ser útil mientras navegas la reinserción.
- Las viviendas de transición pueden brindar estructura y comunidad. Pueden ayudarte a prepararte para el éxito. Pueden eliminar algunas incógnitas y permitirte enfocarte en tus prioridades.

Desafíos

Ten en cuenta también, los posibles desafíos con las casas de transición.

- La calidad de las casas de transición varía mucho, y cada vivienda de transición puede especializarse en diferentes cosas. Investiga. Averigua sobre las experiencias de otras personas con las viviendas de transición. Pide información antes de comprometerte.
- Vivir en una casa de transición puede ser costoso. Algunos programas pueden ser gratuitos o de bajo costo. Otros programas pueden cobrar cuotas muy altas. Asegúrate de preguntar sobre el pago y el programa de pagos.
- Las normas y expectativas del programa varían mucho. Muchos tienen normas estrictas. Dependiendo de tus necesidades, estas normas pueden brindar una estructura útil o pueden parecerte punitivas y estrictas. Asegúrate de que entiendes las normas antes de comprometerte.



Cómo encontrar vivienda de transición

Por lo general, los consejeros te llamarán para ubicarte en una casa de transición unos días antes de tu liberación. Mucha gente necesita los lugares. Es difícil para ellos saber de antemano lo que tendrán disponible. Esto puede causar mucho estrés. Puede ser útil llevar una lista de viviendas de transición/casas de transición a tu consejero. También es buena idea solicitar a algunas casas de transición por si acaso.

Aquí hay algunos lugares donde puedes buscar:

- El directorio proporciona una lista de diferentes programas de vivienda de transición en todo el estado y algunos en St. Louis. Puedes acceder a él al final del libro o en línea en reentryillinois.net
- Si vives en Chicago, completa una evaluación a través del Chicago Coordinated Entry System (Sistema de Entrada Coordinada de Chicago) llamando al (312) 361-1707. Visita transitionalhousing.org o shelterlistings.org para conocer las opciones de vivienda de transición en todo el país.
- Pregunta. ¿Conoces personas que hayan tenido buenas o malas experiencias en estos lugares?

Solicitando a viviendas de transición

Aunque el proceso de solicitud para cada vivienda de transición pueda ser diferente, aquí hay algunos pasos generales que puedes seguir:

1. Completa una solicitud. Tu consejero de reinserción puede ayudarte, o puedes escribir a una vivienda de transición para pedir una. Puede que necesites compartir documentos como historial de conducta, condenas, programas y cartas de recomendación.

2. Entrevista. Si cumples con los requisitos, la vivienda de transición puede agendar una entrevista para ver si eres compatible.

3. Lista de espera. Si eres aceptado, te darán una carta para mostrarla a libertad condicional. Puede que tengas que esperar para ver si hay una cama disponible. Esta es la razón por la que algunas personas solicitan a varias viviendas de transición.

4. Pago. Otro factor que afecta tu aprobación será tu habilidad de pagar. El programa te ayudará a solicitar fondos para ayudar a cubrir costos, y necesitará asegurarse de que los pagos puedan hacerse al momento de tu liberación.

5. Transporte. Cuando tu fecha de liberación sea confirmada, usualmente un oficial de prisión hablará con una vivienda de transición para asegurarse de que tienen espacio para ti. Ellos te ayudarán a hacer un plan para el transporte del día de tu liberación.

- ¿A quiénes dan la bienvenida?
- ¿Cuánto tiempo me puedo quedar?
- ¿Cuál es el costo?
- ¿Qué programas y servicios se ofrecen? ¿Qué haré cuándo viva ahí?
- ¿Ofrecen tratamientos para la salud mental o el uso de sustancias?
- ¿Qué reglas tendré que seguir mientras estoy ahí? ¿Qué libertades tendré?
- ¿Éste es un programa basado en la fe? ¿Tendré que asistir a servicios religiosos?

Desafortunadamente, la mayoría de las viviendas de transición no admiten a personas que han sido condenadas por delitos sexuales, y algunas no admiten a personas que han sido condenadas por delitos violentos. El capítulo Vivienda después de tu liberación tiene algunos consejos de cómo encontrar alojamiento si tienes una condena por delito sexual.

Encontrando el lugar adecuado

Hay muchas viviendas de transición buenas y malas por ahí. Aquí hay algunas preguntas que puedes hacerle a tu consejero o a las personas en la casa de transición para ver si es adecuado para ti:

Si has sido condenado por un delito sexual y te mantienen en prisión después de tu fecha de salida, ponte en contacto con 5707 W Goodman Street, Chicago, Illinois 60630, (847) 361-3869.



Salud antes de tu liberación



La planificación de tu atención médica antes de salir de prisión te ahorra dinero y te ayuda a evitar problemas. Hay algunos pasos que puedes seguir antes de ser liberado.



Inscríbete en Medicaid.

Pide a los servicios clínicos que te ayuden a empezar. Si tienes un ser querido con acceso a Internet, es posible que pueda ayudarte a presentar tu solicitud en cuidadodesalud.gov/es/. De lo contrario, deberás obtener una copia en papel para enviarla por correo.

Una vez que envíes tu formulario, se necesitan 30 días para obtener el seguro, ¡así que empieza temprano! Esto es especialmente importante si tienes un problema de salud que requiere tratamiento.



Obtén tus registros de salud.

Completa un formulario para obtener tus registros de salud aproximadamente 90 días antes de tu liberación. Es posible que debas pagar por las copias, aunque las primeras 50 páginas pueden ser gratuitas. Hay formularios separados para registros médicos y registros de VIH y salud mental. Estos registros pueden ser muy útiles a la hora de contactar a nuevos profesionales.

Después de tu liberación, puedes solicitar tus registros de salud del centro donde estuviste detenido. Pero si esperas más de unos pocos meses, deberás solicitar tus registros al Departamento de Correccionales de Springfield.



Obtén tus exámenes.

Solicita un examen dental, un examen de la vista y un examen físico antes de salir de prisión. Empieza temprano (un año antes de tu liberación) en caso de que encuentren algo que debas atender.



Haz un plan de salud sexual y planificación familiar.

Si planeas ser sexualmente activo después de tu liberación, habla sobre la planificación familiar y el sexo seguro durante tu examen físico. Esto puede ayudarte a evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Las mujeres deben solicitar un examen ginecológico con una prueba de Papanicolaou y pedir una mamografía si son mayores de 40 años.

Considera tus opciones cuidadosamente. Algunos métodos de planificación familiar, como los condones, son fáciles

de conseguir y bastante económicos. Deben usarse cada vez que tengas relaciones sexuales y es posible que no sean tan efectivos como otras opciones. Otros métodos de planificación familiar requieren una receta de un médico o un procedimiento médico. Cuando te hagas tu examen físico, es posible que puedas pedir métodos de planificación familiar a largo plazo, como píldoras, parches o dispositivos intrauterinos (DIU). Los implantes o DIU pueden protegerte durante varios años de un embarazo no deseado.

Ningún médico debe presionarte para que te sometas a un procedimiento de esterilización o método de planificación permanente o a largo plazo. Desafortunadamente, algunos médicos en las prisiones han presionado a mujeres para que se sometieran a histerectomías (esterilización) y a hombres para que se realicen vasectomías. Aunque las vasectomías son reversibles, las histerectomías te impedirán concebir. Tómate el tiempo para hacer preguntas y decidir qué es lo mejor para ti. Si sientes presión, recuerda: tienes derecho a decir que no.



Haz un plan de medicamentos.

Las prisiones ofrecen a las personas un suministro de medicamentos para 30 a 90 días después de la liberación. Por lo general, recogerás tus medicamentos el día antes de ser liberado, pero es posible que desees solicitar estos medicamentos con anticipación, solo para estar seguro. El médico generalmente te dará una receta para que puedas obtener más. Haz un plan para obtener más medicamentos después de que te vayas. Haz una cita con un médico en el exterior para que no te quedes sin medicina. Esto puede ayudarte a evitar ir a la sala de emergencias para obtener medicamentos, lo que puede ser costoso.



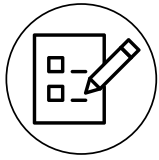
Planifica visitas al médico después de tu liberación.

Antes de tu liberación, probablemente recibirás una tarjeta médica que tiene una lista de proveedores de atención médica que aceptan Medicaid. Si tienes un problema grave de salud mental o física, o necesitarás renovaciones periódicas de tus medicamentos, sé proactivo y haz citas con anticipación. Un consejero o un miembro de tu familia puede hacer la cita por ti. El directorio incluye una lista de clínicas de salud en todo el estado.

Es posible que hayas estado en un programa de tratamiento de drogas o alcohol mientras estabas en prisión. Continúa el tratamiento después de tu liberación para asegurarte de no recaer. Pídele a tu médico, a los servicios clínicos o a un familiar que te ayuden a encontrar un centro de tratamiento. Trata de hacer la cita para unos días después de tu liberación. El directorio incluye una lista de clínicas de salud y centros de tratamiento del uso de sustancias de bajo costo.

Una advertencia: Las primeras horas, días y semanas después de la liberación suelen ser las más difíciles. Las personas tienen un mayor riesgo de suicidio. Muchos regresan a viejos hábitos, como el uso de drogas o alcohol. Las personas corren un mayor riesgo de sufrir una sobredosis porque sus cuerpos ya no están acostumbrados a las drogas. Es importante ser proactivo y hacer citas con proveedores de atención médica con anticipación. Puede que no las necesites, pero tendrás un plan por si acaso.

Para más información, ve los capítulos de Salud, Trauma y salud mental y de Trastornos por uso de sustancias.



Lista de verificación de salud

Acción	Solucionado	Por solucionar	Dónde conseguir ayuda
Inscribirte en Medicaid			
Inscribirte en SNAP			
Obtener registros médicos			
Examen físico			
Examen de vista			
Examen dental			
Planificación familiar			
Plan de medicamentos			
Hacer citas con un doctor después de tu liberación			
Planear tratamiento de salud mental después de tu liberación			
Planear tratamiento para el uso de sustancias después de tu liberación			
Encontrar un grupo de apoyo			

Preparándote para la reunificación



Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Manteniéndote cerca de tus seres queridos
 - Preparándote para la reunificación
 - Preparándote para reunirte con tus hijos
-



Manteniéndote cerca de tus seres queridos

Para muchos, la parte más difícil de estar encarcelado es la tensión que crea en las relaciones. La separación es difícil tanto para ti como para tus seres queridos. Si bien puedes sentir amor, preocupación y cariño, también puede haber sentimientos de culpa, pérdida, frustración, ira y dolor.

Si tienes emociones en absoluto, te sentirás culpable por hacer que tu familia sufra los dolores por los que estás pasando. Porque no estás sufriendo solo. Sufren contigo mientras estás ahí.

— **Tony C.**

Las relaciones saludables son abiertas, honestas y profundas. Trata de mantener líneas de comunicación regulares y abiertas a través de cartas y llamadas telefónicas, cuando sea posible. Mantenerse en contacto con tus seres queridos hará que el reencuentro sea más fácil para todos.

Las complejidades de estar en prisión pueden alterar cualquier relación. Es por eso que la comprensión y la comunicación son clave. En realidad nadie quiere ser una carga; sin embargo, todos necesitan a alguien. La presión de mantener una relación saludable es difícil para dos personas en el mundo libre. Cuando estaba en prisión, tenía que entender los sacrificios que necesitaba hacer para mantener una relación saludable con las personas que más me importaban. Tenía que recordar cómo era ser libre, y tenía que educar a mi familia y amigos sobre cómo era estar encarcelado.

— **Antonio**

Muchas veces las personas se desaniman cuando la familia no atiende sus llamadas telefónicas. No tienen una respuesta y se desaniman. Piensan: 'Al diablo con esto, no quieren saber de mí'. Incluso si no responden, todavía tienes que tratar de cultivar esas relaciones. Muchas veces la gente está súper ocupada aquí. No es que no quieran hablar contigo. Sigue cultivando esas relaciones porque son las que te ayudarán cuando salgas.

— **Anónimo**

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 encarcelamiento, algunas relaciones pueden terminar y en todas las relaciones aparecerán retos. A algunos les resulta tan difícil que se distancian como una forma de ver por ellos mismos. Ten en cuenta que esta distancia puede ser muy difícil de superar al momento de tu liberación.

Pasas tantos años ahí y tanto tiempo manteniendo a la gente a distancia. Nunca dejas que nadie se acerque... Pero cuando llegas a casa, te has acostumbrado tanto a mantener a la gente a distancia que sigues haciéndolo. Es difícil hacer nuevos amigos.

— **Tony C.**

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 guardadas y estás lidiando con cierto grado de soledad y vacío, porque no lo compartes con tu familia.

— **Roberto**

Explora otras formas de mantener tus relaciones. Si bien es doloroso no estar físicamente presente en la vida de tus seres queridos, hay otras formas de estar presente. Habla, escucha y brinda apoyo emocional y mental cuando y como puedas.

Trata de encontrar formas de hacer que sea más fácil para ellos aceptar que te has ido. Porque si simplemente te sientas y les dices lo horrible que es y les ladras cada vez que vienen a visitarte o les gritas por carta o por teléfono, entonces se van a frustrar con papá y dirán: 'Bueno, oye, ni siquiera estás aquí, entonces, ¿qué puedes hacer?'

— **Tony C.**

Las relaciones no son una calle de un solo sentido. Los miembros de la familia también pueden hacer mucho para mantener las relaciones. Pueden ayudar a los que están en prisión a sentirse incluidos. Comparte cosas cotidianas para ayudarlos a sentirse conectados.

Le envió un poco de dinero, lo suficiente para seguir con las llamadas telefónicas, ya sabes, y fotos y cosas, y trato de ofrecerle opciones 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.**



Preparándote para la reunificación

Es posible que estés asustado, preocupado o emocionado por reunirte con familiares y amigos. Puedes prepararte reflexionando sobre tus relaciones. Sé honesto acerca de quién es probable que sea una influencia positiva y de apoyo en tu vida. Tú y tus seres queridos también pueden establecer expectativas realistas. Todos están en una transición. Un período de ajuste será necesario.

Es difícil quedarse en casa y volver a casa, incluso si solo estuviste en prisión por unos meses. A los seres queridos también les puede llevar un tiempo acostumbrarse a tener de regreso en casa a la persona.

Puedes comenzar haciéndoles saber a tus seres queridos lo que esperas y lo que necesitarás de ellos durante tu reintegración. 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 poner de tu parte.

La clave es la honestidad. Si eres honesto contigo mismo y con tus seres queridos, no puedes equivocarte, porque no les estás contando un cuento de hadas. Les estás dando a ti mismo.

—Keke

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

—Pablo

Si estuviste encerrado durante mucho tiempo, deberás volver a aprender quién eres y quiénes son tus seres queridos. Los niños que eran pequeños cuando te fuiste pueden ser adolescentes o incluso adultos con hijos propios. Es posible que tengas diferentes ideas sobre cómo debería ser la nueva relación.

No entres como si debieran conocerte o incluso respetarte un poco, porque te has ido. Tienes que ganarte ese respeto y esa confianza cuando no has estado ahí por tanto tiempo.

—Keke

Reconoce que no hemos sido parte de esa casa durante años, por lo que no puedo entrar y establecer mi dominio, algo que estamos acostumbrados a hacer cuando estamos en la celda. Estamos acostumbrados a dividir el espacio y hacerlo nuestro.

—Joe Joe

Reconoce las formas en que has cambiado. Tú y tus seres queridos han crecido. Permite este crecimiento. Ábrete con la persona que tienes delante y con quien es ahora.

Primero tienes que recuperarte, mentalmente. Porque podrías pensar que los conoces porque son parte de ti, pero realmente no los conoces, tampoco por lo que han pasado. Sabes lo que te dicen. Lo mismo contigo.

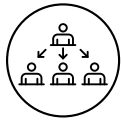
—Keke

Nunca esperes que nadie evolucione a tu ritmo. Cuando tratas con personas con las que no vives desde hace tiempo, tienes que ser analítico, tienes que examinar la estructura de tu propio carácter. Y el carácter de aquellos con los que vives. Una vez que estés completamente en sintonía con la presencia compuesta de tu hogar, debes volverte tan flexible como un palo de bambú, pero no será fácil. Por lo tanto, haz una evaluación y acepta la ayuda de aquellos que pueden ayudarte con tu transición.

—Antonio

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. Las personas han vivido experiencias que pueden influir en la forma en la que interactúan.

—Joe Joe



Preparándote para reunirte con tus hijos

Es posible que tengas hijos pequeños con los que esperas estar. Puedes estar emocionado de volver a ver a tus hijos o puedes estar nervioso y estresado. Está bien tener sentimientos encontrados. No hay una forma correcta de sentirse.

Hay cosas que puedes hacer para ejercer la paternidad/maternidad desde la prisión y prepararte para recuperar la custodia de tus hijos, si ese es tu objetivo. Demuestra tu compromiso con tus hijos. Esto hará que sea más fácil recuperarlos cuando estés fuera. Aquí hay algunas ideas:

Antes de tu liberación	Después de tu liberación
Mantente en contacto con tus hijos a través de llamadas telefónicas regulares y cartas. Registra las fechas y horas para que tengas evidencia de tu participación.	Prioriza conseguir una vivienda segura y estable.
Asiste a todas las audiencias sobre tu hijo. ¡Es tu derecho!	Sigue todas las reglas y requisitos de la libertad condicional.
Toma clases para padres si se ofrecen.	Visita a tus hijos tan a menudo como puedas. Registra detalles sobre las visitas.
Toma capacitación laboral, así como clases académicas y técnicas.	Continúa asistiendo a clases para padres, capacitación laboral u otras clases. Esto demuestra tu compromiso de proporcionar un hogar estable a tu hijo.

Si has sido separado de tus hijos, es posible que estés ansioso por reunirte con ellos tan pronto como sea posible. Pero no apures las cosas. Primero necesitas tener un trabajo estable, vivienda segura, y sobriedad. Recuperar a tus hijos demasiado pronto puede causar más daño que bien si no puedes brindarles un entorno saludable y seguro.

Si la tutela de tu hijo fue devuelta sin la intervención del tribunal, mediante la firma de una “declaración jurídica del cuidador”, por lo general puedes recuperar a tus hijos rápidamente.

Si tus derechos de paternidad han sido cancelados, necesitarás el permiso de la corte para recuperar a tus hijos. Illinois Legal Aid brinda información y orientación sobre este tema: <https://www.illinoislegalaid.org/es/informacion-legal/casos-del-dcfs-y-servicios-de-proteccion-para-ninos>

Incluso si no recuperas a tus hijos tan pronto como te gustaría, aún puedes hacer cambios y participar en las decisiones que los involucren. Si recuperar a tus hijos es lo correcto para tu familia, ¡no te rindas, incluso si hay obstáculos!

Libertad condicional: Liberación Supervisada Obligatoria



Oficina de asistencia para la libertad condicional de IDOC: (800) 666-6744

Cuando salgas de prisión, probablemente estarás en Liberación Supervisada Obligatoria (MSR en inglés), comúnmente conocida como libertad condicional. En el estado de Illinois, todas las penas de prisión por delitos graves tienen un plazo de MSR. Esto significa que permanecerás bajo la supervisión del Departamento Correccional de Illinois (Illinois Department of Corrections) hasta que termine tu período de libertad condicional.

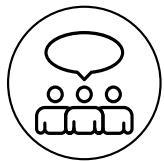
Mientras estés en libertad condicional, tendrás que cumplir con ciertas reglas. Es frustrante saber que, aunque salgas de la cárcel, no serás completamente libre. Resiste. La libertad condicional es difícil, pero muchas personas la han superado. Tú también puedes.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Preparándote para la Liberación Supervisada Obligatoria (MSR)
- Libertad condicional después de tu liberación
- Monitoreo electrónico
- Reglas y violaciones de la libertad condicional
- Registros

Preparándote para la Liberación Supervisada Obligatoria (MSR)

El proceso de libertad condicional generalmente comienza alrededor de seis meses antes de la fecha de tu liberación.



Paso 1

Visita la Junta de Evaluación de Prisioneros (Prisoner Review Board).

La junta hará planes para tus condiciones de libertad condicional. Por ejemplo, es posible que debas asistir a una clase de manejo de la ira o que te pongan en monitoreo electrónico durante un tiempo.



Paso 2

Encuentra un lugar para vivir.

En tus planes de libertad condicional, deberás presentar la dirección donde planeas vivir. Esto se llama tu "sitio anfitrión". La junta tendrá que aprobarlo. Si estás en monitoreo electrónico, un oficial de libertad condicional visitará el hogar y decidirá si está bien que te quedes ahí. Si no estás en monitoreo electrónico, es posible que simplemente llamen a la casa y se aseguren de que puedas quedarte ahí.



Paso 3

Habla con las personas con las que vivirás.

Muchas de las reglas de libertad condicional que seguirás afectarán a las personas con las que vives. Por ejemplo, los agentes de libertad condicional pueden visitar tu hogar regularmente para ver cómo estás. Pueden registrar la propiedad o residencia y asegurarse de que no haya narcóticos u otras sustancias controladas.

Habla con las personas con las que vivirás temprano y claramente. Hazles saber lo que tus reglas de libertad condicional significarán para ellos. Pueden contactar al Departamento Correccional de Illinois con sus preguntas.



Paso 4

Completa el Acuerdo del sitio anfitrión (Host Site Agreement).

Las personas con las que vives tendrán que completar un Acuerdo de sitio anfitrión. Puede llegar por correo o el oficial de libertad condicional puede traerlo cuando visite el hogar.

Transfiriendo la libertad condicional a otro estado. Si planeas vivir en otro estado, habla con tu consejero sobre la transferencia de tu libertad condicional. Envía una solicitud de transferencia dentro de los 120 días previos a tu fecha de liberación. Después de tu liberación, puedes solicitar la transferencia de tu libertad condicional a otro estado en cualquier momento. Deberás tener un familiar que haya vivido en ese estado durante al menos seis meses. Trabaja con tu oficial de libertad condicional para solicitar la transferencia.

Libertad condicional después de tu liberación

Cuando llegues a tu sitio anfitrión, **llama a tu oficial de libertad condicional dentro de las primeras 24 horas.** Debes obtener el nombre y número de teléfono de tu oficial de libertad condicional antes de ser liberado. Es tu trabajo ponerte en contacto con tu oficial de libertad condicional. Si no puedes comunicarte con tu oficial de libertad condicional o no sabes quién es, comunícate con una oficina de libertad condicional cercana para obtener ayuda.

Cuando llames a tu oficial de libertad condicional, es posible que programe una visita contigo en los próximos días. No salgas de tu casa hasta que tu oficial de libertad condicional te visite. Esto generalmente sucederá dentro de tres días.

Monitoreo electrónico

Muchas personas reciben Monitoreo Electrónico (EM) durante su libertad condicional. Si tienes EM, deberás seguir algunas reglas adicionales.

Paso 1. Firma el formulario

El día que seas puesto en libertad, firmarás el documento: Illinois Department of Corrections Offender 360 Reporting Instruction.

Paso 2. Ve directamente a tu casa y llama al centro de control de libertad condicional

Cuando te liberen, debes ir directamente a tu casa y registrarte en el Centro de Control de Libertad Condicional (Parole Control Center) llamando al (800) 666-6744. No puedes salir. Quédate ahí y espera más instrucciones.

Paso 3. Obtén tu monitor electrónico

Un técnico llegará a tu domicilio en un plazo de tres días para configurar el monitor electrónico. El monitor tiene una tobillera y una caja que se enchufa a la pared. Asegúrate de que el monitor permanezca enchufado.

Paso 4. Averigua cuándo se te permitirá salir de tu casa

Una vez que el monitor esté configurado, tú y tu oficial de libertad condicional decidirán a qué horas se te permitirá salir de tu casa.

Paso 5. Repórtate regularmente con tu oficial de libertad condicional

Recuerda, es muy importante que contestes el teléfono cuando te llame la agencia de libertad condicional. Si no respondes, podrías meterte en problemas.

El monitoreo electrónico puede ser difícil para todos en casa. Hasta que encuentres un trabajo, estarás en casa la mayor parte del tiempo, lo que puede causar estrés. Si necesitas que alguien te lleve a distintos lugares, deberás resolverlo. Habla claramente con las personas con las que vivirás. Hazles saber lo que necesitas de ellos, lo que ellos necesitan de ti y cómo abordarás los problemas.

BI SmartLINK®

Tu oficial de libertad condicional puede pedirle que descargues la aplicación BI SmartLINK® en tu teléfono inteligente. BI SmartLINK® es una herramienta que permite a los oficiales de libertad condicional y asistentes sociales comunicarse contigo a través de un teléfono o tableta.

Con la aplicación BI SmartLINK®, los oficiales de libertad condicional no tienen que ir tan seguido a visitarte en persona. Tener menos visitas en persona puede ser agradable para ti y las personas con las que vives. Pero la aplicación también permite que los oficiales de libertad condicional sepan mucho sobre ti. Por ejemplo, los oficiales de libertad condicional pueden usar la aplicación para ver a dónde has viajado. La aplicación BI SmartLINK® tiene las siguientes características:

- **Reportarse.** Los oficiales de libertad condicional pueden comunicarse contigo para asegurarse de que estás siguiendo las reglas.
- **Recursos para vivienda, salud y empleo.**
- **Mensajes.** Envía mensajes a tu asistente social o al oficial supervisor.
- **Términos de supervisión.** Ve todas las reglas de libertad condicional que debes seguir.
- **Calendario.** Recibe recordatorios de cuándo tienes que reportarte y otras fechas importantes para que no las olvides.
- **Documentos.** Envía documentos fotografiados a tu oficial de libertad condicional: documentos judiciales, talones de nómina, prueba de identificación y más.



¿No sabes cómo usar un teléfono inteligente? Pídele a tu oficial de libertad condicional que te ayude a usar la aplicación. El capítulo de Tecnología puede ayudar.

Reglas y violaciones de la libertad condicional

Los oficiales de libertad condicional tienen la última palabra sobre las reglas de libertad condicional. Estas reglas están escritas en un documento legal. Asegúrate de entender todas las reglas e instrucciones antes de firmar. ¡Haz preguntas! Algunas de las reglas más comunes incluyen:

- No cometer ningún acto delictivo.

- Reportarte con tu oficial de libertad condicional regularmente
- No poseer armas de fuego
- Permitir que el oficial de libertad condicional te inspeccione y registre a ti y tu vivienda
- Abstenerse de consumir drogas
- No abandonar el estado de Illinois

Si rompes las reglas de la libertad condicional, es posible que te envíen de regreso a prisión. Lamentablemente, esto sucede mucho. Sigue las reglas de tu libertad condicional con mucho cuidado para que puedas

permanecer en el exterior. Si pasa algo que hace que parezca que no cumpliste con tu libertad condicional, llama a tu oficial de libertad condicional de inmediato para explicarle lo que sucedió. Si no has roto ninguna regla, tu oficina de libertad condicional puede pedir que no te sancionen.

Si te acusan de violar los términos de tu libertad condicional, la ley establece que:

1. La Junta de Evaluación de Prisioneros (PRB en inglés) te asignará un abogado si lo necesitas. No tendrás que pagar por el abogado.
2. Tu abogado puede mostrar evidencia y traer testigos para ayudar a presentar tu caso.
3. No tienes que responder ninguna pregunta sobre lo que pasó.

Consulta el capítulo Asuntos legales para conocer los lugares donde puedes obtener ayuda.

Registros

La Policía del Estado de Illinois mantiene varios registros, incluido el Registro de delitos sexuales y el Registro de asesinos y delitos violentos contra jóvenes. Estos registros son bases de datos en línea que cualquiera puede ver. Tienen fotos e información sobre personas condenadas por delitos sexuales (nombre, dirección, fecha de nacimiento, lugar de trabajo, historial de condenas por delitos sexuales, edad, sexo de la víctima).

Si tienes que registrarte, es probable que enfrentes muchos desafíos. La gente hará comentarios hirientes. Será muy difícil encontrar vivienda y trabajo (consulta el capítulo Vivienda después de tu liberación). Concéntrate en tu valor propio. Eres más que tu condena. Creemos en ti.

Pregúntale a tu consejero, antes de que te liberen, si necesitas registrarte. También puedes pedirle a alguien en quien confíes que se comunique con la Policía del Estado de Illinois por ti. Antes de ser liberado, recibirás un formulario que te indica cuándo y cómo registrarte.

Asegúrate de conocer y entender las reglas. Es fácil cometer un error y volver a la cárcel. Es posible que se te acuse de "no registrarte" porque no cumpliste con una fecha límite o no sabías que necesitabas registrarte nuevamente.

No tienes que resolverlo solo. Hay personas y organizaciones que pueden apoyarte.

- La Chicago 400 Alliance es un grupo que trabaja para reducir o abolir el uso de registros públicos de condena y restricciones de residencia. Más información en chicago400.net
- El Sex Law and Policy Center publica una guía de reintegración llamada Registering with Dignity. Revisala aquí: https://ncsecondchance.org/wp-content/uploads/2018/01/18Dec17RWDFinalwithCover_Corr.pdf

¿Dónde me registraré?

Te registrarás en el departamento de policía o del alguacil de tu localidad. Esto es algo que deberás hacer de inmediato cuando llegues a tu sitio anfitrión.

¿Con qué frecuencia tendré que registrarme?

Depende. Es posible que debas registrarte cada 90 días o una vez al año. Si no tienes una dirección de domicilio fijo, es posible que debas registrarte todas las semanas. El proceso de registro puede ser largo. Llama con anticipación para averiguar cuándo están abiertos y si necesitas hacer una cita.

¿Qué debo llevar cuando me registre?

Necesitarás comprobante de domicilio (licencia de conducir, factura de alquiler o servicios públicos, documento oficial con dirección) y tu identificación estatal. Te tomarán una foto y la publicarán en el sitio web de registros. También pueden tomar huellas dactilares o un hisopado de ADN. Tendrás que firmar documentos de registro. Si tienes problemas para entender los documentos de registro, pide ayuda. Asegúrate de entender lo que estás firmando antes de firmar.

¿Cómo puedo mantenerme organizado para no perder una cita?

Mantén un calendario de todos tus plazos y fechas para volver a registrarte. Llama con anticipación y haz citas si puedes. Guarda tus documentos en un lugar seguro para que puedas acceder a ellos fácilmente. Guarda documentos que expliquen las condiciones de tu libertad condicional, tus documentos de registro y recibos certificados.

¿Cuánto tiempo tendré que registrarme?

Depende de tu condena. Si fuiste sentenciado a libertad condicional, debes registrarte cada año durante diez años. Para condenas más graves, debes registrarte por el resto de tu vida.

¿Tengo que registrarme cada vez que me mudo?

Sí. Si vives en un lugar por más de tres días, deberás registrarte, aunque solo estés visitando familia. Tienes tres días para informar a la policía que te has mudado. Es posible que también debas volver a registrarte si cambias de trabajo o si cambias tu dirección de correo electrónico o tus identificaciones en línea (nombres en las redes sociales, por ejemplo).

¿Tendré que pagar para registrarme?

Illinois requiere una tarifa de \$100 o 100 horas de servicio comunitario por año, y no pagar es un delito grave.

¿Cuáles son las restricciones para las personas en el Registro de delitos sexuales contra menores?

Las restricciones comunes incluyen no poder ingresar a edificios o espacios escolares, o vivir a menos de 500 pies de una escuela, patio de recreo o guardería. No se te permitirá ingresar a parques o edificios de parques públicos. No puedes usar las redes sociales, como Facebook o Instagram. No se te permitirá vivir con niños que no sean tuyos.

¿Dónde puedo aprender más?

Puedes encontrar información sobre el Registro de delitos sexuales y el Registro de asesinatos y delitos violentos contra jóvenes en el sitio web de la Policía del Estado de Illinois (www.isp.illinois.gov/). También puedes llamar a la línea directa de I-SORT al (888) 414-7678.

Acosar o amenazar a las personas en el registro de delitos sexuales o a sus familias va contra la ley. Si esto te está pasando a ti, puedes llamar a la policía. Habla con tu oficial de libertad condicional o llama a la línea directa de I-SORT al (888) 414-7678.

Transfiriendo registros

En algunos casos, te puedes transferir del Registro de delitos sexuales al Registro de asesinatos y delitos violentos contra jóvenes. Esto significa menos restricciones. Es más fácil hacer la transferencia mientras aún estás en prisión. Por eso es una buena idea preguntarle a tu consejero sobre los registros antes de que te liberen. Si crees que quieres transferirte, tu consejero podría ayudarte a hacerlo antes de que llegues a casa.

Las personas con estas condenas pueden transferirse del Registro de delincuentes sexuales al Registro de asesinatos

y delitos violentos contra jóvenes:

- Asesinato en primer grado de un niño
- Secuestro
- Secuestro agravado
- Privación ilegal de la libertad
- Privación ilegal de la libertad agravada
- Sustracción de menores
- Detención forzada

Transferirte a otro registro puede ser confuso y frustrante. Recuerda, pide ayuda a tu consejero si todavía estás en prisión. Si ya has sido puesto en libertad, puedes pedir ayuda a tu oficial de libertad condicional.

Puedes comenzar poniéndote en contacto con la Oficina del fiscal del estado en el condado en el que fuiste condenado. Si tienes problemas para que te envíen el formulario, pídele ayuda a alguien.

Puedes:

- Comunicarte con Illinois Legal Aid (<https://www.illinoislegalaid.org/es>). Ellos pueden ayudarte a conseguir un abogado que trabajará para ti de forma gratuita.
- Ponerte en contacto con uno de los grupos de defensa de el directorio.
- Políticos como concejales o representantes estatales podrían ayudarte. Puedes comunicarte llamando a su oficina, contando tu historia y pidiendo su ayuda.

Aprende más aquí:

- Preguntas frecuentes sobre el Registro de asesinatos y delincuentes violentos contra jóvenes de la Policía Estatal de Illinois: <https://isp.illinois.gov/MVOAY/FAQs>
- Preguntas frecuentes sobre el Registro de delincuentes sexuales de la Policía Estatal de Illinois: <https://isp.illinois.gov/Sor/FAQs>



Parte 2: Después de tu liberación

- Obteniendo tu identificación
- Recursos para satisfacer tus necesidades básicas
- Vivienda después de tu liberación
- Empleo
- Educación
- Salud
- Trauma y salud mental
- Uso de sustancias
- Transporte
- Tecnología
- Asuntos legales
- Finanzas, crédito e impuestos
- Votación
- Veteranos
- Personas LGBTQ+

Obteniendo tu identificación



¡Felicitaciones, estás fuera! Ahora que eres libre, necesitarás una identificación. Con suerte, ya tienes tu acta de nacimiento y tarjeta de Seguridad Social. Si no, así es como puedes obtenerlos:

- Si puedes, ve en persona a la oficina del secretario del condado en el condado donde naciste para solicitar tu acta de nacimiento. Puedes encontrar direcciones y números de teléfono de las oficinas del secretario del condado en el directorio. Si no puedes ir en persona, llámalos o sigue sus instrucciones en su sitio web para solicitar un acta de nacimiento.
- Ve a una Oficina de Administración de Seguridad Social para obtener tu tarjeta de Seguridad Social (consulta el directorio). Llama antes de ir para programar una cita y averiguar qué necesitas llevar.



Identificación estatal o licencia de conducir

Una vez que tengas tu acta de nacimiento y tarjeta de Seguridad Social, puedes obtener una identificación estatal o una licencia de conducir. Estas son las formas más comunes de identificación. Para obtener una identificación estatal o una licencia de conducir, deberás visitar Servicios al Conductor (Driver's Services). Para averiguar qué sucursal de Servicios al Conductor está más cerca de ti, llama sin cargo al (800) 252-8980 o visita <https://apps.ilsos.gov/facilityfinder/facility>

¿Planeas obtener una licencia de conducir? Primero lee las Reglas de Tránsito de Illinois. Puedes recoger una copia de este folleto en cualquier biblioteca pública o descargarlo en https://www.ilsos.gov/publications/pdf/publications/dsd_a112.pdf Si has estado en prisión durante mucho tiempo, te recomendamos que obtengas un permiso de aprendiz. Un permiso de aprendiz te permite practicar hasta que te sientas cómodo tomando el examen de manejo. Para obtener un permiso, deberás aprobar un examen escrito y un examen de vista. Una vez que obtengas el permiso, puedes conducir en compañía de otro conductor que tenga licencia.

★ **Nota:** Puedes obtener una identificación estatal gratuita si visitas el DMV dentro de los 30 días posteriores a tu salida de prisión. Si tienes una identificación temporal de IDOC, tienes 90 días. Necesitarás un Formulario de verificación de tarjeta de identificación (Identification Card Verification Form) de IDOC para obtener la identificación gratuita. Puedes solicitar este formulario a los servicios de campo antes de irte.

Visitar Servicios al Conductor puede llevar mucho tiempo, así que asegúrate de llevar todo lo que necesitas:

- Un documento original con tu firma escrita (tarjeta de crédito, orden judicial o tarjeta de Seguridad Social)
- Un documento original con tu fecha de nacimiento (acta de nacimiento, pasaporte, expediente académico de la preparatoria, expediente académico universitario de las clases que has tomado en prisión)
- Un documento original con tu número de Seguridad Social (tarjeta de Seguridad Social, registro de licencia de conducir de IL o registro de servicio militar)
- Documentos originales que demuestren que vives en Illinois (estado de cuenta bancario, informe de crédito, facturas de servicios públicos, registro médico, prueba de VIH)
- Pago



Me tomó siete meses obtener mi tarjeta de Seguridad Social y mi identificación; este tiempo se habría reducido a la mitad si hubiera tenido la información compartida aquí.

—Antonio

Suspensiones

¿Tu licencia está suspendida? Una licencia puede ser suspendida por muchas razones:

- No pagar multas de tránsito, multas de estacionamiento o peajes.
- Conducir en estado de ebriedad o bajo los efectos de las drogas. Esto se llama conducir bajo la influencia o DUI.
- No realizar los pagos de manutención infantil. Consulta la sección de “Asuntos legales” para obtener instrucciones sobre cómo cambiar tus pagos de manutención infantil para que esto no suceda.

Si tu licencia fue suspendida, puedes recuperarla una vez que termine la suspensión.

Revocaciones

Si tu licencia fue revocada quiere decir que te la quitaron. Las licencias de conducir a menudo se revocan por casos de DUIs más graves. Por ejemplo, si alguien resultó herido o muerto porque el conductor estaba ebrio o consumía drogas. Si tu licencia es revocada, puedes obtener una nueva. Pero tendrás que esperar un tiempo. Los plazos de espera para solicitar una nueva licencia son:

- Primera infracción por DUI: un año
- Segunda infracción por DUI: cinco años
- Tercera infracción por DUI: diez años
- Cuarta infracción por DUI: suspensión de por vida

Si tu licencia fue revocada porque alguien murió mientras conducías, es posible que no puedas obtener una nueva. Pero aún debes verificar para estar seguro.



Si decides conducir sin licencia, puedes enfrentar sanciones más graves (más tiempo sin licencia, tiempo en la cárcel, incautación de automóvil).

Recuperando tu licencia

¿Cómo recuperar tu licencia si fue suspendida? Primero, comunícate con Servicios al Conductor. Pregúntales cuánto tiempo tiene que pasar para que puedas solicitar una nueva licencia. Las instrucciones sobre cómo ver tu registro de manejo se pueden encontrar en el sitio web del DMV de Illinois en https://www.ilsos.gov/departments/drivers/drivers_license/purchaseabstract.html

También puedes solicitar reunirte con un funcionario de audiencias en una oficina del DMV. Las ubicaciones y los números de teléfono se pueden encontrar aquí: <https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html> El oficial de audiencias te informará si puedes recuperar tu licencia. También puede ayudarte a prepararte para tu audiencia.



Haz citas para cualquier cosa y para todo. No esperes a tener todos los requisitos en tu mano. Solo haz la cita. Siempre puedes reprogramar si lo necesitas.

—Roberto

Proceso de audiencia informal

Puedes programar una audiencia informal si tienes solo un DUI y si ese DUI no es un DUI criminal. Comunícate con la oficina de Servicios al Conductor más cercana a ti. Durante la audiencia, un oficial te dirá lo que debes hacer para recuperar tu licencia. Probablemente necesitarás:

- Pagar una tarifa y cualquier multa de tráfico o estacionamiento que aún no hayas pagado.
- Si tu licencia fue suspendida porque no pagaste la manutención infantil, necesitarás documentos que demuestren que has cambiado tu plan de pago de manutención infantil a uno que puedas pagar, y que la corte está de acuerdo con estos cambios. Consulta el capítulo Asuntos legales.

- Si tu licencia fue suspendida o revocada debido a un DUI, necesitarás:
 - Un examen de drogas/alcohol por una agencia autorizada.
 - Documentos que demuestren que has completado un curso de educación sobre riesgos de DUI.
 - Documentos que demuestren que has completado el tratamiento por abuso de sustancias.

Proceso de audiencia formal

Una audiencia formal es más estricta que una audiencia informal. Si tienes múltiples DUI o un DUI criminal, deberás programar una audiencia formal. Este tipo de audiencia puede incluir testigos y pruebas. Para solicitar una audiencia formal:

1. Completa el Formulario DAH H12 https://www.ilsos.gov/publications/pdf_publications/dah_h12.pdf
2. Envía el formulario por correo a la oficina de Servicios al Conductor más cercana.
3. Paga una tarifa de \$50.

En la audiencia, un oficial de audiencias de Servicios al Conductor decidirá sobre tu licencia. Es posible que te digan que puedes obtener una nueva licencia. Es posible que te den un permiso de conducir temporal o que te nieguen una licencia. Es una buena idea llevar documentos que demuestren que eres un conductor seguro que no recibirá otra infracción por DUI. También puedes traer testigos para que hablen sobre como eres una persona segura, de confianza y responsable.

Algunas personas contratan abogados. ¿Necesitas una licencia para ir al trabajo o a la escuela? Lleva papeles que demuestren que tienes un trabajo o tomas clases. Esto puede ayudarte a obtener un permiso de conducir temporal.



Si vas con la idea de que vas a pasar mucho tiempo en ese lugar, ayuda. Ve con el estado de ánimo adecuado, de lo contrario te sentirás miserable.

—Anónimo

Tarjeta Chicago CityKey

Si vives en Chicago, es posible que puedas obtener una tarjeta Chicago CityKey. Esta es una tarjeta de identificación para todos los residentes de Chicago, incluidas las personas indocumentadas. Es más fácil de obtener que una identificación estatal. La tarjeta CityKey también es una tarjeta de biblioteca, una tarjeta de tránsito y te brinda descuentos en algunos negocios y sitios culturales en Chicago. La tarjeta también te ofrece descuentos en medicamentos. No puedes usar la tarjeta para abrir una cuenta bancaria, pero puedes usarla como identificación para muchas cosas básicas. Para obtener más información, visita el sitio web de la Secretaría Municipal de Chicago (City Clerk of Chicago) en <https://www.chicityclerk.com/about-citykey>



Servicio Selectivo

¿Sabías que es posible que aún tengas que inscribirte en "el draft"? "El draft" se llama Servicio Selectivo. Es un programa que permite que las fuerzas armadas estadounidenses llamen a hombres para servir en las fuerzas armadas. Debes registrarte para el Servicio Selectivo si eres:

- Hombre
- De 18 a 25 años
- Ciudadano estadounidense o residente

Registrarte en el Servicio Selectivo no significa que estés en el ejército. Significa que es posible que te llamen a las fuerzas armadas si hay una crisis.

Si tienes entre 18 y 25 años, debes registrarte en el Servicio Selectivo de inmediato. Si no lo haces, podrías ser multado o ir a la cárcel. Tampoco puedes conseguir un trabajo en el gobierno ni recibir capacitación del gobierno. Puedes registrarte en línea en [sss.gov/register/](https://www.sss.gov/register/)

Puedes enviar el formulario por correo a:

Selective Service System
Registration Information Office
PO Box 94739
Palatine, IL 60094-4739

No tienes que registrarte si estuviste encarcelado todo el tiempo que tuviste entre 18 y 25 años. Deberás solicitar una carta de información de estado en <https://www.sss.gov/verify/sil/>

¿Qué sucede si no estuviste encarcelado pero aún así no te registraste? También puedes solicitar una carta de información de estado. La carta debe decir que no evitaste registrarte en el Servicio Selectivo "consciente o intencionalmente". Podrías mencionar si fuiste encarcelado poco después de cumplir los 18 años, dejaste la escuela antes de tiempo o cualquier otra cosa que podría haber dificultado el registro.



Recursos para satisfacer tus necesidades básicas



Salir de prisión es emocionante, pero no es siempre fácil. Muchas personas tienen problemas para encontrar un lugar donde vivir o comprar comida después de salir de prisión. Otras personas luchan con el consumo de drogas o alcohol o con problemas de salud mental. Sé paciente contigo mismo. Tómate tu tiempo mientras resuelves las cosas. Hay lugares a los que puedes acudir para pedir ayuda.

Este capítulo tiene dos secciones principales:

- Cómo solicitar beneficios del gobierno para satisfacer tus necesidades básicas
- Otros lugares a donde ir para satisfacer tus necesidades básicas



Solicitar beneficios

¿Sabías que el gobierno puede ayudarte con algunas necesidades básicas? Una de las primeras cosas que debes hacer después de tu liberación es solicitar programas de asistencia del gobierno. Si necesitas ayuda, ve a un Centro Comunitario de Recursos para la Familia (Family Community Resource Center) del Departamento de Servicios Humanos (DHS en inglés) (ve el directorio). También puedes visitar un hospital, una organización sin fines de lucro, una iglesia u otro proveedor de servicios y pedir ayuda para solicitar los beneficios.

Para obtener estos beneficios, deberás cumplir con ciertos requisitos. Para algunos programas, debes tener cierta edad. Para la mayoría, debes cumplir con los requisitos de ingresos (no ganar mucho dinero).

Puedes solicitar estos programas de beneficios visitando abe.illinois.gov o llamando al (800) 843-6154.

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés).** Esto solía llamarse cupones de alimentos. Cada mes, el dinero se deposita en una tarjeta de débito especial llamada tarjeta LINK. Puedes usar la tarjeta para comprar alimentos en la mayoría de los supermercados.
- **Medicaid y All Kids.** Medicaid es un programa para personas que ganan poco o nada de dinero. Ayuda a las personas a pagar medicamentos, visitas al hospital, citas médicas y más. All Kids es un programa similar que ayuda a pagar la atención médica de los niños.
- **Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF en inglés).** Da dinero a las familias que lo necesitan.

- **Asistencia con Ayuda en Efectivo a Ancianos Ciegos y Discapacitados (AABD en inglés).** Da dinero a las personas que tienen discapacidades o que son ciegas.
- **Programa de Ahorros de Medicare (MSP en inglés).** Este programa ayuda a pagar los costos de Medicare para personas mayores y personas con discapacidades.

Aquí hay algunos programas más que puedes usar. Las personas en las oficinas del Departamento de Servicios Humanos pueden ayudarte a presentar tu solicitud.

- **El Programa de Asistencia con la Renta de Illinois (Illinois Rental Assistance Program)** ayuda a las personas que necesitan apoyo para pagar la renta cada mes. Llama al (866) 454-3571 para más información o visita <https://www.ihda.org/about-ihda/illinois-rental-payment-program/>
- **El Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP en inglés)** ayuda a las personas a pagar sus servicios públicos cada mes (gas, electricidad). Llama al (877) 411-WARM (9276) o visita <https://dceo.illinois.gov/assistanceforindividuals/energyassistance.html> para obtener más información.
- **Lifeline (Programa de teléfono e internet)** es un programa que puedes usar para obtener ayuda para pagar tu teléfono o Internet. El programa te dará hasta \$9.25 para tu factura. Obtén más información en lifelinesupport.org/
- **El Programa de Asistencia para el Cuidado de Niños (CCAP en inglés)** ayuda a los padres que tienen trabajo o que van a la escuela. El programa proporciona dinero para el cuidado de los niños. Obtén más información en dhs.state.il.us/page.aspx?item=30355

Programas de Seguridad Social

La Administración de Seguridad Social (SSA en inglés) tiene otros programas de beneficios que puedes usar ahora que estás fuera de prisión. Éstos incluyen:

Beneficios de jubilación de Seguridad Social.

Puedes empezar a recibir tus beneficios de jubilación del Seguro Social tan pronto como a los 62 años o tan tarde como a los 70 años. Sin embargo, tendrás derecho a recibir la totalidad de las prestaciones cuando alcances la edad de jubilación. Cobrar la pensión antes de la edad de jubilación tiene ventajas y desventajas. La ventaja es que cobrarás las pensiones durante más tiempo. La desventaja es que la cantidad de tus prestaciones se reducirá. La situación de cada persona es diferente. Para recibir el dinero, debes haber trabajado o pagado impuestos de Seguro Social durante por lo menos 10 años antes de ir a prisión. Aprende más aquí:

- La Calculadora de Jubilación de la SSA calcula tus prestaciones personales de jubilación. Visita: <https://www.ssa.gov/es/prepare/plan-retirement>
- La hoja informativa Cuándo empezar a recibir prestaciones de jubilación puede ayudarte a entender cómo encaja la Seguridad Social en tu decisión de jubilación: <https://www.ssa.gov/pubs/ES-05-10148.pdf>
- El Planificador de Jubilación de la SSA ofrece información sobre tus prestaciones de jubilación de la Seguridad Social con la legislación vigente: <https://www.ssa.gov/es/retirement>

Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI en inglés).

Este programa ayuda a personas de 65 años o más, adultos y niños que tienen una discapacidad. Puedes ser elegible si tienes 65 años o más, o si eres ciego o discapacitado y tienes pocos o ningún ingreso y recursos. También debes ser un ciudadano o residente permanente de los Estados Unidos. El SSI da dinero todos los meses a las personas para ayudar con cosas como comida, ropa y vivienda. A diferencia de las prestaciones de jubilación de la Seguridad Social, las prestaciones de la SSI no se basan en tu trabajo anterior ni en el historial laboral de un familiar.

- Para información sobre elegibilidad, visita: <https://www.ssa.gov/espanol/beneficios/ssi/>
- Para información sobre beneficios de SSI después de encarcelamiento, visita: <https://www.ssa.gov/reentry/benefits.htm>

Medicare. Este programa brinda seguro de salud a personas mayores que tienen 65 años y personas con alguna discapacidad. Consulta <https://www.ssa.gov/es/medicare>

Seguro de Discapacidad de Seguridad Social (SSDI en inglés).

Este programa da dinero a adultos y ciertos miembros de la familia con discapacidades. Para usar este programa, debes haber trabajado durante muchos años.

Seguridad Social/ SSI mientras en prisión

Si recibes prestaciones de jubilación, discapacidad o supervivencia de la Seguridad Social, tus prestaciones se suspenden si eres condenado por un delito penal y enviado a la cárcel o prisión por más de 30 días consecutivos. Tus prestaciones pueden reanudarse al mes después de ser puesto en libertad. Aunque no puedas recibir prestaciones de la Seguridad Social mientras estés encarcelado, las prestaciones de tu cónyuge o hijos continuarán mientras sigan siendo elegibles.

Si estás recibiendo SSI, tus pagos también se detienen mientras estás encarcelado. Tus pagos pueden empezar de nuevo el mes en que seas puesto en libertad, pero si estás encerrado más de 12 meses, ya no eres elegible para las prestaciones de SSI. Deberás presentar una nueva solicitud.

Tienes permitido solicitar Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI en inglés) unos meses antes de tu liberación para que los beneficios puedan comenzar rápidamente después de tu liberación. Habla con un consejero de reinserción en tu centro para que te ayude.

- Para información sobre el impacto del encarcelamiento en las prestaciones, visita: <https://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10133.pdf>
- Para información detallada sobre el derecho a prestaciones tras el encarcelamiento, visita: <https://www.ssa.gov/reentry/benefits.htm>

Nota: Las solicitudes de discapacidad pueden ser rechazadas al principio. Si no calificas, no te rindas. Sigue intentándolo.

Obtén más información y presenta tu solicitud en [ssa.gov](https://www.ssa.gov), o llama al (800) 722-1213 para obtener ayuda. Obtén ayuda en persona haciendo una cita con tu oficina local de Seguridad Social. Ve a <https://www.ssa.gov/locator>



Lista de verificación de beneficios

Programa	Descripción	¿Califico?	¿Ya apliqué?
SNAP	Dinero para comida, tarjeta LINK		
Medicaid	Ayuda con la atención médica		
TANF	Dinero para familias con necesidades		
AABD	Dinero para ciegos/discapacitados		
Lifeline	Ayuda con pagos de teléfono e internet		
Programa de asistencia con la renta	Ayuda con la renta		
LIHEAP	Ayuda con facturas de servicios		
Medicare	Seguro médico para adultos mayores, personas con discapacidades		
SSI	Pagos mensuales para personas con discapacidades		
SSDI	Pagos mensuales para personas con discapacidades		
Beneficios de jubilación de Seguridad Social	Pagos mensuales para personas jubiladas		

Lugares en los que conseguir ayuda

También puedes ir a otros lugares para conseguir ayuda. **Siempre puedes llamar al 3-1-1 (Illinois) o al 2-1-1 (Chicago). Te ayudana dirigirte a un lugar donde puedes buscar ayuda.** Hay muchos otros lugares a los que puedes acudir para obtener ayuda; hemos enlistado algunos en el directorio.

Necesito ayuda con...	Dónde buscar ayuda	Sitio web o número de teléfono
Comida	Bancos de comida, comedores comunitarios	Encuentra uno en illinoisfoodbanks.org/sites.asp
Atención médica y cuidado dental	Las clínicas de salud comunitarias y las clínicas dentales. Ve a una sala de emergencias si tienes una emergencia.	Encuentra una en www.freeclinicdirectory.org/illinois_care.html
Tratamiento para el uso de sustancias	Grupo de apoyo, programas de tratamiento	Llama a la línea de ayuda nacional de SAMHSA al (800) 662-4357. Para un grupo de apoyo, visita aa.org (Alcohólicos Anónimos) o na.org (Narcóticos Anónimos).
Vivienda	Vivienda de emergencia, vivienda de transición	Ve a https://www.hud.gov/findshelter/ o llama al 3-1-1 (Illinois) o 2-1-1 (Chicago).
Salud mental (emergencia)	Línea directa de suicidio, sala de emergencias de un hospital	Llama a la Línea Nacional de Ayuda contra el Suicidio a (800) 273-8255. Llama al 911 si tienes una emergencia.
Salud mental (sin emergencia)	Clínicas de salud mental que ofrecen servicios gratuitos o de bajo costo	Ve a https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=43695 o llama a la Illinois Warm Line al (866) 359-7953.



Regresé a casa después de diez años, fui a un refugio para personas sin hogar y tres días después tenía un trabajo. Una semana y media después, tenía un apartamento. Mi primer cheque de pago, conseguí un estudio barato. Entonces puedes hacerlo. No dejes que tus sentimientos por estar encarcelado juzguen quién eres y lo que puedes hacer. Porque puedes lograrlo.

—Tony C.

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.

—Edmund B.

Vivienda después de tu liberación



Encontrar un lugar para vivir es una de las partes más importantes del proceso de reintegración. También puede ser una de las partes más difíciles. El reto es encontrar viviendas que sean accesibles, de bajo costo y estables.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Vivienda de transición
- Refugio de emergencia
- Vivienda pública y subsidiada
- Vivienda privada
- Ayuda con la renta
- Tus derechos legales
- Vivienda para personas en el registro de delitos sexuales

Vivienda de transición

Muchas personas que salen de prisión van a una casa temporal o casa de transición. Algunas casas de transición permiten que las personas se queden tres meses, otras hasta dos años. Si estás buscando una vivienda de transición, consulta el capítulo Libertad condicional para obtener más información. El directorio también tiene una lista de casas de transición.

361-1707. Puedes llamar al 3-1-1 para pedir que te lleven al refugio.

Realojamiento rápido

Si te encuentras sin hogar, el realojamiento rápido es un programa que puede ayudarte en el camino hacia una vivienda permanente. El programa puede ofrecerte una vivienda subsidiada a corto plazo, normalmente por 12-24 meses. También ofrece servicios de gestión de casos para ayudar a recuperarte, como por ejemplo ayuda con el empleo y las finanzas. Estos programas están disponibles independientemente de los antecedentes penales. Si necesitas un realojamiento rápido, puedes llamar al 311. Visita <https://www.chicago.gov/city/en/depts/fss/provdrs/emerg/svcs/rapidrehousing.html> para obtener más información sobre realojamiento rápido en Chicago.

Refugios de emergencia

Si no tienes un lugar donde quedarte, existen refugios de emergencia. Algunos refugios son casas seguras para víctimas de abuso doméstico. Algunos refugios pueden tener ciertas restricciones de mascotas, con ciertos géneros o para personas condenadas por delitos sexuales y/o violentos. Muchos refugios ofrecen alimentos, lavandería y servicios de apoyo para ayudarte a encontrar una vivienda permanente. Cómo encontrar alojamiento de emergencia:

- El directorio al final del libro tiene una lista de varios refugios de emergencia en Illinois. Accede a él en línea en www.reentryillinois.net
- Llama al 3-1-1 en Chicago o al 2-1-1 en el resto de Illinois y pregunta qué refugios están aceptando personas.
- Ve a www.shelterlistings.org para encontrar un refugio de emergencia en cualquier estado.
- Ve a <https://www.hud.gov/findshelter> para encontrar una lista de refugios en Illinois.
- Si vives en Chicago, completa una evaluación a través del Chicago Coordinated Entry System (Sistema de Entrada Coordinada de Chicago) llamando al (312)

Vivienda pública y subsidiada

Hay varias opciones diferentes de vivienda pública y subsidiada en Illinois. Estas opciones son apoyadas por el gobierno y tienen una renta más económica que en las del mercado privado. Los cupos suelen ser limitados y puede haber listas de espera.

- **La vivienda pública** es propiedad del gobierno. Las personas que cumplan con los requisitos de ingresos pueden vivir ahí. Comunícate con la Public Housing Authority (PHA) (Autoridad de Vivienda Pública) local para obtener información sobre viviendas públicas en tu área. Ve a <https://resources.hud.gov/> para encontrar tu PHA.
- **“Section 8 housing”** es un programa en el que

el gobierno le da a la gente vales de vivienda para ayudar a cubrir su renta. Puedes vivir en un departamento privado o casa de tu elección, y te darán un vale para ayudarte a pagarlo. "Section 8 housing" se ofrece a través de la PHA local.

- **La vivienda subsidiada basada en proyectos**, o vivienda accesible, es vivienda que pertenece a propietarios privados. Reciben subsidios del gobierno para bajar los precios de las viviendas para personas y familias de bajos ingresos. Entra a este sitio web para encontrar este tipo de vivienda: <https://ilhousingsearch.org/index.html.ESP> Tu PHA local también puede tener una lista de viviendas subsidiadas basadas en proyectos.
- **Vivienda de apoyo permanente.** Para poder calificar, debes pertenecer a uno de estos grupos:
 - Personas mayores
 - Veteranos
 - Personas con discapacidad: Esto incluye discapacidades físicas y mentales, un diagnóstico de VIH/SIDA y trastornos por consumo de sustancias.
 - Personas sin hogar de manera crónica: Esto significa que tienes que haber estado sin hogar durante 12 meses consecutivos o cuatro veces distintas en un plazo de tres años.

La vivienda de apoyo permanente incluye servicios de apoyo, como atención médica y asesoramiento. No hay límite de tiempo para quedarte ahí. Hay varias formas de encontrar este tipo de vivienda:

- El Illinois Department of Human Services (IDHS) (Departamento de Servicios Humanos de Illinois) financia programas de vivienda de apoyo y tiene una lista de proveedores de vivienda aquí: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30361>
- Visita una agencia de Continuum of Care (CoC) (Atención continua) para ubicar viviendas públicas de apoyo en tu área. <https://www.hudexchange.info/housing-and-homeless-assistance/homeless-help/>
- Si vives en Chicago, usa el Central Referral System (Sistema de Referencia Central) para solicitar vivienda de apoyo permanente: www.csh.org/chicagoces/

¿Cuánto cuesta la vivienda subsidiada o pública?

Lo que pagas por la vivienda depende de cuánto dinero ganes. Muchos lugares requerirán que pagues el 30% de tus ingresos para rentar.

¿Puedo quedarme en una vivienda pública si tengo antecedentes?

En el pasado, muchas personas con antecedentes penales no podían acceder a viviendas públicas o subsidiadas. Sin embargo, esto está cambiando. En 2021, Illinois aprobó la Ley de Acceso a la Vivienda Pública que permite a la mayoría de las personas que salen de prisión a vivir en una vivienda pública tras su reingreso. Estas son algunas de las cosas clave que debes saber sobre el ley:

- Las Public Housing Authorities (PHAs) (Autoridades de vivienda pública) no pueden considerar los registros de arresto y las declaraciones de no culpable, los registros de menores, los registros borrados y los registros sellados.
- Puedes aplicar justo después de ser liberado; No hay periodo de espera.
- Las PHAs pueden revisar tus antecedentes penales seis meses después de la fecha de tu solicitud. Las PHAs pueden (pero no tienen que) rechazar a personas con condenas por delitos graves recientes durante el período de revisión de seis meses. Si recientemente fuiste condenado por un delito violento, uso de drogas o fabricación/venta de drogas, se te puede rechazar.
- Si fuiste encarcelado o condenado durante esos seis meses, tienes la oportunidad de presentar tu caso.
- Los familiares ya no pueden ser desalojados si vives con ellos.
- Las PHAs deben mantener registros de la cantidad de personas anteriormente encarceladas que solicitan vivienda pública.

Tres grupos de personas aún NO PUEDEN vivir en viviendas públicas según la ley federal:

- Personas en el registro de delitos sexuales.
- Personas condenadas por producir metanfetamina.
- Personas condenadas por incendio provocado.

La Chicago's Just Housing Ordinance (Ordenanza de vivienda justa de Chicago) también facilita el acceso a viviendas públicas.

¿Cómo la solicito?

Los programas de vivienda pública y subsidiada suelen tener largas listas de espera. Debes presentar tu solicitud lo antes posible. Hemos enlistado las Public Housing Authorities (Autoridades de Vivienda Pública) del condado y la ciudad en el directorio en línea: reentryillinois.net Llámalos y pide instrucciones, o solicítala en línea. Una vez que la hayas solicitado, te avisarán cuando haya un lugar disponible. Puedes llamar y comprobar dónde te encuentras en la lista de espera.

Vivienda privada

La vivienda privada puede ser más fácil de encontrar que la vivienda pública porque hay más. Sin embargo, también cuesta más. La vivienda privada se puede encontrar en línea y en la sección de anuncios clasificados de los periódicos. Algunos sitios web incluyen:

- www.apartments.com
- www.zillow.com
- www.forrent.com
- www.craigslist.org
- www.trulia.com

Es probable que encuentres obstáculos debido a tus

antecedentes penales. Puede llevar un tiempo encontrar un propietario que te rente. Las grandes empresas de administración de propiedades casi siempre realizan verificaciones de antecedentes, por lo que es posible que tengas más suerte con unidades en complejos más pequeños o en casas privadas.

Otros que han regresado a casa de prisión antes que tú pueden ser tu mejor fuente de información. Si eres parte de un programa de reintegración, utilízalo como un recurso. Utiliza tu red de amigos y familiares. Es posible que sepan de lugares donde puedes quedarte.

Rentando un departamento

Una vez que hayas encontrado un departamento, llama al propietario y programa un horario para verlo. Llega a tiempo y vístete bien. Quieres dar una buena primera impresión. En tu visita, se te puede pedir que llenes una solicitud y pagues una tarifa de solicitud. La solicitud te pedirá información como tu empleador, historial de renta y dirección actual. También se te pueden pedir referencias, personas que puedan responder por ti, como empleadores o líderes de la iglesia.

La solicitud también puede preguntar sobre tus antecedentes penales. Muchos propietarios realizan verificaciones de antecedentes. Es posible que te preocupe que si compartes tu historial, puedas perder tu oportunidad de obtener el departamento. Aunque esto puede ser cierto, te sugerimos que seas sincero si te preguntan. Puede que no te descalifique.

Preguntas que podrías hacer a un propietario:

- ¿Cuál es el precio del alquiler?
- ¿De cuánto es el depósito?
- ¿Hay que pagar una tarifa de solicitud?
- ¿Están incluidos los servicios?
- ¿Cuándo hay que pagar el alquiler?
- ¿Cómo es el aparcamiento?
- ¿Pueden los inquilinos hacer cambios (por ejemplo, pintar las paredes)?
- ¿Hay un costo adicional por mascotas u otros miembros de la familia?
- ¿Se comprueban los antecedentes? En caso de que sí, ¿quién quedaría excluido de ser elegible?
- ¿Cuáles son las condiciones del contrato de alquiler?
- ¿Cuál es el plazo?

Advertencia: Si alguien te pide dinero antes de haber visto el departamento, es probable que te estén estafando. No pagues nada antes de haber visto el departamento.

Si un propietario accede a rentarte, firmarás un contrato de arrendamiento o renta.

- Un **contrato de arrendamiento** suele ser un compromiso de un año y en el que aceptas

pagar una cierta cantidad cada mes durante todo el año.

- Un **contrato de renta** suele ser mensual. Después de 30 días, tanto tú como el propietario pueden retractarse o cambiar el acuerdo.

Léelo detenidamente antes de firmar o pagar cualquier tarifa. Es legalmente vinculante. No podrás retroceder una vez que hayas firmado. Guarda una copia en un lugar seguro.

Depósitos de seguridad. Muchos propietarios exigen uno o dos meses de renta, así como un depósito de seguridad o una cuota de mudanza antes de que te mudes. El depósito de seguridad se te puede reembolsar cuando te mudes de allí, pero la cuota de mudanza no. Es una buena idea tomar fotos de cualquier cosa que esté dañada cuando te mudes para que demuestres que tú no lo hiciste. El depósito de seguridad o la cuota de mudanza demuestra que te tomas en serio la renta del departamento. Si decides no mudarte al departamento, el propietario se queda con este dinero. Pide un recibo por el depósito de seguridad y cualquier otro cargo que pagues.

Cuando te mudes, tu depósito de seguridad se usará para cubrir cualquier daño al departamento que hayas causado. Tu propietario no debe usar tu depósito de seguridad para pagar el desgaste normal de la vida en tu departamento, sino para artículos como una lámpara rota o daños en la alfombra. Debes obtener un recibo por daños cuando te mudes. Cualquier dinero sobrante del depósito de seguridad se te debe enviar por correo en un lapso de 30 a 45 días.

Incumpliendo un contrato de arrendamiento. Si necesitas mudarte antes de que finalice tu contrato de arrendamiento, puedes hacerlo, pero tendrás que pagar una tarifa. La cantidad que pagas debe aparecer en el contrato de arrendamiento, así que léelo detenidamente. Es posible que tengas que seguir pagando la renta hasta que encuentren a otra persona para rentar el departamento.

Ayuda con la renta

Si necesitas ayuda para pagar la renta o los servicios públicos, existen varios programas que pueden ayudarte.

- **El Illinois Rental Assistance Program (Programa de Asistencia con la Renta de Illinois).** Ve a una oficina del Illinois Department of Human Services (IDHS) (Departamento de Servicios Humanos de Illinois) para presentar tu solicitud. También puedes llamar a la línea de ayuda del IDHS al (866) 454-3571.
- Varias ciudades y condados tienen programas de asistencia con la renta.

- Chicago Rental Assistance Program (Programa de Asistencia con la Renta de Chicago). Visita un City of Chicago Community Service Center (Centro de Servicios Comunitarios de la Ciudad de Chicago) para presentar una solicitud o visita https://www.chicago.gov/city/en/depts/fss/provdrs/serv/svcs/how_to_find_rentalassistanceinchicago.html
- Lake County Federal Emergency Rental Assistance Program (FERA) (Programa Federal de Asistencia con la Renta de Emergencia del Condado de Lake). Aplica en línea. Si tienes preguntas o necesitas ayuda con tus solicitudes, **llama al 2-1-1 o envía un mensaje de texto con tu código postal al 899211**. Visita <https://www.lakecountyil.gov/4578/Rental-Assistance>, o envía un correo electrónico a EmergencyAssistance@LakeCountyHA.org
- Madison County Rent & Mortgage Assistance. https://www.madisoncountyil.gov/departments/community_development/rent_and_mortgage_assistance.php
- Programa de McHenry County Emergency Utility and Rental Assistance. <https://www.mchenrycountyhousing.org/housing-programs/emergency-rental-assistance/>
- **Las Community Action Agencies** (Agencias de Acción Comunitaria) en todo el estado brindan ayuda con la renta y otros servicios, como ayuda para pagar los servicios públicos. Llama al 2-1-1 para encontrar una Community Action Agencies (Agencias de Acción Comunitaria) cerca de ti o visita <https://www.iacaanet.org/>
- Llama a "Help is Here" al (833) 2-FIND-HELP ((833) 234-6343) y conéctate con el **Homeless Prevention Program** (Programa de prevención de personas sin hogar). Este programa ayuda con la renta y los servicios públicos a las personas que están en peligro de desalojo, ejecución hipotecaria o de quedar sin hogar o que actualmente no tienen hogar.
- **Llama al 2-1-1** para conectarte con la asistencia local de salud y servicios humanos.



Tus derechos legales

Leyes de vivienda importantes

A continuación, mencionaremos algunas de las leyes de vivienda que debes tener en cuenta. Si un propietario infringe una de estas leyes, puedes presentar una queja. Estas leyes se aplican si estás rentando o comprando una casa, obteniendo una hipoteca o buscando asistencia para la vivienda.

Federal Fair Housing Act (Ley Federal de Vivienda Justa)

- No se puede discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), situación familiar o discapacidad.

Illinois Human Rights Act (Ley de Derechos Humanos de Illinois)

- No se puede discriminar por motivos de raza, color, religión, sexo, embarazo, origen nacional, ascendencia, edad, estatus de orden de protección, estado civil, estado familiar, orientación sexual, discapacidad, fuente de ingreso o récord de arresto.

Departamento de Vivienda de y Desarrollo Urbano Lineamientos de la HUD Fair Housing Act (Ley de Vivienda Justa de HUD)

En 2016, el Department of Housing and Urban Development (HUD) (Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano) de E.U. publicó lineamientos sobre cómo se aplica la Ley de Vivienda Justa a las personas que tienen antecedentes por arrestos o condenas.

- Los registros de arresto y las condenas se pueden usar para negar la vivienda a las personas, pero los propietarios que rechacen a alguien con antecedentes penales pueden infringir la ley. Los propietarios pueden denegar la vivienda si consideran que los antecedentes penales de una persona representan un riesgo para otros inquilinos o para el vecindario.
- En 2022, HUD publicó lineamientos adicionales para los proveedores de vivienda, animándolos a no tomar en cuenta los antecedentes penales. Si lo hacen, tienen que considerar las circunstancias de cada persona en lugar de excluir a todas las personas con condenas.

Just Housing Amendment (Enmienda de Vivienda Justa) (Chicago)

- No se pueden considerar los antecedentes penales si tienen más de tres años, a menos de que hayas sido condenado por un delito sexual que te obliga a registrarte o a cumplir restricciones de residencia relacionadas.
- No se pueden considerar los arrestos que no resultaron en condenas.
- Si tus antecedentes penales tienen menos de tres años, el propietario debe realizar una evaluación antes de negarte la vivienda. Pueden considerar cosas como la naturaleza del delito, qué tan grave fue, la edad y la evidencia de rehabilitación.
- Las verificaciones de antecedentes no se pueden realizar hasta después del proceso de selección inicial para ver si calificas para una vivienda. Los criterios de selección pueden incluir ingresos, historial de renta y puntaje de crédito.
- Los propietarios no están obligados a realizar una verificación de antecedentes.

Visita <https://www.cookcountyil.gov/content/just-housing-amendment-information-landlords> para obtener más información.

Algunas otras ciudades también tienen leyes contra la discriminación en la vivienda. Por ejemplo, Urbana Human Rights Ordinance (Ordenanza de Derechos Humanos de Urbana) prohíbe la discriminación basada en antecedentes penales.

Desalojo

¿Te preocupa que te echen de tu departamento? Ve a <https://www.hud.gov/states/illinois/renting/tenantrights> para encontrar información sobre problemas con propietarios, tus derechos y recursos en todo Illinois. Aquí hay algunos programas que pueden ayudar:

- Eviction Help Illinois: <https://evictionhelpillinois.org/> o (855) 621-0811
- Ayuda legal para vivienda y deuda del condado de Cook: cookcountylegalaid.org o (855) 956-5763
- Recursos de desalojo de Chicago: Chicago.gov/eviction o (312) 742-7368

Discriminación en la vivienda

Si has sido discriminado, hay varias formas de presentar una queja:

- Puedes presentar una queja ante el Departamento de Derechos Humanos de Illinois por teléfono, en persona, o por escrito. Tendrás 300 días para presentar la queja. La Organización de Ayuda Legal de Illinois tiene instrucciones, formularios y recursos para presentar una denuncia: <https://www.illinoislegalaid.org/legal-information/housing-discrimination>
- Puedes presentar una queja a través de la agencia de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD). Presenta la denuncia lo antes posible. Llámalos sin cargo al (800) 669-9777 o (800) 877-8339, o envía un correo electrónico a ComplaintsOffice05@hud.gov.
- Puedes presentar una queja en la ciudad donde vives. Por ejemplo, si vives en Urbana, puedes presentar una queja ante la Comisión de Relaciones Humanas de la ciudad.

Asistencia legal

Estos son algunos recursos de ayuda:

- Law Center for Better Housing: (312) 347-7600 o www.lcbh.org,
- Center for Conflict Resolution: (312) 922-6464 o www.ccrchicago.org,
- Metropolitan Tenants Organization (773) 292-4988 o www.tenants-rights.org

Construyendo tu futuro 2024

Vivienda para personas condenadas por delitos sexuales

Lamentablemente, hay muchas restricciones de vivienda para personas condenadas por delitos sexuales. Puede ser muy difícil encontrar vivienda que cumpla con las leyes estatales de prohibición de vivienda, los requisitos de supervisión, y que tenga un propietario que acepte personas que están en el registro. Desearíamos tener mejores noticias, pero en realidad es muy difícil para las personas en los registros en Illinois encontrar vivienda.

Aunque va contra la ley, a veces muchas personas que deben registrarse y que no han podido salir de prisión porque no pudieron encontrar una vivienda. Se han quedado después del final de su sentencia en prisión porque no tienen un lugar donde quedarse. Algunas personas en el registro no tienen hogar y deben registrarse todas las semanas porque no tienen una dirección permanente.

Si has sido condenado por un delito sexual y te mantienen en prisión después de tu fecha de salida, ponte en contacto con 5707 W Goodman Street, Chicago, Illinois 60630, (847) 361-3869.

Aun así, hay esperanza. Estas son algunas de las pocas opciones a las que puedes acceder:

- **Vivir con miembros de tu familia:** Si estás en el registro de delitos sexuales contra niños y planeas vivir con tu familia, no puedes vivir a menos de 500 pies de una escuela, patio de recreo, guardería infantil, guardería a domicilio u otra instalación que preste servicios principalmente a niños. Si uno de estos lugares abre a menos de 500 pies de tu hogar, tu vivienda será ilegal.
- **Vivienda de transición:** Hemos brindado una breve lista de viviendas que sabemos que aceptan personas en el registro al final de esta sección.



- **Vivienda privada:** Si bien la vivienda pública no será una opción para ti, es posible que puedas encontrar una vivienda privada. Ten en cuenta que se aplican las mismas restricciones. Si estás en el registro de delitos sexuales contra niños, no puedes vivir a menos de 500 pies de una escuela, patio de recreo, guardería infantil, guardería a domicilio u otra instalación que preste servicios principalmente a niños. Si uno de estos lugares abre a menos de 500 pies de tu hogar, tu vivienda será ilegal.
- **Realojamiento rápido:** Si te quedas sin hogar, aún eres elegible para subsidios a través de programas de realojamiento rápido.

Ayuda y defensa: Animamos a todas las personas afectadas por estas leyes, incluidos los familiares, a que

se pongan en contacto con la Chicago 400 Alliance. Esta organización de campaña es dirigida por personas en los registros públicos de condenados para desafiar las leyes de registro y prohibición. Han creado una amplia coalición que está trabajando para anular estas leyes dañinas y pueden asesorarte y mantenerte al día sobre las políticas de registro y los mejores recursos que ayuda y defiende a las personas con condenas por delitos sexuales en el registro de delitos sexuales. Visita su página web: chicago400.net Puedes llamarlos al (978) 414-5373 o enviar un correo electrónico a Laurie Jo Reynolds a ljr@uic.edu.

Para más información sobre el registro de delitos sexuales, visita <https://isp.illinois.gov/Sor/>

Lugares que aceptan personas en el registro de delitos sexuales

Amer Living LLC
Múltiples ubicaciones en Chicago
(773) 968-4222 OR
(708) 949-2022

Elite Houses of Sober Living
1236 W 72nd Pl, Chicago, IL 60636
(312) 515-3092
<https://www.elitehousesofsoberliving.com/>

Hand N Hand
4207 W Carroll Ave, Chicago, IL 60624
(773) 722-7148

Future Foundations
Múltiples ubicaciones en Chicago
(773) 392-5905

New Beginnings Recovery Homes
Múltiples ubicaciones en el estado
(773) 295-6460
<https://www.nbrhi.org/>

New Day Apartments
Waukegan, IL 60085
(224) 478-9074
<https://www.newdayapartments.com/>

Oxford House Abbey
7759 S Union Ave, Chicago, IL, 60620
(773) 488-2188
<https://www.oxfordhouse.org/>

Oxford House Accord
1824 S 4th St, Springfield, IL
(217) 210-2377

Oxford Ajani
6514 Maxwell Dr, Woodridge, IL
(630) 541-8529

Oxford Briarwood
2226 State St, Granite City, IL
(618) 501-1396

Oxford Crest
8904 Crest Dr, Fairview Heights, IL
(618) 381-8700



Empleo

Escucharás muchas conversaciones desalentadoras sobre conseguir un trabajo con antecedentes penales. Si bien es difícil, hay empresas que están dispuestas a contratar personas con antecedentes. No te rindas.

La buena noticia es que hay muchas ofertas de trabajo en este momento. Muchos empleadores están teniendo dificultades para cubrir puestos de trabajo. Esto no significa que será fácil encontrar trabajo, pero es posible que tengas más opciones de las que esperas.

Encontrar un trabajo implica muchas cosas, por lo que este es uno de los capítulos más largos. Abarca estos:

- Recursos de empleo
 - Haciendo un plan
 - Opciones populares de carrera
 - Mujeres y el empleo
 - Buscar trabajo
 - Consejos de una empleadora
 - Tus derechos legales
 - Certificado de rehabilitación
 - Beneficios de desempleo
-

Recursos de empleo

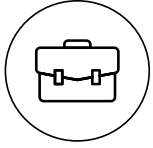
Encontrar un trabajo y construir una carrera es difícil, especialmente con antecedentes penales. Te sugerimos firmemente que busques personas o programas que te ayuden. Aquí hay algunos lugares para comenzar. Hay muchos más enlistados en el directorio de recursos: <https://reentryillinois.net/>

- **Los American Job Centers** ayudan a las personas a buscar trabajo y encontrar capacitación. Ve a <https://www.careeronestop.org/default.aspx?lang=es> para encontrar un American Job Center cerca de ti. Este sitio web tiene muchos recursos que pueden ayudarte con tu búsqueda de empleo. Llama al (877) 872-5627 para obtener ayuda.
- **Chicago Cook Workforce Partnership** (un socio de American Job Center Network) ayuda a las personas en el área de Chicago a encontrar un trabajo y desarrollar una carrera. Llama al (800) 720-2515 o visita su sitio web: chicookworks.org
- **El Illinois Department of Employment Security (IDES)** (Departamento de Seguridad de Empleo de Illinois) <https://ides.illinois.gov/> ofrece muchos recursos para las personas que están desempleadas o que buscan trabajo.



- <https://illinoisjoblink.illinois.gov>. Busca empleo, descarga un currículum, busca capacitación y otros recursos.
- <https://ides.illinois.gov/unemployment.html> Obtén información sobre el seguro de desempleo y cómo solicitarlo.
- **Programas de reintegración.** Muchas de las organizaciones de reintegración y viviendas de transición que hemos enlistado en el directorio, como Safer Foundation, St. Leonard's Ministries, Phalanx Family Services, Target y READI Chicago, ofrecen servicios de empleo.
- Tu **oficial de libertad condicional** puede tener ideas sobre empleos y capacitación a los que podrías aplicar.





Hoja de trabajo de planificación de empleo

Llena esta hoja de trabajo solo o con un consejero de carrera.

¿En qué soy bueno? Conocer tus puntos fuertes es un primer paso importante.

¿Cuáles son mis debilidades? ¿Qué tipo de cosas te resultan difíciles de hacer? ¿Qué cosas no te salen naturalmente?

¿Qué sé hacer? Tómame un tiempo para pensar en tus habilidades. Esto podría incluir habilidades que aprendiste en el trabajo, en los programas de la prisión o al cuidar a familiares.



Marca algunas de las cosas que te gusta hacer:

- Me gusta trabajar con gente.
- Me gusta resolver problemas.
- Me gusta cuidar a personas enfermas.
- Me gusta trabajar con comida.
- Me gusta construir cosas.
- Me gusta ser parte de un equipo.
- Me gusta trabajar con animales.
- Me gusta ser creativo.
- Me gusta ser mi propio jefe.
- Me gusta la rutina.
- Me gusta comunicarme con los demás.
- Me gusta ser un líder.
- Me gusta usar mis manos.
- Me gusta hacer la diferencia.
- Me gusta trabajar afuera.
- Me gusta trabajar con computadoras.
- Me gusta ayudar a la gente.
- Me gusta que haya variedad en las cosas que hago.

Trabajos que coinciden con mis habilidades e intereses	¿Hay muchas vacantes?	¿Se necesita capacitación especial?	¿Cuál es el salario promedio por hora?

¿Cómo afectarán mis antecedentes penales a mi capacidad para conseguir un trabajo en estos campos?

Según mis intereses y habilidades, ¿cuál es mi meta profesional a corto plazo?

Según mis intereses y habilidades, ¿cuál es mi meta profesional a largo plazo?

¿Cómo puedo alcanzar mi meta? ¿Qué necesito hacer? Enlista la capacitación o la experiencia que puedas necesitar.

¿Dónde puedo buscar ayuda para alcanzar mi meta? Haz una lista de familiares, amigos, centros de trabajo, programas de capacitación, programas de reintegración o universidades comunitarias que puedan ayudar.

Haciendo un plan

Para muchas personas que salen de prisión, el objetivo es conseguir cualquier trabajo que pague, incluso si no es ideal. Es posible que ese trabajo no sea algo que desees hacer para siempre, pero puede ayudarte a recuperarte. Puede brindarte experiencia y llevarte a un mejor trabajo en el futuro.

Incluso mientras buscas empleo para satisfacer tus necesidades básicas, es bueno explorar diferentes carreras. Descubre qué carreras coinciden con tus intereses y habilidades. Busca carreras que estén en demanda donde puedas ganar buen dinero. Aprende sobre la capacitación que necesitarás. Consulta el capítulo Educación para diferentes tipos de capacitación.

Tómate el tiempo para hacer un plan. Habla con un consejero de carrera sobre tus habilidades e intereses y el tipo de trabajo que estás buscando. Puedes usar la hoja de trabajo en la página anterior para explorar algunos de tus intereses profesionales.

Éstos son algunos de los muchos sitios web que pueden ayudarte a explorar diferentes carreras:

- careeronestop.org Explora carreras, encuentra capacitación, consulta su kit de herramientas, busca empleo y más.
- mynextmove.org Explora carreras y obtén información sobre lo que puedes hacer para conseguir un trabajo.
- myskillsmyfuture.org Descubre cómo tus habilidades, experiencia e intereses pueden llevarte a una nueva carrera.

También recomendamos leer "Take Charge of Your Future" ("Hazte cargo de tu futuro"). Esta guía para personas que han sido encarceladas te ayudará a seguir los pasos para obtener educación y capacitación para una carrera. Fue desarrollada por el US Department of Education (Departamento de Educación de los Estados Unidos). Solicita una copia GRATUITA llamando al (877) 433-7827 o enviando un correo electrónico a edpubs@edpubs.ed.gov. Puedes acceder a ella en línea aquí: <https://www2.ed.gov/about/offices/list/ovae/pi/AdultEd/take-charge-your-future.pdf>

En las próximas páginas, encontrarás información sobre opciones profesionales populares para personas con antecedentes penales. Estas opciones son solo algunas de las muchas opciones disponibles.



Opciones profesionales populares



Conductores comerciales

Los conductores comerciales transportan bienes, personas y materiales. Conducen autobuses, camiones de reparto, camiones de diésel y más. Muchas personas que han estado encarceladas han tenido éxito en encontrar trabajo como conductores de camiones o autobuses comerciales.

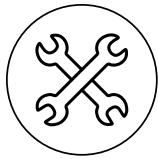
Un vistazo a los datos laborales	
Salarios	Gana \$40,000 a \$60,000 por año
Empleo	Muy grande, con muchas vacantes
Educación necesaria	Certificado de preparatoria o GED (usualmente) Licencia de conducir comercial (CDL)
Otros requisitos	Tener un buen historial de conducción, fuerte capacidad de servicio al cliente para algunos puestos

Prepárate en prisión: Si aún no tienes tu GED, ¡obténlo! Safer Foundation ofrece un programa en su Adult Transition Center (Centro de Transición para Adultos) que te prepara para obtener tu Commercial Driver's License (CDL) (Licencia de Conducir Comercial).

Fuera de prisión: Así es como puedes iniciar en este campo:

- **Solicita un permiso de aprendiz comercial temporal.** Si has tenido una CDL en el pasado o en otro estado, habla con el Vehicle Services Department (Departamento de Servicios de Vehículos) para averiguar qué debes hacer para obtener una licencia. Tu permiso de aprendiz es válido por 180 días.
- **Completa la capacitación CDL.** Si aún no has recibido capacitación, es posible que desees tomar una clase en un centro de capacitación para conductores comerciales. Muchas universidades comunitarias (por ejemplo, Olive Harvey) ofrecen esta capacitación. Si vives en Illinois, puedes encontrar una lista de sucursales de capacitación certificadas en Illinois en: https://www.cyberdriveillinois.com/departments/drivers/driver_education/home.html
- **Toma las pruebas escritas y prácticas.** Puedes encontrar una guía de estudio para las pruebas aquí: https://ilsos.gov/publications/pdf_publications/dsd_ds9.pdf Es posible que puedas encontrar una copia impresa en la biblioteca o sala de recursos de tu prisión.
- **Obtén tu CDL.** Deberás pagar \$60 por la licencia y deberás renovarla cada cuatro años.





Trabajos de construcción

Hay muchas carreras diferentes de construcción. Las personas en estas carreras construyen y reparan casas, edificios, caminos y más. Instalan paneles solares. Mantienen jardines y parques. Instalan y dan servicio a los sistemas de calefacción y refrigeración (HVAC). Los trabajos incluyen:

- Trabajador de caminos
- Pintor
- Técnico en calefacción y aire acondicionado
- Soldador
- Instalador solar
- Trabajador general
- Jardinero
- Empleos de mantenimiento de edificios

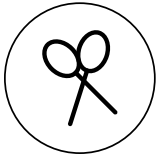
Nota: Algunos trabajos de construcción (como plomero, electricista, carpintero o albañil) pueden requerir formación de aprendizaje en un sindicato. Algunos de estos sindicatos tienen restricciones sobre la contratación de personas con antecedentes penales. Es una buena idea verificar antes de solicitar capacitación.

Un vistazo a los datos laborales	
Salarios	Gana \$40,000 a \$70,000 por año, dependiendo del trabajo
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes
Educación necesaria	Certificado de preparatoria o GED Algunos trabajos requieren capacitación formal, certificados o formación de aprendizaje. La mayoría de los empleos requieren capacitación en el trabajo.
Otros requisitos	Licencia de conducir, certificación OSHA

Prepárate en prisión: Si tienes la oportunidad, toma capacitación en construcción, mantenimiento de edificios u horticultura mientras estés en prisión. Muchas instalaciones IDOC tienen estos programas. Varias instalaciones IDOC pronto ofrecerán capacitación en trabajos de energía limpia para preparar a las personas para trabajos como instalador solar o trabajador de mantenimiento de edificios. Esta formación te ayudará a prepararte para trabajos bien remunerados en el sector de energía limpia que tiene una alta demanda.

Fuera de prisión: Hay muchas formas de iniciarse en el campo de la construcción. Aquí hay algunas opciones.

- Algunos trabajos requieren muy poca capacitación. Busca empleos de nivel inicial donde puedas obtener capacitación en el trabajo.
- Busca **programas comunitarios de formación** en oficios de construcción. Por ejemplo, el programa Clean Energy Network Hub (Programa de red de energía limpia) ofrece capacitación gratuita en ubicaciones comunitarias de todo Illinois para trabajos como instalador solar o mantenimiento de edificios. Este programa recluta específicamente a personas que han estado encarceladas. Encuentra más información aquí: <https://dceo.illinois.gov/climateandequitablejobs.html>
- Muchas **universidades comunitarias** ofrecen capacitación en los oficios de construcción. La Iniciativa para la Igualdad de la Mano de Obra de Illinois (Illinois Workforce Equity Initiative) es un programa de universidades comunitarias que ofrece oportunidades de formación de la mano de obra a corto plazo en el sector de la construcción y otros sectores laborales. Averigua si tu universidad comunitaria local participa en este programa. <https://www.illinoiswei.org/>
- Considera un **programa de pre-aprendizaje** en la construcción. Estos programas son ofrecidos por organizaciones comunitarias y proporcionan formación básica en construcción y servicios integrales. Puedes encontrar una lista de programas de pre-aprendizaje de Illinois Works aquí: <https://www.illinoisworknet.com/ApprenticeshipIL/Pages/PreApp.aspx>
- **Chicago Women in Trades** ofrece oportunidades a las mujeres que buscan entrar a la construcción o la soldadura. Todas las oportunidades son gratuitas, pero debes presentar una solicitud. Más información en: <https://cwit.org/>



Peluquería y cosmetología

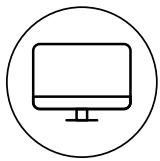
Un vistazo a los datos laborales	
Salarios	Promedio de Illinois: ~\$34,000/año
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes
Educación	Para trabajar para una empresa, es probable que necesites un GED o un Certificado de preparatoria y algo de capacitación. Algunos trabajos requieren una licencia. Otros sólo requieren experiencia.
Otros requisitos	Herramientas, si estás empezando tu propio negocio, aunque es posible que puedas compartir estos costos con un socio.

Prepárate en prisión: Si puedes, obtén capacitación mientras estás en prisión. Stateville, Sheridan y Dixon ofrecen capacitación en peluquería o cosmetología. La cárcel del condado de Cook también ofrece una escuela de barbería, administrada por Larry's Barber College.

Fuera de prisión: Hay muchas formas de empezar.

- **Capacitación.** Larry's Barber College ofrece cursos en cuatro sucursales además de la cárcel del condado de Cook. Legacy Barber College fue reabierto recientemente por un hombre que fue condenado injustamente, quizás aceptando especialmente a estudiantes recientemente liberados.
- **Autoempleo.** Si ya tienes las habilidades y el equipo, puedes comenzar a trabajar para amigos y construir una base de clientes de boca en boca. Piensa en lo que podrías ofrecer que otros no puedan ofrecer. ¿Se puede trabajar fuera del horario habitual de trabajo? ¿Estás dispuesto a hacer visitas a domicilio? Eventualmente, es posible que debas incorporarte y pagar impuestos. Puedes leer más sobre el proceso de iniciar tu propio negocio más adelante en esta sección.





Empleos de informática o tecnología de la información

Hay muchos puestos de trabajo para las personas que les gusta trabajar con computadoras. Los trabajos incluyen técnicos de asistencia, especialistas en soporte de redes informáticas, programadores informáticos, analistas de sistemas informáticos y más. Esta industria está en constante crecimiento y es bien pagada. Muchos de estos trabajos requieren solo una pequeña cantidad de capacitación y tienen una gran demanda.

Un vistazo a los datos laborales	
Salarios	Los salarios varían ampliamente, desde aproximadamente \$35,000 para trabajos de nivel inicial hasta \$80,000 o más.
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes
Educación necesaria	Certificado de preparatoria o GED (títulos de asociado o licenciaturas requeridos para algunos trabajos) Programa de capacitación formal (como CompTia A+) Capacitación en el trabajo
Otros requisitos	Fuertes habilidades informáticas, habilidades de servicio al cliente.

Prepárate en prisión: Aprovecha cualquier oportunidad de usar computadoras mientras estás en prisión y aprende algunas habilidades básicas, como cómo usar Microsoft Office. Hay algunas instalaciones que ofrecen capacitación especial en informática o IT: Illinois River, DuQuoin, Decatur y Lincoln.

Fuera de prisión: Hay muchos programas de capacitación diferentes que puedes tomar.

- **Las bibliotecas, la educación para adultos, y los centros comunitarios** suelen ofrecer clases básicas de computación. Los centros profesionales de Goodwill ofrecen capacitación en informática y habilidades digitales, y algunas clases son en línea.
- Ve a **Northstar** en digitalliteracyassessment.org para evaluar tus habilidades de conocimiento digital y desarrollar tus habilidades. Puedes acceder a clases en línea o encontrar una sucursal de Northstar donde puedas asistir a clases. Ofrecen certificados para las habilidades que has dominado.
- La mayoría de las **universidades comunitarias** ofrecen programas de certificación de IT y programas de licenciatura. Muchos son muy accesibles.
- Si eres un buen autodidacta, trata de tomar clases de computación e IT en línea. **Hackbrite Academy** ofrece un curso gratuito en línea de Python (una programación de lenguaje popular) **Skillcrush** enseña otros lenguajes de programación importantes como CSS. Si esto no te resulta familiar, no te preocupes, tendrás la oportunidad de aprender. Los lenguajes de programación crean instrucciones para decirle a un sitio web cómo quieres que se vea y qué quieres que haga. **Edx** y **Coursera** también tienen muchos cursos gratuitos para aprender habilidades como la codificación o la entrada de datos.
- El programa **Justice Through Code de la Universidad de Columbia** es un programa de codificación intensivo gratuito de un semestre de duración para personas que han estado encarceladas. Hay vacantes cada semestre y puedes completar el curso en línea. El programa ayuda a las personas a encontrar trabajo después de completar su capacitación.



Trabajos de restaurantes y hospitalidad

Hay muchas buenas oportunidades en la industria de los restaurantes y la hospitalidad, aunque los salarios iniciales pueden ser bastante bajos. En este momento, la industria también está experimentando una gran escasez, lo que significa que es posible que puedas pasar a una posición más avanzada de forma más rápida.

Hay muchos tipos de empresas de hospitalidad y muchos tipos de roles dentro de esas empresas. Para un trabajo típico en un restaurante, hay servicio "front of house", servicio "back of house" y bar. También hay puestos en cadenas de comida rápida, bares y discotecas, hoteles y empresas de catering.

Muchos de estos trabajos requieren horas no convencionales. Esto puede ejercer presión sobre tus relaciones personales si vas la mayoría de las noches y los fines de semana. Estas horas pueden ser buenas si tienes hijos y estás disponible para cuidar a tus hijos durante la jornada laboral habitual.

Un vistazo a los datos laborales	
Salarios	Los salarios varían ampliamente, desde alrededor de \$22,000 para trabajos de nivel inicial hasta \$80,000 o más
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes
Educación necesaria	Certificado de preparatoria o GED (título de asociado o licenciatura requerido para algunos trabajos) Para algunos trabajos, programa de capacitación formal (si trabajas en un establecimiento que sirve licor, debes completar la Safe Serve Certification (Certificación de Servicio Seguro), por ejemplo) Capacitación en el trabajo
Otros requisitos	Habilidades de servicio al cliente, capacidad para mantener la calma bajo presión, capacidad para hacer varias cosas a la vez, capacidad para trabajar bien con un equipo

Prepárate en prisión: Muchas instalaciones tienen programas de servicio de alimentos donde puedes obtener experiencia. Aprovecha esos programas si están disponibles.

Fuera de prisión: Hay muchas formas de empezar.

- Muchas universidades comunitarias y otros programas de capacitación ofrecen certificados de servicios de alimentos. Consulta Southwestern Illinois College, por ejemplo.
- **COLORS Hospitality Opportunities for Workers** opera en Chicago y ofrece oportunidades comprensivas de capacitación gratuita para el personal de la industria de restaurantes.
- **Hospitality Opportunities for People (re)Ingressing Society (HOPES)** también "conecta a adultos de todas las edades con participación judicial actual o anterior con oportunidades profesionales en la industria de restaurantes, servicios de alimentos y la industria de hospitalidad". Brindan capacitación y asistencia para obtener empleo en la industria. En Illinois, trabajan con IDOC y Safer Foundation.



Servicios humanos y activismo

Muchos de los ex alumnos de EJP trabajan en servicios humanitarios para ayudar a las personas que han estado encarceladas. Son administradores de casos, consejeros, educadores, trabajadores sociales, mediadores y administradores de programas. Abogan por el cambio y mejores políticas.

¡Necesitamos personas que han estado encarceladas para ayudar a mejorar nuestros sistemas! Tienes experiencia y sabiduría de las que otros pueden aprender. La gente podrá relacionarse contigo debido a tu experiencia.

Las carreras de servicio social pueden ser una forma significativa de seguir adelante y ayudar a los demás. Pero también pueden ser estresantes. Ten en cuenta que trabajar con otras personas que están luchando puede ser difícil a medida que enfrentas tus propios desafíos y traumas pasados.

Un vistazo a los datos laborales	
Salarios	Los salarios van desde alrededor de \$30,000 para trabajos de nivel inicial hasta \$60,000+
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes.
Educación necesaria	Certificado de preparatoria o GED Algunos trabajos requieren capacitación a corto plazo en el lugar de trabajo. Muchos puestos requieren un título de asociado o licenciatura o una licencia.
Otros requisitos	Fuertes habilidades sociales, capacidad para trabajar en situaciones estresantes. La mayoría de los puestos requieren conocimientos básicos de informática.

Prepárate en prisión: Encuentra formas de participar en programas que ayuden a otros. ¿Puedes ayudar a dirigir talleres? ¿Ser tutor de otros? ¿Ser parte de un grupo de apoyo de iguales? ¿Ayudar a dar una clase de reintegración? Estas oportunidades te darán una idea de cómo es trabajar en servicios humanos. Pueden ayudarte a desarrollar habilidades de liderazgo.

La mayoría de los trabajos requieren algo de educación. Obtén tu GED y toma algunas clases universitarias si puedes. Toma algunas clases básicas de computación si están disponibles.

Fuera de prisión: Hay muchas formas de empezar.

- **Participa y sé voluntario.** Te recomendamos que te involucres en programas de reintegración u otros servicios que te interesen. Mientras participas en estos programas, pregunta a las personas que te están ayudando sobre sus trabajos y lo que hacen. Luego pregunta si hay cosas que puedes hacer para ayudar. El voluntariado es una excelente forma de poner un pie adentro. Sabemos de personas que consiguieron trabajo después de un tiempo de voluntariado. Incluso si no obtienes un trabajo en esa organización, es posible que puedan ayudarte a conectarte con otro trabajo similar.
- **Aprovecha la capacitación en liderazgo/activismo.** Hay varias organizaciones que ofrecen capacitación en activismo. La Illinois Alliance for Reentry and Justice, por ejemplo, ofrece capacitación en activismo para personas que han estado encarceladas: <https://www.ilari.org/> JustLeadershipUSA es otra: <https://ilusa.org/>
- **Ve a la escuela.** Dependiendo de cuál sea tu objetivo profesional, es posible que necesites un título de asociado, una licenciatura o un título avanzado. Consulta el capítulo de educación para obtener asesoramiento.



Autoempleo

El autoempleo tiene sus méritos. Puedes establecer tu propio horario y el dinero que ganas es tuyo (después de que pagues impuestos). Puedes comprar equipo para hacer jardinería en tu comunidad. Puedes alquilar una pequeña cabina para cortar el cabello. Podrías reparar las casas. Podrías ofrecer soporte informático. Entrevistamos a David T., una persona anteriormente encarcelada que comenzó su propio negocio. Ofreció el siguiente consejo.

Para comenzar, necesitarás:

- 1. Una buena idea.** Anota algunas ideas en papel primero. Pregúntate, ¿en qué soy bueno? ¿Qué servicios puedo ofrecer? ¿Hay una clara necesidad de esto en la comunidad?
- 2. Capacitación.** Obtén toda la capacitación que puedas. Toma clases de negocios o computación. Necesitarás fuertes habilidades financieras, habilidades matemáticas, habilidades de servicio al cliente y más.
- 3. Equipo.**
- 4. Espacio para trabajo y almacenamiento.** Dependiendo de tu idea, puedes trabajar en casa o alquilar una bodega de almacenamiento. Tal vez puedas alquilar una cabina pequeña.
- 5. Habilidades financieras.** Puede ser desafiante manejar las finanzas e impuestos.
- 6. Comentarios de otras personas sobre tu plan.** Es posible que vean un desafío o una buena idea que inicialmente pasaste por alto.

Convirtiendo tu idea en un negocio

Algunas personas que trabajan por cuenta propia deciden convertir su idea en un negocio contratando a algunas personas y obteniendo una ubicación más permanente. Puedes iniciar tu propia barbería, un negocio de tutoría, un negocio de HVAC o un restaurante.

Comenzar tu propio negocio requiere mucho trabajo. Muchos de ellos no tienen éxito. Estas son las cosas básicas que necesitarás para convertir tu empresa de autoempleo en una empresa pequeña:

- **Capital.** Necesitarás dinero para comenzar tu negocio.
- **Más espacio.** Tal vez vas a rentar un espacio de oficina o un garaje.

- **Empleados y capacidad** para hacer crecer una base de clientes.
- **Plan de marketing.**
- **Información.** Es recomendable investigar mucho sobre la industria. ¿Qué otras empresas ofrecen estos servicios? ¿Qué tecnologías utilizan? ¿Cómo consiguen clientes?

Te recomendamos buscar ayuda comercial profesional. Habrá mucho papeleo que gestionar. Tendrás que pagar impuestos y llevar las finanzas de tu negocio. En Illinois, debes presentar una solicitud ante el estado para que tu negocio sea oficial. Habla con alguien que entienda bien sobre préstamos e impuestos. Los abogados que anuncian tener experiencia en incorporación pueden presentar tu documentación, pero también cobran una tarifa.

Sí existen recursos gratuitos. Aquí hay algunos:

- **PERC** es un programa de capacitación empresarial con sede en Chicago para ciudadanos encarcelados y previamente encarcelados que desean iniciar o expandir un negocio. Consulta <http://www.perccomponents.org/> o llama al (773) 341-2070. Ofrecen capacitación previa a la liberación y capacitación comunitaria.
- Aquellos que completen la capacitación pueden solicitar préstamos para pequeñas empresas ofrecidos por el **Chicago Neighborhood Initiative Micro Finance Group**.
- Los **Small Business Development Centers** (Centros de Desarrollo de Pequeñas Empresas) de Illinois son un recurso estatal que brinda ayuda con planificación, asesoramiento, capacitación y acceso a programas de financiamiento. Para encontrar uno cerca de ti, visita <https://dceo.illinois.gov/businesshelp/smallbusinessassistance.html>
- **Busca un acelerador de pequeñas empresas.** Busca tu asociación empresarial local o Chamber of Commerce (Cámara de Comercio) para obtener ayuda.



Comenzar un negocio puede poner tensión en tus relaciones. Habla de tus planes con las personas que te importan. Mantenlos informados. Ten cuidado de mantener tus relaciones incluso cuando estés muy ocupado.

— Anónimo

Mujeres y empleo

Puede ser especialmente difícil para las mujeres encontrar trabajo después de su liberación. Es más probable que estén desempleadas que los hombres. Cuando encuentran trabajo, frecuentemente les pagan menos o trabajan menos horas. Es más probable que las contraten en trabajos temporales y de principiantes, incluso cuando tienen habilidades y capacitación para trabajos más avanzados.

Como mujer, aquí hay algunas cosas que puedes enfrentar.

- **Mayor discriminación.** La gente no espera que las mujeres sean encarceladas y, a menudo, las juzgan con más dureza.
- **Dificultad para equilibrar la familia y el trabajo.** Quizás tengas hijos pequeños, padres o abuelos a los que estés cuidando. Es difícil trabajar y cuidar a tu familia al mismo tiempo. Es difícil encontrar cuidado para tus hijos.
- **Muchas de las opciones laborales populares para personas con antecedentes penales contratan principalmente a hombres.** Puedes sentirte incómoda si eres la única mujer en el personal.
- **Puedes sentirte insegura en tu trabajo o insegura al ir al trabajo.**

A pesar de estos desafíos, te recomendamos abordar tu búsqueda de empleo con paciencia y esperanza. Hay barreras a las que te enfrentarás, pero muchas mujeres han encontrado trabajo después de la prisión. Tú también puedes.

Aquí hay algunas sugerencias:

- Obtén toda la educación y capacitación que puedas mientras estés en prisión.
- Encuentra programas de reintegración y empleo que atiendan a las mujeres. Pueden ayudarte a acceder a servicios de guardería y obtener el apoyo emocional que necesitas. Hemos enlistado algunos en el directorio.
- ¡Ten confianza! A veces las mujeres piensan que no están calificadas. No pierdas la oportunidad de aplicar, incluso si no cumples con todos los requisitos.
- No tengas miedo de buscar trabajos en campos con mayoría de hombres, como la construcción o IT. ¡De hecho, estos campos necesitan y quieren más mujeres! Existen programas de capacitación gratuitos para atraer a más mujeres a estos trabajos. El Chicago Women in Trades (<https://cwit.org/>) es uno de estos recursos.

Buscar trabajo

Busca trabajos para los que califiques. ¿Qué experiencia, educación y capacitación requieren? ¿Es el trabajo adecuado para tus habilidades? Incluso si no cumples con todos los requisitos, piensa en presentar una solicitud de todos modos. ¡No te subestimes! Ten confianza en tus habilidades y capacidades. A veces, puedes obtener la capacitación que necesitas en el trabajo.

Es importante ser realista. Probablemente tendrás que solicitar a varios puestos de trabajo antes de ser contratado. Ten confianza en tus habilidades. Ya has lidiado con muchas cosas difíciles, así que trata de ser paciente y de mente abierta a las oportunidades que surjan.

Redes. La creación de redes es probablemente la forma más importante de encontrar un trabajo. Las personas que buscan trabajo y son exitosas frecuentemente hablan con muchas personas diferentes. Es posible que estas personas no tengan un trabajo para ti en este momento, pero podrían tener consejos profesionales. Tal vez conocen a alguien más con un posible trabajo. Podrían saber de un trabajo en el futuro. Menciona que estás buscando trabajo a amigos, familiares y conocidos casuales. Ponte en contacto con personas que hagan el tipo de trabajo que te interesa.

En línea. En estos días, muchas personas encuentran trabajo a través de sitios web como monster.com, careerbuilder.com y snagajob.com. [Indeed.com](http://indeed.com) es una de las mayores fuentes de ofertas de trabajo en el mundo. Recopila ofertas de trabajo de sitios web de empleadores, bolsas de trabajo y más. Estos sitios pueden ser buenos si deseas trabajar para un empleador grande. Mucha gente envía solicitudes en línea, especialmente a las grandes empresas. Puede ser difícil destacar entre todos los candidatos.

Es posible que tengas más suerte mirando los sitios web de las empresas. A menudo, encontrarás un enlace a "Current Jobs" ("Empleos actuales"), "Careers" ("Carreras"), o "Employment" ("Empleo") en la página de inicio. El sitio web "Jobs that Hire Felons" ("Empleos que contratan personas con antecedentes penales") tiene una larga lista de empresas cuyas políticas de contratación incluyen a personas con antecedentes penales: jobsthathirefelons.org Honest Jobs es otro (<https://www.honestjobs.com/>).

Cuando busques trabajo en línea, ten cuidado de evitar estafas. Los estafadores pueden pedir dinero o pedir información como tu fecha de nacimiento, número de Seguridad Social o número de tarjeta de débito/crédito.

★ ¿Necesitas usar una computadora? Visita tu biblioteca pública.

Asistir a ferias de trabajo. Conoce a empleadores, reclutadores y escuelas. Puedes aprender sobre un nuevo campo u oportunidad en la que no pensaste.

★ Mantén un registro de todos los lugares en los que te has postulado: solicitudes en línea, visitas realizadas en persona, llamadas telefónicas iniciales, llamadas telefónicas de seguimiento, entrevistas. Esta puede ser buena información para mostrarle a tu oficial de libertad condicional también.

Formularios de solicitud de empleo. El propósito de una solicitud de empleo es conseguir una entrevista. La mayoría de los gerentes de contratación revisarán tu solicitud durante 15 a 30 segundos. Querrán ver un formulario limpio y completo.

Muchas solicitudes de empleo deben completarse en línea. Si no tienes acceso a una computadora en casa, visita una biblioteca local o un centro comunitario.

Si vas a llenar una solicitud de trabajo en papel en un lugar de trabajo, trae notas sobre trabajos anteriores y capacitación: fechas, títulos de trabajo, información de contacto del empleador anterior. Esto es mejor que tratar de recordar los detalles y cometer errores.

Consejos para llenar la solicitud:

- **Enlista tus trabajos anteriores y describe lo que hiciste.** ¿Qué habilidades desarrollaste? ¿Cuáles fueron las cosas importantes que hacías durante tu turno?
- **Concéntrate en lo que tienes para ofrecer a un empleador.** Minimiza los aspectos negativos (historial laboral pobre, condenas por delitos graves, falta de experiencia, educación mínima).
- **Enlista la experiencia laboral relevante de tu vida personal.** ¿Cuidabas a tus hermanos, hijos, padres o abuelos? ¿Qué habilidades desarrollaste? ¿Aprendiste a comunicarte, resolver conflictos, gestionar la salud de las personas, cuidar las finanzas?
- **Considera las habilidades que están buscando.** Si quieren buenas habilidades de servicio al cliente, explica cómo trabajaste con los clientes en tus trabajos anteriores.
- **Usa ejemplos de tu vida personal para explicar tu pasión por este trabajo.** Tal vez cuando eras un niño pequeño, cuidaste a tu abuela enferma. Esto te inspiró a convertirte en un excelente apoyo para la salud en el hogar.
- **No incluyas tus salarios de empleos anteriores.** En lugar de eso, escribe "se discutirá en la entrevista".
- **Te sugerimos que enlistes los trabajos que tuviste mientras estuviste encarcelado.** Obtuviste experiencia y habilidades relevantes. Para trabajos en prisión, puedes incluir a tu empleador como el Estado de Illinois.
- **Si te preguntan tu "Razón para irte", da una**

Construyendo tu futuro 2024

razón positiva, si es posible, incluso si te despidieron o te dejaron ir. Algunos ejemplos de razones positivas para irse son:

- Te mudaste (te fuiste porque fuiste a prisión, o te trasladaron).
 - Querías un cambio de carrera.
 - Te convertiste en un estudiante de tiempo completo.
 - El trabajo era temporal.
 - Querías avanzar o ganar más dinero.
- En Illinois, la mayoría de los empleadores no pueden preguntar sobre delitos graves en las solicitudes de empleo. Algunos todavía lo hacen. **Si preguntan: "¿Alguna vez ha sido condenado por un delito grave?" te recomendamos que marques "Sí". Escribe: "Se discutirá en la entrevista".** Si mientes, puedes conseguir el trabajo, pero te pueden despedir más tarde si se enteran.
 - **La solicitud puede pedirte referencias, personas que puedan responder por ti.** Estos no deben ser familiares o amigos. Asegúrate de preguntar a las personas si están dispuestas a ser tu referencia antes de escribir sus nombres. Buenas referencias posibles incluyen:
 - Empleadores anteriores o actuales
 - Supervisores
 - Profesores
 - Trabajadores sociales
 - Líderes religiosos
 - Personas con las que fuiste voluntario

Currículums y cartas de presentación. Muchas solicitudes de empleo requieren un currículum y una carta de presentación. Un currículum muestra los trabajos anteriores, tus habilidades y tus intereses. Tu carta de presentación es una carta de ti al empleador. Cuenta una breve historia sobre quién eres—por qué quieres el trabajo, por qué eres una buena opción y qué es importante para ti. Limita tu carta a una página.

Escribir buenos currículums y cartas de presentación lleva tiempo. En la sección de formularios en la página 182 se pueden encontrar ejemplos de un currículum y una carta de presentación de alguien que ha estado encarcelado. Aquí hay algunos recursos en línea que pueden ayudarte a escribir currículums y cartas de presentación:

- <https://hbr.org/2014/02/how-to-write-a-cover-letter>
- https://owl.purdue.edu/owl/purdue_owl.html



Pensé que estaría preparado porque tenía mi currículum en la mano. Resulta que necesitas varios currículums, ajustados a diferentes trabajos y la capacidad de escribir cartas de presentación sobre la marcha.

—Pablo

Entrevistas. Una vez que hayas enviado tu solicitud de empleo, espera a ser contactado. Con suerte, estarán interesados en entrevistarte. La mayoría de las solicitudes no conducen a entrevistas. Sé paciente. Continúa enviando solicitudes hasta que tengas una oferta de trabajo. Muchas personas que buscan empleo están nerviosas por las entrevistas. Quieren decir las cosas correctas y causar una buena impresión.

- **Practica lo que dirás.** [Indeed.com](https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/top-interview-questions-and-answers) tiene una lista de preguntas y respuestas comunes para entrevistas que puedes practicar con un amigo, consejero o familiar. <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/top-interview-questions-and-answers>
- **Lleva tu currículum e información de contacto de tus referencias.** Lleva copias de las licencias de trabajo, tu historial de manejo y tus tarjetas de Seguridad Social o de inmigración también. Lleva un bolígrafo y un cuaderno para anotar la información.
- **Llega de 10 a 15 minutos antes.** Esto 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.
- **Considera tu lenguaje corporal.** Incluso cuando no estás hablando, estás enviando un mensaje. Haz buen contacto visual, párate/siéntate erguido y sonríe.
- **Prueba su equipo.** Si tu entrevista es en línea, prueba tu video y conexión a internet de antemano. Asegúrate de estar en un lugar silencioso sin interrupciones.
- **Ve preparado con una lista de preguntas que podrías hacer.** Al final de una entrevista de trabajo, la mayoría de los gerentes de contratación te preguntarán si tienes alguna pregunta. Aquí hay unos ejemplos:
 - ¿Cuál es el plan de la compañía para los próximos cinco años?
 - ¿Cómo sería evaluado y en qué plazos? ¿Por quién?
 - ¿Cuáles son las responsabilidades diarias de este trabajo?
 - ¿Qué equipo de cómputo y software utilizan?
 - ¿Cuándo se tomará una decisión sobre este puesto?



¿Consejos para entrevistas? Verse bien, oler bien, hablar bien.

— David T.

Abordando tus antecedentes penales. Es posible que te resulte difícil responder preguntas sobre tus antecedentes penales. Aquí hay algunos consejos para aumentar tus posibilidades de ser contratado:

- **Hazte responsable.** “En ese momento estaba

tomando malas decisiones y fui condenado por (indica tu delito)”. Aborda cualquier inquietud que pueda tener un empleador.

- **Redirige.** Después de abordar tus antecedentes, dirige la entrevista hacia tus habilidades y lo que aportas al trabajo. “Puedo ver por qué eso podría preocuparte. Pero eso fue hace varios años. Desde entonces, he tenido un sólido historial de trabajo. Soy puntual. Soy muy trabajador y aprendo rápido.”
- **Sin relación con el trabajo.** Si tu condena por un delito grave no está relacionada con el trabajo al que estás aplicando, puedes decir: “Sí, fui condenado por un delito grave, pero no estaba relacionado con el trabajo”.
- **Mantente positivo.** “Pensé mucho sobre hacia dónde iba mi vida y decidí hacer algunos cambios”. Habla acerca de tus actividades actuales y planes futuros. Enfatiza la educación y la capacitación laboral, el trabajo comunitario y otras actividades.
- **Anima al empleador.** “Soy un buen trabajador y quiero trabajar, solo necesito una oportunidad para demostrar mis habilidades a un empleador”. ¡Diles que quieres el trabajo!
- **Da una buena primera y última impresión.** Es más probable que los empleadores recuerden tu primera y última impresión, así que, si es posible, intenta abordar tu historial de antecedentes penales en medio de la entrevista.

Nota sobre la comprobación de antecedentes: Si una empresa exige una verificación de antecedentes, eso puede no significar que una persona con una condena quede automáticamente descalificada. A menudo depende de si las circunstancias de la condena están relacionadas con la naturaleza del empleo. Muchas empresas establecen criterios para la verificación de antecedentes. Los criterios para “aprobar” pueden ser un cierto tiempo desde la condena, determinadas categorías de cargos o cargos en determinadas jurisdicciones.

Aunque puedes optar por no solicitar empleo en una empresa que exija una comprobación de antecedentes, ten en cuenta que la política de contratación real puede no descalificarte. Si te sientes cómodo, puedes preguntar por la política específica de la empresa en relación con el historial de condenas.

Entrevistas por Zoom. Desde la pandemia, algunos empleadores prefieren utilizar Zoom u otras plataformas de videoconferencia en línea para realizar sus entrevistas. Si te invitan a una entrevista con Zoom, deberás crear una cuenta antes de la entrevista. Ve el capítulo Tecnología para información detallada sobre cómo instalar y usar Zoom.

Consejos de una empleadora

Nos pusimos en contacto con Tanja, una empleadora que ha contratado a muchas personas que han estado encarceladas. En la entrevista a continuación, Tanja explica lo que buscan los empleadores. Da consejos sobre cómo hablar sobre tus antecedentes penales con los empleadores.

¿Cuáles son las cualidades más importantes que buscas en un candidato a un puesto de trabajo?

Para mí, la cualidad más importante es la confiabilidad. También aprecio cuando las personas están ansiosas por aprender y responden bien a la retroalimentación constructiva. La compatibilidad entre la persona y el puesto también es crítica.

¿Cuánto necesitas decir sobre tus antecedentes penales?

Creo que realmente depende del puesto. Es un error entrar y contarme toda tu vida. Eso es demasiado pronto. Pero ser muy vago me hará preguntarme si estás tratando de ocultar algo. Para mí, la honestidad es fundamental. Le hago saber a la gente que no estoy aquí para juzgar y, en lo que a mí respecta, han cumplido su condena. Lo que me importa es el presente y el futuro. ¿Pueden hacer este trabajo ahora? ¿Cuánta capacitación y supervisión necesitarán? ¿Cuáles son sus habilidades y cómo estas habilidades pueden ayudar en el desempeño laboral?

¿Qué te impresiona de los candidatos?

Normalmente me impresiona cuando veo a alguien que ha hecho su tarea. Saben cuál es el puesto, buscaron en Google la empresa y saben lo que estamos buscando. Es ideal para adaptar tu historial al puesto y capitalizar tus habilidades. Vincula estas habilidades al anuncio de

trabajo y dime cómo se utilizarán estas habilidades para ayudarme. También demostrar entusiasmo por lo que hace la empresa. Si es la industria de los restaurantes, dime cuánto disfrutas la comida y por qué.

¿Qué preguntas debe hacerle el entrevistado al empleador?

Haz tu tarea sobre mi empresa, la descripción del trabajo y hazme preguntas como si tuvieras el puesto. Pregunta por detalles sobre logística: ¿Cuántas horas, qué días y horarios me necesitan? ¿Qué cualidades buscan en un trabajador? ¿Cómo sería un día típico en el trabajo? ¿Cuáles son las oportunidades de crecimiento? ¿Ofrecen capacitación y, de ser así, cómo funciona? ¿Quién será mi supervisor? ¿Cuál es su estilo de gestión? Estas preguntas me harán creer que te tomas en serio el trabajo. En mi caso, brindo servicios de reintegración. Quiero ver que conoces el proceso de reintegración y que te apasiona este tema.

¿Qué preguntas pueden esperar en una entrevista y cómo manejarías las difíciles?

- ¿Por qué estás solicitando este trabajo ahora?
- ¿Cuál es tu disponibilidad? Convénceme de que estarás disponible y serás confiable. Asegúrate de que puedes hacer que el horario de trabajo funcione.
- ¿Cuáles son tus mejores habilidades? ¿Qué habilidades te gustaría desarrollar en el futuro?
- ¿Qué estabas haciendo antes? Esta pregunta puede ser complicada si tienes un gran vacío en tu currículum. Si acabas de ser liberado, sé honesto, pero aproveche las habilidades que tienes que te hacen adecuado para este puesto a pesar de que has estado fuera del mercado por un tiempo. Enfatiza cómo ha cambiado la situación, muéstrame tus referencias y cómo me garantizarán que vale la pena darte una oportunidad.

”

Si tienes miedo de decirle a un empleador, oye, he estado en prisión, solo díselo. ¿Qué es lo peor que pueden hacer? Decir no, no te vamos a contratar. Y vas a la puerta de al lado. Llama a la puerta de al lado. Oye, ¿están contratando?

— Tony C.



Tus derechos legales

Leyes de igualdad en el empleo

La Equal Employment Opportunity Commission (EEOC) (Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo) es una agencia federal que administra y hace cumplir las leyes de derechos civiles en el lugar de trabajo en todos los estados. Sus lineamientos abordan los siguientes temas:

Verificación de antecedentes penales. Los empleadores que deseen realizar una verificación de antecedentes deben:

- Obtener el consentimiento por escrito del solicitante con anticipación.
- Decirle al solicitante si no lo contratarán basándose en el contenido del informe.
- Antes de tomar medidas adversas (como no contratar a un solicitante o despedir a un empleado) basadas en información de antecedentes, entregar al solicitante una copia del informe.
- Notificar al solicitante después de que el empleador tome la decisión final de no contratarlo con base en el informe.

Denegación de empleo. La EEOC no puede prohibir a los empleadores que obtengan o utilicen registros de detenciones o condenas. Sin embargo, la EEOC sí proporciona orientación para garantizar que los registros de arrestos y condenas no se utilicen de forma que discriminen a una persona por su raza, color, religión, sexo, origen nacional, edad, discapacidad o información genética.

Las directrices de la EEOC destacan las mejores prácticas y sugieren a los empresarios que limiten sus preguntas sobre antecedentes penales o de arresto a los que estén relacionados con el trabajo. Factores que los empleadores podrían incluir:

- La naturaleza y gravedad de la ofensa o conducta criminal.
- Cuánto tiempo ha pasado desde el delito o condena.
- La naturaleza del trabajo (dónde se realiza, supervisión e interacción con los demás).

Los empleadores aún pueden elegir candidatos con más o mejor experiencia, pero la EEOC desanima el uso de antecedentes penales irrelevantes al tomar decisiones de contratación. Si crees que has sido discriminado, puedes presentar una queja por correo, teléfono (800) 669-4000 o en persona en una oficina de la EEOC: <https://www.eeoc.gov/es>

Certificado de rehabilitación

Los antecedentes penales pueden impedir que obtengas una licencia en ciertos campos, incluida la educación, el tránsito y el cuidado de niños. Es posible que puedas obtener un Certificado de Rehabilitación. Esto te permite postularte para trabajos que requieren estas licencias. No elimina ningún delito de tu registro, pero puede permitirte obtener una licencia. Consulta el capítulo Asuntos legales.

Créditos fiscales por oportunidad de trabajo

Si los empleadores parecen renuentes a contratarte, es posible que desees informarles sobre el Work Opportunity Tax Credit (Crédito Fiscal por Oportunidad de Trabajo). Los empleadores que contratan a personas con condenas reciben un crédito fiscal de hasta el 40% de hasta \$6,000 del salario anual del empleado para empleadores que contraten a personas que hayan salido de prisión en el último año. Solo se ofrece durante el primer año de empleo.

Fianza de fidelidad

Al entrevistarte para un trabajo, también puedes informarle al empleador sobre el programa Illinois Fidelity Bonding. La fianza de fidelidad es una póliza de seguro que protege a los empleadores en contra de la deshonestidad o el robo de los empleados. El programa de fianza de fidelidad brinda a los empleadores con seguro gratuito para empleados con antecedentes. La cobertura es gratuita por seis meses y va de \$5,000 hasta \$25,000.

Ban the Box

Por ley en Illinois, los empleadores que tienen más de 15 empleados en la nómina no pueden acceder a las verificaciones de antecedentes penales hasta después de realizar una entrevista. Esta ley se llama "Ban the Box" porque prohíbe que los empleadores te pidan que marques una casilla en tu solicitud si has tenido una condena penal. Puedes presentar una queja contra un empleador que viole esta regla visitando: <https://labor.illinois.gov/laws-rules/fls/ban-the-box-complaint-form.html>

Ley de Derechos Humanos de Illinois

En marzo de 2021, Illinois modificó la Ley de Derechos Humanos de Illinois y amplió las protecciones para los solicitantes de empleo con antecedentes de arrestos y condenas. Es ilegal que los empleadores en Illinois descalifiquen a un solicitante de empleo o empleado con antecedentes de condena a menos que exista una "relación sustancial" con el trabajo. Los empleadores deben considerar varios factores al tomar esta decisión. Si cree que un empleador le ha discriminado, puede presentar una denuncia de discriminación ante el Departamento de Derechos Humanos de Illinois visitando: <https://dhr.illinois.gov/content/dam/soi/en/web/dhr/filingacharge/documents/cis-emp-pa-fc-sh-rev-03-2021-vf.pdf>

Conflictos y seguridad

Si estás siendo acosado o discriminado por tu raza, identidad de género u orientación sexual, tus derechos civiles están siendo violados. Si te sientes lo suficientemente cómodo en el lugar donde trabajas, puedes hablar con Recursos Humanos sobre lo que has experimentado. A veces es mejor buscar ayuda en otra parte.

Hay recursos que pueden apoyarte. Si has sido acosado sexualmente, puedes comunicarte con **RAINN**, la línea directa nacional de agresión sexual al (800) 656-4673 para obtener apoyo personal. Ellos pueden ayudarte a presentar una queja.

Es una buena idea conseguir un abogado antes de iniciar una demanda (y hay abogados pro bono que pueden ayudar; consulta el directorio). Si estás listo para presentar una queja por tú cuenta, puedes hacerlo en la **US Department of Justice Civil Rights Division. (División de Derechos Civiles del Departamento de Justicia de los Estados Unidos).**

Si estás trabajando en un lugar que no es seguro, puedes presentar una queja ante la Occupational Safety and Health Administration (OSHA) (Administración de Salud y Seguridad Ocupacional) llamando al (800) 321-6742 o en línea en <https://www.osha.gov/workers/file-complaint> Si crees que algo puede ser peligroso, pero no tienes pruebas, puedes notificar a tu empleador por escrito. Si no resuelven el problema, puedes presentar una queja ante OSHA. Es ilegal que los empleadores tomen represalias contra ti por presentar una queja.

Por supuesto, es difícil abordar estos problemas si te encuentras en una posición insegura y necesitas conservar tu trabajo. Si puedes hablar con un abogado pro bono, es posible que pueda asesorarte para que no te encuentres en una situación peor. Consulta el capítulo de Asuntos Legales.

Beneficios de desempleo

La mayoría de las personas que salen de prisión no son elegibles para recibir beneficios de desempleo. Para calificar, debes haber ganado al menos \$1600 en los últimos 12 meses antes de presentar tu reclamo. No puedes recibir beneficios de desempleo directamente después de regresar a casa si perdiste tu trabajo anterior debido a tu encarcelamiento o si estuviste en prisión por más de 12 meses.

Si crees que calificas, visita tu oficina local del Illinois Department of Employment Security (Departamento de Seguridad de Empleo de Illinois) o un Work Net Center de Illinois. Para encontrar una ubicación cerca de ti, usa el sitio web del Illinois Department of Employment Security (Departamento de Seguridad de Empleo de Illinois): http://www.ides.illinois.gov/Pages/Office_Locator.aspx

También puedes presentar un reclamo en línea visitando <https://ides.illinois.gov/unemployment/certify.html>

Educación

Muchas personas consideran la posibilidad de continuar su educación después de su liberación. Ir a la escuela te ayuda a aprender más sobre el mundo. También puede ayudarte a conocer gente nueva y conseguir mejores trabajos.

Este capítulo contiene información sobre:

- Educación básica para adultos (ABE), Desarrollo de Educación General (GED) y programas de equivalencia de preparatoria
- Entrenamiento vocacional y de aprendizaje
- Universidad
- Pagar por tu educación
- Otros recursos para estudiantes universitarios

Nunca es demasiado tarde para ir a la escuela o a la universidad. Aprender puede hacerte sentir más feliz y más realizado. Puedes ir a la escuela medio tiempo o tiempo completo. Si todavía estás en prisión, toma clases antes de irte.

Programas ABE, GED y de equivalencia de preparatoria

Los programas de Educación Básica para Adultos (ABE) pueden ayudarte a mejorar en lectura, escritura, matemáticas, comprensión auditiva y expresión oral. Por lo general, puedes encontrar programas ABE en escuelas para adultos, centros profesionales, bibliotecas y universidades comunitarias. Son gratuitos o cuestan solo un poco. Agencias con ánimo de lucro como Kaplan y ELS Language Centers también ofrecen ABE, pero cobran más dinero.

Los programas ABE también pueden ayudarte a aprender inglés o prepararte para el GED. Puedes encontrar una lista de programas ABE en Illinois en www.ilcco.net/AdultEd/index1.cfm.

El examen de Desarrollo de Educación General (GED) es como un certificado de preparatoria. Si no te graduaste de la preparatoria, puedes tomar esta prueba y contará en tu currículum como un certificado. El examen tendrá preguntas sobre cosas que aprenderías en la preparatoria. Un GED o certificado de preparatoria es un requisito para muchos trabajos. Si no tienes tu GED, intenta obtener uno.

Puedes registrarte en línea para tomar el examen GED en ged.com. Probablemente presentarás el examen en una computadora en un sitio oficial de pruebas de GED.



El GED no es un examen fácil. Probablemente necesitarás estudiar. Muchos lugares tienen programas de preparación gratuitos que pueden ayudarte a prepararte:

- Universidades comunitarias
- Centros de aprendizaje para adultos
- Programas de estudio en línea
- Los American Job Centers

Muchos programas te permitirán registrarte en cualquier momento. También pueden brindarte un plan de estudio para ayudarte a mejorar en materias más difíciles. Para obtener más información, visita study.com/illinois_ged.html

★ ¿Necesitas ayuda para aprender a usar nueva tecnología? Ve a **Northstar** en digitalliteracyassessment.org para obtener ayuda. Tienen clases en línea y presenciales en diferentes lugares. Te darán certificados cuando adquieras nuevas habilidades.

Programas vocacionales y de aprendizaje

Los programas vocacionales te ayudan a aprender cómo hacer un trabajo. Pueden enseñarte cosas como soldadura, reparación de automóviles, plomería y más. Puedes ir a universidades comunitarias y tecnológicas, así como a escuelas de oficios para tomar clases vocacionales.

Muchas prisiones tienen clases vocacionales. Tómalas si puedes. Las clases vocacionales te ayudan a obtener algo de experiencia y ver si te gusta el trabajo. Una vez que te vayas de prisión, puedes obtener un puesto de bajos requisitos o aprendizaje.

Los programas de aprendizaje te ayudan a obtener capacitación y experiencia. También se te pagará en el programa de aprendizaje. Los programas de aprendizaje suelen ofrecerse a través de los sindicatos.

Visita el sitio web de Illinois WorkNet para encontrar un programa vocacional: [illinoisworknet.com](https://www.illinoisworknet.com) El Illinois American Job Center (Centro de Empleo Estadounidense de Illinois) es otro buen lugar para buscar: <https://www.usa.gov/es/capacitacion-laboral>

Para obtener más información sobre los programas de aprendizaje en Illinois, visita <https://www.illinoisworknet.com/ApprenticeshipIL/Pages/default.aspx>



Considera buscar certificaciones simples, como CDL, sanidad, conductor de limosina o montacargas.

— **Earl W.**

Tipo de titulación	Información
Certificados vocacionales	Certificados que te preparan para trabajos o tareas específicas. Ofrecidos por universidades comunitarias, escuelas técnicas o programas de mano de obra.
Título de asociado	Título de dos años otorgado por una universidad comunitaria, una universidad o una escuela técnica.
Licenciatura	Título de 4 años otorgado por una universidad comunitaria o universidad.
Maestría	2 o más años después de la licenciatura. Suele requerir investigación.
Doctor en Filosofía (PhD)	4 años o más después de obtener una licenciatura o un máster. Es el título académico más elevado.
Títulos profesionales (MD, JD, MBA)	Se requieren títulos para ejercer determinadas profesiones (médicos, abogados, empresariales), después de obtener una licenciatura.



Educación superior

Universidad comunitaria

Si no has estado en la escuela por un tiempo, es posible que quieras empezar en una universidad comunitaria. Las universidades comunitarias son económicas y ofrecen muchas clases diferentes. Muchas de ellas ofrecen programas en los que puedes obtener un GED y créditos universitarios al mismo tiempo. Las universidades comunitarias generalmente ofrecen títulos de asociado, programas de certificación y capacitación laboral.

Universidad/colegio universitario de 4 años

Mucha gente que quiere sacar una licenciatura de 4 años empieza asistiendo a una universidad comunitaria por un año. Luego se transfieren a una universidad o colegio universitario de 4 años para terminar su licenciatura. Ahorrarás dinero durante los primeros dos años porque la universidad comunitaria cuesta menos que las escuelas de 4 años.

Deberás obtener una cierta cantidad de créditos para obtener un título de 4 años. Algunos créditos tienen que ser en materias generales como ciencias, matemáticas e historia. Si terminas estos créditos en una universidad comunitaria y luego te transfieres a una escuela más grande, tus créditos también se pueden transferir. Asegúrate de verificar que tu nueva escuela revalide tus créditos de transferencia.

Visita el sitio web de la Illinois Community College Board (Junta de Universidades Comunitarias de Illinois) para obtener información sobre la planificación para la universidad, el pago de la universidad y la elección de una universidad. Visítalo en www.iccb.org/students/ Para saber más, visita los sitios web de las escuelas que te interesan. También puedes llamar, enviar un correo electrónico o visitar a un asesor de admisiones o asesor académico en estas escuelas.

¿Cuál es la diferencia entre un colegio universitario y la universidad? Ambos ofrecen títulos de cuatro años. Los colegios universitarios suelen ser más pequeños y privados. Las universidades son más grandes, a menudo públicas, y no se limitan a ofrecer clases. Se dedican a la investigación y suelen tener un gran departamento de deportes.

¿Dónde debes aplicar?

Decidir adónde ir puede llevar algún tiempo. Piensa en qué tipo de título quieres y a qué tipo de universidad o colegio universitario quieres ir. Investiga universidades en línea o en la biblioteca local. Casi todas las universidades tienen sitios web donde puedes conocer su precio, programas académicos, actividades no académicas, la localidad donde se encuentran y muchas cosas más.

Aplicando a una universidad

Paso 1: Obtén la solicitud

Para la mayoría de las universidades, aplicarás en sus sitios web. Si necesitas ayuda con esto, un bibliotecario en la biblioteca probablemente pueda ayudarte.

Paso 2: Reúne tu información

Para aplicar a la universidad probablemente necesitarás:

- Tu número de Seguridad Social.
- Una licencia de conducir o una tarjeta de identificación estatal.
- Las fechas de asistencia previa a la preparatoria o universidad comunitaria.
- Expedientes sin abrir de la preparatoria, GED y/o expedientes universitarios, cualquiera que hayas completado más recientemente.
- Algunas universidades de cuatro años también solicitarán los resultados de las pruebas ACT o SAT. Puedes encontrar los requisitos específicos en las páginas web de las universidades.

Algunas solicitudes pueden preguntar sobre tu récord. Si les dices que has sido condenado por un delito grave, algunas escuelas te pedirán más información. El hecho de que soliciten la información no significa que te rechazarán, pero algunas escuelas tienen políticas diferentes sobre los antecedentes criminales. También puedes pedir hablar con un asesor de admisiones sobre esto.

Paso 3: Toma el examen SAT o ACT

¿Es la primera vez que aplicas para la universidad? Algunas universidades de cuatro años requieren que tomes el examen de ingreso a la universidad ACT o SAT. Revisa la página web de la universidad para encontrar los requisitos específicos. Si tienes que tomar un examen, un asesor de admisiones puede darte más información. Ayuda a estudiar. Puedes comprar guías de estudio u obtenerlas de tu biblioteca pública. Khan Academy ofrece preparación para el examen SAT en línea de forma gratuita en <https://www.khanacademy.org/sat>

Paso 4: Completa el ensayo

La mayoría de las universidades de cuatro años requieren un ensayo de "carta de intención". Esta puede ser la parte más difícil de la solicitud, pero estos ensayos te permiten brillar. Asegúrate de poner tus metas en el ensayo. Pide a algunas personas de tu confianza que verifiquen si hay errores en tu ensayo. Pídeles que también se aseguren de que suenes decidido y confiado.

Paso 5: Envía la solicitud

Probablemente tendrás noticias de una universidad comunitaria dentro de unas pocas semanas. Te informarán por teléfono o carta si has sido aceptado. Las universidades de 4 años y los colegios universitarios pueden tomar más tiempo. Si tienes preguntas, comunícate con la oficina de admisiones de la escuela.



Pagando por tu educación

Pagar por tu educación puede ser difícil. A continuación, describimos cómo puedes obtener dinero para la universidad.

Programas de colegiatura gratis

Algunas universidades ofrecen la colegiatura gratuita si cumples con ciertos requisitos de ingreso. Muchas universidades comunitarias en Illinois ofrecen colegiatura gratuita y una beca a través de la Workforce Equity Initiative (Iniciativa de Equidad en la Fuerza Laboral). Obtén más información en Illinoiswei.org. La Universidad de Illinois ofrece colegiatura gratuita para los estudiantes del estado cuyos ingresos familiares sean menor a \$67,100 mediante el programa Illinois Commitment Program. Los veteranos también pueden obtener dinero para la universidad. Visita studentaid.gov/understand-aid/types/military

Incluso si tienes la colegiatura cubierta, deberás pagar por tus gastos, los libros y las cuotas.

Ayuda financiera: FAFSA

¿Necesitas ayuda financiera para la universidad? La Free Application for Federal Student Aid (Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes) (FAFSA) es el lugar para comenzar.

¿Cómo aplico?

Puedes encontrar la FAFSA en línea en www.fafsa.gov o puedes solicitar una copia impresa llamando al 800-4-FEDAID ((800) 433-3243). Solicitar ayuda federal para estudiantes es gratis. Pero puede ser complicado. Si estás preocupado o tienes preguntas, pide ayuda. Las oficinas de ayuda financiera de la universidad pueden ayudarte por teléfono, por correo electrónico o en persona.

¿Cuándo la tengo que entregar?

Consulta el formulario para ver cuándo se tiene que entregar en tu estado. También debes preguntarle a tu universidad cuándo se debe entregar. Podrían quererlo mucho antes. Mira el sitio web de la escuela o llama a la oficina de ayuda financiera. Entrega tu FAFSA tan pronto como puedas porque parte de la ayuda financiera se agota rápidamente. Si puedes, entrega tu FAFSA mientras estés en prisión. De esa manera todo estará listo a tiempo para que empieces la escuela.

¿Qué tipo de ayuda recibiré?

La ayuda que recibirás dependerá de cuánto dinero ganes y del costo de tu escuela. Tu paquete de ayuda puede incluir lo siguiente:

- Las **Pell Grants** son becas del gobierno que se basan en la necesidad económica. No tienes que pagarlas.
- Las **becas** pueden provenir de la universidad o de otras organizaciones. Pregunta en tu oficina de ayuda financiera acerca de las becas. La información sobre becas también se puede encontrar en las bibliotecas públicas y en línea.
- Los **préstamos** no son gratuitos. Tendrás que pagarlos. Los préstamos del gobierno tienen una tasa de interés más baja que los bancos y no tendrás que empezar a pagarlos hasta después de graduarte. Piensa cuidadosamente cómo pagarás tus préstamos. Tus préstamos afectarán tus decisiones sobre el dinero y el trabajo.
- Los **puestos de trabajo-estudio** te permiten pagar la universidad trabajando para la escuela. Puedes decir que estás interesado en trabajar y estudiar cuando llenes la FAFSA. El trabajo-estudio es una buena forma de ganar dinero y obtener más experiencia laboral. A menudo se ofrecen por orden de llegada porque puede que no haya suficientes cupos para todos los que quieren trabajar.

Tu paquete de ayuda financiera puede incluir varios tipos de ayuda. No tienes que aceptar el paquete completo. Puedes elegir las partes que funcionan para ti. Por ejemplo, podrías aceptar una beca pero no un préstamo. Comunícate con la oficina si tienes preguntas o quieres ayuda para entender tu paquete.

¿Puedo obtener ayuda federal para estudiantes si tengo antecedentes penales?

En la mayoría de los casos, sí. Hay dos excepciones. No puedes obtener ayuda federal para estudiantes si estuviste sujeto a un compromiso civil involuntario después de completar un período de encarcelamiento por un delito sexual forzado o no forzado.

Para obtener más información sobre la ayuda financiera para personas condenadas por un delito grave, consulta studentaid.gov/understand-aid/eligibility/requirements/criminal-convictions. También sería útil hablar con un oficial de ayuda financiera en las escuelas a las que estás aplicando.

★ Si una oferta de beca o préstamo suena demasiado buena para ser verdad, probablemente lo sea. Hay muchas empresas con fines de lucro que se aprovechan de las personas que buscan ir a la universidad. Aplicar para ayuda financiera debe ser gratuito y debes investigar la agencia o empresa antes de aplicar.

Recuerda guardar copias de todas las solicitudes y documentos relacionados en un lugar seguro.



Un estudiante de trabajo-estudio de tiempo completo con beneficios de Link puede generar \$800 al mes más transporte gratuito. Eso cambia el juego.

—Earl W.

Becas EJP

El Education Justice Project (el creador de esta guía) tiene un programa de becas. Todas nuestras becas se basan en la necesidad, lo que significa que van dirigidas a personas que necesitan ayuda financiera. Puedes usarlas para los costos escolares (colegiatura, libros, tarifas) en escuelas postsecundarias acreditadas. La fecha límite de solicitud suele ser en noviembre.

EJP ofrece:

- Una beca de \$1000 a un familiar de un estudiante de EJP.
- Una beca de \$1000 para un miembro de la familia de un miembro del personal de IDOC o IDJJ.
- Una beca de \$1000 para un familiar de un individuo encarcelado.
- Dos becas de \$1000 para personas que han sido liberadas de una instalación para adultos de IDOC.
- Una beca de \$1000 para una persona que ha estado encarcelada en un centro de menores del IDJJ.

También ofrecemos becas a personas anteriormente encarceladas que han sido deportadas a México o que estuvieron encarceladas en México. Las solicitudes para estas deben presentarse en marzo de cada año. Estas becas brindan apoyo para estudiar en México:

- Una beca de \$10,000 MXN para una persona que estuvo anteriormente encarcelada en México.
- Una beca de \$10,000 MXN para una persona que estuvo encarcelada en los E.U. y fue deportada a México, o para un miembro de su familia inmediata.

Para obtener más información sobre cómo solicitar una beca EJP, comunícate con scholarships@educationjustice.net.

Préstamos estudiantiles impagados

Si tienes préstamos estudiantiles pendientes que actualmente están en mora, esto afectará tu elegibilidad para recibir ayuda financiera. El programa Fresh Start es un programa temporal y único que puede ayudarte

a salir del impago. Cuando te inscribas en el programa Fresh Start, tus préstamos pasarán de estar en situación de impago a un administrador de préstamos. El estado de impago también se eliminará de tu informe crediticio. Una vez que te inscribas en el programa tendrás que empezar a pagar tus préstamos de nuevo, pero puedes inscribirte en un Plan de pagos accesible basado en tus ingresos. Puedes obtener más información sobre Fresh Start aquí: <https://studentaid.gov/announcements-events/default-fresh-start>

Recursos útiles. Para obtener información útil sobre cómo obtener educación después del encarcelamiento, consulta la guía de [Study.com](https://www.study.com), "Cómo obtener tu título y encontrar trabajo después del encarcelamiento" ("How to Earn Your Degree and Get Hired After Incarceration.") Puedes acceder a ella aquí: <https://bestaccreditedcolleges.org/resources/formerly-incarcerated-education-career-guide>

¡La Red de Graduados Universitarios Ex Encarcelados

es un recurso increíble! Crea una comunidad, encuentra el apoyo de tus compañeros, comparte recursos, encuentra ofertas de trabajo, aboga por el cambio de políticas y comparte tu historia. Visita: www.ficgn.org

Otros recursos para estudiantes universitarios

Centros de tutoría

¿Necesitas ayuda extra con tus clases? Mucha gente la necesita. Muchos campus universitarios ofrecen tutoría gratuita a sus estudiantes.

Programas de mentoría y apoyo al estudiante

Algunas universidades ofrecen programas de mentoría para nuevos estudiantes. Los mentores universitarios son otros estudiantes o personas que brindan apoyo a los nuevos estudiantes.

Centros profesionales

La mayoría de las universidades tienen centros profesionales que pueden ayudarte a encontrar un trabajo mientras estás en la escuela y cuando te gradúes. Los centros profesionales también ofrecen ayuda con la redacción del currículum, la preparación para las entrevistas y más.

Salud



Cuando salgas de prisión, tendrás que cuidar tu propia salud. Este puede ser un buen cambio, pero también es estresante. Hay muchas opciones diferentes para el seguro médico. Hay una variedad de clínicas, hospitales y médicos para elegir. Hay trámites, solicitudes y recibos de los cuáles hacerse cargo. No tengas miedo de pedir ayuda a familiares y amigos mientras exploras tus opciones.

En esta sección, cubrimos:

- Manteniéndote saludable durante el COVID-19
- Seguro médico
- Cuidado dental y de la vista
- Visitas médicas
- Farmacia
- VIH/SIDA y otras enfermedades

Ve también el capítulo Trauma y salud mental y el capítulo Trastornos por uso de sustancias.

Manteniéndote saludable durante el COVID-19

El 11 de mayo de 2023, el Departamento de Salud y Servicios Humanos declaró el fin de la emergencia de salud pública que es el COVID-19, pero esto no significa que el COVID-19 haya desaparecido. El virus sigue mutando y siguen apareciendo nuevas variantes. Es importante seguir protegiéndonos contra el COVID-19 y otras enfermedades.

Estas son las cosas más importantes para mantenerte saludable a ti y a los demás:

1. Ponte una vacuna y vacunas de refuerzo. Incluso si no eres paciente de alto riesgo, una vacuna te protegerá a ti y a quienes te rodean. Las vacunas han sido probadas en miles de personas. Son seguras y efectivas para prevenir una infección grave por COVID-19 y hospitalizaciones. Debes vacunarte incluso si ya tuviste COVID-19. Puedes obtener una vacuna gratis en la mayoría de las farmacias. Si te toca otra dosis o una vacuna de refuerzo, ¡póntela! Te ayudará a mantenerte a salvo. Considera ponerte la vacuna contra la gripe también.
2. Si te sientes enfermo, usa una mascarilla para mantener a salvo a la gente que te rodea. Si te

preocupa enfermarte, ponte una mascarilla cuando estés rodeado de mucha gente. Cada vez más gente lleva mascarillas para mantenerse sana. Las mascarillas se pueden comprar en cualquier farmacia o supermercado. Muchos sitios ofrecen mascarillas gratis.

3. Pon atención a los niveles de infección. Si muchas personas se están enfermando, es buena idea ser más precavido.
4. Aíslate si estás enfermo o has estado cerca de alguien que está enfermo.
5. Lávate las manos con frecuencia y evita tocarte la cara.

Si te enfermas

El COVID-19 puede parecerse a muchas enfermedades diferentes. Los síntomas más comunes son fiebre, tos y dificultad para respirar. Es posible que te sientas cansado o adolorido. Podrías vomitar o tener diarrea. Algunas personas no muestran síntomas, mientras que otras se enferman gravemente y terminan en el hospital con un respirador.

Si tienes síntomas leves, puedes tratar el virus en casa. Descansa, bebe mucha agua, toma paracetamol (Tylenol) para la fiebre, toma té tibio con miel para la tos y mantente alejado de los demás lo más posible.

Señales de emergencia. ¿Tienes dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, o confusión? ¿Tienes demasiado sueño como para que alguien pueda despertarte? Ve a la sala de emergencias de un hospital de inmediato o llama al 9-1-1. Si no estás seguro de si debes ir, llama a tu médico de cabecera o una clínica de salud.

COVID testing. Puedes solicitar pruebas COVID-19 gratuitas a tu domicilio en covidtests.gov. Es una buena idea tener algunas pruebas de COVID-19 a la mano. Si crees que puedes tener COVID, llama al 2-1-1. Pruebas sin costo están disponibles a nivel nacional en los centros de salud y algunas farmacias.



Seguro médico

¡Conseguir cuidado médico es costoso! El seguro médico puede ayudar a pagar visitas al doctor, medicinas, vacunas, estudios de laboratorio, y emergencias. El seguro médico también puede ser caro, pero la atención médica puede costar cientos o miles de dólares si no estás asegurado.

Obteniendo atención médica sin seguro. Si no tienes seguro médico pero necesitas atención, hay programas de salud públicos y comunitarios y clínicas por todo Illinois que ofrecen servicios de bajo costo.

Estas clínicas comunitarias ofrecen:

- Vacunación e inmunización.
- Exámenes físicos.
- Pruebas de ETS, cáncer y servicios de VIH/SIDA.
- Cuidado dental.
- Asistencia en el embarazo y maternidad.
- Programas para dejar de fumar.
- Pruebas de audición y exámenes de la vista.

Encuentra un programa o clínica de salud pública en www.illinoisfreeclinics.org El directorio contiene muchas de estas clínicas.



Ve a un centro médico comunitario. Puedes obtener un examen físico completo gratuito cuando salgas de prisión. Tenemos que asegurarnos de que no haya condiciones subyacentes de las que no estemos conscientes.

—Joe Joe

Maneras de obtener seguro médico

Hay varias maneras de conseguir un seguro médico. Aquí tienes una lista de las más comunes:

- **Seguro médico gubernamental:** Medicare y Medicaid son programas gubernamentales de seguro médico para determinadas poblaciones. Para más información, consulta más abajo.
- **Seguro médico de empleador:** Algunas empresas ofrecen planes de seguro médico a sus empleados. Es posible que el empleador cubra parte del costo y el resto se descuenta de la nómina del empleado.
- **Seguro médico para estudiantes:** Si eres estudiante universitario a tiempo completo, es posible que puedas contratar un seguro médico a través de tu colegio o universidad.
- **A través de uno de tus padres:** Las personas que tienen 26 años o menos y tienen un padre con seguro de salud se les permite ser añadido a su cobertura como dependiente.
- **Mercado de salud:** Creado por la Ley de Cuidado de Salud Asequible, el Mercado ofrece planes de salud para la compra, y el costo puede ser descontado en función de tus ingresos.
- **A través de un agente privado:** Es posible que puedas adquirir un seguro de salud personal directamente de la compañía o a través de un agente de seguros.

Medicaid y Medicare

Medicaid y Medicare son programas federales que ofrecen asistencia con los costos de atención médica. La mayoría de los hospitales y clínicas de salud aceptan pagos de Medicaid.

- **Medicaid:** Programa para personas que cumplen con los requisitos de ingresos.
- **Medicare:** Programa para mayores de 65 años.

Para ver si calificas, visita www.healthcare.gov

Puedes aplicar a Medicaid o Medicare de cuatro maneras:

1. Es posible que puedas aplicar en prisión antes de irte. Habla con tu consejero o servicios clínicos.
2. Aplica en línea en la página de Application for Benefits Eligibility (Aplicación de elegibilidad de beneficios) (ABE) de Illinois: abe.illinois.gov
3. Aplica en persona en un hospital o en el Family Community Resource Center (Centro Comunitario de Recursos Familiar) del DHS. Puedes encontrar el centro más cercano ingresando en línea a: <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12>
4. Aplicar por correo o fax. Puedes llamar al DHS para que te envíen una solicitud por correo llamando al (800) 843-6154 (TTY (800) 447-6404). Llena la solicitud y envíala por correo o por fax al Family Community Resource Center (Centro Comunitario de Recursos Familiar) más cercano.

Antes de presentar la solicitud, debes tener algunos documentos listos:

- Comprobante de ingresos. Esto podría ser talones de pago, una carta de concesión de ayuda financiera, una declaración escrita de su empleador o una copia de tu talón de cheque que muestre tu ingreso total antes de impuestos.
- Tu número de Seguridad Social.
- Comprobante de residencia. Cualquier documento oficial que muestre tu dirección y nombre juntos funcionará.

Cuando llenes tu solicitud de Medicaid, también puedes aplicar para otros beneficios, como SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program) (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) y TANF (Temporary Assistance for Needy Families) (Asistencia Temporal para Familias Necesitadas). Consulta Recursos para satisfacer tus necesidades básicas para obtener más información sobre estos y otros programas de asistencia.

Si recibes Medicaid o beneficios de cualquiera de estos otros programas, informa sobre cualquier cambio en tus ingresos lo antes posible. Si empiezas a ganar más dinero del permitido, es posible que ya no califiques para estos

programas. Comenzarás a perder parte de tu devolución de impuestos mensualmente. Puedes informar cambios a través del sistema ABE, visitando un Department of Human Services (Departamento de Servicios Humanos) de un Family Community Resource Center (Centro Comunitario de Recursos Familiar) o llamando al Departamento de Servicios Humanos durante horas hábiles al (800) 720-4166.

Vocabulario de seguro médico

Cuando pienses en contratar un seguro médico, te ayudará a conocer el vocabulario. Haz preguntas y asegúrate de que entiendas lo que vas a contratar.

- **Primas.** La cantidad que pagas por tu seguro médico cada mes.
- **Deducible anual.** La cantidad que pagas por los servicios sanitarios cubiertos antes de que tu plan de seguro empiece a pagar. Con un deducible de 2.000 dólares, por ejemplo, tú pagas los primeros 2.000 dólares de los servicios cubiertos. Muchos planes cubren los costos de ciertos servicios, como un chequeo o programas de manejo de enfermedades, antes de que hayas alcanzado tu deducible.
- **Copago.** Una cantidad fija (\$30, por ejemplo) que pagas por un servicio de salud cubierto después de haber pagado tu deducible.
- **Coseguro.** El porcentaje de los costos de un servicio de atención médica que usted paga (20%, por ejemplo) después de haber pagado su deducible. En este ejemplo, el plan de seguro pagaría el 80% restante.
- **Máximo de bolsillo.** Lo máximo que tienes que pagar por los servicios cubiertos en un año del plan. Después de que gastes esta cantidad en deducibles, copagos y coseguros por atención y servicios dentro de la red, tu plan de salud paga el 100% durante el resto del año del plan.
- **Red aprobada o dentro de la red.** Los centros, proveedores y suministradores con los que su aseguradora de salud ha contratado.
- **Fuera de la red.** Los proveedores de atención médica que no tienen contrato con su seguro médico o plan. Los costos fuera de la red suelen ser más altos que dentro de la red.

Estas definiciones y otras más pueden encontrarse en: www.healthcare.gov/glossary/



Tienes que estar a cargo de todo tú mismo. No te llamarán más tarde para un examen físico. La responsabilidad recae en ti.

— Pablo

Atención dental y de la vista

Hazte una limpieza y un examen dental con regularidad. La salud bucal es importante para tu salud en general. Los problemas dentales pueden conducir a problemas de salud mayores en el futuro.

También ve a revisar tu vista con regularidad. Si tienes problemas de visión como glaucoma, cataratas o desgarros de retina, es especialmente importante que cuides tus ojos.

Seguro dental y de la vista

Es posible que te interese un plan de atención médica que cubra el cuidado dental o de la vista. Algunos dentistas aceptarán pagos de Medicaid; pídeles que lo averigüen. Los servicios dentales y de la vista no siempre están incluidos en los planes de seguro médico, así que piensa en tus necesidades y consulta cada plan antes de darte de alta. Puede haber planes dentales o de la vista diferentes que puedas obtener.

Algunos planes de seguro médico ofrecen atención de la vista, que cubre exámenes anuales de la vista y parte del costo de lentes y lentes de contacto. Consulta tu plan de seguro médico para ver qué está cubierto, ya que es

posible que debas comprar un plan separado para el cuidado de la vista. Medicare cubre los exámenes de la vista y Medicaid cubre el cuidado de la vista para niños.

Cuidado dental y de la vista a bajo costo

Aquí hay algunas opciones para el cuidado dental:

- Ve a <https://www.nidcr.nih.gov/health-info/finding-dental-care> para encontrar atención dental de bajo costo.
- Encuentra una escuela de odontología en tu área visitando este sitio web: www.ada.org/en/coda/finding-a-program Los estudiantes de odontología, bajo la supervisión de profesionales, pueden realizar trabajos dentales a un costo menor mientras adquieren experiencia.

Existen varios programas que ofrecen exámenes de la vista y lentes gratuitos a bajo costo.

- VISION USA (exámenes de la vista) - (800) 766-4466
- Walmart y Target tienen tiendas donde puedes obtener un examen y lentes con un descuento.
- Eyecare America (exámenes de la vista) - www.aao.org/eyecare-america
- InfantSEE (exámenes de la vista gratuitos para bebés de 6 a 12 meses) - www.infantsee.org
- Sight for Students (lentes para estudiantes) - (888) 290-4964
- New Eyes (programa de lentes gratis) - (973) 376-4903
- Comprar lentes en línea por poco dinero: ZenniOptical.com y www.goggles4u.com ofrecen armazones desde alrededor de \$10. Sin embargo, necesitarás una receta médica de tu oculista antes de comprar lentes en línea.



Visitas al médico

Es una buena idea establecer una relación regular con tu médico. La mayoría de los planes de seguro médico requieren que escojas un proveedor de atención primaria. Esta persona servirá como tu "hogar médico" y generalmente es un médico familiar, enfermera practicante, asistente médico o un médico de medicina interna. Tener visitas regulares con un proveedor de atención primaria es la mejor manera de controlar tu salud. Ve a ver a esta persona en lugar de ir a la sala de emergencias o atención de urgencia. Esto te ahorrará dinero y tiempo y te mantendrá saludable.

Un médico de atención primaria puede hacerte un examen físico completo, hacer análisis de laboratorio y proporcionar renovaciones de recetas. Se recomienda que te hagas un examen físico completo al menos una vez al año y que te hagas exámenes de rutina. A continuación se presentan recomendaciones basadas en la edad para los exámenes de salud.



Exámenes de rutina que pueden mantenerte saludable

Edad	Hombre	Mujer
18-39	Presión arterial, colesterol, vacuna contra la gripe, detección 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 VPH, examen de senos, después de los 21 Papanicolaou, examen de la piel, clamidia/gonorrea, VIH
40-64	Presión arterial, azúcar, colonoscopia (mayores de 50), examen de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra el herpes (mayores de 60), análisis de próstata (mayores de 50), análisis de pulmones sólo si fumas, examen de la piel	Presión arterial, azúcar, colonoscopia (mayores de 50), examen de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra el herpes (mayores de 60), examen de senos, mamografía (mayores de 40), análisis de pulmones sólo si fumas, Papanicolaou, análisis pélvico, HPV, examen de la piel
65+	Presión arterial, azúcar, colesterol, colonoscopia hasta los 75, examen de audición, análisis de aneurismas si fumas, examen de próstata y de pulmones sólo si tienes factores de riesgo, vacuna contra la neumonía, examen de la piel	Presión arterial, azúcar, colesterol, colonoscopia hasta los 75, examen de audición, mamografía hasta los 75, análisis de huesos, Papanicolaou hasta los 65, vacuna contra la neumonía, examen de la piel

Tu proveedor de atención primaria también puede referirte a especialistas para algunos problemas de salud. Una forma de comunicarte con tu médico de atención primaria es registrándote a través del portal en la línea del sitio web de su hospital. Esto te permitirá acceder a tus registros médicos, enviar mensajes a tu médico y programar citas.



Ir al consultorio de mi médico de atención primaria fue en realidad una experiencia agradable. No era nada como lo que era en el interior.

— Pablo

- Visita [Goodrx.com](https://www.goodrx.com) para comparar los precios de los medicamentos recetados. Te dice a dónde puedes ir por el mejor precio. Puedes descargar su aplicación en un teléfono inteligente.
- Tiendas como Target, Walmart, Costco y Sam's Club a menudo tienen programas especiales en los que puedes comprar medicamentos genéricos a precios muy económicos (\$4 por una cantidad de 30 días o \$10 por una cantidad de 90 días).
- Visita www.rxassist.org para averiguar si el medicamento que necesitas se ofrece de forma gratuita a las personas que califican.

VIH/SIDA y otras enfermedades

Estar en prisión aumenta el riesgo de contraer algunas enfermedades. Después de ser liberado de prisión, considera hacerte la prueba de VIH, Hepatitis C (VHC), Hepatitis B (VHB) y tuberculosis. El VIH, el VHB y el VHC pueden detectarse mediante un análisis de sangre. La tuberculosis se puede detectar con sangre o con una prueba cutánea; si estas pruebas son positivas, la enfermedad se confirma mediante una radiografía de tórax. Los lugares para la prueba del VIH se pueden encontrar utilizando el CDC's HIV Test Locator (Localizador de pruebas de VIH de CDC) en: <https://www.cdc.gov/std/hiv>



Farmacia

Algunos planes de seguro te ayudarán a pagar recetas médicas caras, mientras que otros no. Si tienes problemas para pagar tus recetas, aquí hay algunas opciones:

- Pregúntale a tu médico o farmacéutico si existe una versión genérica de los medicamentos que necesitas. Los medicamentos genéricos son mucho menos costosos.

Si obtienes un resultado positivo para el VIH u otra enfermedad grave, se consciente de que aún puedes vivir una vida larga y significativa. Debes hacer una cita para ver a un proveedor de atención médica para mantenerte saludable y posiblemente comenzar los tratamientos.

Aún deberías tener cuidado si la prueba resulta negativa. Es posible que las pruebas aún no puedan detectar el virus en tu cuerpo. Puedes solicitar otra prueba después de dos semanas.



Asegúrate de que no haya ningún problema contigo que no hayan buscado o detectado mientras estabas adentro. Cuando llegué a casa por primera vez, me hice todas estas pruebas. Me llamaron unos días después para preguntarme si podría volver a ver al médico. Cuando entré, revisó los resultados y dijo: no se ve mal, pero tiene una enfermedad renal crónica. Me escribió una referencia para ir a ver a un especialista en riñones y me dio algo de información para leer sobre la enfermedad y cómo podría haberla contraído.

—Shaun W.

¿Qué significa tener VIH?

El VIH es un virus que se propaga atacando y matando células sanas del cuerpo. Esto sucede en todo el cuerpo, destruyendo células u obligándolas a crear nuevas células infectadas.

El VIH se dirige a las células del sistema inmunológico, conocidas como células T. Las células T combaten las infecciones al matar las células que han sido infectadas por gérmenes. A medida que más células T comienzan a morir, el sistema inmunológico está abierto al ataque. Si el número de células T desciende demasiado, aumenta el riesgo de infección y puede provocar el SIDA. Cuando

alguien tiene SIDA, su sistema inmunológico se vuelve demasiado débil para combatir otras infecciones. Si no se trata, las personas pueden morir de SIDA.

Afortunadamente, las personas que tienen VIH hoy en día pueden vivir vidas largas y productivas siempre que tomen medidas para controlar su infección. El VIH se puede controlar con medicamentos diarios, pruebas periódicas y visitas al médico, y cambios saludables en el estilo de vida (ejercicio, dejar de fumar, dormir lo suficiente, etc.).

A veces, la prueba del VIH se ofrece como parte del proceso de salida de la prisión. Te sugerimos aprovechar esta prueba gratuita, ya que conocer tu estado es muy importante para ti y tus seres queridos.

Riesgo

La forma más común de transmisión del VIH es a través del contacto sexual, pero las madres infectadas y no tratadas pueden transmitirlo a sus hijos. Evita el contacto con sangre, semen o fluidos vaginales de parejas sexuales que sean VIH positivas. No compartas agujas o jeringas y asegúrate de usar protección (condones) para cualquier contacto sexual.

Conoce el riesgo de transmitir el VIH a una pareja sexual que no es VIH positiva. Recibir tratamiento con medicamentos antirretrovirales puede reducir tus posibilidades de transmitir el VIH a tu pareja. Tomar medicamentos antirretrovirales regularmente reduce los niveles de VIH en la sangre. Esto no significa que el virus haya desaparecido por completo, así que toma precauciones y usa condones aunque el riesgo de transmisión sea bajo. Si no tienes VIH pero estás en una relación con alguien que sí lo tiene, puedes tomar PrEP (profilaxis previa a la exposición), que reduce el riesgo de infectarte.

También hay ciertas actividades sexuales que pueden aumentar tus posibilidades de transmitir el VIH. Para obtener más información sobre la transmisión del VIH y los factores de riesgo, visita: www.hiv.gov/hiv-basics



Reflexiona

1. ¿Cuáles son mis opciones de seguro médico?
2. ¿Quién es mi punto de contacto de salud—el médico o la enfermera a quien puedo llamar si necesito ayuda?
3. ¿Cuáles son algunas formas en que puedo mantenerme saludable?

Trauma y salud mental



Sé consciente que, si estás luchando con el trauma o dificultades de salud mental, no estás solo. La mayoría de las personas encarceladas han sufrido traumas. Muchos también tienen dificultades de salud mental o los han tenido en el pasado. Estar en prisión puede causar dificultades de salud mental o empeorar las dificultades de salud mental existentes. Tu tiempo en prisión puede causar traumas que afectan a tu salud mental mucho después de que salgas.

Si tienes dificultades de salud mental, busca tratamiento en cuanto te pongan en libertad. La reinserción es difícil. Los traumas y las dificultades de salud mental pueden dificultar mucho la reinserción. Lamentablemente, las personas que no reciben tratamiento tienen más probabilidades de volver a prisión.

Hay profesionales de la salud mental que pueden ayudarte. Pueden proporcionarle terapia de conversación y medicación, si es necesario al igual que otros recursos para ayudarte a sobrellevarlo. Pueden ayudarte a aprender a manejar mejor el estrés y los problemas de la vida.

¡Tú importas! Haz de tu salud mental una prioridad. Cuando lo hagas, experimentarás un profundo crecimiento personal y podrás ayudar mejor a los demás. Puedes aprender a hacerte más fuerte para poder recuperarte de las cosas difíciles.

Este capítulo abarca los siguientes temas:

- Trauma
- Reponerse
- Cuidando de tu salud mental
- Tipos de tratamiento
- Actitudes sobre la salud mental
- Trastornos comunes de la salud mental

Trauma

Casi todas las personas que han estado en prisión han experimentado un trauma. El trauma es un problema de salud mental que enfrentan muchas personas.

El trauma es la respuesta emocional que tienes a un evento estresante y que posiblemente cambie tu vida. También puede ser el resultado del estrés tóxico que se acumula con el tiempo. El trauma es más común de lo que la gente piensa y sus efectos pueden ser muy graves. Los eventos traumáticos en la niñez pueden tener efectos a través de tu vida.



El trauma es algo por lo que todos pasamos. Tienes que llegar al punto en que te des cuenta de que lo que has estado pasando es un trauma. Nada de lo que has pasado es normal. No es normal estar aislado. Incluso antes de la prisión, estábamos en las calles, experimentando traumas y violencia hasta el punto en que se convirtió en algo natural. Nos volvimos insensibles a esas cosas. No pensamos, 'Oh, vaya, esto es anormal'.

—Anónimo



El residuo de la prisión se queda contigo. El ruido de las llaves significa que se acerca un guardia. Te despiertas con una mayor sensación de alerta. Llegas tarde y te preocupa haber perdido tu oportunidad. No puedes calmarte. Tienes un patrón de insomnio. Te molestas fácilmente. Las situaciones tensas escalan a violencia.

—Kilroy

El trauma puede provenir de muchas cosas, tales como:

- Abuso físico, sexual o emocional
- Negligencia
- Ser testigo de violencia
- Tener un ser querido con dificultades de consumo de sustancias o salud mental
- Separación o divorcio de los padres
- Pobreza
- Estar encarcelado o tener un familiar que está encarcelado
- Vivir en un barrio inseguro

Las personas en prisión, especialmente las mujeres, tienen más probabilidades de haber sufrido traumas. Existen fuertes conexiones entre el trauma, la mala salud mental y el encarcelamiento.

Dónde obtener ayuda

Si has experimentado un trauma en algún punto de tu vida, puedes beneficiarte del tratamiento o la terapia. Los terapeutas pueden ayudarte a comprender los efectos del trauma en tu bienestar, tus emociones y tu comportamiento.

Los tratamientos centrados en el trauma te brindan habilidades para comprender mejor lo que te sucedió. Puedes aprender a lidiar con las emociones y los recuerdos relacionados con estas experiencias aterradoras. El objetivo es ayudarte a alcanzar una nueva perspectiva más saludable de lo que sucedió en tu vida.

Aquí hay algunos lugares a los que puedes ir para obtener ayuda:

- Ve a este directorio para encontrar un proveedor de salud mental: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=43695>. Cuando llames para programar una cita, pregunta si brindan un tratamiento centrado en el trauma.
- Tu proveedor de atención primaria puede conectarte con un consultor de salud mental ubicado en tu clínica, así que pregunta si hay uno disponible.
- Muchos programas de reintegración brindan cuidado informado sobre el trauma. Pregunta qué servicios ofrecen.

Recuperándote

Cuando enfrentas estrés o un trauma y lo superas, puedes fortalecer tu capacidad para recuperarte de las cosas difíciles. Ser capaz de recuperarte en lugar de quedarte atorado se llama resiliencia.

Ser resiliente no significa que el estrés no sea difícil para ti. Significa que te has enseñado a ti mismo a afrontar mejor las cosas difíciles. La resiliencia se puede aprender. No es un rasgo que solo algunas personas tienen. Es algo que todos tienen la capacidad de fortalecer, como cuando haces músculo. Se necesita tiempo y trabajo, pero se puede hacer. ¡Hay esperanza!

Si te sientes atascado o no estás progresando, busca la ayuda de un profesional de salud mental. Buscar ayuda es una parte importante del desarrollo de la resiliencia.

Según la American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología), hay cuatro áreas principales de resiliencia. Trabaja para mejorar tu resiliencia en estas cuatro áreas.

1. Construye conexiones

Conéctate con personas en las que confíes y que te entiendan. Recuerda que no estás solo. Si has experimentado un trauma, es común querer aislarte. Lucha contra ese impulso. Encuentra un grupo para unirte y participar activamente en la comunidad.

2. Fomenta el bienestar

Cuida tu cuerpo. Tu cuerpo necesita buena comida, sueño, agua y ejercicio para combatir el estrés. Cuando cuides tu cuerpo, te sentirás mejor. Hay una gran conexión entre tu salud física y mental.

Practica la atención plena. La atención plena es estar en el momento presente sin juzgar. Se puede practicar de muchas maneras. Ve el capítulo de atención plena. Para aprender más sobre la atención plena.

Evita las salidas negativas. Cuando las cosas son estresantes, es tentador querer recurrir a las drogas, el alcohol u otras formas negativas de lidiar con la situación. Esto es como poner un curita en una herida grande. En lugar de eso, trata de concentrarte en las cosas saludables que puedes darle a tu cuerpo para ayudarte a sobrellevar la situación.



En prisión tenía formas de sobrellevar el trauma. Hacía ejercicio, dibujaba. Esto me permitía escapar de ese estado mental por un rato.

— Anónimo

Tener un grupo de apoyo te recuerda que hay otras formas de lidiar con la situación.

— Kilroy

3. Encuentra un propósito

Ayuda a otros. Encuentra significado y propósito ayudando a otros. Involúcrate con una organización comunitaria o ayuda a un amigo que está pasando por algo difícil.

Sé proactivo. Pregúntate: “¿Cómo puedo resolver este problema?” Establece objetivos alcanzables y divídelos en pasos más pequeños. Empieza a trabajar en estos pasos.

Busca oportunidades para el autodescubrimiento. La autoconciencia puede ayudarte a crecer. Piensa en cómo has crecido debido a una lucha, como estar encarcelado. ¿Cómo te has convertido en una mejor persona? Es posible que descubras que pensar en tu crecimiento te ayuda a aumentar tu autoestima y a apreciar tu camino en la vida.

4. Mantén pensamientos saludables

Mantén las cosas en perspectiva. No siempre tienes el control de los eventos en tu vida. Pero sí tienes el control de cómo le das sentido a las cosas y cómo

respondes a ellas. La forma en que piensas sobre tu situación afecta cómo te sientes. Reconoce que los pensamientos negativos son solo eso, pensamientos que pueden ser reconocidos y dejados a un lado.

Acepta el cambio. Ser capaz de aceptar el cambio es parte de la vida. Puede haber algunas cosas que se interpongan en el camino de tus objetivos. Está bien aceptar algunas cosas. Concéntrate en las cosas que están en tu poder para cambiar y controlar.

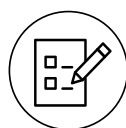
Mantén una perspectiva esperanzadora. No es realista ser positivo todo el tiempo. Permítete sentirte molesto por un momento, pero luego concéntrate en lo que te da esperanza. ¿Qué quieres y cómo puedes hacer que eso suceda?

Aprende de tu pasado. Mira hacia atrás a lo que te ha ayudado en el pasado durante tiempos difíciles. Recuérdate a ti mismo lo que te ha ayudado a encontrar la fuerza antes. ¿Qué has aprendido sobre ti mismo de tus experiencias pasadas?



¿Consejos para socializar en el exterior? Aprender habilidades para lidiar con las cosas y manejo de ira. Ser menos abrasivo y de mente abierta.

—Earl W.



Reflexiona.

1. ¿Qué te ha ayudado a recuperarte de las cosas difíciles del pasado?
2. ¿Cuáles son algunas cosas que te gustaría intentar para fortalecer tus músculos de resiliencia?



Cuidando de tu salud mental

Buscando tratamiento para tu salud mental

Todos pueden beneficiarse del apoyo a la salud mental durante la reintegración. La reintegración

es estresante. Incluso si no tienes dificultades de salud mental, puedes beneficiarte si hablas con alguien para un chequeo de salud mental que te ayude a adaptarte.

Es una buena idea programar una cita con un proveedor de salud mental antes de tu liberación. Muchos centros

comunitarios de salud mental tienen largas listas de espera, así que programa una cita con anticipación. Esto te ayudará a tener el apoyo que necesitas cuando las cosas se ponen difíciles.

Hay varias opciones diferentes de atención, dependiendo de cuáles sean tus necesidades.

Atención en crisis

¿Estás en una crisis? ¿Te preocupa lastimarte a ti mismo o a los demás? ¿Tienes pensamientos suicidas? ¿Estás viendo y escuchando cosas que no existen? ¿Tus síntomas son tan graves que tienes problemas para funcionar? Busca ayuda de inmediato.

Si estás en crisis, es posible que necesites una evaluación de emergencia para ver si necesitas ser hospitalizado. Los tipos de tratamientos que recibes durante una crisis son muy breves. Están destinados a mantenerte a salvo y mantenerte estable. Te conectarán con tratamiento continuo para cuando salgas del hospital. Asegúrate de hacer un seguimiento con un profesional de la salud mental en tu comunidad después de una crisis.

Aquí hay algunos lugares a los que puedes acudir:

- **National Suicide Helpline (Línea Nacional de Ayuda contra el Suicidio):** Llama al 988 o ve a <https://988lifeline.org/> para conseguir ayuda y hablar con alguien; En español al (888) 628-9454 National Suicide Helpline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio) <http://suicidepreventionlifeline.org/> disponible 24/7
- **Crisis Text Line (Línea de mensajes de texto en caso de crisis):** Envía un mensaje de texto con la palabra "HELLO" al 741741, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana
- **Directorio de crisis de Illinois:** <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=126349>
- **Directorio de socios/proveedores de salud mental de crisis/emergencia de Illinois:** <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30893>
- **Illinois Crisis and Referral Entry Service (Línea de Illinois Crisis and Referral Entry Service) (CARES):** Llama al (800) 345-9049 (se aplican algunas restricciones para adultos)
- **Llama al 911 y pide un oficial C.I.T. (Crisis Intervention Trained) (Entrenado en Intervención de Crisis)** si tú o alguien que conoces está en peligro inmediato o ve a la sala de emergencias más cercana.

Atención sin crisis

Si necesitas ayuda, pero no es una emergencia, busca un proveedor comunitario para recibir tratamiento. Cuando llames, solicita una evaluación de salud mental o una sesión con un terapeuta o consejero (para terapia de conversación) o un psiquiatra o un enfermero especializado en psiquiatría (para medicamentos).

Estos recursos te ayudarán a encontrar un proveedor comunitario cerca de ti:

- **Directorio de proveedores de atención de salud mental en Illinois:** <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=43695>
- **Tu proveedor de atención primaria** puede conectarte con un profesional de la salud mental ubicado en tu clínica, así que pregunta si hay uno disponible.
- **Treatment Referral Helpline (Línea de ayuda de referencia para tratamiento):** Llama al (800) 662-HELP (4357) Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias).
- **Illinois Warm Line (Línea de Apoyo de Illinois):** Llama al (866) 359-7953 para conseguir apoyo con la salud mental y uso de sustancias por teléfono de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.
- **Behavioral Health Treatment Services Locator (Localizador de servicios de tratamiento de salud del comportamiento):** <https://findtreatment.samhsa.gov>

¿Quién proporciona servicios?

Existen diferentes profesionales de la salud mental que pueden hacer un diagnóstico y brindar tratamiento.

- **Los consejeros, trabajadores sociales y terapeutas familiares** ofrecen evaluación, diagnóstico y tratamiento de dificultades de salud mental a través de terapia de conversación o asesoramiento.
- **Los psicólogos clínicos** diagnostican y tratan dificultades de salud mental a través de psicoterapia. También pueden ofrecer pruebas de comportamiento, emociones y pensamientos. Estas pruebas pueden ser útiles para hacer un diagnóstico.
- **Los psiquiatras o enfermero especializado en psiquiatría** también evalúan, diagnostican y tratan dificultades de salud mental, pero toman un enfoque médico y pueden recetar medicamentos.

La mayoría de los profesionales de la salud mental tienen diferentes especialidades. Si puedes, busca a alguien que tenga capacitación y experiencia trabajando con los problemas que enfrentas.



Tipos de tratamiento

Los profesionales de la salud mental ofrecen muchos tipos de tratamiento. A menudo, es útil combinar diferentes tipos de tratamiento, como terapia y medicamentos.

La parte más importante del tratamiento no es el tipo de tratamiento que elijas, sino la relación que tengas con tu proveedor de salud mental. Asegúrate de sentirte seguro y conectado con tu proveedor para que puedas beneficiarte del tratamiento. Si no te sientes seguro y conectado, busca cuidado alternativo.

Terapia o asesoramiento individual. La psicoterapia implica trabajar uno a uno con un profesional de la salud mental. La terapia puede ayudarte a sanar, crecer y avanzar hacia una vida más productiva y saludable. Un terapeuta te ayudará a aprender a vivir de la mejor forma al introducirte a herramientas que te ayudarán a sobrellevarlo con cambios a tu salud mental.

Terapia o asesoramiento de grupo. Esto es similar al tratamiento individual, pero tendrás terapia con otras personas. Éstos no son grupos de autoayuda. Un profesional de la salud mental dirigirá el grupo. Es probable que asistas a sesiones semanales. El poder del tratamiento grupal proviene de los miembros del grupo. Puede ser útil tener una red de apoyo de otras personas que enfrentan desafíos similares. Muchos grupos se enfocan en un problema en específico, pero algunos pueden ser más generales.

Terapia o asesoramiento familiar. El objetivo de la terapia familiar es mejorar las relaciones y resolver conflictos. Puedes incluir a tu pareja romántica, hijos y otros miembros de la familia. A menudo se utiliza con otros tipos de tratamientos.



Me beneficié mucho de mi grupo de apoyo. Todos en esas reuniones tuvieron una experiencia similar. Ahora estamos en un lugar donde podemos reflexionar sobre algunas de las cosas por las que pasamos. La madurez viene con la edad. Han sido parte de mi terapia no oficial.

— Anónimo



Muchos conflictos surgen porque tu familia no tiene idea de por lo que has pasado en prisión. O no entienden tu diagnóstico. Las familias necesitan una guía sobre cómo es para aquellos de nosotros que hemos estado en prisión, que hemos experimentado un trauma.

— Kilroy

Medicación. Así como los medicamentos pueden tratar enfermedades cardíacas y diabetes, también pueden tratar dificultades de salud mental. Los medicamentos no siempre son necesarios, pero la mayoría de las personas con dificultades graves de salud mental se benefician de ellos.

Algunas dificultades de salud mental son lo suficientemente significativas que requieren medicamentos. Los síntomas del trastorno bipolar y la esquizofrenia no pueden controlarse sin la ayuda de medicamentos. Si tienes estos trastornos, asegúrate de tomar tu medicina todos los días. No te saltes las dosis. Si tienes ansiedad o depresión severa, es probable que también te beneficies de la medicina. Tomar medicamentos puede ayudar a aliviar los síntomas para que te sientas mejor. En combinación con la psicoterapia, los medicamentos pueden ayudarte a llevar una vida saludable y productiva.

Los medicamentos son recetados por un psiquiatra o enfermero especializado en psiquiatría después de una evaluación. La evaluación tendrá una duración de entre 30 y 60 minutos. Después de eso, las citas serán breves (alrededor de 15 minutos). Tu psiquiatra monitoreará tus medicamentos y efectos secundarios. Tu cuerpo necesita tiempo para adaptarse a los medicamentos. También toma tiempo que tu proveedor encuentre lo que funciona mejor para ti. Muchos medicamentos tienen efectos secundarios, especialmente cuando los tomas por primera vez. No te des por vencida si el primer medicamento no es para ti. Puede que tome varios intentos para encontrar la medicina y dosis correcta.

★ **Advertencia:** No dejes de tomar el medicamento una vez que empieces a sentirte mejor. Sentirte bien puede ser una señal de que el medicamento está funcionando, ¡no de que ya no lo necesites! Siempre consulta con un médico psiquiátrico antes de suspender tus medicamentos. Suspender todos los medicamentos de una sola vez puede ser muy peligroso. Tu psiquiatra puede ayudarte a decidir si está bien dejarlos. Pueden ayudarte a dejarlos de manera gradual y segura.

Pago del tratamiento. Medicaid cubrirá el tratamiento de salud mental. Si necesitas aplicar para Medicaid, el capítulo de Salud te indica cómo puedes aplicar para Medicaid. No todos los programas de tratamiento de salud mental aceptan Medicaid. Asegúrate de preguntar si el programa acepta Medicaid cuando llames para hacer tu primera cita. Algunos programas también ofrecerán servicios en una “escala móvil de tarifas” para que pagues lo que puedas si no tienes seguro. Ten en cuenta que la mayoría de los programas que aceptan Medicaid pueden tener largas listas de espera, así que planifica con anticipación. Si es posible, haz tus citas antes de tu liberación.

Si vas a darte de alta en un seguro privado, asegúrate de seleccionar un plan que incluya tratamiento de salud mental. Cuando hagas una cita, pregunta si aceptan tu seguro. Es posible que puedas ver a un profesional de la salud mental en la práctica privada. Esto puede disminuir tu tiempo de espera para una cita.

Actitudes sobre la salud mental

Algunas personas se sienten apenadas o avergonzadas de tener un trastorno de salud mental. Estas actitudes pueden provenir de tu familia, tu comunidad o de los medios de comunicación. Estas actitudes pueden hacer que sea difícil mejorar para ti.

En prisión, la gente tiende a burlarse de aquellos que pasan por un episodio de salud mental. Todo el mundo sabe quién está tomando pastillas. Te condicionas a no hablar. No quieres expresar tus sentimientos o admitir que algo anda mal.

—Kilroy

¡Todos tienen un papel en la lucha contra estas actitudes negativas! La National Alliance on Mental Illness (NAMI) (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), ofrece algunas sugerencias sobre lo que puedes hacer para ayudar:

- Comparar enfermedades físicas y mentales. Muchas personas tienen dificultades de salud mental, al igual que muchas personas tienen dificultades de salud física como diabetes y enfermedades cardíacas. Recibir tratamiento es algo positivo.
- Habla abiertamente sobre la salud mental. Comparte tu experiencia con personas de confianza.
- Edúcate a ti mismo y a los demás. Responde a los comentarios negativos compartiendo hechos y experiencias.
- Sé consciente del lenguaje. Recuérdale a la gente que las palabras importan. Trata de evitar palabras como loco o enloquecedor que son demasiado comunes en nuestro lenguaje cotidiano.
- Muestra compasión por las personas con dificultades de salud mental, incluido tú mismo.
- Sé honesto sobre el tratamiento. Recibir tratamiento de salud mental es normal, al igual que cualquier otro tratamiento de atención médica.
- Elige el empoderamiento sobre la vergüenza.

Cuando me reuní por primera vez con el grupo, las personas simplemente se sentaban ahí. No se abrían. Así que me abrí. Les decía, esto es lo que me ha estado molestando. Rompía el hielo. Entonces alguien más hablaba sobre su experiencia.

—Kilroy

Está bien mostrar tus emociones. Es algo natural desahogarse, llorar.

—Anónimo



Reflexiona

1. ¿Qué actitudes negativas tienes sobre los problemas de salud mental y su tratamiento?
2. ¿De dónde vienen estas actitudes negativas?
3. ¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer para luchar contra estas actitudes negativas?

Dificultades comunes de salud mental

Muchas dificultades de salud mental son comunes en las personas que pasan tiempo en prisión. Los describimos aquí para que puedas saber cuáles son y cuándo puedes necesitar ayuda. Si crees que podrías tener uno de estas dificultades de salud, habla con un profesional de la salud que pueda evaluarte y hacer un diagnóstico.

.....

Trastorno depresivo mayor. Todos se sienten tristes ocasionalmente, pero no todos se sienten deprimidos. Los síntomas incluyen:

- Sentirse triste o desinteresado en las cosas la mayor parte del tiempo.
- Cambios en los hábitos de alimentación y sueño.
- Tener poca energía y/o dificultades para concentrarse.
- Sentirse con ganas de llorar, vacío o desesperanzado.
- Sentirse enojado e irritable.
- Sentirse miserable pero no entender por qué.
- Tener dolor crónico, dolores de cabeza, fatiga o dificultades digestivas.

¿Estos síntomas duran al menos dos semanas?
¿Interfieren en tu vida diaria? Puedes estar deprimido. La psicoterapia o los medicamentos pueden ayudar.

Si estás gravemente deprimido, es posible que también tengas pensamientos de querer hacerte daño o morir (ésta es una gran preocupación para las mujeres que acaban de ser liberadas). La depresión severa también puede hacer que escuches o veas cosas que no existen. Si tienes estos síntomas graves, ve a la sala de emergencias más cercana de inmediato o llama a la línea directa de suicidio y crisis: 988.

Trastorno bipolar. La mayoría de las personas tienen cambios de humor a veces. Si estás estresado, es posible que te sientas enojado o asustado. Si perdiste a alguien que amas, es posible que te sientas triste. Los cambios hormonales también pueden afectar el estado de ánimo.

Si tienes cambios de humor intensos que duran varios días, es posible que tengas un trastorno bipolar. Las personas con trastorno bipolar tienen cambios extremos en su estado de ánimo, su energía y su capacidad para funcionar. Estos cambios de humor incluyen episodios de depresión (arriba) y manía. Los signos de manía son:

- Aumento de la autoestima y sensación de estar en la cima del mundo.

- Menos necesidad de dormir.
- Hablar mucho y a menudo rápido.
- Tener tantos pensamientos que no puedes controlarlos.
- Distraerse con facilidad.
- Sentirse inquieto. Tal vez camines por la habitación o mover constantemente tu pierna.
- Hacer cosas que son arriesgadas y pueden causar daño: gastar mucho dinero, tener relaciones sexuales sin protección con varias parejas y consumir drogas o alcohol.

Para algunas personas, los episodios maníacos y depresivos pueden ser muy extremos. Los síntomas pueden incluir ver y escuchar cosas que no existen. Esto realmente puede afectar tu capacidad para funcionar. Si tus síntomas son graves, busca ayuda de inmediato. Es posible que los episodios menos graves de manía (conocidos como hipomanía) y depresión no afecten tanto tu vida.

El manejo del trastorno bipolar requiere la ayuda de medicamentos y psicoterapia. Mantén un registro de tus cambios de humor para que sepas si necesitas buscar ayuda.

Trastorno de ansiedad generalizada. Sentirse ansioso o estresado ocasionalmente es una parte normal de la vida. Si tu ansiedad se siente fuera de control, es posible que tengas un trastorno de ansiedad. El trastorno de ansiedad generalizada es cuando te preocupas mucho y te pones nervioso sin razón aparente por las cosas cotidianas, incluso por las cosas sobre las que no tienes control. Es posible que sientas que algo realmente malo va a pasar. La ansiedad te hace sentir inquieto, cansado, irritable y tenso. Puede afectar tu capacidad para concentrarte y dormir.

Si estos problemas no desaparecen y comienzan a afectar tus relaciones y responsabilidades, busca ayuda. La terapia de conversación puede ayudar. Los medicamentos pueden ayudar cuando los síntomas son graves.

Esquizofrenia. Algunas personas pueden tener un sentido distorsionado de la realidad. Esto se conoce como esquizofrenia. Es una condición de salud mental grave que requiere medicación para controlarla. La terapia de conversación puede ayudarte a desarrollar habilidades para la vida para sobrellevarlo. La esquizofrenia implica una variedad de problemas con el pensamiento, el comportamiento y las emociones. Los signos de la esquizofrenia pueden variar, pero generalmente involucran:

- Problemas con el pensamiento. (tener dificultades para organizar tus pensamientos, olvidar cosas, no poder concentrarte, luchar para tomar decisiones).
- Delirios (falsas creencias que no se basan en la realidad).
- Alucinaciones (ver u oír cosas que en realidad no existen).
- Discurso desorganizado (no ser capaz de poner palabras u oraciones juntas).
- Falta de habilidades que las personas suelen tener (la habilidad de expresar emociones, ser parte de actividades y relacionarse con otros).

Estos síntomas pueden tener un gran impacto en tu vida. Si estos síntomas están presentes durante al menos un mes, busca ayuda.

Trastorno de estrés postraumático (PTSD en inglés). Algunos eventos traumáticos son tan impactantes, aterradores o peligrosos que pueden cambiar la forma en que pensamos y sentimos mucho después de que haya pasado el evento. Es natural sentirse asustado, nervioso o deprimido después de que ha sucedido algo malo. Si estos sentimientos duran más de un mes, es posible que tengas un trastorno de estrés postraumático (PTSD).

Los síntomas comunes del PTSD incluyen:

- Tener pesadillas o flashbacks.
- Evitar personas o situaciones que te recuerden al evento.
- Sentirse nervioso y ansioso frecuentemente.
- Sentirse deprimido.
- Problemas para recordar cosas.

- Sentirse emocionalmente desapegado.

Los medicamentos y la psicoterapia pueden ser útiles para superar estos síntomas.

Trastornos de personalidad. Tu personalidad es quién eres: los pensamientos, patrones, sentimientos y comportamientos que te definen. A veces, las personas pueden desarrollar trastornos de la personalidad, patrones y rasgos que son perjudiciales para ellos mismos y para los demás. Para las personas en prisión, los dos trastornos de personalidad más comunes son:

- **Trastorno límite de la personalidad:** tener estados de ánimo, comportamiento y relaciones inestables. Sentirse emocionalmente inestable, inútil, inseguro o impulsivo. Estos sentimientos o comportamientos pueden dañar tus relaciones con los demás.
- **Trastorno de personalidad antisocial:** Actuar de formas que muestran una falta de interés por otras personas. Por ejemplo, mentir, violar las leyes o actuar impulsivamente. No preocuparse por su propia seguridad o la seguridad de los demás.

Como los rasgos de personalidad son bastante estables a lo largo de nuestra vida, estos trastornos pueden ser difíciles de tratar. A pesar de eso, no es imposible. A menudo, el tratamiento incluye terapia a largo plazo. Los medicamentos tienden a no funcionar tan bien para estos trastornos.

Múltiples trastornos. Muchas personas que están en prisión tienen más de un trastorno de salud mental. Las personas que tienen depresión también tienen más probabilidades de tener ansiedad. Muchas personas que tienen un trastorno de salud mental también tienen un problema de consumo de sustancias. Algunas personas tienen un trastorno de salud mental, un trastorno de personalidad y un trastorno por uso de sustancias.

Si tienes más de uno de estos trastornos, infórmale a tus proveedores sobre todas las cosas contra las que estás luchando. Si abordan un problema y no el otro, es posible que te resulte difícil recuperarte por completo.



Lo que sentí que fue más difícil cuando salí por primera vez fue descubrir cómo relacionarme con otras personas. Tienes la falta de experiencias "normales" que la mayoría de las personas tienen como adolescentes y adultos jóvenes. Además, tienes los efectos negativos del encarcelamiento a largo plazo.

—Greg A.

Uso de sustancias



¿Tienes dificultad para controlar tu uso del alcohol, drogas ilegales o medicamentos? Si es así, este es uno de los capítulos más importantes que leerás. Como sabes, los problemas con las drogas y el alcohol pueden hacer que sea mucho más difícil conseguir un trabajo, construir relaciones saludables, encontrar vivienda y permanecer fuera de prisión.

Te urgimos a buscar ayuda. ¡El éxito de tu reintegración depende de ello! A medida que empieces a recuperarte, tu mente se aclarará y podrás reconstruir mejor tu vida.

Para muchos, la prisión es un momento para alejarse de las drogas o el alcohol. Pero el hecho de que estuvieras limpio en prisión no significa que estés completamente recuperado. Muchas personas descubren que los problemas con las drogas o el alcohol regresan cuando las liberan.

La reintegración puede ser un momento de estrés, ansiedad y miedo. Estás tratando de reconstruir tu vida mientras lidias con el trauma de haber estado encarcelado durante años. Tal vez hayas usado drogas y alcohol para hacer frente a sentimientos difíciles en el pasado. Reconoce que esto te pone en mayor riesgo de recaída.



Lo que termina pasando es que sales y te das cuenta de que tus problemas no terminan. Ahora tienes que lidiar con otros asuntos. Todas estas cosas te golpean. Empiezas a tener malos hábitos nuevamente, vuelves a los viejos mecanismos de defensa. Tienes alcohol disponible, tienes drogas. La botella se vuelve más accesible que el gimnasio.

—Anónimo

Hay esperanza. Sé consciente de que muchas personas se recuperan de la lucha contra el uso de sustancias, y tú también puedes hacerlo. Honramos tus esfuerzos. La recuperación no es fácil y es posible que tengas contratiempos. Creemos en TI y en tu capacidad de recuperación.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Dónde conseguir ayuda
- Consumo de drogas más seguro
- Programas de tratamiento
- Grupos de apoyo entre iguales
- El camino a la recuperación
- Nuevas leyes cannábicas



Dónde conseguir ayuda

Seamos honestos. Los primeros días, semanas y meses después de la liberación son realmente desafiantes. Por eso es una buena idea hacer planes para conseguir ayuda antes de que te liberen.

Es mejor si puedes programar una cita para reunirte con un proveedor de tratamiento dentro de los 2 o 3 días posteriores a tu liberación. Únete a un grupo de apoyo, como Alcohólicos Anónimos, de inmediato o haz una cita para ver a un terapeuta. No esperes para conseguir ayuda.

Aquí hay algunos lugares donde puedes empezar:

- **Llama al 311 (Chicago) o al 211 (resto de Illinois)** para conectarte con recursos que incluyen servicios para el uso de sustancias y vivienda.
- **Llama al 911** si tienes una sobredosis y necesitas ayuda inmediata.
- **Llame al (800) FACT-400 (800-322-8400)** para emergencias de salud mental y uso de sustancias (Chicago y suburbios). Obtén ayuda de profesionales de la salud mental en lugar de la policía.
- **Línea de ayuda de Illinois:** llama al (833) 234-6343 o envía un mensaje de texto con la palabra "AYUDA" al 833234 si tú o un ser querido tiene problemas con los opioides u otras sustancias. Ellos pueden ayudarte a encontrar servicios cerca de ti. Consulta también su sitio web: <https://ilhelpline.thesmartice.com/findhelp>
- **Línea de ayuda nacional:** llama al (800) 662-4357 para la línea de ayuda nacional de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias). Obtén ayuda gratuita y confidencial de las agencias de salud pública para encontrar tratamiento e información sobre el uso de sustancias. Consulta su sitio web: <https://findtreatment.samhsa.gov/>
- **Directorio de casas de recuperación de Illinois:** <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=101165>
- **Directorio nacional de casas de sobriedad:** <https://soberhousedirectory.com/>
- **Grupos de apoyo entre iguales.** Encuentra un grupo de apoyo de Alcohólicos Anónimos llamando al 855-977-9213 o visitando aa.org. Encuentra un grupo de apoyo de Narcóticos Anónimos llamando al 1-818-773-9999 o visitando na.org. También hay opciones de grupos de apoyo no religiosos.
- **Equipo de inyección segura y tratamiento de sobredosis:** Visita <https://anypositivechange.org> para conocer las ubicaciones en Chicago.
- **Behavioral Health Treatment Services Locator (Localizador de servicios de tratamiento de**

salud conductual): <https://findtreatment.samhsa.gov>

Uso de drogas más seguro

Muchos programas de tratamiento por uso de sustancias se enfocan en desintoxicarse o recuperar la sobriedad. Es posible que debas pasar examen de drogas como condición de tu libertad condicional. Muchos trabajos requieren exámenes de drogas.

Algunas personas descubren que dejarlo por completo es lo único que les funciona. Si empiezan a beber aunque sea un poco, rápidamente vuelven a beber mucho. Grupos como Alcohólicos Anónimos alientan a dejarlo por completo y brindan apoyo entre iguales para alcanzar este objetivo.

Dejarlo no es fácil. Muchas personas pueden dejarlo por un tiempo, pero luego vuelven a consumir drogas de vez en cuando. Si ésta es tu experiencia, hay cosas que puedes hacer para reducir el daño por el consumo de drogas en tu vida. Hay formas de manejar tu consumo de drogas para que no se apoderen de tu vida. Moderar tu uso de drogas o alcohol también es una meta valiosa. Trabaja con un terapeuta o programa que ofrezca manejo del uso de sustancias.

Aquí hay algunos consejos de seguridad:

- Aprende cómo inyectarte de forma segura y cuidar tus venas para evitar contraer el VIH u otra enfermedad. <https://anypositivechange.org/better-vein-care/>
- Conoce en dónde conseguir un equipo de inyección seguro. Chicago Recovery Alliance ofrece suministros y equipos para la inyección segura de drogas: jeringas estériles, calentadores limpios, filtros de algodón, torniquetes, agua de mezcla estéril. Busca sus furgonetas plateadas. <https://anypositivechange.org/cra-services/> También pueden ayudarte a deshacerte de los equipos de inyección usados de forma segura.
- Conoce los signos de una sobredosis y cómo responder. Enseña a tus amigos y familiares a reconocer estos signos también. En Illinois puedes conseguir naloxona gratis, un medicamento que revierte la sobredosis de opiáceos, en muchas farmacias o centros de distribución. No necesitas receta médica. Algunos centros de Distribución de Naloxona y Sobredosis de Opiáceos (OEND en inglés) también ofrecen formación gratuita sobre cómo utilizar la naloxona. El Departamento de Salud Pública de Illinois tiene un tablero de datos sobre opioides con lugares de distribución de naloxona en todo el estado: <https://idph.illinois.gov/OpioidDataDashboard/>

Signos de una sobredosis:

- No responsivo o inconsciente
- Respiración lenta o detenida
- Ronquidos o gorgoteos
- Piel fría y húmeda
- Labios azules, uñas descoloridas

Qué hacer: Trata de despertar a la persona. Llama al 911 si no puedes despertarla. Inicia maniobras de RCP si su respiración es lenta o ha dejado de respirar. Administra naloxona (NARCAN®) si está disponible.

☆ **Advertencia:** ¿Sabías que las personas que han regresado recientemente de prisión tienen un mayor riesgo de sufrir una sobredosis? Si dejaste de consumir drogas o alcohol mientras estabas en prisión, es posible que tengas una tolerancia reducida a estas drogas. Esto significa que tu cuerpo no puede manejar la misma cantidad de drogas que tomabas antes. Esto puede conducir a una sobredosis o incluso a la muerte.

☆ ¿Eres parte de una organización que ayuda a las personas que tienen trastornos por uso de sustancias? Chicago Recovery Alliance capacita a los proveedores de servicios para administrar naloxona a quienes sufren una sobredosis. ¡Este entrenamiento salva vidas!

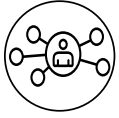


Reflexiona

Ya sea que tu objetivo sea un uso de drogas más seguro o dejarlo por completo, tómate un tiempo para reflexionar sobre tu consumo de drogas o alcohol. Aquí hay algunas cosas sobre las que debes pensar, ya sea solo o con un terapeuta:

1. ¿Dónde las usas y cuándo? ¿Puedes encontrar formas de separar el consumo de drogas de las tareas de conducción o trabajo?
2. ¿Con quién las usas? ¿De qué manera tus relaciones ayudan o perjudican a tu recuperación? ¿Cómo puedes navegar estas relaciones para dejar las adicciones o estar más seguro?
3. ¿Cuáles son tus rituales personales en torno al consumo de drogas? ¿Puedes modificar esos rituales para usar menos o usarlas de forma más segura?
4. Piensa en tus actitudes y emociones sobre el consumo de drogas, como la vergüenza y la culpa. ¿Cómo interfieren estas emociones en tu recuperación?
5. ¿Cuáles son tus desencadenantes emocionales? ¿Cuáles son algunas formas más útiles de lidiar con las emociones difíciles?





Programas de tratamiento

Hay muchos tipos de programas de tratamiento. Existen opciones de atención hospitalaria y ambulatoria para ayudarte con el consumo de sustancias. Un programa de hospitalización significa que vives en un centro con atención y apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, como un centro de rehabilitación o una casa de recuperación. Un programa ambulatorio significa que vas a un centro para recibir atención durante el día, pero sigues viviendo en casa. Hay programas ambulatorios intensivos a los que se acude con frecuencia durante la semana. También hay grupos de apoyo o terapia que se reúnen con menos frecuencia. Tanto el tratamiento hospitalario como el ambulatorio son útiles. El tipo de atención que elijas depende de tu situación. Si necesitas ayuda para decidir qué opción es la más adecuada para ti, visita: <https://startyourrecovery.org/treatment/rehab-centers/outpatient-vs-inpatient> El tratamiento debe durar lo suficiente para cambiar comportamientos y patrones de pensamiento. Si tienes dificultades severas de drogas, se recomienda al menos tres meses de tratamiento intensivo. Después de eso, el apoyo de seguimiento puede ser útil durante meses e incluso años.

Hay tres tipos principales de tratamiento. Frecuentemente, los programas de tratamiento combinan los tres.

- **Terapia cognitiva-conductual.** Reúnete con un terapeuta para aprender a manejar el estrés y los desencadenantes que te llevaron al consumo de drogas en el pasado. El terapeuta puede ayudarte a encontrar formas de motivarte.
- **Tratamiento asistido por medicamentos.** Algunos medicamentos pueden reducir tus deseos incontrolables y ayudarte a dejar de consumir. Los médicos pueden recetar medicamentos como metadona, buprenorfina y naltrexona para ayudarte a superar una adicción.
- **Apoyo de iguales.** Muchas personas encuentran que un grupo de apoyo de iguales puede ayudar. Alcohólicos Anónimos (aa.org) o Narcóticos Anónimos (na.org) son dos de los más comunes.

Un buen programa de tratamiento también debe:

- **Empoderarte.** Debe basarse en tus fortalezas. No debería avergonzarte. Debería ayudarte a tomar un papel activo en tu recuperación.
- **Proporcionar tratamiento de salud mental.** Muchas personas que tienen trastornos por uso de sustancias también tienen problemas de salud mental. Es esencial tratar los problemas de salud mental y los problemas de uso de sustancias juntos.

- **Abordar el trauma pasado.** Muchas personas usan drogas para sobrellevar traumas pasados. Un buen programa de tratamiento te ayudará a desarrollar estrategias para lidiar con las cosas, efectivas y a recuperarte de los efectos del trauma y la violencia.
- **Proporcionar servicios de apoyo.** La recuperación es algo más que solo estar limpio. Los buenos programas de tratamiento ofrecen servicios para ayudarte a reconstruir tu vida. Dichos programas pueden ayudarte a encontrar empleo y una vivienda segura.

Pagando por el tratamiento

Medicaid cubre el costo de muchos servicios de tratamiento por uso de sustancias, como asesoramiento, terapia, administración de medicamentos, servicios de trabajo social y apoyo de iguales. El capítulo de Salud explica cómo solicitar Medicaid. No todos los programas de tratamiento aceptan Medicaid. Antes de comenzar con los servicios, pregunta si aceptan Medicaid.

Si te das de alta en un plan de seguro privado, elige un plan que cubra el tratamiento por uso de sustancias. Al hacer una cita con un proveedor de servicios o clínica, verifica que acepten tu seguro.

Incluso si aún no tienes seguro, existen clínicas y programas accesibles a los que puedes acudir para obtener ayuda. Busca servicios de "escala variable" en los que pagues tarifas reducidas según tus ingresos. Hemos enlistado algunos en el directorio.

¿Estás embarazada? ¿Tienes hijos a los que estás cuidando? Por tu bien y el de tus hijos, acércate y obtén ayuda. Muchas mujeres temen que les quiten a sus hijos si se sabe que consumen sustancias. Pero continuar usando drogas o alcohol también los pone a ti y a tus hijos en un gran riesgo.

Como seguramente sabrás, la sociedad no es amable con las madres con problemas de uso de sustancias. Probablemente hayas sentido lo duro que la gente te juzga. Puedes tener intensos sentimientos de culpa y vergüenza. Te recomendamos que busques un programa de tratamiento que pueda ayudar con los desafíos únicos que enfrentan las mujeres y las madres. Hemos enlistado algunos programas de recuperación para mujeres y niños en nuestro directorio.

Informa siempre a tu médico si estás embarazada o crees que puedes estarlo antes de comenzar un tratamiento médico para el uso de sustancias. Algunos medicamentos no son seguros para tomar durante el embarazo o la lactancia.



Grupos de apoyo entre iguales

Si tienes problemas con el consumo de drogas o alcohol, únete a un grupo de apoyo para obtener ayuda y aliento de otras personas. Estos grupos suelen ser gratuitos.

En *Becoming Ms. Burton*, Susan Burton describe cómo su primera reunión del grupo de Alcohólicos Anónimos le dio esperanza:

La gente se puso de pie y compartió sus historias. . . . Me levanté, respiré hondo. "Mira lo que me han hecho las drogas y el alcohol", dije con voz temblorosa. Mis manos temblaban tanto que el vaso de unicel que sostenía se estaba tirando. Pero nadie parecía juzgar mi lamentable condición. La compasión inmediata, la empatía, el amor que surgieron de estos extraños fue suficiente para hacer una abolladura considerable en mi dolor, mi vergüenza, mi culpa y todo ese sufrimiento. En esa habitación, encontré esperanza.

Alcohólicos Anónimos (AA) y Narcóticos Anónimos (NA) son las organizaciones de recuperación entre iguales más grandes y tienen grupos en todo Illinois. Visita aa.org o na.org para encontrar una reunión o un grupo en línea. AA y NA utilizan un enfoque religioso, aunque no están vinculados a una religión específica. Su proceso de 12 pasos comienza pidiéndole a los miembros que admitan que ya no tienen control sobre su consumo de drogas o alcohol. Se les pide a los miembros que se entreguen a un poder superior para encontrar la fuerza para cambiar.

También hay opciones de grupos de apoyo no religiosos. Estas opciones se enfocan en ayudar a las personas a encontrar la motivación dentro de sí mismas. Las personas aprenden a controlarse a sí mismas en lugar de buscar ayuda en un poder superior. Aquí hay algunas opciones populares, con reuniones en persona y en línea en todo E.U.:

- Los grupos de apoyo entre iguales de **Self-Management and Recovery Training (SMART) (Capacitación para el autocontrol y la recuperación)** ayudan a los participantes a resolver problemas con cualquier adicción. Ve a smartrecovery.org o llama al 440-951-5357 para encontrar una reunión o una comunidad en línea.
- **Women for Sobriety** es un programa de apoyo entre iguales para mujeres que superan los trastornos por uso de sustancias. Visita womenforsobriety.org.

org o llama al 215-536-8026 para encontrar una reunión en persona o en línea.

- **Secular Organizations for Sobriety** es una red de grupos de iguales para ayudar a las personas a mantener la sobriedad/abstinencia de las adicciones al alcohol y las drogas, la adicción a la comida y más. Visita sossobriety.org o llama al 314-353-3532 para encontrar una reunión.
- **LifeRing Secular Recovery** es una organización de personas que comparten experiencias prácticas y apoyo para la sobriedad. Se enfocan en empoderarte para superar tu adicción. Ve a <https://lifering.org/> o llama al 800-811-4142 para encontrar una reunión.

Pídele recomendaciones a tu proveedor de atención primaria. Muchos centros comunitarios e iglesias también patrocinan grupos de apoyo o pueden dirigirte a otros.

Acércate a tu primera reunión con la mente abierta e intenta averiguar todo lo que puedas. Es posible que debas asistir a varias reuniones antes de sentir que las cosas están "encajando". Si sientes que no has encontrado a "tu" grupo, sigue intentándolo. Los grupos pueden ser muy diferentes y los miembros van y vienen. Busca:

- Reuniones programadas regularmente
- Calidez y amabilidad
- Cierta enfoque y estructura para las reuniones
- Algo de tiempo para mezclarte informalmente





El camino a la recuperación

El camino a la recuperación puede ser largo. No te desanimes demasiado si tienes una recaída. Una recaída no siempre significa que el tratamiento no está funcionando. Dale otra oportunidad. Reconoce que si dejaste de consumir una vez, puedes volver a hacerlo. Has desarrollado habilidades que te ayudarán la próxima vez. Pregunta si hay un tratamiento diferente que pueda funcionar mejor para ti. A veces se necesitan múltiples períodos de tratamiento.

La recuperación no se trata solo de la necesidad de dejar de usar. Se trata de la necesidad de cambiar. Se trata de mejorar tu salud y bienestar general. Se trata de vivir a la altura de tu potencial. La Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) (Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias) enlista cuatro aspectos principales de la recuperación:

1. Salud

Superar o controlar la enfermedad o los propios síntomas.

2. Hogar

Encontrar un lugar estable y seguro para vivir.

3. Propósito

Participar en actividades diarias significativas (trabajo, escuela, cuidado de la familia, etc.).

4. Comunidad

Construir relaciones y redes sociales que brinden apoyo, amistad, amor y esperanza.



Reflexiona

-
1. ¿Qué tratamiento (medicamentos, terapia, grupo de apoyo entre iguales) has probado en el pasado?
 2. ¿Cómo te han ayudado estos tratamientos? ¿Qué funcionó y qué no funcionó?
 3. ¿Qué tipo de tratamiento te gustaría probar?
 4. ¿A dónde puedes acudir para obtener ayuda?
 5. ¿Cuál es tu forma de ver la recuperación?
 6. ¿Dónde estás en tu camino a la recuperación?
 7. ¿Cuáles son algunos buenos objetivos a corto plazo por los que puedes trabajar?



Nuevas leyes cannábicas

Estados Unidos tiene una larga historia de castigar a las personas, especialmente a las personas de color, por delitos menores relacionados con drogas, como la posesión de marihuana. Con mucha frecuencia, las personas con trastornos por uso de sustancias son enviadas a prisión en lugar de recibir el tratamiento y el apoyo que necesitan. La guerra contra las drogas ha aumentado considerablemente la cantidad de personas de color encarceladas en los Estados Unidos.

Probablemente hayas escuchado que la marihuana ahora es legal en Illinois. Con este cambio, es posible que te interese obtener un indulto o sellar antecedentes por un delito relacionado con la marihuana. También te puede interesar usar o vender cannabis. A continuación enumeramos algunas cosas que debes saber sobre la ley que entró en efecto el 1 de enero de 2020.

Qué hacer si tienes un delito relacionado con marihuana

Si fuiste condenado por un delito relacionado con marihuana (menos de 30 gramos) antes de que la marihuana fuera legal, eres elegible para un indulto, sellado de antecedentes penales o eliminación de antecedentes penales siempre que no hayas cometido ningún delito violento. Los casos serán revisados por la Prisoner Review Board (Junta de Evaluación de Prisioneros). Si has sido acusado de un delito relacionado con la marihuana, comunícate con un abogado de delitos de drogas de Illinois.

Compra y consumo de marihuana/cannabis

- Solo los adultos (mayores de 21 años) pueden comprar cannabis.
- Hay límites en la cantidad que puedes comprar: hasta una onza de la flor (hierba seca) y hasta 5 gramos de concentrado de cannabis (hachís o tintura).
- Los adultos pueden consumir cannabis en sus casas o en determinados lugares autorizados. Ten cuidado: ¡algunos negocios y caseros no lo permiten! Las empresas aún pueden realizar pruebas de drogas y alcohol (incluyendo marihuana) para empleados actuales y posibles empleados.
- Puedes usar marihuana medicinal con la recomendación de un médico

Cultivo, venta y transporte de marihuana

- Solo los dispensarios autorizados pueden vender marihuana.
- Solo las personas que tienen licencias de transporte pueden transportar y entregar marihuana.
- No puedes cultivar tu propia marihuana.

Unirse a la industria del cannabis

La guerra contra las drogas ha tenido un impacto devastador en las comunidades de color y de bajos ingresos. Para abordar esta injusticia, el Illinois Adult-Use Cannabis Social Equity Program (Programa de Equidad Social para Uso de Adultos de Cannabis de Illinois) está haciendo más fácil para las personas en las comunidades afectadas unirse a la industria del cannabis. Si deseas participar, puedes ser elegible para estos servicios:

- Asistencia técnica para obtener una licencia comercial de cannabis.
- Preferencia para obtener una licencia de cultivador, infusor o transportador.
- Tarifas de solicitud y licencia reducidas.
- Préstamos con bajo interés para iniciar y operar un negocio relacionado con el cannabis.

Obtén más información en <https://dceo.illinois.gov/cannabisequity.html>

Transporte

¿Cómo te vas a mover? El transporte es importante para el trabajo, pasar tiempo con amigos y familia, y en general para vivir una vida significativa.

Si regresas a una ciudad como Chicago, tendrás muchas opciones de transporte. En ciudades pequeñas y áreas rurales el transporte público usualmente es limitado. Abajo discutiremos las diferentes opciones de transporte que pueden existir para que puedas pensar sobre lo que te funcionará mejor.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Opciones de transporte (autobuses, trenes, taxis, bicis, autos, y más)
- Comprando un auto
- Manejando legalmente



Opciones de transporte

Autobuses y metro

Ahorra dinero usando el transporte público. Si usas el autobús o el metro con frecuencia, puedes comprar un pase por un mes o un año, esto hará el costo por cada viaje más barato. Estudiantes, jubilados, veteranos o personas con discapacidades pueden obtener descuentos. Aquí hay algunas formas de empezar.

- Haz una búsqueda en internet de “transporte público” con el nombre de tu ciudad.
- Visita el sitio web www.google.com/maps o abre una aplicación de mapas en tu celular e ingresa tus direcciones de origen y destino para obtener instrucciones paso a paso sobre qué transporte público puedes usar. Obtendrás información de cuánto tiempo tardarás en llegar y cómo llegar.
- Para información sobre autobuses y metro de Chicago visita rtchicago.org. Aprende más sobre descuentos en: transitchicago.com/reduced-fare-programs/

Trenes y autobuses de larga distancia

Aquí hay algunas buenas opciones para viajes más largos:

- El Metra es un sistema de trenes que conecta los suburbios de Chicago. Para obtener información sobre Metra, visita metrarail.com.
- Los autobuses son probablemente la opción más barata. Greyhound, BoltBus y MegaBus son algunas compañías de autobuses de larga distancia. Los boletos de autobús se pueden comprar en línea o en persona.
- Amtrak (trenes) también es una buena forma de viajar a larga distancia. Visita amtrak.com para reservar un viaje.
- El avión es más caro, pero te llevará a donde



necesites mucho más rápido. Si nunca has volado o tienes dudas sobre cómo ha cambiado el transporte aéreo, visita FirstTimeFlyerHQ.com

Siempre es una buena idea comparar precios entre trenes, aviones y autobuses, así como entre compañías de autobuses.

Taxis y aplicaciones de transporte privado

Si tienes un teléfono inteligente y una tarjeta de crédito o débito, puedes obtener una aplicación de transporte como Uber o Lyft. Pueden llevarte en viajes cortos en tu ciudad. Los servicios de transporte privado son como los taxis, pero los conductores usan sus propios autos. Antes de viajar, lee estos consejos sobre cómo estar seguro en uber.com/us/en/ride/safety/tips

Puedes usar taxis en todas las ciudades principales. Por lo general, cuestan más que las aplicaciones de transporte privado.

Andar en bicicleta

Andar en bicicleta es una buena forma de ahorrar dinero, y ponerte en forma. En algunas comunidades se pueden rentar bicicletas. En otros lugares, busca tiendas de bicicletas de segunda mano. Si andas en bicicleta, asegúrate de comprender las reglas del camino. Usualmente, las bicicletas deben seguir las mismas reglas que los autos: deben detenerse en las señales de alto y los semáforos, usar gestos para dar vuelta o cambiar carril y dar el paso a los peatones. Usa un casco para evitar lesiones graves. A continuación se muestran algunos recursos sobre ciclismo:

- Puedes rentar bicicletas en Chicago en: www.divvybikes.com
- La mayoría de las aplicaciones de mapas, como Google Maps, también ofrecen rutas para bicicletas. Solo tienes que escribir tu destino y pulsar el icono de la bicicleta para obtener indicaciones sobre cómo viajar en bici.

Programas Carpool, Rideshare y Carshare

Otra opción para ahorrar dinero en transporte son los programas de carpool en línea (ve pacerideshare.com). Puedes preguntarle a alguien que conozcas si pueden hacer carpool y compartir el costo de la gasolina.

Si solo necesitarás un auto ocasionalmente, considera unirse a un programa de uso compartido de autos como Zipcar. Zipcar te permite reservar un auto cuando lo necesites, pero no eres responsable del seguro, los pagos y las reparaciones, cosas que hacen que tener un auto sea tan costoso.



Comprando un auto

Si compras un auto te recomendamos no comprar uno lujoso o costoso a menos que realmente puedas pagarlo. En su lugar, compra un auto usado menos costoso. Algunos consejos:

1. Presupuesto.

Si estás solicitando un préstamo para comprar un auto, haz un presupuesto. Decide cuánto puedes gastar en pagos mensuales. Consulta la sección "Finanzas, crédito e impuestos" para obtener más información sobre compras con crédito y presupuestos.

2. Investigación.

Investiga un poco sobre los tipos de autos que satisfarán tus necesidades. Piensa en lo que será seguro y confiable. Edmunds.com y Consumerreports.org son excelentes lugares para comenzar. Puedes ver cuánto valen los autos yendo al Kelley's Blue Book (kbb.com).

3. Compra en un lugar en el que puedas confiar.

No vayas a los vendedores de autos que dicen que venden a personas con mal crédito. Desconfía de las empresas o personas que te empujan a comprar un vehículo antes de que estés listo. Comprarle a una persona puede ser más barato, pero también es más arriesgado que comprarle a un distribuidor confiable.

4. Echa un vistazo al historial.

Una vez que hayas encontrado un auto que te guste, pregúntale al vendedor si puedes ver su informe de historial. Solicita el número de identificación del vehículo (VIN). Puedes consultar el historial de un auto en línea en sitios web como autotrader.com.

5. Mecánico.

Si estás comprando a un vendedor, asegúrate de que el auto pase una evaluación mecánica. Si le estás

comprando a una persona, pídele a un mecánico que lo revise antes de comprarlo.

6. Negocia el precio.

Consulta precios de autos como el tuyo y ve a más de un lugar para comparar autos. Esto puede ayudarte a negociar un buen trato.

7. Lee la letra pequeña.

Entiende el contrato antes de firmar cualquier cosa. Recuerda, lo que cuenta es lo que está en el contrato, no lo que prometió el vendedor. Asegúrate de completar toda la documentación que necesitas, especialmente si estás comprando a un propietario individual.

8. Factura y registro.

Asegúrate de obtener la factura y el registro antes de darle dinero.



Manejando legalmente

Seguro de auto

Debes tener un seguro de auto y una licencia de conducir para conducir en Illinois. Consulta el capítulo Obteniendo tu identificación para obtener información sobre cómo conseguir una licencia de conducir. Si te detienen y no tienes seguro, es posible que debas pagar una multa. También pueden cobrarte por esto.

Cuando tienes un seguro de auto, pagas una tarifa mensual y luego el seguro cubre algunos de los costos si tienes un accidente. En Illinois, debes comprar un plan de seguro que tenga estas dos cosas:

- **Seguro de responsabilidad civil:** Cubre los gastos en caso de que provoques un accidente.
- **Seguro de automovilista sin seguro o con seguro insuficiente:** esto cubre los costos para ti y tus pasajeros si tienes un accidente con alguien que no tiene seguro o no tiene un seguro que sea suficiente.

Algunos planes de seguro cubren la mayoría o todos los costos si tienes un accidente. Algunos no. Algunos tienen costos diferentes si tú causaste el accidente o si lo hizo otra persona. Si sufres un accidente, es posible que debas pagar más dinero cada mes por el seguro.

Comprar un seguro puede ser confuso. Aquí hay algunos consejos:

- Habla con un agente por teléfono o en persona. No te registres en línea.
- Averigua cuál es la cantidad máxima de cobertura para el plan. Ésta es la cantidad que pagarán si golpeas un auto, en comparación con la cantidad que tienes que pagar.
- Compara los precios de los seguros en el sitio web del DMV de Illinois en www.dmv.org/il-illinois/car-insurance.php

Registro vehicular

En Illinois tienes que registrar tu auto. Tendrás que renovar este registro cada año, mediante el pago de una tarifa. Si no registras tu automóvil o no lo renuevas, puedes recibir una gran multa.

Hay unas cuantas formas de registrarse:

- En línea en www.cyberdriveillinois.com.
- En persona. Ve a www.dmv.org/dmv-office-finder.php y busca tu oficina local del DMV. Luego ve a www.dmv.org/car-registration.php para saber qué llevar al DMV.
- Los vendedores de autos pueden completar el papeleo de registro por ti.

Inspección vehicular

En Illinois, tu auto también puede necesitar una inspección de emisiones y seguridad cada dos años. No todos los autos necesitan ser inspeccionados. Para averiguar si tu auto necesita inspecciones, ve a www.ilsos.gov/regstatus y escribe el VIN (Número de identificación del vehículo) de tu vehículo.

Reglas de vialidad

¡Mantente seguro cuando conduces! ¡Nos preocupamos por ti! No bebas alcohol o manejes bajo la influencia de drogas. No envíes mensajes de texto ni uses tu teléfono mientras conduces. Detente para hacer una llamada. Usa tu cinturón de seguridad; ¡reduce tu probabilidad de muerte en caso de un accidente grave en un 50%!



Reflexiona

1. ¿Qué opciones de transporte tengo en este momento?
2. ¿Qué debo hacer para prepararme para conseguir un coche?
3. ¿Cuáles son los pasos que puedo dar para obtener más información sobre una opción de transporte nueva para mí?



Tecnología



La tecnología ha cambiado mucho en los últimos años. Si has estado en prisión por mucho tiempo, es posible que te sientas estresado por toda la nueva tecnología. ¡No te preocupes! Podrás entenderle.

Necesitarás teléfonos y computadoras para muchas cosas después de salir de prisión. Los usarás para trabajar, realizar operaciones bancarias, comunicarte con tu familia, hacer citas, reunirte con oficiales de libertad condicional, pedir pizza, ver programas de televisión, pagar facturas, comprar, solicitar empleo y mucho más.

Pídeles a tus familiares y amigos que te ayuden a aprender a usar un teléfono celular, un teléfono inteligente o una computadora. ¡Aprender a usarlos puede ser divertido! ¡Interactúa con juegos, noticias, deportes o incluso mira videos de gatos! Jugar puede ayudarte a aprender a usarlos. Tómate tu tiempo y acostúmbrate a la tecnología que utilizas; pronto será instintivo.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Consiguiendo un teléfono
- Conceptos básicos de tecnología
- Usando el internet
- Cuentas de correo electrónico, contraseñas y seguridad
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes
- Redes sociales
- Videoconferencias
- Recursos de alfabetización digital



Consiguiendo un teléfono

Recomendamos conseguir un teléfono cuando salgas. Necesitarás un teléfono para mantenerte en contacto con familiares, amigos, tu empleador y tu oficial de libertad condicional. Hay tres tipos de teléfonos:

- **Los teléfonos celulares básicos** te permiten llamar a personas y enviar mensajes de texto. Son menos costosos y fáciles de usar.
- **Los teléfonos inteligentes** pueden hacer llamadas y enviar mensajes de texto, y también pueden conectarse a internet. Los teléfonos inteligentes tienen programas (llamados "aplicaciones") que pueden hacer cosas como reproducir música, dar direcciones de manejo, consultar el clima, tomar fotografías y acceder a redes sociales como Twitter y Facebook. Un teléfono inteligente puede ayudarte a encontrar trabajo, buscar servicios, orientarte y más.
- **Los teléfonos fijos** son teléfonos conectados a los hogares o negocios de las personas. No pueden moverse. Menos personas usan teléfonos fijos estos días.

Lifeline y SafeLink

¿Tienes Medicaid, SNAP, SSI o Public Housing Assistance (Asistencia Pública de Vivienda)? Si es así, también deberías poder conseguir un teléfono o internet gratis o con descuento. SafeLink te proporcionará uno de estos de forma gratuita:

- Teléfono inteligente
- Tarjeta SIM. Si compras tu propio teléfono, se te dará una tarjeta SIM. Una tarjeta SIM es un chip de memoria que va en tu teléfono y permite que tu teléfono se conecte a tu red móvil.
- Plan telefónico. Un plan telefónico te permite enviar mensajes de texto, hacer llamadas y usar datos (acceder el internet). Tu plan telefónico básico limita lo que puedes hacer, pero puedes agregar más por una tarifa.

Lifeline es un programa que funciona junto con SafeLink para reducir el costo mensual de teléfono e internet. Si calificas, puedes obtener hasta \$9.25 para tu factura mensual. Lifeline se puede usar para teléfono o internet, pero no para ambos.

Cómo presentar una solicitud

Cuando solicites beneficios públicos (como SNAP o Medicaid), pregunta si también puedes solicitar SafeLink y Lifeline. Pídele a un amigo, familiar, administrador de casos o consejero que te ayude a solicitar SafeLink en <https://www.safelinkwireless.com/es/#!/newHome> También puedes obtener ayuda llamando al (800) 723-3546. Puedes solicitar Lifeline en <https://www.lifelinesupport.org/> Para solicitar estos servicios, necesitarás tu información de contacto, dirección postal/domicilio y número de Seguridad Social. También necesitarás prueba de que cumples con los requisitos de ingresos. Estos servicios generalmente se limitan a una persona por hogar.

Puedes encontrar teléfonos y planes de servicio de SafeLink en muchas tiendas en todo el estado, incluidas Walgreens, CVS, Family Dollar y Schnucks.

Servicios telefónicos y planes

¿Qué sucede si necesitas comprar tu propio teléfono?

Los graduados de EJP han sugerido MetroPCS y Family Mobile (Walmart) como opciones buenas y económicas. No son los mejores teléfonos, pero no serán muy caros. Si tenías un teléfono celular antes de ser encarcelado, pregúntale a tu familia si todavía tienen el teléfono. Es posible que aún funcione. A lo mejor desees usarlo nuevamente o cambiar el número. Ponte en contacto con el proveedor de servicios telefónicos para obtener ayuda con esto.

Los teléfonos celulares vienen con planes de servicio que debes pagar todos los meses. Tienes dos opciones básicas para los planes de servicio:

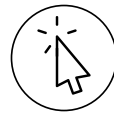
- **Planes de telefonía de prepago o planes sin contrato.** Pagas al inicio de cada mes. Puedes detener tu servicio al final de cada mes o cambiar a un servicio diferente. Tracfone es una opción sin contrato popular.
- **Plan de telefonía pospago con contrato.** Ingresas a un contrato para pagar una tarifa mensual por el servicio. Suman los costos al final de cada ciclo de facturación y te cobran.

Los planes telefónicos tienen diferentes opciones. En general, los servicios cubrirán lo siguiente:

- **Llamadas:** cuántos minutos puedes hablar por teléfono cada mes. Muchos planes en estos días tienen tiempo 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 tiene acceso a Wi-Fi (consulta Conceptos básicos de tecnología a continuación). Si

solo necesitas un teléfono para llamadas, es posible que no necesites comprar un plan de datos. Puedes usar internet en tu teléfono de forma gratuita en la biblioteca y en muchos otros lugares públicos y restaurantes que ofrecen Wi-Fi gratis. Si necesitas datos, empieza con una pequeña cantidad, como 1 o 2 GB y utiliza tus datos con cuidado. Siempre puedes conseguir más si lo necesitas.

Las compañías de servicios telefónicos como T-Mobile y MetroPCS tienen diferentes planes y tarifas. Algunos ofrecen ofertas para compartir un plan de telefonía celular con miembros de tu familia. Piensa en para qué usarás tu teléfono y cuánto puedes gastar en él. Algunos proveedores de servicios telefónicos o de internet también pueden ofrecer descuentos.



Conceptos básicos de tecnología

Aquí hay algunos conceptos básicos de tecnología para ayudarte a comenzar.

- **Internet:** Una red que conecta computadoras y teléfonos en todo el mundo. A través de una conexión a internet, las personas pueden compartir información, acceder a recursos y comunicarse. A veces, las personas llaman a internet la red mundial, o dirán: “necesitas acceso a la web”, lo que significa que necesitas poder conectarte a internet.
- **En línea:** cuando estás “en línea”, estás conectado a internet. La gente podría decir: “Accede en línea a este recurso”. Esto significa que puedes acceder al recurso en una computadora o teléfono inteligente a través de internet.
- **Teléfono inteligente:** un teléfono que hace muchas de las cosas que puede hacer una computadora. Por lo general, tiene una superficie de pantalla táctil, acceso a internet y puedes descargar aplicaciones (apps). Las aplicaciones tienen diferentes herramientas para ayudar con el trabajo, el entretenimiento, el dinero y más. La mayoría de las personas en estos días tienen un teléfono inteligente.
- **Wi-Fi:** para acceder a Internet, debes estar conectado a él. Una forma de hacerlo es a través del acceso Wi-Fi. El acceso Wi-Fi te permite conectarte a internet sin usar cables. Puedes acceder a Wi-Fi gratis en bibliotecas públicas y algunos restaurantes (McDonalds, Starbucks), o puedes comprar acceso a Wi-Fi para tu hogar. Algunas bibliotecas públicas disponen de puntos de acceso Wi-Fi. Se trata de dispositivos portátiles que puedes llevar a cualquier parte. Te permitirán acceder a Internet fuera de la biblioteca.
- **Datos:** otra forma de conectarse a internet es a

través de un plan de datos para teléfonos inteligentes. Los datos te permiten conectarte a internet en tu teléfono inteligente si te encuentras en un lugar que no tiene Wi-Fi. Los planes de datos pueden ser costosos y, por lo general, tienen límites en la cantidad de datos que puedes usar cada mes.

- **Navegador web:** un navegador web es un programa que te permite acceder a Internet en tu teléfono o computadora. Ejemplos de navegadores web son Google Chrome, Firefox, Internet Explorer y Safari.
- **Motor de búsqueda:** Un motor de búsqueda es lo que usas cuando intentas encontrar información en internet. Primero, abrirás un navegador web. Deberías ver una barra en la parte superior con una pequeña lupa. Así es como puedes utilizar el motor de búsqueda. Puedes escribir una pregunta o una dirección web en la barra y buscar la información que necesitas. Google, Yahoo y Bing son ejemplos de motores de búsqueda.
- **Sitio web:** Todo tipo de organizaciones tienen "sitios web" donde puedes encontrar información, recursos, entretenimiento y más. Hay millones de sitios web en internet.
- **Dirección web o URL:** esta es la "dirección" o ubicación del sitio web o recurso en internet. Escribe esta dirección en la barra del motor de búsqueda para ir al sitio web o al recurso. Hemos incluido muchas direcciones web de sitios web en esta guía y en el directorio. Las direcciones web suelen tener este aspecto: <http://example.com>. Cuando escribes una dirección web, puedes omitir <http://> o www.



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 fracaso.

— Pablo



Usando el internet

Asegúrate de tener una forma de conectarte a internet cuando lo necesites. Hasta que tengas tu propio dispositivo, puedes pedir prestado uno a un familiar o usar una computadora en la biblioteca pública.

¿Tienes un teléfono inteligente, computadora portátil o tableta? Hay internet inalámbrico gratuito disponible en la biblioteca, así como en muchos restaurantes, cafeterías, vestíbulos de hoteles, cadenas de tiendas de tecnología e incluso parques. Es posible que debas preguntar cuál es la contraseña antes de poder iniciar sesión con tu dispositivo.

La mayoría de las cosas en internet se encuentran utilizando un motor de búsqueda como Google. Abre un navegador web como Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox o Safari. La página de inicio tendrá un cuadro de búsqueda donde puedes escribir lo que estás buscando. Estos son algunos consejos para realizar buenas búsquedas:

- Empieza con lo básico. Empieza con una búsqueda simple como "¿Dónde está el Amtrak más cercano?" o "Pizza en Chicago". Siempre puedes agregar más palabras si necesitas.
- No te preocupes por las cosas pequeñas. Incluso si escribes mal las palabras, aún debería funcionar.

Buscando ayuda

- Pídele a un bibliotecario que te ayude a entender los conceptos básicos. Ellos están ahí para ayudar.
- Visita Northstar en digitalliteracyassessment.org para probar tus habilidades y obtener más información. Puedes acceder a clases en línea o encontrar una sucursal de Northstar donde puedas asistir a clases. Ofrecen certificados por las habilidades que has dominado.
- GCF global tiene muchos cursos gratuitos sobre cómo usar la tecnología. Escribe esta dirección en tu motor de búsqueda y haz clic en un tema: <https://edu.gcfglobal.org/en/topics/>
- 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.
- Muchas universidades comunitarias, bibliotecas y programas de educación básica para adultos ofrecen clases de todo, desde el procesamiento básico de textos hasta programación.

Programa de Conectividad Asequible (Affordable Connectivity Program en inglés)

La Comisión Federal de Comunicaciones (FCC en inglés) ofrece hasta \$75 al mes para pagar la factura de Internet a través de su Programa de Conectividad Asequible. También ofrece un crédito de \$100 para la compra de un ordenador. Para más información o para solicitarlo en línea, visita <https://www.thecha.org/residents/services/digital-inclusion/affordable-connectivity-program>. La solicitud también está disponible en español.



Cuentas de correo electrónico, contraseñas y seguridad

Necesitarás tu propia dirección de correo electrónico. El correo electrónico ahora se usa más que el correo en papel. Una forma de hacerlo es a través de Gmail, ya que las cuentas de Gmail son gratuitas. Escribe gmail.com en el navegador web y haz clic en "Crear cuenta".

Escogerás tu propio nombre de usuario de correo electrónico. Debe ser algo fácil de recordar para ti, como tu propio nombre o alguna combinación de tu nombre, iniciales y números. Probablemente usarás tu correo electrónico para solicitar trabajos, así que asegúrate de que tu dirección de correo electrónico sea profesional.

Tu contraseña también debe ser algo fácil de recordar para ti, pero difícil de descifrar para otras personas. Las mejores contraseñas utilizan mayúsculas (ABCD), minúsculas (abcd), números (1234) y símbolos (#@!%).

Probablemente usarás internet para configurar cuentas para cosas como pagar facturas o acceder a archivos de la escuela o el trabajo. Protege tu información manteniendo tu contraseña en secreto y cambiándola cada cierto tiempo. No uses la misma contraseña para todas las cuentas que tengas. Si olvidas una contraseña, normalmente puedes cambiarla siguiendo las instrucciones del sitio web. Si tenías un correo electrónico y otras cuentas en línea antes de ser encarcelado, es posible que desee reactivarlas o cerrarlas. Cambia las contraseñas para mantener todo seguro.

★ Si es posible, no ingreses información personal confidencial (como tu número de seguridad social o información de tarjeta de crédito) en una página web cuando uses una computadora pública o en internet público.



Aplicaciones para teléfonos inteligentes

La mayoría de los teléfonos inteligentes vienen con estas aplicaciones básicas:

- Mensajes de texto
- Aplicación para hacer llamadas telefónicas
- Una cámara
- Un reloj
- Un servicio de mapas
- Un navegador (por ejemplo, Safari o Chrome)
- Un calendario
- Una calculadora
- Libreta de contactos (a veces llamada "contactos")

También puedes descargar más aplicaciones. Se pueden encontrar en la "tienda" de tu teléfono (la tienda de aplicaciones o la tienda de juegos). Muchas aplicaciones útiles son gratuitas. Deberás tener datos o una conexión Wi-Fi para descargar aplicaciones. Es posible que debas ingresar la contraseña de tu teléfono para comprarlas. Debería aparecer en tu pantalla de inicio en solo unos minutos. Si una aplicación cuesta dinero, tu teléfono debería darte la opción de ingresar la información de tu tarjeta de crédito o débito y te pedirá que confirmes la compra antes de descargarla.

Aquí hay algunas aplicaciones que puedes usar:

- Facebook Messenger y WhatsApp son aplicaciones de mensajería de texto o video donde puedes comunicarte con familiares y amigos. También puedes hablar por teléfono en diferentes países sin pagar una tarifa adicional.
- Facebook, Instagram y Twitter te permiten compartir y ver fotos y comentarios.
- Spotify te permite escuchar música. Reproducirá la música de forma aleatoria y también reproducirá anuncios, como una radio.
- Las aplicaciones bancarias te ayudan a administrar tu dinero y pagar tus cuentas
- Las aplicaciones de transporte, como Citymapper, pueden ayudarte a usar el transporte público u orientarte.
- Muchos oficiales de libertad condicional usan la aplicación BI SmartLink. Con esta aplicación, tu oficial de libertad condicional puede conectarse contigo sin tener que ir a tu casa. Consulta el capítulo Libertad condicional para obtener más información.

Ten cuidado con las aplicaciones. Usa un juicio cuidadoso sobre lo que te gustaría mantener en privado. Ten en cuenta que las aplicaciones pueden gastar los datos de tu teléfono.



Redes sociales

Muchas personas se mantienen en contacto con otras y reciben noticias a través de las redes sociales. Las redes sociales son sitios web que permiten a las personas hablar y compartir fotos. Algunos sitios de redes sociales se usan principalmente para amigos y familiares, mientras que otros se usan para trabajos. Aquí hay dos plataformas populares de redes sociales:

- **Facebook** es la compañía de redes sociales más popular en los E.U. La gente usa este sitio para compartir fotos, actualizaciones y artículos. Ayuda a las personas a mantenerse en contacto con familiares y amigos; otros lo usan para el trabajo. Puedes comentar públicamente las publicaciones

creadas por otras personas o enviar mensajes a los usuarios individualmente. También puedes unirte a grupos de Facebook para conocer a otras personas y obtener apoyo. TASC, por ejemplo, tiene un grupo de Facebook de reintegración, Winner's Circle, que tiene reuniones semanales. Obtén más información aquí: <https://www.facebook.com/TASC.HealthAndJustice>. Registrarse en Facebook es gratis. Para registrarte, escribe <https://www.facebook.com/> en la barra de búsqueda y haz clic en "Crear cuenta".

- **LinkedIn** es una red social creada para encontrar trabajo. Puedes usarla para hablar con empleadores y compartir tu currículum. Para crear una cuenta, escribe <https://www.linkedin.com/> en tu navegador web y haz clic en "Unirse ahora". Busque "Cómo crear una cuenta de LinkedIn Wikihow" para obtener más información.

Manteniéndote seguro en las redes sociales

Ten cuidado al compartir información en Facebook u otras aplicaciones de redes sociales. Puedes cambiar la configuración de privacidad para que solo tus amigos vean tus publicaciones. Los oficiales de libertad condicional y los empleadores pueden acceder a los perfiles públicos. Los sitios de redes sociales rastrean lo que haces y pueden usarlo para tratar de venderte cosas. A veces, los estafadores utilizan las redes sociales para engañar a la gente y hacer que den dinero. Recuerda, la información que ves en las redes sociales puede no ser confiable. Es una buena idea consultar con otras fuentes.

Videoconferencias

Muchas personas utilizan las videoconferencias para hablar con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Con las videoconferencias, puedes hablar con varias personas al mismo tiempo y ver las caras de las personas. Las aplicaciones de videoconferencia pueden ser una excelente manera de mantenerse conectado con familiares y amigos. Muchas reuniones en estos días no son en persona; en lugar, usan videoconferencias. Muchas entrevistas de trabajo también usan videoconferencias. Deberás crear una cuenta en la plataforma (Zoom, Skype, etc.) antes de la entrevista.

Aquí hay algunas opciones de videoconferencias:

- Facetime
- Google Meets
- Skype
- Zoom

Si tienes una computadora o un teléfono, puedes descargar una aplicación para estos servicios de **Construyendo tu futuro 2024**

videoconferencia. Algunas son gratuitas. En la mayoría de los casos, serás un invitado en reuniones de videoconferencia. Esto significa que recibirás una invitación en tu correo electrónico con el enlace que dice "Click to Join" ("Haz clic para unirte"). Cuando se abre la página web, puedes unirte a través de la aplicación o tu navegador web.

También puede haber una opción para unirte con tu teléfono.

Configuración y uso de Zoom

Zoom es probablemente la plataforma de videoconferencia más popular hoy en día. Otras son Google Meet, Microsoft Teams y Webex. A continuación te explicamos cómo configurar Zoom.

Qué necesitas:

- Un correo electrónico activo (Gmail, AOL, Yahoo, etc.)
- Un ordenador o dispositivo electrónico con Wi-Fi

Cómo crear una cuenta gratuita de Zoom:

- Regístrate a través de <https://zoom.us/freesignup/>
- Introduce tu correo electrónico y sigue las instrucciones.
- Asegúrate de utilizar tu nombre legal.
- Crea una contraseña que puedas recordar.

Antes de la entrevista, practica el uso de las herramientas de la llamada. Así te familiarizarás con Zoom y podrás centrarte en la entrevista en sí y no en la tecnología.



1 2 3 4 5 6

Controles de Zoom

Funciones comunes del Zoom:

1. Silenciar/activar: Se utiliza para el micrófono. En una entrevista, es mejor silenciar el micrófono si hay un grupo de personas o si hay ruido de fondo.
2. Iniciar/Parar vídeo: Se utiliza para la cámara. Al entrar en una llamada, un buen consejo es comprobar la cámara y el entorno antes de entrar en la llamada. Para las entrevistas, mantén la cámara encendida a menos que se te indique lo contrario.
3. Invitar: Esta función se utiliza sobre todo para las personas que organizan llamadas, como los entrevistadores.
4. Participantes: Muestra quién está en la llamada contigo.
5. Compartir pantalla: Este botón te permite compartir la pantalla de tu ordenador con otros participantes si es necesario.
6. Chat: Permite enviar mensajes a los demás participantes en la llamada.

Consejos de etiqueta para videoconferencias:

- Si estás en un grupo, silénciate cuando no estés hablando para que el grupo entero no escuche ruido de fondo (haz clic en el micrófono).
- Sé consciente de tu pantalla de fondo. Es agradable encender la cámara para que la gente pueda verte, pero también puedes apagarla (haz clic en el ícono de la cámara) o usar un fondo virtual si no quieres que la gente te vea a ti o a tu espacio personal. Para entrevistas de trabajo, es importante tener tu cámara encendida, buena iluminación y tu fondo claro.

Recursos de alfabetización digital

Aprender tecnología es muy parecido a aprender un nuevo idioma. Hay muchos recursos gratuitos para ayudarte a aprender.

- [Techboomers.com](https://www.techboomers.com) es un sitio web gratuito que enseña a las personas conocimientos informáticos básicos para ayudarles a mejorar su calidad de vida. Puedes aprender sobre sitios web útiles, medios sociales, compras en línea y conceptos básicos de tecnología.
- <https://www.netliteracy.org/> tiene una enorme cantidad de recursos de alfabetización digital. Visita su web para obtener recursos y formación sobre todo tipo de temas, desde correo electrónico básico y redes sociales hasta inteligencia artificial.



Reflexiona

1. ¿Qué tecnologías sé usar?
2. ¿Con qué necesito ayuda?
3. ¿A dónde puedo ir para conseguir ayuda?

Asuntos legales



Después de tu liberación, puede haber circunstancias que requieran que vayas a la corte o solicites asistencia legal. Por ejemplo, tal vez quieras sellar tus antecedentes penales, para conseguir un mejor trabajo. Tal vez quieras recuperar la custodia de tu hijo.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Consiguiendo ayuda legal
- Custodia infantil
- Manutención infantil
- Tarifas y multas
- Sellando antecedentes
- Certificados de rehabilitación
- Clemencia ejecutiva
- Ley de Seguridad, Responsabilidad, Imparcialidad y Equidad (SAFE-T, por sus siglas en inglés)

☆ Por favor recuerda que no somos abogados ni brindamos consejo legal. Este capítulo te ayudará a entender tus opciones legales, pero solo cubre lo básico. Pregunta a un abogado si necesitas más ayuda. Hay un directorio de recursos en la parte trasera de este libro.

Consiguiendo ayuda legal

Pro bono

Navegar por el sistema legal puede resultar frustrante. Es mejor obtener la ayuda de un abogado. Los abogados comprenden las reglas y cómo funcionan los jueces y los tribunales. Los abogados son caros a menudo, pero hay abogados que trabajarán en tu caso gratis (pro bono). Estos servicios están disponibles a través de programas de asistencia legal. Ver el Directorio de servicios legales para obtener una lista de los programas de asistencia legal.

Hay una serie de situaciones legales, como sellar antecedentes penales, derecho de familia y asuntos de reclamos menores, que a menudo se resuelven sin representación legal. Esto es más barato, pero casi siempre es mejor contratar a un abogado o encontrar uno que esté dispuesto a hacerlo gratis.

Mesas de ayuda pro se

Si decides solicitar pro se, la mayoría de los condados tienen mesas de ayuda. El servicio es gratuito. El personal de las oficinas puede ayudarte con los formularios pro se, instrucciones de la corte y consultas legales. Llama a la oficina del secretario de circuito del condado para obtener información. Para las mesas de ayuda del condado

de Cook, visita <http://www.cookcountycourt.org/FORPEOPLEWITHOUTLAWYERS/HelpDeskintheCourthouse.aspx>

Custodia infantil

La custodia en Illinois tiene dos partes:

- **Responsabilidades paternales:** si tienes responsabilidades paternales, significa que puedes tomar decisiones sobre el futuro de tu hijo. Por ejemplo, puedes elegir a dónde va a la escuela.
- **Tiempo de crianza:** si tienes tiempo de crianza significa que puedes pasar tiempo con tu hijo. La corte decidirá cuánto tiempo pasará contigo. Incluso si no tienes responsabilidades paternales, aún puedes tener una buena cantidad de tiempo de crianza.

La custodia de los hijos puede ser un asunto complicado. Si eliges trabajar sin un abogado deberás presentar una petición para modificar la custodia. Las peticiones se pueden encontrar en línea o visitando la County's Circuit Clerk Office de tu condado. Por lo general, habrá una tarifa. Una vez que tu petición se haya presentado y leído, se debe programar una audiencia para considerar modificar la custodia.

Crianza temporal y recuperación de derechos parentales

¿Qué pasa si tu hijo está en crianza temporal o con un pariente? ¿Qué pasa si tus derechos de paternidad han sido retirados? Es posible que aún puedas recuperar tus derechos. El primer paso es entender cómo funciona el proceso. El segundo paso es comprender dónde te encuentras en tu propio caso.

Después de que tu caso haya comenzado, se pueden llevar a tu hijo de tu hogar. Si esto sucede, el Children and Family Services (DCFS) (Departamento de Servicios para Niños y Familias) intentará llevar a tu hijo con miembros de su familia o personas que actúen como miembros de su familia. Es posible que DCFS no conozca a todos los miembros de tu familia, así que diles si hay alguien que no conozcan que podría cuidar de tu hijo.

Necesitarás un abogado si DCFS se lleva a tu hijo. Informa al juez de tu caso que no puede pagar un abogado. El juez te asignará uno.

DCFS tiene que tratar de ayudarte a recuperar a tu hijo. Te darán una lista de las cosas que debes hacer para que tu hijo regrese a casa. Esta lista puede incluir:

- Clases para padres
- Consejería
- Educación continua
- Manejo de la ira
- Clases de drogas o alcohol
- Cambios menores en su hogar

Para la seguridad de tu hijo, deberás mostrarle al juez y al DCFS que estás haciendo “esfuerzos razonables” y “progreso razonable” para terminar todo en la lista.

Es muy difícil demostrar que estás haciendo esfuerzos razonables mientras estás encarcelado, pero no es imposible. Es importante tratar de hacer las cosas en tu lista de DCFS lo mejor que puedas. Trata de mantener registros de esto para tu abogado.

Una vez que salgas de prisión, puedes trabajar para terminar tu lista. DCFS tiene que permitirte completar tu lista de manera justa. Pero el juez es quien decide si recuperas a tu hijo.

Si tu hijo está fuera de tu cuidado durante 15 meses, el juez puede quitarte tus derechos de paternidad. Esto significa que tú ya no serías legalmente el padre de tu hijo. Los 15 meses comienzan cuando comienza tu caso. Por eso es importante mantener siempre un registro de tu caso y una línea de tiempo.

Si ya no tienes derechos de paternidad, es posible

recuperarlos, pero no es común. No tienes derecho a tener un abogado designado para presentar una moción para restablecer tus derechos, por lo que tendrás que contratar uno o presentar una solicitud por tu cuenta. Para presentar la solicitud, deben suceder algunas cosas:

1. Deben haber transcurrido al menos tres años entre la revocación original de tus derechos y tu presentación para la recuperación,
2. Tu hijo mayor debe tener 13 años o más.
3. Debes mostrar un ‘cambio sustancial en circunstancias’ desde la revocación. Salir de la cárcel y demostrar que tienes un empleo estable y una vivienda pueden ser parte importante de convencer a un juez de que tu hijo debe regresar a casa contigo. (705 ILCS 405 / 2-27)

Manutención infantil

Si no vives con tu hijo, es posible que debas hacer pagos de manutención. La manutención infantil es dinero que tú pagas a la persona que esté cuidando a tu hijo. La manutención de los hijos dura hasta que los niños cumplen 18 años o 19 para los niños que aún están en la preparatoria. Pagarás un cierto porcentaje de tus ingresos en manutención infantil. La cantidad que pagarás depende de la cantidad de hijos que tengas. Un juez puede ordenarte que pagues gastos adicionales como atención médica, guardería o costos escolares.

Reduciendo los pagos

Es muy importante pagar la manutención de tus hijos. Si no pagas, tu hijo puede sufrir y es posible que te quiten dinero de tu cheque de pago. Es posible que puedas reducir tus pagos si:

- De repente ganas menos dinero.
- Estás encarcelado.
- Tienes grandes costos de atención médica.

Si te pasa una de estas cosas, debes informar a la corte lo antes posible. Deberás presentar una petición ante la corte. Puedes contratar a un abogado para que lo haga o hacerlo tú mismo. Una vez que presentes la petición, probablemente tendrás que ir a la corte para hablar sobre tu caso.

Si la corte ha ordenado la suspensión de tu licencia de conducir por falta del pago de la manutención de tus hijos, es importante presentar una petición para reducir ese pago. Muchos jueces te permiten hacer pagos de acuerdo a tus ingresos. Eliminarán la suspensión siempre y cuando lo estés haciendo.

Obteniendo los pagos que te deben

¿Estás recibiendo manutención infantil? Si tus gastos del cuidado de tus hijos han aumentado, puedes pedir más manutención infantil al otro padre o madre de tu hijo. Los cambios en los gastos del cuidado infantil incluyen cosas como:

- Facturas médicas para el niño.
- Nuevos gastos de educación.
- Un gran cambio en los gastos del hogar.
- Si el otro padre o madre está ganando mucho más dinero recientemente, también puedes pedir más manutención infantil.

Si no estás recibiendo los pagos de manutención infantil que crees que te deben, comunícate con el Departamento de Atención Médica y Servicios Familiares de Illinois llamando al (800) 447-4278, o visitando su sitio web: www2.illinois.gov/hfs/ChildSupport/Pages/default.aspx

Cargos y multas

Hay muchas tarifas y multas diferentes que puede que tengas que pagar. Es posible que tengas tarifas judiciales o multas, como:

- Multas de tránsito.
- Cargos de DUI.
- Pagos a las víctimas del delito por el que fuiste condenado.
- Otras multas relacionadas con el delito.
- Multas y deudas por no pagar la manutención infantil.
- Multas de libertad condicional, como tarifas para talleres de manejo de la ira o clases para padres, y cargos para cualquier registro requerido.

Incluso los cargos pequeños pueden hacer difícil que te recuperes.



Es difícil decidir entre pagar las multas y no ir a la cárcel, o pagar las facturas y tener un lugar donde vivir.

— Anónimo

Aún así, es importante planificar cómo pagarás estos cargos o multas. No pagar tus cargos o multas puede causarte más problemas.

- Los funcionarios pueden retener esos cargos en tu contra si regresas a la cárcel.

- A veces, las personas regresan a la cárcel por no pagar los cargos, especialmente si dejan de pagarlos “intencionalmente”.

A veces, los cargos tienen una tasa de interés alta, lo que significa que la cantidad que debes será cada vez mayor cuanto más esperes para pagar. Debes pagar las cuotas con un tipo de interés alto tan pronto como puedas.

Pero hay buenas noticias. Existen programas que pueden ayudarte con tus cargos. Aquí hay algunos que conocemos.

Exenciones de cargos judiciales

En Illinois, existe un programa estatal de exención de costos judiciales para personas que ganan hasta el 400% del nivel federal de pobreza. Puedes solicitar esta exención para deshacerte de tus cargos. Desafortunadamente, no puedes usar esto para infracciones de tráfico.

Eliminación de deuda de manutención infantil anterior

En Illinois, el programa Clean Slate puede ayudar con la manutención infantil. El programa elimina tu deuda de manutención infantil si aceptas pagar los pagos regulares de manutención infantil en el futuro. Para aplicar, debes completar una solicitud. También debes mostrar prueba de que no pudiste hacer los pagos de manutención infantil porque estabas encarcelado, desempleado o muy enfermo. También debes proporcionar prueba de tus ingresos actuales o de que tienes la capacidad de pagar. Tendrás que hacer pagos regulares de manutención infantil durante seis meses. Una vez que hagas esto, tu deuda de manutención infantil desaparecerá. Obtén más información en <https://www2.illinois.gov/hfs/ChildSupport/FormsBrochures/Pages/hfs8253.aspx>

Sellar registros

Sellar tu registro significa que los empleadores de Illinois no pueden preguntar sobre tu registro. Esto podría hacer que sea más fácil encontrar un trabajo. Puedes tratar de sellar tu registro una vez que hayas estado fuera de libertad condicional durante dos o tres años, según el cargo.

A veces también es posible eliminar un registro. Un registro eliminado se borra. Esto significa que nadie puede verlo. Esto generalmente solo sucede si tus cargos fueron desestimados.

Se pueden sellar todos los delitos excepto estos:

- DUI
- Conducción peligrosa
- Delitos relacionados con el maltrato de animales
- Delitos sexuales (se pueden sellar delitos menores, indecencia pública y prostitución)
- Agresión doméstica
- Violaciones de órdenes de protección

Para comenzar el proceso de sellar tus antecedentes penales, presenta una petición de sellado. Puedes obtener una petición en la oficina del secretario de tu condado. Este formulario también se puede encontrar en línea en <https://www2.illinois.gov/osad/Expungement/Pages/Expungement-and-Sealing-General-Information.aspx>

Una vez que hayas completado el formulario, envíalo a la oficina del secretario del condado donde vives. Hay una tarifa por presentar estas peticiones.

Depende del juez si tu registro será sellado. No sucederá de inmediato. En el condado de Cook y el condado de Champaign, realizan eventos llamados "ferias de eliminación" al menos una vez al año. Abogados voluntarios en estas ferias pueden ayudarte a obtener más información sobre la eliminación y el sellado de parte de abogados voluntarios. Consulta el sitio web de la oficina del secretario de tu condado para ver si organizan ferias como estas. A veces te piden que te inscribas en la feria con anticipación. El Safer Foundation en Chicago ofrece apoyo para sellar registros. Contáctalos al (312) 922-2200.

Información sobre eliminación de antecedentes penales:

La Oficina del Defensor de Apelaciones del Estado (Office of the State Appellate Defender) brinda información sobre sellado, eliminación de antecedentes penales y otras formas de cancelación de antecedentes penales. Accede a su sitio web en <https://www.illinois.gov/osador> o llama al (312) 814-5472 y pregunta por el "director de 'expungement'".

Para completar esta petición, completarás un historial criminal completo. Deberás recopilar la siguiente información para cada arresto enumerado en tu historial:

- El número de caso.
- La fecha de tu arresto.
- La agencia de orden público que te arrestó (ciudad o estado).
- Los cargos que se presentaron en tu contra.
- El resultado final (disposición) de cada caso, como supervisión o libertad condicional.
- La fecha en que se completó cada caso, como

la fecha en que terminó tu período de libertad condicional.

- El director legal de la unidad que te arrestó. Si fuiste arrestado por la policía estatal, necesitas el fiscal del estado del condado en el que fuiste arrestado. Si fuiste arrestado por la policía de la ciudad, necesitas el abogado que la ciudad contrató para realizar el trabajo legal. Puedes encontrarlo llamando al ayuntamiento de la ciudad cuya policía te arrestó.
- El fiscal del estado que procesó tu caso.

Certificados de rehabilitación

Éstos son documentos oficiales que pueden restaurar los derechos que perdiste como resultado de tu condena (por ejemplo, el derecho a obtener una licencia ocupacional o servir en un jurado). Los certificados de rehabilitación te permiten solicitar trabajos que requieren licencias emitidas por el estado, como trabajos en cuidado infantil, educación y tránsito.

Todos son elegibles excepto aquellos con:

- Condenas por delitos graves o homicidios de clase X.
- Condenas por DUI (conducir en estado de ebriedad) agravado o agresión doméstica agravada.
- Delitos sexuales que requieren registro posterior a la liberación.
- Delitos incendiarios que requieren registro posterior a la liberación.
- Condenas por delitos graves por un delito que causó una discapacidad permanente a alguien.

Illinois tiene dos tipos de certificados de rehabilitación. La cantidad y el tipo de condenas que hayas tenido determinarán cuál debes solicitar.

1. Se puede obtener un Certificado de Alivio de Discapacidades (CRD) después de que haya pasado algún tiempo después de tu liberación. Hay un período de espera de un año para delitos menores y de tres años para condenas por delitos graves. Este período comienza después de la libertad condicional. Un CRD restaura tu elegibilidad para más de una docena de ocupaciones específicas que normalmente prohíben a las personas con condenas.
2. Un Certificado de buena conducta (CGC) hace lo mismo que un Certificado de alivio de discapacidad y este también te permite postularte para un cargo público.

Para recibir un CRD o un CGC, debes presentar una petición ante el secretario de circuito del condado en el que fuiste condenado. La petición es gratuita. Este proceso será más fácil si contratas a un abogado, pero puedes hacerlo por tu cuenta con una buena cantidad de tiempo y energía.

Las peticiones de rehabilitación se otorgan si se cumplen tres criterios:

1. Elegibilidad

Tu condena no es una de las excepciones enumeradas anteriormente.

2. Rehabilitación

Los jueces utilizan pautas generales y su propio juicio para decidir si cumples con la definición de "rehabilitado", que incluye cuántas veces y con qué frecuencia has sido condenado, tu historial laboral, si has buscado una educación superior, si asististe a un asesoramiento por abuso de sustancias (si tu condena está relacionada con las drogas), si haces servicio comunitario y si has hecho otras cosas positivas después de salir.

3. Sin riesgo para la seguridad pública

Puedes convencer a un juez de que no representas un riesgo para la seguridad pública.

Como parte de tu petición, se te pedirá que proporciones lo siguiente:

Cartas de recomendación

Cartas de recomendación demuestran que estás "rehabilitado y no representas un riesgo para la seguridad pública". Estas cartas deben provenir de personas como familiares, consejeros, clérigos o empleadores que puedan mostrar a través de detalles cómo cumples con las pautas de rehabilitación enumeradas anteriormente.

Un historial criminal completo

Para obtener detalles sobre lo que debe incluirse, vuelve a visitar la sección "Sellando antecedentes". Para obtener más información sobre certificados de rehabilitación y otras formas de alivio, consulta el sitio web del Clerk of the Circuit Court del condado de Cook. Es útil incluso para las personas que viven fuera del condado de Cook. <http://www.cookcountyclerkofcourt.org/>

Si necesitas ayuda para obtener un certificado de rehabilitación, considera comunicarte con una organización de asistencia legal. Por ejemplo, Safer Foundation en Chicago puede representarte o por lo menos ponerte en la dirección correcta.

Clemencia ejecutiva

Otra forma de intentar eliminar las barreras en tu camino después del encarcelamiento puede ser solicitar al gobernador una clemencia ejecutiva. Hay diferentes tipos de clemencia ejecutiva que puedes solicitar, incluido un indulto, eliminación de antecedentes penales o indulto y eliminación de antecedentes penales. Muchos

Construyendo tu futuro 2024

de los requisitos son los mismos que se describen anteriormente en la sección "Sellar registros", incluidos los detalles de tu condena.

Deberás explicar por qué estás buscando un indulto, incluidas las oportunidades que se te negaron debido a tus antecedentes penales. También puedes enviar cartas de referencia de amigos y familiares y antiguos maestros y empleadores. Después de enviar la petición, tienes derecho a una audiencia ante la Junta de Evaluación de Prisioneros (Prisoner Review Board). Estas tienen lugar cuatro veces al año, en Chicago y Springfield.

Muchas personas optan por contratar a un abogado para que las represente cuando solicitan la clemencia ejecutiva. El Illinois Legal Aid Online tiene más información sobre los procesos en <https://www.illinoislegalaid.org/legal-information/applying-executive-clemency>

La Ley de Seguridad, Responsabilidad, Imparcialidad y Equidad (SAFE-T Act, por sus siglas en inglés)

Es posible que hayas oído hablar de una nueva ley de Illinois llamada Ley de Seguridad, Responsabilidad, Imparcialidad y Equidad (SAFE-T, por sus siglas en inglés). Se trata de una importante ley de reforma de la justicia penal.

Esto es lo que necesitas saber sobre las partes principales de la ley.

Lo que la ley significa para las personas que actualmente están encarceladas:

- **Más crédito discrecional para las sentencias.** La ley permite al Director del Departamento Correccional o al Director de Justicia Juvenil conceder más créditos discrecionales, basados en mejoras en el historial disciplinario, el compromiso con la rehabilitación y la participación en programas. Los directores pueden conceder hasta 180 días a personas cumpliendo una sentencia de menos de cinco años y hasta 365 días a la personas cumpliendo una sentencia de cinco o más años. Se aplican los requisitos de elegibilidad para el crédito por cumplimiento de condena.
- **Más crédito de sentencia ganada del programa.** Las personas pueden ganar un día de crédito de condena ganado por cada día que pasen en un programa que cumpla los requisitos. Las personas

que participan en programas de superación personal, trabajo voluntario u otras tareas laborales pueden ganar hasta medio día de crédito por cada día que pasen participando en esas actividades. Las personas que obtengan un título de asociado pueden ganar 120 días de crédito.

- **Eliminación de los límites de tiempo para restaurar el crédito de sentencia ganado.** La Ley SAFE-T eliminó el límite de 30 días sobre la cantidad de crédito de sentencia ganado puede ser restaurado si se pierde.
- **Mejora de las condiciones de las personas embarazadas encarceladas.** La ley restringe el uso de la segregación para las embarazadas. Exige educación para las embarazadas encarceladas y formación para el personal penitenciario. Debe permitirse que los bebés permanezcan con su progenitora durante las 72 horas siguientes al nacimiento, y debe darse al progenitor acceso a los artículos necesarios para cuidar del recién nacido durante ese tiempo.

Qué significa la ley para las personas sometidas a vigilancia electrónica:

- **Límites de la vigilancia electrónica.** La ley establece directrices sobre cuándo se utiliza la vigilancia electrónica y durante cuánto tiempo. Los jueces deben determinar si la vigilancia electrónica es necesaria. Deben reconsiderarlo en cada fecha de corte.
- **Más arresto domiciliario electrónico.** La ley permite al Departamento Correccional de Illinois ofrecer a más personas el arresto domiciliario electrónico. Las personas condenadas por delitos graves no violentos de clase 3 y 4 a las que les queden menos de cuatro meses de sentencia son elegibles.
- **Más libertad de movimientos durante la vigilancia electrónica.** La ley permite a las personas sometidas a vigilancia electrónica acumular créditos de condena y moverse con mayor libertad para satisfacer sus necesidades. Las personas sometidas a vigilancia electrónica deben poder participar en movimientos esenciales al menos dos días a la semana.
- **Limitación de las penas por incumplimiento.** Las personas sometidas a vigilancia electrónica no pueden ser acusadas de delito grave de evasión a menos que la infracción dure más de 48 horas.

Qué significa la ley para las personas en espera de juicio:

- **No habrá fianza.** Nadie será requerido a pagar dinero para salir de la cárcel mientras espera su juicio.

- **Menos detenciones.** La ley obliga a la policía a multar a algunas personas por determinadas infracciones leves en lugar de detenerlas.
- **Menos tiempo de prisión preventiva.** La ley limita los casos en que los jueces pueden ordenar la prisión preventiva. Sólo las personas acusadas de determinados delitos pueden permanecer en prisión preventiva. Los acusados de tales delitos sólo pueden ser encarcelados si un juez considera que suponen un riesgo de fuga, o que son una amenaza para otra persona o para la comunidad.
- **Decisiones de liberación y detención.** A la hora de tomar decisiones sobre la puesta en libertad, hay que tener en cuenta menos factores. Las herramientas de evaluación de riesgos no pueden ser la única razón para encarcelar a las personas antes del juicio. Los jueces deben revisar las condiciones previas al juicio o el encarcelamiento en cada fecha de corte y decidir si las condiciones pueden hacerse menos restrictivas.
- **Más llamadas telefónicas.** Las personas bajo custodia policial pueden ahora hacer tres llamadas telefónicas en un plazo de tres horas sin costo alguno. Las llamadas con un abogado no pueden grabarse.
- **Reducción de las penas por infracción.** La ley reduce las penas por incumplimiento de las condiciones de la libertad provisional (como faltar a una cita en el juzgado o ser detenido por un delito menor). Estas violaciones son ahora delitos menores de clase A, no delitos graves. Estas infracciones no requieren penas de cárcel.
- **Menos órdenes de detención cuando las personas faltan a las fechas de corte.** Si alguien falta a una cita de corte, los jueces pueden emitir un aviso para que comparezca voluntariamente ante el tribunal en un plazo de 48 horas, en lugar de emitir una orden de detención que obligue a las personas presentarse a corte.

Qué significa la ley para la policía:

- **Límites en el uso de la fuerza.** La ley pone límites sobre cuándo los oficiales pueden usar la fuerza.
- **Proceso de denuncia más sencillo.** La ley facilita la presentación de denuncias anónimas.
- **Mejor mantenimiento de registros.** La ley obliga a llevar un registro de las faltas cometidas por la policía.
- **Más capacitación.** La ley exige más formación para los agentes de policía.
- **Cámaras corporales.** La ley exige que la policía lleve cámaras corporales antes de 2025. Las ciudades más grandes y los condados están obligados a proporcionar a la policía cámaras corporales más pronto.

Finanzas, crédito e impuestos



Pensar en dinero puede ser estresante. Toma pequeños pasos para administrar tu dinero, especialmente si lo estás haciendo por tu cuenta por primera vez. Tomar decisiones inteligentes sobre tu dinero puede ayudarte a tener control sobre tu vida. Tener control sobre tus finanzas te ayudará a evitar problemas de dinero a largo plazo y a sentirte más seguro sobre el futuro.

En esta sección, cubrimos los conceptos básicos sobre bancos y cómo abrir una cuenta bancaria. Luego abordamos la elaboración de presupuestos, la planificación financiera y el crédito. Al final de esta sección, abordamos la declaración de impuestos.



Banca

Es una buena idea abrir una cuenta bancaria para tener un lugar seguro donde poner tu dinero. Una cuenta bancaria también te ayuda a evitar los cargos que conllevan los servicios de cambio de cheques y transferencia de dinero.

Hay dos tipos de cuenta básicos: cuenta corriente y cuenta de ahorros. Una **cuenta corriente** mantiene tu dinero seguro. También te brinda fácil acceso a tu dinero para que puedas comprar cosas y pagar facturas. Cuando abres una cuenta corriente, obtienes cheques y una tarjeta de débito. Puedes usarlos para comprar cosas, pagar facturas u obtener efectivo de tu cuenta usando cajeros automáticos. Algunas cuentas corrientes tienen tarifas mensuales, mientras que otras no, así que asegúrate de preguntar sobre las tarifas.

Una vez que hayas ahorrado algo de dinero, es buena idea abrir una **cuenta de ahorro**. Una cuenta de ahorro te permite ganar intereses por tu dinero. Esto significa que si dejas el dinero en la cuenta de ahorro, éste crece con el tiempo (normalmente a un ritmo muy lento). No puedes emitir cheques desde una cuenta de ahorro, pero algunas cuentas de ahorro te permiten acceder a tu dinero a través de un cajero automático.

Hay muchas buenas razones para tener una cuenta bancaria:

- Poner tus cheques de nómina en una cuenta bancaria es más barato que pagar tarifas por los servicios de cambio de cheques.
- Algunos empleadores ponen tu pago directamente en tu cuenta.

- Una tarjeta de débito significa que no tienes que llevar mucho dinero en efectivo contigo. Tu dinero está mejor protegido contra la pérdida o robo.
- Muchos bancos ofrecen acceso gratuito a los servicios bancarios en línea, que puedes usar para realizar un seguimiento de tu dinero, pagar facturas automáticamente y transferir dinero entre cuentas.
- Las aplicaciones como Venmo te permiten transferir y recibir dinero sin cargos. Puedes descargar Venmo en tu teléfono y usarlo si tienes una cuenta bancaria.
- Puedes trabajar con los bancos para obtener préstamos para autos o hipotecas, desarrollar un plan de inversión para la jubilación e invertir en acciones.

Abriendo una cuenta bancaria

Los bancos y uniones de crédito ofrecen diferentes productos para elegir, como cuentas de cheques y de ahorro, préstamos, programas de recompensas y tarjetas de crédito. Antes de elegir un banco, piensa en lo que necesitas. Cuando vayas al banco por primera vez, pide hablar con alguien que pueda ayudarte a entender sus servicios y cómo pueden satisfacer tus necesidades.

No es necesario ser ciudadano estadounidense ni tener un número de Seguridad Social para abrir una cuenta bancaria. Puedes abrir una cuenta utilizando el Individual Taxpayer Identification Number (ITIN) (Número de Identificación Personal del Contribuyente) que te asignó el IRS, independientemente de tu estado migratorio. Visita [IRS.gov](https://www.irs.gov) para obtener más información sobre los ITIN.

Aquí hay algunas cosas para considerar:

- ¿Viajarás mucho por trabajo, diversión o para visitar a tu familia? Es posible que desees elegir un banco que tenga muchas sucursales y ubicaciones de cajeros automáticos. Los bancos en línea también son una opción.
- ¿Qué tarifas tiene el banco? Algunas de las tarifas pueden ser una tarifa por sobregiro (cuando sacas más dinero del que tienes), tarifas por cerrar cuentas, tarifas por transacciones en el extranjero y tarifas mensuales de mantenimiento.
- ¿Alguna vez un banco ha cerrado tu cuenta de cheques? Si es así, los bancos podrían rechazar tu aplicación. Sin embargo, no te preocupes, porque algunos bancos ofrecen cuentas de cheques de segunda oportunidad. Llama y pregunta a los bancos y uniones de crédito locales más pequeños acerca de sus políticas de cuenta. Las empresas más pequeñas tienden a ser más abiertas a las personas que han

tenido problemas financieros.

- ¿Tu empleador, escuela o comunidad tienen una unión de ahorro y crédito? Las uniones de ahorro y crédito son mejores en algunos aspectos que los bancos. Consulta el cuadro de abajo que compara bancos y uniones de crédito.
- ¿Tu banco o unión de crédito está respaldada por el gobierno? Si es así, eso significa que si el banco cierra o tiene otros problemas, tu dinero está protegido. Asegúrate de que tu banco sea miembro de la FDIC o la NCUA.
- ¿Eres un veterano? Si es así, calificas para una cuenta USAA. Los miembros de USAA y sus familias a menudo pueden obtener buenas tasas de préstamo. Visita usaa.com para obtener más información.
- ¿Tienes mal crédito? Muchos bancos usan una base de datos llamada ChexSystems para verificar tu historial de cliente bancario, pero no siempre buscan tu reporte de crédito cuando aplicas. Pregúntales cuáles son sus políticas.

	Bancos	Uniones de crédito
Pros	<ul style="list-style-type: none"> • Es más fácil abrir una cuenta. • Muchas sucursales y cajeros automáticos. • Más opciones de tipos de cuentas, préstamos, y tarjetas de crédito. • Servicios bancarios en línea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las uniones de crédito son instituciones sin fines de lucro. Son propiedad de sus miembros. • Como las uniones de crédito son compañías más pequeñas, tienen mejor atención al cliente • Mayor interés en cuentas de ahorros. • Tasas más bajas para préstamos. • Más flexibilidad.
Contras	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden tener más restricciones o ser menos flexibles cuando cometes errores. • Tasas de interés más altas en préstamos y tarjetas de crédito. • Los bancos son propiedad de inversores que pueden no actuar en interés de los clientes del banco. 	<ul style="list-style-type: none"> • La membresía es más exclusiva en uniones de ahorro y crédito que en bancos. • Menos sucursales. • Menos opciones de productos. • Peores servicios en línea.

Para abrir una cuenta bancaria, necesitarás:

- Un documento de identidad válido
- Un número de la Seguridad Social (o identificación de contribuyente individual para los no ciudadanos de E.U.)
- Dinero para hacer un depósito inicial

Los bancos también pueden exigir un segundo documento de identidad o un justificante de domicilio, como una factura de servicios públicos. Para más información, visita la Lista de comprobación detallada para abrir una cuenta bancaria o en una cooperativa de crédito de la Oficina de Protección Financiera del Consumidor.

Consumerfinance.gov/consumer-tools/

Historial bancario previo. Cuando solicitas una cuenta, el banco puede obtener un informe de tu cuenta corriente a través de una agencia de verificación. Este informe muestra el historial de las cuentas bancarias que has tenido en el pasado, hasta un máximo de siete años. Si tu informe muestra ciertos comportamientos de alto riesgo, como comisiones impagadas o fraude, tu solicitud puede ser denegada.

Si te lo deniegan, puedes tomar medidas para solucionar el problema o buscar otro banco o cooperativa de crédito que tenga un proceso de solicitud más flexible. Todos los bancos están obligados a notificar el motivo de la denegación. Si la causa es tu informe de cheques, puedes solicitar una copia gratuita.

Todas las personas pueden consultar su informe gratuitamente al menos una vez al año. Solicita el tuyo ya sea por teléfono (800)428-9623, visitando: www.chexsystems.com o descargando y enviando por correo un formulario de solicitud a:

Chex Systems Inc., Attn: Consumer Relations
805 Hudson Road, Suite 100
Woodbury, MN 55125

Si tienes un historial bancario negativo, puedes ser candidato a la "Second Chance Checking" (Cuenta de Cheques de Segunda Oportunidad), que tiene menos requisitos de elegibilidad. Aquí encontrará una lista de bancos que ofrecen cheques de segunda oportunidad: <https://www.nerdwallet.com/article/banking/second-chance-checking>

Recursos de la Oficina de Protección Financiera del Consumidor

La Oficina de Protección de las Finanzas del Consumidor (CFPB) explica cómo funciona cada tipo de informe del consumidor (historial bancario, informes de crédito, verificación de antecedentes penales y más), además de información sobre cómo puede solicitar o impugnar sus informes: https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_consumer-reporting-companies-list_uG9V3yS.pdf

La CFPB muestra los pros y los contras de varios métodos para recibir cheques de pago, según sus necesidades y preferencias. Compara tarjetas prepagas, depósito directo, cobro de cheques y más.

Si no se siente cómodo cuando se trata de operaciones bancarias o si nunca antes ha tenido una cuenta, le recomendamos la Guía del CFPB para seleccionar una cuenta de bajo riesgo: https://files.consumerfinance.gov/f/201602_cfpb_consumer-guide-to-selecting-a-lower-risk-account.pdf



Usando tarjetas bancarias para compras

Si has estado en prisión durante mucho tiempo, comprar cosas en las tiendas puede ser muy diferente. Tal vez llevabas dinero en efectivo en el pasado o dabas cheques en papel. Actualmente, la mayoría de las personas usan tarjetas de débito o crédito en lugar de pagar en efectivo.

Éstas son algunas opciones de tarjetas:

- Las **tarjetas de débito** se parecen a las tarjetas de crédito, pero son diferentes. La mayoría de las tarjetas de débito están vinculadas a una cuenta de cheques y sólo puedes gastar el dinero que tienes en tu cuenta. Las tarjetas de débito se pueden usar en cualquier lugar donde se acepten tarjetas de crédito. También puedes usar tu tarjeta de débito para sacar dinero de un cajero automático.
- Con las **tarjetas de débito de prepago**, puedes cargar dinero en la tarjeta cuando la recibes y luego usarla para realizar compras hasta que se te acabe el dinero. Las tarjetas de débito de prepago suelen ser utilizadas por personas que no pueden obtener una cuenta bancaria. Puedes usar una si aún no has podido obtener tu identificación. Bluebird de American Express y Chime son tarjetas de débito de prepago sin cargo mensual.
- La **Link Card** es la tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT en inglés) de Illinois para cupones de alimentos y/o beneficios en efectivo. Puedes usarla como una tarjeta de débito en las tiendas que aceptan EBT. La mayoría de las tiendas de comestibles, tiendas de dólar, farmacias y gasolineras aceptan Link Cards. Para obtener más información sobre cómo solicitar una Link Card, consulta el capítulo Recursos para satisfacer tus necesidades básicas.
- Con una **tarjeta de crédito**, estás pidiendo dinero prestado y tendrás que devolverlo. Hablamos más sobre las tarjetas de crédito en la siguiente sección.
- También hay **tarjetas de regalo** en las que las personas pueden poner dinero y luego dársela a alguien para que la use como una tarjeta de débito. Algunas tarjetas, como una tarjeta de regalo Visa, se pueden usar en cualquier tienda, mientras que otras tarjetas de regalo (como Target o Walmart) solo funcionan para tiendas específicas.

Para las tarjetas de débito y Link, deberás crear un número PIN de 4 dígitos, que es como una contraseña. Antes de usar tu tarjeta, asegúrate de tener configurado tu número PIN. Por lo general, hay un número en el reverso de la tarjeta al que puedes llamar para configurar el número PIN. El número de servicio al cliente de EBT de Illinois es (800) 678-5465. Cuando utilices una tarjeta de débito o Link, asegúrate de saber cuánto dinero tienes. Si no tienes suficiente dinero, es posible que tu tarjeta no funcione.



Puede ser vergonzoso si no sabes cómo usar una tarjeta. Aquí hay una breve guía (resumida de Wikihow) sobre qué esperar cuando pagas en una tienda.

1. Después de que el cajero escanee tus compras, te pedirán que pagues.
2. Es probable que haya un lector de tarjetas en el mostrador. Los lectores de tarjetas se parecen un poco a las calculadoras. Suelen tener una pantalla con instrucciones a seguir.
3. La pantalla del lector de tarjetas puede preguntarte si aceptas pagar el monto que aparece en la pantalla. Es posible que debas presionar "enter" o "yes" para continuar.
4. A continuación, la pantalla puede pedirte que deslices tu tarjeta. Otras veces, el cajero te avisará cuando la máquina esté lista para que pases tu tarjeta.
5. En algunos lectores de tarjetas, deslizarás tu tarjeta por el lado derecho (la franja negra hacia abajo y hacia la derecha). En otros, insertarás la tarjeta en la parte inferior de la máquina (con la franja hacia abajo) y la dejarás ahí hasta que la pantalla te indique que puedes sacarla. No te preocupes si no lo haces bien la primera vez. Da la vuelta a la tarjeta e inténtalo de nuevo. Muchas personas cometen errores y tienen que pasar sus tarjetas varias veces o pedir ayuda a un cajero.
6. Algunos lectores de tarjetas modernos pueden pedirte que "toques" la tarjeta. Esto significa que debes apoyar la tarjeta en el lector de chip en lugar de introducirla o pasarla por el lector. La mayoría de las veces oirás un pitido o verás una luz cuando se efectúe el pago. Esto se llama "pago sin contacto". Sólo algunas tarjetas y lectores de tarjetas funcionan con el pago sin contacto. Más información sobre el pago sin contacto aquí: <https://www.capitalone.com/learn-grow/privacy-security/contactless-credit-cards/>
7. El lector de tarjetas puede preguntarte si deseas pagar con "débito" o "crédito". Presiona el botón "debit" si estás utilizando una Link Card. Si escoges débito, es posible que te pida que ingreses tu número PIN de 4 dígitos. Una vez que la pantalla diga "Approved", debes obtener un recibo. Puedes tomar tus artículos y tu recibo e irte.
8. Algunas tarjetas de débito te permiten obtener efectivo con tus compras. La pantalla del lector de tarjetas te preguntará si deseas efectivo e ingresarás el monto que deseas en dólares. Luego el cajero te dará el dinero en efectivo. La cantidad saldrá de tu cuenta bancaria.
9. Si usas una tarjeta de crédito, es posible que se te solicite que firmes un recibo en papel o que firmes en la pantalla con un bolígrafo especial que está pegado al lector de tarjetas. Te pedirán que presiones "enter" o "accept" cuando hayas terminado. Una vez que hayas terminado de firmar y obtengas tu recibo, deberías estar listo para irte.

Recuerda: ¡Está BIEN pedir ayuda! Muchas personas tienen problemas para usar sus tarjetas. Los cajeros están ahí para ayudarte.

Obtén más información sobre cómo usar una tarjeta de débito aquí: [wikihow.life/Use-a-Debit-Card](https://www.wikihow.com/Use-a-Debit-Card)
Obtén información sobre cómo usar un cajero automático aquí: [wikihow.com/Use-an-ATM](https://www.wikihow.com/Use-an-ATM)



La primera vez que fui a la tienda solo, me puse al frente de la fila y no sabía cómo pagar mis compras. Vi este artefacto para una tarjeta que parecía realmente complicado y no sabía cómo usarlo. Una larga fila de personas estaba detrás de mí y se inquietaba mientras yo estaba parado ahí mirando estupefacto. No quería decirle a nadie que estuve en la cárcel y no sabía cómo usar una Link Card o una tarjeta de débito. ¡Estaba avergonzado y en pánico!

— Michael



Recursos financieros

Una de las mejores cosas que puedes hacer para administrar tu dinero es hacer un presupuesto. El presupuesto puede ayudarte a saber a dónde va tu dinero para que no gastes más de lo que ganas. Hay miles de formularios de presupuesto diferentes que puedes descargar en línea de forma gratuita. Las aplicaciones de presupuesto para el teléfono permiten hacer un seguimiento de las compras a medida que las realizas. O puedes hacerlo tú mismo. Para hacer tu propio presupuesto, suma cuánto dinero ganas cada mes. Luego, haz una lista de todo en lo que gastas dinero en un mes y compara los dos números.

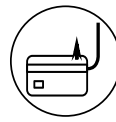
Puedes encontrar información en línea sobre bancos, uniones de crédito, opciones de cuenta y estrategias para ahorrar tu dinero. Algunos sitios web de planificación financiera tienen un "chat" donde puedes hacerle preguntas a un asesor y obtener una respuesta de inmediato. Aquí hay algunos recursos para obtener ayuda con el dinero:

- [Learnvest.com](https://www.learnvest.com) y [Mint.com](https://www.mint.com): planificación financiera.
- [Thesimpledollar.com](https://www.thesimpledollar.com): entender el dinero y la elaboración de presupuestos.
- [Nerdwallet.com](https://www.nerdwallet.com): elaboración de presupuestos, banca, crédito, planificación financiera, inversiones, hipotecas, seguros de autos y de salud.
- [Annuity.org](https://www.annuity.org): elaboración de presupuestos, finanzas personales, crédito y más. Dos recursos que pueden ser especialmente útiles son: [annuity.org/financial-literacy](https://www.annuity.org/financial-literacy) y [annuity.org/annuities/types/income](https://www.annuity.org/annuities/types/income)
- www.ramseysolutions.com/ramseyplus/everydollar: una aplicación gratis de presupuesto

La revista Business Insider tiene una lista de algunos sitios web de consejos sobre dinero mejor valorados: [businessinsider.com/best-websites-money-advice-2014-12](https://www.businessinsider.com/best-websites-money-advice-2014-12)

Descargo de responsabilidad: Por favor recuerda que no te estamos diciendo que debes usar cualquiera de

estos sitios web o servicios. Los recursos mencionados aquí son sugerencias. Es importante pensar por ti mismo sobre cualquier consejo que se te de.



Evita 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: [fbi.gov/scams-and-safety/common-scams-and-crimes](https://www.fbi.gov/scams-and-safety/common-scams-and-crimes)

Aquí hay algunas estafas que debes evitar:

- Desconfía 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 entiendas. Siempre puedes pedir 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.
- Nunca pagues por una carta de crédito.



Crédito

Es posible que estés considerando conseguir una tarjeta de crédito para poder comprar cosas a crédito. Comprar a crédito significa que compras cosas ahora y las pagas más tarde. Un banco te presta el dinero y tú aceptas devolverlo al banco más tarde. Por lo general, esto significa que compras algo con tu tarjeta de crédito y luego realizas pagos mensuales al banco hasta que se paga el préstamo.

Ten en cuenta que cuando compras a crédito, tienes que pagar intereses. El interés es una tarifa que cobra el banco por pedir prestado el dinero. Las tasas de interés pueden

ser muy altas. Piénsalo bien antes de conseguir una tarjeta de crédito y asegúrate de no solicitar demasiadas. Cuantas más tarjetas tengas, más pagos tendrás que hacer. Además, tener demasiadas tarjetas de crédito tendrá un efecto negativo en tu puntuación de crédito. Las compañías de tarjetas de crédito ganan dinero cuando las personas se endeudan más y más. ¿No quieres ser ese cliente!

Un asesor de crédito de una organización sin fines de lucro puede darte buenos consejos sobre cómo obtener una tarjeta de crédito. Un ejemplo es [credit.org](https://www.credit.org), que ofrece sesiones telefónicas gratuitas de asesoramiento.

A veces, las tarjetas de crédito pueden causar muchos problemas. Si compras demasiado con tarjetas de crédito, puede ser difícil hacer tus pagos mensuales. Un servicio como [credit.org](https://www.credit.org) puede ayudarte a resolver las cosas si te sientes abrumado. Una buena práctica es comprar con tu tarjeta de crédito solo cosas que puedas pagar dentro de un mes. Ten mucho cuidado: Es fácil caer en el mal hábito de hacer compras que no puedes permitirte, lo cual puede llevar a la deuda.

Para algunas compras grandes, como comprar un auto, una casa o pagar la colegiatura de tu universidad, pagar a crédito tiene mucho sentido. Es posible que no puedas pagar un auto de contado, pero se vuelve más fácil si puedes repartirlo entre varios meses. Asegúrate de elegir un auto que sea accesible para que puedas administrar los pagos mensuales. Trata de obtener una tasa de interés lo más baja posible. Una vez más, ten cuidado y habla con un asesor de crédito antes de endeudarte.

Si decides conseguir una tarjeta de crédito o comprar algo con crédito, tu banco primero revisará tu puntaje de crédito. El puntaje de crédito es un número que les dice si creen que pagarás un préstamo. Si tienes un buen puntaje de crédito, será más fácil obtener préstamos y tasas de interés más bajas. Si estabas endeudado antes de ir a prisión, deberás tomar medidas para mejorar tu calificación de crédito. Los puntajes de crédito van desde 300 (mal crédito) a 850 (excelente crédito).

Aquí hay algunos lineamientos para administrar el crédito:

Infórmate.

Estar desinformado puede conducir a errores costosos. Para tener un buen entendimiento sobre tu puntaje crediticio, visita este sitio web: <https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/credit-reports-and-scores/>

Sé inteligente.

Evita empresas (como los concesionarios de autos y las oficinas de préstamos de corto plazo) que se anuncian directamente a las personas con mal crédito. A menudo tienen tasas de interés extremadamente altas. Cuentan con que no puedas pagar tus deudas. 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 algo. 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 se han pasado a un despacho de cobranza, págalas o haz un plan para comenzar a pagarlas. Para obtener información sobre cómo administrar una deuda, consulta este sitio web: consumer.ftc.gov/articles/coping-debt

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 tarjetas de crédito sabiamente.

Si eliges tener una tarjeta de crédito, no cargues lo que no puedas devolver a fin de mes. Si debes pedir prestado dinero para hacer tus pagos de tarjeta de crédito, es hora de hablar con un asesor de crédito.



Si es posible, te sugiero que tengas un ser querido en quien confíes y que crea en ti para que lo agregues a una línea de crédito como lo hacen los padres con sus hijos. Confía en mí, lo necesitarás.

—Shaun

Abre una cuenta de banco. Trabaja en la construcción de tu crédito. Si obtienes una tarjeta de crédito, usa menos del 30% del límite de crédito, compra cosas con tu tarjeta de crédito y luego usa el período de gracia de 30 días para pagar la factura en su totalidad. Esa es la forma lenta de generar crédito.

—Joe Joe



Conceptos básicos de impuestos

Una vez que empieces a ganar dinero, tendrás que pagar impuestos federales y estatales. La cantidad que pagas depende de cuánto ganas y de quién vive contigo. Cosas como el cuidado de los hijos, la discapacidad y los costos de atención médica también cambiarán la cantidad que pagas. Los impuestos se deducen de tu cheque de pago.

Cada año, debes declarar impuestos. Cuando declaras impuestos, le informas al gobierno cuánto has ganado y cuánto has pagado en impuestos. También puedes decirles cosas como si tienes hijos, discapacidad o gastos de atención médica. El gobierno decide si has pagado demasiado o muy poco en impuestos. En muchos casos, descubrirás que has pagado demasiado y obtendrás una devolución de 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.

Formulario W-4

Cuando empieces en un trabajo nuevo, se te pide que completes un Formulario W-4 del IRS. Este formulario ayuda a tu empleador a saber cuánto de tu cheque de pago debe retenerse en impuestos. Es importante llenar este formulario para que puedas arreglar el pago de impuestos mes a mes. Si no lo llenas tendrás que pagarlos todos de una vez a final de año. Para saber cómo completar un formulario W-4, visita el siguiente sitio web: wikihow.com/Fill-Out-a-W-4

Declarando impuestos

Cada año, deberás declarar impuestos federales y estatales antes del 15 de abril. Muchas personas eligen declarar impuestos en enero para poder obtener una devolución de impuestos antes. Para declarar impuestos, necesitarás un formulario W-2 de tu(s) empleador(es). Los empleadores generalmente te darán formularios W-2 en enero.

¿Trabajas como contratista independiente o autónomo para diferentes empresas o personas? Puede que no esté en la nómina de una empresa, pero sigues trabajando para ella. Esto se llama "ingresos no laborales". Por lo general, si una empresa te paga \$600 o más en concepto de ingresos no laborales, debe enviarte un formulario 1099. A diferencia de un formulario W-2, que informa de los salarios que ha ganado de un empleador, el formulario 1099 registra tus ingresos no laborales. Lleva un buen registro de los formularios 1099 que recibas. Si no has recibido un 1099, ponte en contacto con la empresa o el pagador para solicitarlo. Tanto si recibes todos los formularios 1099 como si no, debes declarar todos los ingresos no laborales cuando declares tus impuestos.

A continuación, deberás decidir qué tipo de declaración de impuestos debes completar. Algunas de las formas más comunes son:

- Formulario 1040 (Declaración de impuestos sobre la renta individual de E.U.)
- Formulario 1040A (Declaración de impuestos sobre la renta individual de E.U.)
- Formulario 1040EZ (Declaración de impuestos sobre la renta para contribuyentes individuales y conjuntos sin dependientes)
- Formulario 1040NR (Declaración de impuestos sobre la renta de extranjeros no residentes en E.U.)
- Formulario 1040NR-EZ (Declaración de impuestos sobre la renta de E.U. para ciertos extranjeros no residentes sin dependientes).

Debido a que la declaración de impuestos puede ser confusa, muchas personas consiguen ayuda de un profesional de impuestos llamado contador público certificado o CPA.

Simplemente lleva tus W-2 y cualquier 1099 u otro formulario del IRS a su oficina. Por una tarifa, declararán impuestos por ti. Esto significa que no tendrás que preocuparte por errores o gastar mucho tiempo en tus impuestos. Ésta es una buena idea para las personas que tienen varios trabajos u otras situaciones fiscales complicadas. Si estás buscando un CPA, pídele a alguien de confianza que te recomiende uno.

También hay sitios web en línea que pueden ayudarte a declarar impuestos. Estos sitios web cuestan menos que un profesional de impuestos. Si tienes una situación fiscal simple, es posible que desees utilizar un sitio web. El sitio web te guiará a través de tu devolución mediante una serie de preguntas y cálculos automáticos. Recuerda leer atentamente todas las instrucciones y ofertas. Presentar tu declaración de impuestos federal debería ser gratis, pero la mayoría de los servicios en línea cobran por presentar tu declaración de impuestos estatal. Algunos de los sitios web de declaración de impuestos en línea más utilizados son:

- e-file.com
- turbotax.intuit.com
- freetaxusa.com
- hrblock.com
- taxact.com
- jacksonhewitt.com

Algunos lugares ofrecen ayuda fiscal gratuita a las personas. Visita este sitio web para verificar si hay un programa cerca de ti: irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-qualifying-taxpayers

Votación

.....



En Illinois, puedes votar si eres ciudadano estadounidense de 18 años o más. Si bien pierdes tu derecho a votar si eres condenado por un delito grave y estás en prisión o en la cárcel, puedes votar una vez que seas liberado. Puedes votar incluso si estás en libertad condicional, libertad supervisada obligatoria o monitoreo electrónico. No puedes votar si vives en un Centro de Transición para Adultos (ATC en inglés) de IDOC.

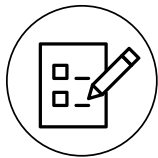
Si perdiste tu derecho a votar debido a una condena por un delito grave, debes volver a registrarte para votar después de tu liberación.

Cuando te liberen, el IDOC debe darte un folleto de "Civismo en prisión". Explica cómo registrarte para votar. Si no te lo dieron o si ya no lo tienes, llama al Chicago Lawyers' Committee for Civil Rights al (312) 630-9744 para conseguir uno.

Tu voto importa. Menos de la mitad de las personas en los Estados Unidos votan. Esto significa que solo un pequeño número de personas elige a los líderes que hacen las leyes que se aplican a todos nosotros. Tu voto puede marcar la diferencia, especialmente a nivel local y estatal.

Las elecciones federales de E.U. (para presidente de E.U., senadores de E.U. y representantes de la Cámara de representantes de E. U.) se realizan cada 2 o 4 años, el primer martes de noviembre. Las elecciones estatales y locales pueden tener lugar en cualquier año, en cualquier momento. Durante cualquier elección federal, estatal o local, puedes votar por líderes estatales, fiscales estatales del condado, funcionarios locales y, a veces, jueces. Puede haber otras posiciones y asuntos importantes en la boleta también.

Para votar, sigue estos tres pasos:



Paso 1

Regístrate para votar.

Esto a veces puede ser complicado. ¡Pero por favor no dejes que eso te detenga! Los voluntarios en la línea directa no partidista de Protección Electoral (Election Protection) (866) 687-8683 pueden ayudarte de forma gratuita.

En Illinois, debes mostrar dos formas de identificación para registrarte. Elige dos:

- Identificación o número estatal de Illinois
- Número o licencia de conducir de Illinois
- Tarjeta de Seguridad Social, o los últimos cuatro números de tu número de Seguridad Social
- Tarjeta de Medicare o Medicaid
- Acta de nacimiento
- Correo dirigido a ti, en la dirección con la que deseas registrarte
- Tarjeta de crédito o débito a tu nombre
- Tarjeta de identificación militar
- Registro de vehículo o tarjeta de seguro de Illinois
- Identificación de una universidad o escuela de Illinois
- Identificación del trabajo
- LINK o tarjeta de apoyo público
- Contrato de arrendamiento o hipoteca a tu nombre
- Pasaporte o tarjeta de identificación de los E.U.

Hay tres formas en las que puedes registrarte para votar.

- **En línea:** <https://ova.elections.il.gov/>
- **Correo:** Ve a <https://elections.il.gov/Default.aspx> y luego ve a la pestaña que dice "Information for Voters.". Imprime el formulario, llénalo y envíalo por correo.
- **El mismo día:** Para registrarte el día de las elecciones, debes mostrar dos formas de identificación. Una de las identificaciones debe mostrar tu domicilio actual. Las personas sin hogar o que se mudaron recientemente pueden votar de esta forma. Diles a los trabajadores electorales que deseas hacer un "election-day registration."

Después de registrarte en línea o por correo, debes recibir una tarjeta de votante. Tendrá tu nombre y te dirá dónde votar y cuándo. Si no recibes esta tarjeta o si la pierdes, comunícate con la Junta Electoral del Estado de Illinois (Illinois State Board of Elections) en línea en elections.il.gov/Main/ContactUs.aspx, o por teléfono al (217) 782-4141, o (312) 814-6440. También puedes llamar al (866) 687-8683.



Paso 2

Infórmate sobre los candidatos y los temas.

Esta guía no puede decirte cómo votar. Pero puedes obtener información sobre los candidatos y los temas escuchando las noticias, hablando con personas de tu confianza y buscando candidatos y temas en línea. También puedes encontrar guías para votantes y calificaciones para jueces en línea.



Paso 3

¡VOTA!

En Illinois, no es necesario que muestres una identificación para votar. Nadie debe pedirte una identificación a menos que te estés registrando el día de las elecciones. Pero es una buena idea llevar contigo tu credencial de elector y tu identificación por si acaso. Normalmente, hay tres formas de votar:

- En persona, el día de las elecciones o durante el período de votación anticipada.
- Por boleta por correo. Comunícate con tu autoridad electoral o al (866) 687-8683 si necesitas ayuda para solicitar una boleta por correo.
- Por boleta provisional, si hay problemas graves en el lugar de votación. Debido a que estas boletas no se cuentan a menos que los votantes ingresen más tarde para verificar su identidad, este tipo de votación no es la mejor opción. Llama al (866) 687-8683 si te encuentras con este problema mientras votas.

Puedes llevar notas, guías de votación y esta información del votante a la cabina de votación. Es una buena idea hacer esto, porque puede haber mucho que recordar.

Tómate tu tiempo. No dejes que nadie te apesure. Si necesitas ayuda, pregúntale a un trabajador electoral. No pueden decirte por quién o por qué votar, pero pueden responder preguntas sobre el proceso. Pueden ayudarte a llenar una boleta si tienes dificultad para leer o si tu inglés es limitado. También puedes solicitar una boleta en otros idiomas.

Llama al (866) 687-8683 si tienes algún problema mientras votas.

Veteranos

.....
Esta sección cubre los beneficios y servicios de VA.
Para obtener ayuda con los beneficios y servicios de VA,
comunicate con un representante de VA llamando al (800)
393-0865 o visitando el sitio web: [www.state.il.us/agebncy/
dva](http://www.state.il.us/agebncy/dva)
.....

Transferir beneficios a tu familia

En general, no podrás recibir tu pensión VA mientras estés encarcelado. Después de ir a prisión, seguirás recibiendo tus beneficios durante 60 días. Después de ese tiempo, aún puedes recibir los cheques, pero debes devolver el dinero a VA.

Si tienes una lesión o discapacidad relacionada en un 80 a 100% con tu servicio militar, puedes recibir el 10% de tu pensión mientras estás en prisión. No puedes recibir nada de tu pensión por lesiones o discapacidades que sucedieron después de tu servicio. Los veteranos que están encarcelados aún pueden obtener otros beneficios, que incluyen educación y capacitación, atención médica, seguro, rehabilitación vocacional y empleo, y servicios de entierro.

Mientras estás en prisión puedes transferir tu pensión a tu familia (cónyuge, hijos o padres que dependen de ti para obtener dinero). Deben tener necesidad financiera para obtener los beneficios. Esto se llama reparto.

Tú (o un adulto al que le estés otorgando tus beneficios) debe solicitar el reparto en el plazo de un año a partir del día en que fuiste encarcelado. Para presentar una solicitud, envía una carta a la Chicago VA Regional Office (Oficina Regional de VA de Chicago) (VARO) en 2122 W Taylor St. Chicago, IL 60612. Tu carta debe decir quién eres y a quién deseas transferir tus beneficios. También debes completar y enviar por correo el formulario VA Form 21-0788. Para obtener el formulario, pídele a un consejero o familiar que lo descargue de este sitio web: <https://www.vba.va.gov/pubs/forms/VBA-21-0788-ARE.pdf>. También puedes arrancar y usar el formulario al final de este libro.

Una vez que el VA reciba tu solicitud, ellos la revisarán. Pueden pedirle a tu cónyuge o al tutor de tus hijos que llene el mismo formulario. Te informarán si se aprueba el reparto y tu familia recibirá tus beneficios de forma retroactiva. Eso significa que tus beneficios se guardarán y se les entregarán a tu familia a partir de los 60 días posteriores a tu encarcelamiento.



¿Preguntas?

Pídele a alguien que llame al Illinois Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de Veteranos de Illinois) (IDVA) al (800) 827-1000.

Restablecimiento de beneficios después de tu liberación

Puedes hacer que tus beneficios comiencen nuevamente 30 días antes de la fecha de liberación programada. Si estás en prisión, pídele a tu consejero o a alguien externo que te ayude a comunicarte con IDVA para recuperar tus beneficios. Pueden llamar al (800) 393-0865 o visitar el sitio web www.state.il.us/agebncy/dva para obtener ayuda.

VA tiene un servicio de reintegración llamado Health Care for Reentry Veterans Program (HCRV) (Programa de atención médica para veteranos en reintegración).

Ellos ofrecen:

1. Exámenes posteriores a tu liberación;
2. Referencias a servicios médicos, psiquiátricos y sociales, incluidos servicios de empleo m y asistencia para la vivienda;
3. Administración de casos a corto plazo después de la reintegración. Todos los centros médicos de VA tienen personal de reintegración. Comunícate con el centro médico de VA más cercano para comenzar a recibir servicios.

Mujeres veteranas. Los centros médicos de VA tienen administradores de programas que ayudan a las mujeres veteranas. Ofrecen ayuda con los beneficios y la atención médica de VA. Comunícate con el Centro Médico VA más cercano para encontrar un administrador de programas que se especialice en mujeres veteranas.

Presentando de reclamos por discapacidad

¿Tienes una discapacidad relacionada con tu servicio militar? Puedes presentar un reclamo por discapacidad en línea o en persona. Puedes obtener beneficios por discapacidad en prisión y una vez que seas puesto en libertad.

Para presentar un reclamo en línea, visita el sitio web <https://www.ebenefits.va.gov/ebenefits/apply> y crea una cuenta de eBenefits. Necesitarás tus registros médicos y cualquier otra prueba de discapacidad para tu reclamo. También puedes solicitar un reclamo por discapacidad completando una solicitud en papel en un centro de VA o enviando el reclamo por correo a un centro de VA. Puedes encontrar instalaciones de VA en Illinois visitando: <https://www.va.gov/find-locations/> Consulta este sitio web para obtener información sobre cómo presentar un reclamo: <https://www.va.gov/disability/how-to-file-claim/>

VA no acepta todos los reclamos. De hecho, rechazan casi todos los reclamos a la primera. Sigue intentándolo. El proceso puede ser complicado, por lo que es posible que desees obtener ayuda de una Organización de Servicios para Veteranos (Veterans Service Organization) (dicha ayuda es gratuita). Algunos veteranos contratan a un agente de reclamos o a un abogado. Puedes buscar cualquiera de estas opciones en este sitio web: www.ebenefits.va.gov/ebenefits/vso-search

Salud

Después de salir de prisión, puedes recibir atención en los centros médicos de VA. Puedes inscribirte en su sistema visitando un centro médico de VA o por teléfono al (877) 222-VETS. Solo puedes recibir atención si recibiste el alta honorable (o general). Puedes recibir tratamiento por lesiones no relacionadas con tu servicio militar.

No toda la atención médica de VA es gratuita. Se le facturará a tu seguro por la atención y tendrás que pagar parte de tu factura como paciente hospitalizado, ambulatorio, cuidado prolongado (cuidado en un hogar de ancianos) y costos de medicamentos. Algunos de estos servicios pueden ser gratuitos si tus ingresos están por debajo de cierto límite o si tu enfermedad está relacionada con tu servicio. Para obtener más información sobre la elegibilidad, visita <https://www.va.gov/health-care/eligibility/>

El VA también ofrece tratamiento de salud mental y abuso de sustancias en los centros médicos de VA o en los Centros de Veteranos (según el tratamiento). Visita <https://www.va.gov/health/vamc/> para obtener una lista de los centros médicos de VA en Illinois.

Vivienda

El Health Care for Homeless Veterans (Programa de atención médica para veteranos sin hogar) (HCHV) de VA brinda ayuda a los veteranos que no tienen hogar. Esto incluye ayuda con los beneficios, servicios de administración de casos y ayuda para conseguir vivienda. Comunícate con el centro médico de VA más cercano para obtener servicios.

Empleo

El VA tiene ayuda de empleo para personas dadas de baja honorablemente (o general). Los Local Veterans Employment Representatives (Representantes locales de empleo para veteranos) (LVER) y los Disabled Veterans Outreach Program Representatives (Representantes del programa de extensión para veteranos discapacitados) (DVOP) ayudan a los veteranos a encontrar trabajo. Llama a la oficina de empleo de Illinois al (217) 782-7100. El Homeless Veterans' Reintegration Project (Proyecto de Reintegración de Veteranos sin Hogar) (HVRP) ayuda a los veteranos con:

- Búsqueda de trabajo
- Asesoramiento vocacional
- Entrenamiento en habilidades ocupacionales
- Entrenamiento práctico
- Certificación y licencia de habilidades comerciales
- Apoyo en encontrar un trabajo
- Referencias a servicios de apoyo

Comunícate con el Illinois Department of Veterans' Affairs (Departamento de Asuntos de Veteranos de Illinois) para obtener más información: (800) 437-9824.

Los Vocational Rehabilitation and Employment services (servicios de rehabilitación vocacional y empleo) ayudan a los veteranos con discapacidades relacionadas con el servicio militar. Ofrecen ayuda para encontrar trabajo, capacitación laboral y asesoramiento. Para conectarte con este programa, llama al (800) 437-9824 o visita <https://www2.illinois.gov/veterans/Pages/ServiceOffices.aspx>

Los programas de "Veterans Industries and Compensated Work Therapy" ayudan a los veteranos sin hogar y casi sin hogar con problemas físicos, de salud mental o de adicción. Estos programas contratan empresas para proporcionar trabajo remunerado a estos veteranos. También cuentan con vivienda terapéutica. En Illinois, los Veterans Industries Programs (Programas de Industrias para Veteranos) están ubicados en los Centros Médicos VA de Hines, Marion, Danville y North Chicago. Para obtener más información, visita <https://www.va.gov/health/cwt/>

Personas LGBTQ+



Si eres parte de la comunidad LGBTQ+, puedes enfrentarte a experiencias y desafíos al salir de prisión, y ciertamente en prisión también. ¡Recuerda que no estás solo! Hay organizaciones que ayudan a personas LGBTQ+.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Vivienda
- Empleo
- Salud médica y salud mental
- Uso de sustancias
- Recursos para personas transgénero y de género no conforme

Vivienda

Encontrar un lugar para vivir es una de las partes más importantes de la reinserción. Organizaciones que trabajan con la comunidad LGBTQ+ pueden ayudarte a encontrar vivienda que respete tu identidad. Aquí hay algunas organizaciones a las que puedes acudir:

- **Center on Halsted** tiene una lista de recursos de vivienda en el área de Chicago: www.centeronhalsted.org/resource-directory/housing/index.html
- **Chicago House** conecta a las personas afectadas por el VIH con vivienda en el área de Chicago: www.chicagohouse.org/
- **WIN Recovery** en Champaign y Berwyn acoge a las personas LGBTQ+: win-recovery.org
- **Town Hall Apartments** vivienda para personas mayores LGBTQ+: www.heartlandalliance.org/program/housing/town-hall/

Si decides vivir en vivienda privada, hay leyes de vivienda que te protegen de la discriminación. En Illinois, un casero no puede negarse a alquilarte por tu sexualidad o tu identificación de género. Tampoco pueden cobrarte más renta o cobrar los servicios que den. Aquí hay algunos recursos para ayudarte a conocer tus derechos y protegerte de posible discriminación:

- **The Illinois Department of Human Rights** tiene un sitio web con información sobre el Derecho a una vivienda justa para miembros de la comunidad LGBTQ+ : <https://dhr.illinois.gov/filing-a-charge/fair-housing-and-lgbt.html>
- **Lambda Legal** ofrece servicios legales a la comunidad LGBTQ+. También dispone de un servicio de asistencia virtual gratuito: lambdalegal.org/

Puedes obtener más información sobre tus derechos como inquilino en la sección Tus derechos legales del

capítulo Vivienda tras la puesta en libertad.

Empleo

Encontrar trabajo con antecedentes puede ser difícil, sobre todo si te preocupa sufrir discriminación por tu sexualidad o identidad de género. Hay organizaciones y recursos que pueden ayudarte. Además de los recursos enumerados en el capítulo sobre empleo, hay algunas organizaciones que ofrecen servicios de empleo específicamente para personas LGBTQ+:

- **Chicago House** ofrece servicios como revisión de currículos, talleres de desarrollo profesional y sesiones individuales con un especialista en carreras profesionales: www.chicagohouse.org/about
- **Center on Halsted** ofrece acceso a ordenadores, clases y talleres, y formación profesional y laboral: www.centeronhalsted.org/

Salud médica y salud mental

Si tienes problemas de salud mental, recuerda que no estás solo. Si eres transgénero o de género no conforme, puedes llamar a Trans Lifeline al (877) 565-8860. Si tienes 24 años o menos, puedes llamar al Proyecto Trevor al (866) 488-7386. Ambas líneas están diseñadas para ayudar a los miembros de la comunidad LGBTQ+. El número de la línea de ayuda al suicida es el 988.

- **Centro Nacional de Ayuda LGBTQ+:** (888) 843-4564 www.lgbthotline.org/
- **La Organización Mundial de Profesionales de la Salud Transgénero** (WPATH por su siglas en inglés) tiene un directorio de búsqueda para encontrar proveedores de atención médica respetuosos con personas LGBTQ+. Puedes visitar el directorio de búsqueda aquí: www.wpath.org/member/search

- **Howard Brown Health:** ofrecen atención desde pediatría hasta geriatría para la comunidad LGBTQ+. howardbrown.org/
- **Test Positive Aware Network:** ofrece apoyo a personas con VIH y mucho más. www.tpan.com/
- **Programa de prevención del VIH de Heartland Alliance:** www.heartlandalliance.org/program/hiv-prevention-and-prep-pre-exposure-prophylaxis/
- **Línea directa del Proyecto SIDA en Prisión:** (718) 378-7022 Esta línea directa ofrece información sobre el VIH y el SIDA a personas que se encuentran en prisión, y acepta llamadas a cobro revertido.

Puedes encontrar más recursos en los capítulos de Salud y Salud Mental, incluyendo información sobre VIH/ SIDA, ETS y salud sexual y reproductiva.

Uso de sustancias

Si estás luchando contra un problema de drogas o alcohol, te instamos a que busques ayuda. Tal vez quieras buscar un grupo de apoyo con personas que compartan contigo experiencias similares.

- **SMART Recovery** organiza grupos y sesiones de apoyo para personas LGBTQ+ que luchan contra el uso de sustancias. Puedes unirte a grupos en línea o presenciales aquí: www.smartrecovery.org/lgbtq/
- **Gay & Sober** ofrece espacios seguros para las personas LGBTQ+ que se recuperan de una adicción. Puedes encontrar reuniones y recursos adicionales aquí: www.gayandsober.org/
- **Howard Brown Health:** howardbrown.org/service/substance-use-recovery/
- **Alcoholics and Narcotics Anonymous** grupos pueden ser específicos LGBTQ+.

Puedes encontrar más recursos en el capítulo Uso de sustancias.

Personas transgénero y de género no conforme

Cambio de nombre

En Illinois, tienes que vivir en el estado durante seis meses antes de poder cambiarte el nombre. Hay restricciones adicionales para las personas con condenas por delitos graves. Si fuiste condenado por un delito grave, debes esperar 10 años desde la fecha de tu liberación para cambiar tu nombre. Si fuiste condenado por robo de identidad o está en el registro de delitos sexuales, tienes restringido el cambio de nombre de por vida. Tu puede ser capaz de transferirte a un registro diferente, lo que levantaría la restricción de por vida.

Consulta la sección Libertad condicional: Libertad vigilada obligatoria para más información sobre cómo cambiar de registro.

Incluso si no puedes cambiar tu nombre, es posible que puedas cambiar el marcador de género en tus documentos de identidad. **El Proyecto de Ley de Justicia Transformativa de Illinois** tiene recursos para cambiar tu nombre y tu marcador de género. También organizan clínicas donde pueden ayudarte con el proceso de cambio de nombre. Puedes encontrar estos recursos aquí: chartreuse-roadrunner-rpsl.squarespace.com/

Terapia hormonal y cirugía de afirmación de género

Si quieres empezar una terapia hormonal sustitutiva (THS) o someterte a una cirugía de afirmación de género, debes hablar con tu médico. A veces, tu médico de cabecera puede recetarte hormonas, pero a menudo te mandará con un especialista, como un endocrinólogo. Algunos centros de salud están especializados en la atención sanitaria a personas transexuales. **El Howard Brown Health Center** proporciona acceso a la terapia de reemplazo hormonal y a la cirugía de reafirmación de género con un plan de pago según ingresos. También ofrecen grupos de apoyo y asesoramiento para personas LGBTQ+.

El Prairie Pride Coalition ofrece ropa interior de afirmación de género gratuita a las personas trans y no binarias que viven en el centro de Illinois. Si vives en los condados de McLean, Livingston, DeWitt, Peoria, Tazwell o Marshall puedes solicitar fajas, bragas de compresión y moldeadores aquí: ppc-il.org/qerc/

Otros recursos LGBTQ+

- **Affinity 95** es una organización liderada por personas de raza negra y homosexuales del South Side de Chicago dedicada a la justicia social en las comunidades LGBTQ+ de raza negra. www.affinity95.org/
- **Howard Brown Health Broadway Youth Center** ofrece asistencia sanitaria y servicios sociales a jóvenes LGBTQ+ sin hogar. howardbrown.org/service/broadway-youth-center/
- **The List** recopila recursos de apoyo para la comunidad LGBTQ+, incluyendo una lista de 50 terapeutas de la zona de Chicago. www.thelistforus.com/supportive-resources
- **Pushing Envelopes Chicago** es una organización de reinserción LGBTQ+ que ofrece asistencia jurídica y apoyo a la reinserción. <https://www.pushingenvelopeschicago.org/>



Parte 3: **Sanando y siguiendo adelante**

- Empezando a sanar
- Construyendo relaciones saludables
- Atención plena
- Conectando con tu comunidad

Empezando a sanar



La prisión duele de muchas formas. Las personas que están encarceladas a veces alejan a otros para protegerse de ese dolor. Algunas personas evitan las relaciones, el duelo y el autocuidado emocional porque no se quieren sentir impotentes. Otros pueden intentar protegerse de ser vulnerables al actuar distantes o indiferentes.

”

Mi familia piensa que porque soy libre, todos mis problemas se acabaron, pero realmente llevamos toda esta carga con nosotros. Los mecanismos de defensa que teníamos en el interior todavía están con nosotros y crean barreras en el exterior.

— Pablo

Sanar es parte de avanzar y reconectar las piezas de tu vida. Es un proceso y requiere que seas vulnerable y fuerte. Ser vulnerable puede sonar difícil. Necesitas permitirte sentir el dolor del encarcelamiento. Abrirte contigo mismo y estar abierto a confiar en los demás son grandes pasos para recuperar tu vida.

La prisión es a menudo traumática y la recuperación llevará tiempo. El trabajo hacia la recuperación es una forma de sanación. La vulnerabilidad no es debilidad. No es debilidad pedir ayuda. Obtener ayuda de un profesional es una buena opción. Los grupos de apoyo y la terapia individual pueden ayudarte a lidiar con el trauma que pudo haber ocurrido mientras estuviste en prisión. Consulta la sección Trauma y salud mental para obtener información sobre cómo encontrar apoyo.

”

Abandona ese machismo y pide ayuda. Está ahí fuera. No es algo malo. Todo el mundo la necesita.

— Pablo

Esta sección aborda varios aspectos del bienestar que pueden ayudarte a sanar y seguir adelante. Se basa en las sugerencias que nos dan los exalumnos de EJP.

¿Qué es el bienestar? El bienestar es un tema complicado. Significa algo diferente para todos. Después de salir de prisión, el bienestar se trata de dar sentido a tus experiencias. También significa hacer de estas experiencias una parte de quién eres y quién quieres ser en el mundo. Se trata del perdón, la sanación, el cuidado de uno mismo y la reconexión con los demás.

El bienestar emocional significa ser respetuoso contigo mismo y con los demás. Significa que eres consciente de tus buenos o malos sentimientos y los aceptas. Expresas tus sentimientos a los demás de manera saludable y constructiva. También significa que piensas en los sentimientos y perspectivas de otras personas. La gente puede pensar diferente a ti. Saber estar en desacuerdo respetuosamente es clave para tener relaciones saludables. Es posible que tengas otros problemas sin resolver con los que estés lidiando, como dolor, ira o depresión. Sé paciente y ten en cuenta que el camino hacia el bienestar emocional puede ser largo.



Acércate a alguien. Uno de nuestros mecanismos de defensa que prevalece con las personas que están encarceladas es que nos retraemos, nos aislamos para tratar de lidiar con los obstáculos psicológicos por los que estamos atravesando.

— Pablo

El bienestar físico es cuidar tu cuerpo. Es importante mantenerse activo y saludable. Considera encontrar un gimnasio, trotar, caminar, andar en bicicleta, practicar yoga o buscar videos gratis de ejercicios en para el hogar en línea. Come sano y bebe mucha agua. Ten una rutina de sueño regular y reparadora. Practica sexo seguro usando condones. Para aquellos con problemas de adicción, obtener ayuda a través de programas de asesoramiento o recuperación puede ser un paso realmente positivo. Puedes leer más sobre atención médica en la sección Salud.

El bienestar social significa que formas relaciones saludables con muchos tipos diferentes de personas. Como discutimos en la sección Relaciones, la reintegración es un momento en el que fortalecerás las viejas relaciones y construirás otras nuevas. Si bien exponerse puede ser difícil, también puede conducir a relaciones significativas y saludables. Ve el capítulo Construyendo relaciones saludables.



¿Consejos para socializar en el exterior? Aprender mecanismos de defensa y manejo de la ira. Ser menos abrasivo y de mente abierta.

— Earl W.

El bienestar espiritual es pensar en un significado o propósito más amplio para la vida. Esto puede, pero no tiene que involucrar religión. Puedes decidir unirte a una iglesia, sinagoga o mezquita. También puedes decidir unirte a un grupo de apoyo para encontrar una comunidad y un propósito o ser voluntario para ayudar a otros mediante una organización sin fines de lucro. Dedicar algo de tiempo cada día para estar abierto, escuchar y pensar en lo que sucede en tu interior. Practica la atención plena, la meditación o la oración. Ve el capítulo Atención plena.



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

— Pablo

El bienestar ocupacional es contribuir de manera significativa y respetuosa en tu trabajo. Tu trabajo puede no ser el trabajo perfecto. Pero cómo lo haces depende totalmente de ti. ¿Qué fortalezas ofreces? Llévalas a tu trabajo. Invierte en ti mismo concentrándote en lo que haces. Encuentra formas de hacer un poco más en el trabajo y prueba cosas nuevas si puedes. Tómalo el tiempo para darte cuenta del valor del trabajo que haces y hónralo. Además, ten cuidado con los ambientes de trabajo tóxicos. Algunos trabajos pueden ser poco saludables, física, emocionalmente o de otra manera.

El bienestar ambiental significa ser consciente de los recursos de la Tierra y tratar de crear un entorno saludable. Hay muchas formas de contribuir. Puedes cultivar vegetales en un jardín comunitario o ser voluntario para ayudar con la limpieza de la comunidad. Pasa tiempo en la naturaleza, incluso si es en un parque local, para sentirte saludable.

Construyendo relaciones saludables



La prisión hace que sea difícil mantenerte en contacto con familiares, amigos y seres queridos. La reintegración elimina algunas de estas barreras, pero puede ser un momento difícil tanto para ti como para tus seres queridos. Reconstruir relaciones sanas y positivas requerirá tiempo, paciencia y apertura. Has cambiado mientras estabas en prisión, al igual que tus seres queridos. Va a llevar tiempo volver a conocerse.

Como te has ido por mucho tiempo, es posible que te cueste sentir que perteneces. Tú y tus seres queridos pueden sentirse inseguros el uno del otro. Puedes preguntarte si pueden confiar el uno en el otro.

Tu relación con tus seres queridos puede pasar por diferentes etapas cuando regreses a casa. Las cosas pueden comenzar muy bien (la etapa de "luna de miel"), pero se vuelven más difíciles a medida que pasan más tiempo juntos. ¡Esta es una experiencia común y no estás solo!

Cuatro etapas de relación comunes durante la reintegración			
<p>Etapas 1: Luna de miel. Tú y tus seres queridos están emocionados de volver a estar juntos. Todos están en su mejor momento, pero la ansiedad está debajo de la superficie.</p>	<p>Etapas 2: Incertidumbre y sospecha. Tú y tus seres queridos pueden sentirse inseguros de su relación y cuestionar los motivos. ¿Te vas a quedar? ¿Todavía quieres que estemos cerca?</p>	<p>Etapas 3: Probando y aprendiendo a compartir. Tú y tus seres queridos pueden ponerse a prueba mutuamente para ver si está bien compartir sentimientos y ser uno mismo. ¿Pueden confiar el uno en el otro?</p>	<p>Etapas 4: Pertenencia. Es posible que tengas dificultades para involucrarte en las rutinas familiares. ¿Qué papeles jugarás? ¿Cómo puedes volver a ser parte de la vida familiar?</p>

¡No tienes que enfrentar los desafíos de las relaciones solo! Aquí hay algunos lugares a los que puedes acudir para conseguir ayuda:

- **Busca un programa de reintegración orientado a la familia.** Phalanx Family Services, por ejemplo, ofrece programas para ayudar a las personas y sus familias a reunirse después de prisión. Obtén más información en <https://www.phalanxqrpservices.org/> o llama al (773) 291-1086.
- **Toma una clase.** Las clases de manejo de la ira, clases para padres, comunicación o matrimonio y familia pueden ayudarte a desarrollar habilidades que fortalecerán tus relaciones.
- **Obtén asesoramiento o terapia,** ya sea solo o con tu pareja o familia. Consulta el capítulo Trauma y salud mental.
- **Únete a un grupo de apoyo para residentes que reingresan.** Organizaciones como Precious Blood Ministries y First Followers ofrecen círculos de apoyo donde puedes compartir lo que estás pasando con otras personas con antecedentes similares. Pueden proporcionar asesoramiento y apoyo.
- Si estás en una relación abusiva, **llama a la línea directa de violencia doméstica: (877) 863-6338**

No existe una solución única para los desafíos que enfrentan las personas cuando se reúnen con sus seres queridos. A continuación, compartimos consejos sobre los desafíos comunes que enfrentan las personas cuando se reúnen con sus seres queridos. Cubrimos los siguientes temas:

- Compartiendo (auto-revelación)
- Criando a tus hijos después de tu liberación
- Lidiando con emociones difíciles
- Manejo del enojo
- Institucionalización
- Violencia doméstica

Autodefensa

La autodefensa es la habilidad de abogar por ti mismo. Es poder identificar tus necesidades, comunicarlas claramente y ayudar a otros entender cómo pueden apoyarte. Esta suele ser una habilidad en la que tienen que trabajar las personas que han estado en prisión. En prisión, cuando abogabas por ti mismo, eso pudo haber llevado a peleas o consecuencias disciplinarias. Muchas personas anteriormente encarceladas intentan evitar el conflicto porque temen que se vuelva violento. O tienen problemas para comunicar sus necesidades tranquilamente y amablemente. El primer paso para desarrollar habilidades saludables de autodefensa es reconocer que esto puede ser un desafío para ti. Practica expresando tus necesidades en situaciones de bajo riesgo con personas en las que confías que quieren verte triunfar. Así te defenderás mejor en todas las situaciones.



Aprende a establecer límites.

—Erick N.

Compartiendo (autorrevelación)

Muchas personas sobreviven en la prisión volviéndose cerradas. Rara vez comparten sus pensamientos o sentimientos con los demás. Pero ser cerrado puede dañar tus relaciones. Los miembros de tu familia también pueden cerrarse. Es posible que solo compartan cosas positivas durante sus visitas o visiten rara vez porque es demasiado doloroso ir más seguido.

Tony explica por qué muchas personas están separadas de sus familiares en prisión:

Mantienes a tu familia a distancia porque sabes que podrías perderlos. Muchos de nosotros vimos morir a miembros de nuestra familia. Nuestros familiares se enferman. Nuestros familiares se mudan. Estás viendo el mundo pasar por delante de ti, y mantener a esa familia interesada en tu vida y mantenerte interesado en la vida de ellos es realmente difícil porque no puedes experimentar esa vida con ellos.

El aislamiento ayuda a las personas a sobrellevar la situación en prisión, pero no siempre es útil en el exterior.

Entonces, ¿cómo te abres cuando estás acostumbrado a cerrarte? ¿Cómo se aprende a compartir?



Los mecanismos de defensa que teníamos en el interior todavía están con nosotros y crean barreras en el exterior. Cuando te cierras y la gente no sabe el motivo de tu aislamiento, piensan que tiene que ver con ellos.

—Pablo

La autorrevelación es compartir información verdadera sobre nosotros mismos. Es ser honesto con tus seres queridos sobre tus pensamientos, sentimientos y experiencias. 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. Es posible que te preocupe herir a otros si compartes lo que has experimentado. Puedes sentirte avergonzado de admitir que necesitas ayuda. 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 divertirte. Pregúntales qué les gusta hacer. ¿Qué películas, música o comidas 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.
- **Ten disposición para hablar sobre su relación.** ¿Cómo ha cambiado su relación? ¿Cómo puedes realizar tu parte del trabajo?

Keke describe las pequeñas formas en que comparte su vida con sus hijos y los invita a compartir su vida con él:

Me tomo un tiempo de mi día, incluso cinco minutos, para llamarlos y ver qué está pasando. Les envío mensajes de texto todos los días, todas las mañanas. . . . Hablo con ellos y pido su punto de vista y veo lo que está pasando, trato de pasar tiempo con ellos. Les digo que los amo, cómo te va, cómo va tu día, qué tienes planeado. Pequeñas cosas simples. Los dejo hablar.

David señala que si quieres que tus hijos se abran contigo, no ser crítico ayuda. Él comparte este consejo:

En prisión me volví más educado, más consciente. Mis relaciones con mis hijos se complicaron porque tenía la tendencia a corregir su comportamiento. Los estaba bombardeando con consejos, y cuanto más hacía esto, más me alejaban. Tuve que aprender a relajarme, a no ser prepotente.

Pablo también señala la importancia de escuchar:

Tienes que estar preparado para escuchar algunas verdades. Escucha atentamente. Han pasado muchas cosas en tu ausencia. Todo el mundo estaba en una mala situación. Mientras sobrevivíamos, ellos también. No lo abordes con juicios. Intenta ser comprensivo con tu familia y contigo mismo.

Keke señala la importancia de ser abierto y honesto con tu pareja.

Lo más desafiante es ser honesto con tu pareja. Si se está tomando tiempo de su vida para estar a tu lado, dale tu vida. No le vendas un cuento de hadas... No salgas tratando de hacerles creer que es un sueño y definitivamente no te lo hagas creer a ti.

Compartiendo tu pasado con otros

Si tienes el hábito de cerrarte, puede ser difícil hacer nuevos amigos. Hay algunos métodos para hacerlo a continuación, puedes elegir lo que creas que funcionará mejor para ti. Tony explica:

Pasas mucho tiempo manteniendo a la gente a distancia. Nunca dejas que nadie se acerque. [Cuando entras a prisión] eres tan joven, eres tan vibrante, es tan fácil tener amigos, tener relaciones, tener personas cercanas a ti. Pero cuando llegas a casa, te has acostumbrado tanto a mantener a la gente alejada que simplemente continúas haciéndolo. Es difícil hacer nuevos amigos.

Al conocer gente nueva, puede ser difícil saber cuánto compartir sobre tu pasado. No todos aceptarán quién

eres. Roberto habla del desafío de conocer gente y decidir cuánto compartir.

¿Cómo puedo conocer gente? ¿Cómo creas una marca personal para que todo lo bueno que ofreces no se ve eclipsado por el hecho de que pasaste una cantidad importante de tiempo en prisión? ¿Cómo abres una conversación con alguien cuando intentas mantener la privacidad y también tienes en cuenta todo el estigma negativo que conlleva estar encarcelado? Solo estás conociendo gente y no quieres compartir demasiado sobre ti. Hay mucho estigma negativo. Tienes que romper esa pared. Por otro lado, si lo haces, todavía no hay garantía de que se relacionen contigo y entiendan lo que estás pasando.

Keke prefiere contarle a la gente de inmediato sobre su pasado. "Yo les digo en la puerta", dice.

Aprendí de mi experiencia que si pones tus cartas sobre la mesa, obtienes una mejor comprensión. Hoy en día, la gente busca mucho en Google. Ambos tienen que ser honestos el uno con el otro. Entonces eso es lo que hago. Se los hago saber justo en la puerta. Esta soy yo. He estado en prisión dos veces. Estoy haciendo esto, estoy haciendo aquello, tratando de recuperarme.

Tony también prefiere ser abierto:

Es un poco raro, un poco incómodo, simplemente salir y decir, oye, acabo de pasar diez años en prisión. Pero nunca he sido de los que son tímidos. Siempre he sido muy abierto sobre lo que pasé porque les permite a otras personas saber que, mira, solo porque estuve allí no significa que tenga que seguir yendo y viniendo, yendo y viniendo.

Heather, por otro lado, es más reservada:

Realmente no le digo a la gente que estuve en prisión. Pero supongo que me ayudó haberme mudado a un estado diferente, así que realmente no mucha gente me conoce. Solo saben lo que ven de mí ahora. Ellos no saben que cometí errores en el pasado. Y estoy un poco cómoda con eso. Entonces, si tuviera que conocer a un chico o algo así y comenzar a salir, no tiraría toda mi ropa sucia en el frente. Lo conocería. Pero si las cosas fueran realmente bien, le contaría todo, y si no lo aceptara, probablemente no sería el hombre para mí de todos modos.

Tony concluye:

Cuando conoces a alguien, si les asusta que hayas estado en prisión, ¿sabes qué? Esa no es la persona con la que necesitas estar.

Cuando estés decidiendo cómo compartir tu pasado con la gente, considera estos lineamientos:

1. ¿La otra persona es importante para ti? Si es así, compartir puede ayudarte a estar más cerca de ella.
2. ¿Cuáles son los riesgos de compartir esta información? ¿Podrían decírselo a los demás o hacer más difícil que consigas un trabajo? ¿Podrían usarlo en tu contra de otras formas?
3. ¿Es apropiado compartir? A veces es aconsejable no compartir demasiado con extraños. ¿Qué necesitan saber sobre tu pasado?
4. ¿La otra persona también estará dispuesta a compartir? Las buenas relaciones se basan en la reciprocidad (la voluntad de compartir de ambas partes).
5. ¿Compartir va a ayudar o a perjudicar? Piensa en el efecto que tu intercambio tendrá en la otra persona.

Pidiendo ayuda y estableciendo límites

Si estás acostumbrado a ser cerrado, puede ser especialmente difícil pedir ayuda a tus seres queridos. Pablo señala:

Mi familia piensa que porque soy libre, todos mis problemas se acabaron, pero 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 fracaso.

¿Su consejo? *“Deja ese machismo y pide ayuda. No es algo malo.”*

Puede ser vergonzoso tener que pedir ayuda. Como explica Joe Joe:

Estamos luchando contra sentirnos como un bebé indefenso todo el tiempo. Estamos tan acostumbrados a ser rechazados que no buscamos mucha ayuda.

Lee, cuya pareja estuvo encarcelada, argumenta que *“las relaciones adultas saludables no se tratan de dejar tus necesidades en un segundo plano”*. Ella explica:

Quieres ser considerado y no desgastar tu bienvenida. 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 con respecto a pedir ayuda:

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

Algunas personas que pasan por la reintegración luchan por establecer límites con sus seres queridos. Tus seres queridos están felices de tenerte de regreso. Es posible que te presionen para que te involucres o hagas cosas para las que aún no estás listo. Es posible que te pidan que hagas demasiadas cosas al mismo tiempo.

Está bien dar un paso atrás y tomar las cosas con calma. Está bien decir no a las cosas y hacerles saber que aún no estás listo.



Tienes que tomar las cosas con calma. Todas estas nuevas experiencias pueden ser extremadamente abrumadoras. Todas esas personas que te jalan son factores estresantes adicionales. Escucha, cuídate.

— **Ricky**

Me encanta un buen reto. Fui arrastrado a un concurso de barra de mono, a saltar desde la tabla alta. Pero estos huesos viejos no son los mismos que solían ser. No quieres lastimarte.

— **Kilroy**

Salimos sintiéndonos en deuda con las personas por lo que han hecho por nosotros mientras estábamos adentro, o por nuestros seres queridos. Eso nubla nuestro juicio, lo que es mejor para nosotros. Date cuenta de que no puedes ayudar a nadie si no te estás ayudando a ti mismo. Ser egoísta no es algo malo. Si el amor se dirige hacia el interior, puede extenderse al exterior. No puedes ayudar a nadie si no te ayudas a ti mismo.

— **Pablo**

Criando a tus hijos después de tu liberación

Si eres padre o madre, es posible que estés nervioso por reunirte con tus hijos. Puedes sentirte culpable por lo que tus hijos han pasado mientras estuviste encerrado. Algunos padres necesitan o quieren tiempo para poner los pies en la tierra antes de recuperar a sus hijos. Estos sentimientos son normales.

Puedes sentir la presión de recuperar el tiempo perdido con tus hijos o de ser un súper padre. Pase lo que pase, resiste a la tentación de relacionarte con tus hijos desde la culpa.

Mucha gente tiene expectativas poco realistas de los padres, especialmente de las madres. Aquí hay algunos **mitos** sobre los padres:

- Se espera que dediquen mucho tiempo y dinero a sus hijos.
- Deben estar siempre ahí emocionalmente para sus hijos.
- Deben poner siempre las necesidades de sus hijos por encima de sus propias necesidades.
- Deberían tener una casa limpia y dinero para poner a sus hijos en buenos programas.

Los padres que no pueden o no cumplen con este ideal a menudo son vistos como malos.

Estos ideales de “súper padres” son imposibles



No se puede recuperar el tiempo perdido. Tienes que empezar de nuevo. No seas demasiado entusiasta. Hay que restablecer la confianza. Si están enojados, no trates de invalidar su enojo. Habla sobre eso. No pretendas que la separación nunca sucedió, porque sucedió. Trata de buscar asesoramiento.

—Josephine

Cuando estás encarcelado, tienes todo el tiempo para sentarte y pensar. Tienes ideas de cómo quieres que vayan las cosas, y luego sales y, por supuesto, esas son solo ideas. . . . Cuida de ti mismo y todo lo demás tomará su lugar. . . . No puedes estresarte por todo sobre lo que no tienes control. No pierdas la esperanza. Siempre hay esperanza. Y el amor supera muchas cosas.

—Heather

Recuerda siempre que la reconciliación y la restauración son dos cosas diferentes. Puedes reconciliarte, pero es posible que la relación nunca se restablezca. Solo lidia con el duelo adecuadamente. Tienes que estar bien con eso. No camines para siempre con el dolor en la espalda. Si has hecho todo lo que puedes, estará bien.

—Josephine

Habrán personas en tu vida que permanecerán después de un viaje tan largo, y habrá algunas que se quedarán en el camino. No mires atrás. Sigue mirando hacia adelante, mirando hacia adentro. Busca la felicidad interior.

—Pablo

de cumplir. Y eso está bien. Resiste a la tentación de relacionarte con tus hijos desde la culpa.

No seas demasiado duro contigo mismo. Vas a cometer errores. Todos lo hacemos. Ve los errores como una oportunidad para aprender. Tienes que estar dispuesto a aprender de tus hijos también. Construir una relación saludable con tus hijos requerirá trabajo duro, amor y compasión. Tomará tiempo y paciencia, pero vale la pena.

Es posible que algunas relaciones nunca sanen por completo. Acepta que tus hijos y seres queridos pueden no querer el mismo tipo de relación que alguna vez tuvieron.

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para facilitar el proceso de reunirte con tu familia:

- **Edúcate a ti mismo.** Lee libros y asiste a clases para padres. Criar a un hijo siempre es difícil, así que obtén todas las herramientas que puedas.
- **Consigue asesoramiento o terapia.** Puede ayudarte a sanar y brindarte herramientas para que seas un mejor padre o madre. Ve el capítulo Trauma y salud mental.
- **Haz cosas que disfrutes.** Medita. Tómame un tiempo para hacer las cosas por ti mismo, si puedes. Ve el capítulo Meditación.
- **Habla con otros padres,** especialmente con aquellos que han pasado tiempo en prisión. Únete a un grupo de madres o a un grupo de padres. Comparte tus experiencias, miedos y sueños.



Reflexiona

1. ¿Qué sentimientos tienes sobre el reencuentro con tu familia?
2. ¿Cómo puedes practicar el autocuidado durante este tiempo?
3. ¿A dónde puedes acudir para obtener ayuda? ¿Quién está en tu red de apoyo?

Lidiando con emociones difíciles

En prisión, es posible que hayas reprimido emociones difíciles en lugar de trabajar para superarlas. Tal vez hiciste a un lado los sentimientos de miedo, culpa o enojo y, en cambio, les dijiste a tus familiares que todo iba a estar bien. Tus familiares pueden haber hecho lo mismo.

Estas son algunas de las emociones que puedes sentir al reunirte con tus seres queridos.

- **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 hermano 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 lo que la prisión te ha hecho, 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.

Puedes esperar que algunas de tus emociones reprimidas salgan a la superficie. Los sonidos, los sabores y los olores pueden desencadenar recuerdos del pasado. Pudiste haber perdido compañeros, amigos y padres. Espera sentir rabia, tristeza, frustración y dolor.



Si tienes alguna emoción, te sentirás culpable por hacer sufrir a tu familia. . . Ellos sufren contigo mientras estás ahí. Para ellos, estás un poco muerto porque ya no estás. Hay culpa. Y no nos gusta mostrarlo porque, bueno, 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. Di, "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 trabajar y manejar tus emociones. Puede ser de ayuda acudir a terapia familiar o de pareja. Algunas organizaciones, como Phalanx Family Services, ofrecen apoyo a familias que se enfrentan a los desafíos de la reintegración.

En prisión, es posible que te hayas alejado de emociones y conflictos difíciles. Tal vez tuviste espacio para pensar en problemas difíciles antes de enfrentarlos. En el exterior, se puede esperar que abordes directamente los problemas con tus seres queridos en lugar de alejarte. Puedes sentir la presión de responder de inmediato cuando prefieres tomarte tu tiempo.

Pablo explica lo que sucede cuando te cierras en lugar de hablar de cómo te sientes con tus seres queridos:

Cuando te cierras, le dices a la otra persona que no te importa. Cuando permaneces en silencio, la gente puede pensar que los estás ignorando.

Está bien tomarse un tiempo para pensar antes de hablar sobre un problema. Como explica Lee, "Está bien decir: 'Necesito tiempo para pensar en esto, no puedo darte una respuesta de inmediato'".

Pero con demasiada frecuencia, cuando las personas se cierran, nunca vuelven a ello. Si necesitas algo de espacio, comprométete a hablar de ello más tarde.

Manejo del enojo

Al igual que con otras emociones, es normal sentir y expresar enojo. Llega a ser un problema si tu enojo

está fuera de control, o si es agresivo o constante. Es un problema si tu enojo lastima a las personas que te rodean.

El enojo es una emoción secundaria. Por ejemplo, "Me avergonzó, y luego me enojé". Llegar a la raíz de por qué estabas avergonzado puede ayudar a que el enojo disminuya.

Es posible que debas tomar una clase de manejo del enojo como condición para tu libertad condicional. Estas clases pueden ayudarte a aprender algunas habilidades básicas para controlar tu enojo. Un terapeuta o consejero también puede ayudar. Las clases de manejo del enojo o la terapia pueden cubrir temas como:

- Causas detrás de tu enojo y desencadenantes
- Expresar el enojo de mejores maneras
- Tiempo para pensar y reflexionar
- Comprender cómo tu enojo te afecta a ti y a los demás

¿Necesitas encontrar una clase de manejo del enojo?

Si se requiere para tu libertad condicional, deberás asegurarte de que ofrezca un certificado. A menudo hay una pequeña tarifa por este certificado. Haz preguntas para asegurarte. Puedes tomar clases online o presenciales.

Para encontrar una clase de bajo costo o sin costo, prueba los siguientes recursos:

- Ve a un Family Community Resource Center (Centro Comunitario de Recursos para la Familia) del DHS y pregunta si pueden recomendarte clases de manejo del enojo que puedas tomar.
- Pídele algunas sugerencias a tu oficial de libertad condicional o a su proveedor de atención médica.
- Las universidades locales a veces ofrecen clases de manejo del enojo para el público.
- Los centros comunitarios locales y las organizaciones sin fines de lucro también ofrecen clases de manejo del enojo frecuentemente.

Estos son algunos consejos para controlar el enojo, modificados por expertos de la Mayo Clinic:

1. **Piensa antes de hablar.** En el calor del momento, es fácil decir algo de lo que luego te arrepentirás. Tómate unos minutos para ordenar tus pensamientos. Permite que otros hagan lo mismo.
2. **Una vez que estés calmado, expresa tu enojo.** Tan pronto como estés pensando con claridad, expresa tu enojo, preocupaciones y necesidades de forma clara y directa. Hazlo sin lastimar a los demás ni tratar de controlarlos.

3. **Haz ejercicio.** El ejercicio puede ayudar a reducir el estrés que puede hacer que te enojas. Si sientes que tu enojo crece, sal a caminar o correr.
4. **Toma un tiempo para pensar.** Date un breve descanso cuando las cosas se pongan estresantes. Unos momentos de tranquilidad pueden ayudarte a manejar mejor las cosas.
5. **Identifica posibles soluciones.** En lugar de concentrarte en lo que te hizo enojar, trabaja para resolver el problema. ¿La habitación desordenada de tu hijo te vuelve loco? Cierra la puerta. ¿Tu pareja llega tarde a cenar todas las noches? Programa las comidas más tarde en la noche o acuerda comer solo algunas veces.
6. **Apégate a las declaraciones en primera persona.** Para evitar culpar a los demás, usa frases en primera persona. Sé respetuoso y específico. Por ejemplo, di "Estoy molesto porque te levantaste de la mesa sin ofrecerte a ayudar con los platos" en lugar de "Nunca haces las tareas del hogar".
7. **Usa el humor para liberar la tensión.** El humor puede ayudarte a enfrentar lo que te enoja sin perder el control.
8. **Relájate.** Cuando tu temperamento estalle, pon a trabajar tus habilidades de relajación. Respira profundamente. Imagina un lugar tranquilo o repite una frase que te tranquilice, como "Tómalo con calma". Escucha música o sal a caminar. Practica la atención plena (ve el capítulo de atención plena).
9. **Sé consciente de cuándo buscar ayuda.** Aprender a controlar el enojo a veces es difícil para todos. Busca ayuda si tu enojo parece estar fuera de control, te hace hacer cosas de las que te arrepientes o lastimas a quienes te rodean.



Reflexiona

1. Piensa en un momento en que te sentiste enojado y se salió de control. ¿Qué pasó? ¿Por qué se salió de control?
2. Ahora piensa en cómo podrías haber manejado mejor tu enojo. ¿Cuáles son algunas cosas que puedes probar la próxima vez que te enojas?

Institucionalización

Muchas personas que han salido de prisión continúan sufriendo los efectos mentales de estar encarcelados mucho tiempo después de salir. La institucionalización es cómo tus pensamientos, habla y acciones se ven influenciados por estar encarcelado. Es posible que tú y tus seres queridos no estén al tanto de todas las formas

en que la prisión los ha afectado. Esto puede causar todo tipo de conflictos y malentendidos.

Algunas personas que salen de prisión padecen el Síndrome Post-Encarcelamiento (SIP en inglés), un síndrome similar al Síndrome de Estrés Postraumático (PTSD en inglés). El tiempo en prisión puede empeorar los problemas de salud mental. Puede hacer que las personas se aislen más y sean más violentas. Puede llevar a algunas personas a sentir que no tienen ningún propósito. Puede hacer que las personas se vuelvan temerosas e hipervigilantes.

Estas son solo algunas de las muchas formas en que el tiempo en prisión puede haberte afectado a ti y a tus relaciones.

- "Así te defenderás mejor en todas las situaciones".
- "Tengo estos mecanismos de defensa. He aprendido a telegrafiar asertividad y reaccionar cuando me enfrento a un conflicto". – Pablo
- "Tenía problemas para hablar con gente normal y libre. No me sentía cómodo". – Ricky
- "Cuando me enojo, mi postura dice que estoy listo para pelear". – Pablo
- "En la cárcel, nos levantábamos temprano. Me despierto en medio de la noche. Me levanto temprano en la mañana."
- "En prisión, tienes que cuidar tu espalda. Ahora, en el exterior, no puedo sentarme de espaldas a la gente. Tengo que estar en la parte de atrás de la habitación para poder verlos a todos". – Kilroy
- "Soy ruidoso porque en la cárcel, la gente tiende a gritar. Todos tienen que hablar por encima de los demás si quieren ser escuchados". – Antonio

Las herramientas que usaste para sobrevivir en prisión eran "herramientas contundentes", como describe Pablo. Es posible que hayas sobrevivido siendo cerrado, agresivo e hipervigilante, o siendo ruidoso y cuidando tu espalda. Estas herramientas pueden alejar a tus seres queridos del exterior.

Deberás agregar nuevas herramientas a tu caja de herramientas, herramientas que son más delicadas. Incluyen escuchar, comunicarse y ser pacientes contigo mismo y con los demás. Ten conversaciones honestas con tus seres queridos. Invítalos a que te ayuden a reconocer cuándo estás actuando de forma agresiva. Practica ajustando tu lenguaje corporal.

Tomará tiempo para que tú y tus seres queridos entiendan cuánto les ha afectado tu tiempo en prisión. Es posible que necesites terapia o ayuda de un grupo de apoyo para resolver estos problemas.

Violencia doméstica

La violencia doméstica no es solo un problema de enojo. Es sobre control. La violencia doméstica es cuando una persona ejerce poder o control sobre otra persona en una relación de pareja, familiar o doméstica.

La violencia doméstica puede tomar muchas formas, incluyendo:

- 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. Es difícil romper con la violencia doméstica cuando las actitudes sobre las relaciones a tu alrededor no son saludables. 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. Tomar la decisión de irte es difícil. Puede ser arriesgado. Se necesita coraje para irse, especialmente si temes por tu propia seguridad o la seguridad de tus hijos. Es difícil irse si dependes económicamente de la otra persona.

Empieza llamando a la línea directa de violencia doméstica de Illinois: 1-877-863-6338. Esta línea directa confidencial y gratuita brinda apoyo, información y referencias las 24 horas del día. Puede ponerte en contacto con recursos en tu área. Incluso si no estás listo para dejar la relación, la línea directa puede ayudarte a superar los momentos difíciles. Puede ayudarte a dar el siguiente paso.

El sitio web del Illinois Department of Human Services (Departamento de Servicios Humanos de Illinois) tiene una lista de lugares a los que puedes acudir para obtener ayuda: <https://the-network.org/>

Si el dinero te impide dejar a una pareja que abusa de ti, existe un Emergency Crisis Fund (Fondo de Crisis de Emergencia) para sobrevivientes de violencia doméstica. Es administrado por The Network: Advocating Against Domestic Violence. Para obtener más información, comunícate con Emergency@The-Network.org.

Hemos enlistado opciones de vivienda de transición y refugio de emergencia en el Directorio de vivienda. Muchos de estos refugios atienden a personas que están dejando una relación abusiva. Algunos brindan protección

Construyendo tu futuro 2024

si temes por tu seguridad. En el Directorio de salud, hemos enlistado algunos recursos de asesoramiento disponibles para personas que enfrentan violencia doméstica.

Si eres la pareja abusiva

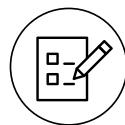
Si has sido abusivo con una pareja o un miembro de tu familia, busca ayuda. El primer paso importante es reconocer que tienes un problema. Puedes cambiar, pero te costará trabajo. Es posible que debas mantenerte alejado de tu pareja hasta que hayas mejorado, o puedes optar por mantenerte alejado por un tiempo para mantenerlos a salvo y darles algo de espacio.

Para obtener ayuda, considera asistir a un Partner Abuse Intervention Program (PAIP) (Programa de Intervención al Abuso de Pareja). Es posible que la corte te exija asistir a un programa PAIP. Este programa es para personas que controlan a sus parejas con abuso físico, abuso emocional, abuso sexual o abuso económico (retención de dinero). El programa puede ayudarte a:

- Darte cuenta de que NO está bien abusar de tu pareja
- Aprender a asumir la culpa y el crédito por tus acciones
- Aprender formas no violentas y no controladoras de comunicarte y comportarte

El programa suele durar de 24 a 26 semanas. Recibirás capacitación de profesionales certificados en violencia doméstica sobre cómo dejar de abusar de tu pareja. Un consejero o terapeuta también puede ayudarte a resolver estos problemas.

Para encontrar un programa PAIP, llama a la línea de ayuda contra la violencia doméstica del estado de Illinois al 1-877-TO END DV (877-863-6338) o 1-877-863-6339 (TTY) o consulta el localizador de oficinas de IDHS: dhs.state.il.us/page.aspx?module=12



Reflexiona

1. ¿Cómo es para ti una relación sana?
2. Piensa en tus relaciones con tu familia o seres queridos. ¿De qué manera eran esas relaciones saludables? ¿De qué manera no eran saludables?
3. ¿Dónde están los lugares a los que puedes acudir en busca de ayuda si te encuentras en una relación abusiva?

Atención plena

Si practicaste atención plena mientras estabas en prisión, sin duda sabes lo útil que puede ser. Descubrirás que la atención plena también es útil en el exterior. Si eres nuevo en atención plena, ¡bienvenido! Este capítulo te presentará algunas prácticas simples pero poderosas que puedes empezar hoy.

La atención plena es diferente para todos nosotros. Podrás verlo en las historias que compartimos de personas que han practicado atención plena en prisión. El capítulo cubre estos temas:

- ¿Qué es la atención plena?
- ¿Cuáles son los beneficios?
- ¿Cómo medito?
- 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. Te ayuda a estar conectado con el momento. Entonces puedes responder de una forma no reactiva y afectuosa.

La atención plena tiene sus raíces en la meditación budista, pero la atención plena 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.



Si me hubieran dicho hace un año que la meditación en prisión es una habilidad de supervivencia probablemente me habría reído. Después de un corto año de practicar atención plena me estoy dando cuenta de que podría ser justo eso.

— Participante del programa de atención plena en prisión



”

Pensé que mis problemas terminarían si hubiera podido simplemente salir. La libertad era la respuesta a todos mis problemas. No sabía que la libertad era solo el comienzo de una gran cantidad de nuevos retos. Experimentaba náuseas cada vez que viajaba en automóvil y dos meses después todavía las siento. . . . Después de un tiempo, me cuestioné, “¿qué me pasa?” Todavía no tengo las respuestas a esa pregunta. Todo lo que puedo ofrecer es la forma en que lidié con los síntomas. Medité. Simplemente me concentré en mi respiración. Me concentré en mi respiración entrando y saliendo de mi cuerpo. Cada respiro es único, cada respiro es una pausa momentánea para reiniciarme.

— **Participante del programa de atención plena en prisión**

¿Se te acelera el corazón cada vez que sales de tu casa o entras a un lugar público? Descubrí que mis ansiedades me abrumaban hasta el punto de la confusión. Practicar 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. Estas 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**

¿Cómo ayuda la atención plena?

”

El valor de la meditación basada en la atención plena en prisión es equivalente a un oasis para un hombre en el desierto.

— **Participante del programa de atención plena en prisión**

- Tener un mayor enfoque mental
- Mejor manejo de las emociones
- Disminuir la ansiedad y la depresión
- Más crecimiento después del trauma
- Más autocompasión
- Menos agotamiento

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 con el tiempo. Puede ayudarte a no quedarte atrapado en patrones de pensamiento inútiles. Puede ayudarte a ser más feliz. Otros beneficios incluyen:

- Ser capaz de combatir la enfermedad
- Disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca





¿Te has sentido solo, fuera de lugar? No estás solo. Yo experimento esto regularmente. Las cosas han cambiado desde la última vez que experimenté la libertad. La vida ha seguido y estoy perdido entre las nuevas tecnologías y la variedad infinita. Nadie parece entender lo que estoy experimentando. No puedo evitar sentirme roto. ¿Hay algo malo en mí? La respuesta a esta pregunta es un enfático “No”. Lo que estaba experimentando era una reacción al trauma del aislamiento durante tantos años. Confío en que la atención plena puede ayudarme a canalizar mi enfoque. La atención plena me ayuda a ignorar lo periférico que estimula mis ansiedades y me permite centrar mi atención. 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 y mirando hacia abajo unos metros frente a ellos. 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 durante la meditación. Tu mente puede divagar. Eso está totalmente bien. No necesitas deshacerte de los pensamientos cuando estás meditando. Haz tu mejor esfuerzo para notar y etiquetar tus pensamientos cuando surjan: “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 durante mucho tiempo. 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 para 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

- Empieza poniéndote cómodo, sentándote derecho pero no rígido, en una posición cómoda. Cierra los ojos o baja la mirada al suelo.
- Toma algunos respiros profundos. Siente cómo estás en este momento físicamente, emocionalmente y mentalmente. ¿Hay tensión o rigidez en alguna parte? ¿Tu mente está ocupada o tranquila?
- Mientras inhalas, mantén una mente de principiante, notando las cosas por primera vez. Mientras exhalas, percibe lo mismo. Pon tu conciencia en la respiración.
- 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
- 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.
- Vuelve a la respiración. Inhala y exhala. Observa cómo todo tu cuerpo se expande cuando inhalas y se contrae cuando exhalas. Todo tu cuerpo está respirando.
- Al terminar, felicítate por tomarte el tiempo para meditar. Date cuenta de que puedes tomarte unos minutos para meditar cuando lo desees.



Nuestros pensamientos son solo pensamientos, no la verdad de las cosas, y ciertamente no son representaciones precisas de quiénes somos. Al ser observados y conocidos, no pueden sino liberarse a sí mismos, y nosotros somos, en ese momento, liberados de ellos.

—Jon Kabat-Zinn

¿Has experimentado decepción con la libertad? Yo lo he hecho y no es algo de lo que avergonzarse. Esto es más común de lo que piensas. Mi vida después de mi liberación no se parece en nada a lo que imaginé. Romanticé la libertad y por alguna razón me siento más encerrado aquí. 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 en prisión

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.

- Siéntate en una posición cómoda. Espira lenta y profundamente.
- 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.
- 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.
- 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.

- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- Continúa caminando. Observa cómo se sienten tus pies, piernas, caderas y la parte superior de tu

cuerpo.

- Si te detienes, observa cómo se siente cuando estás de pie. Observa cómo se siente cuando empiezas a moverte de nuevo.

Mindfulness en la vida diaria: cepillándote los dientes

Ser consciente no significa que tengas que sentarte y estar quieto. Piensa en todas las cosas que hacemos en un día. La mayoría de las veces no somos plenamente conscientes de lo que estamos haciendo. Nuestras mentes divagan. La atención plena se puede practicar en las cosas que hacemos todos los días, como lavar los platos o cepillarnos los dientes. Cepillarse los dientes es una gran actividad de atención plena porque la repetimos una y otra vez.

- Cuando te cepilles los dientes, no te pierdas en tus pensamientos. Trae suavemente tu atención de vuelta al cuerpo cada vez que tu mente divague. ¿Qué puedes ver? ¿Qué puedes escuchar? ¿De qué color es la pasta de dientes? ¿Cuál es el olor? ¿De qué sabor es? No tienes que pensar demasiado. Solo trata de notar las cosas.
- Ahora, concéntrate suavemente en cómo te sientes. Nota como tu brazo se mueve de lado a lado. Nota el sonido del cepillo de dientes contra tus dientes. Siente las cerdas contra tus encías, contra tus dientes.



El viaje a casa desde Lawrence fue un poco difícil. Me di cuenta de que todos estaban en sus teléfonos y todo lo que tenía para hacer era mirar por la ventana. Como si ya no destacara lo suficiente. Por el amor de Dios llevo una caja de cartón como equipaje. No sé si fue el COVID, pero la gente estaba distante. Esto probablemente fue algo bueno porque tuve varios ataques de pánico. No sé cómo me las habría arreglado para sentarme al lado de alguien estando constantemente en guardia de mi espacio personal para protegerme. Gracias a Dios por la atención plena. La meditación no siempre funcionó, pero la reconocí de inmediato cuando la necesité.

— Participante del programa de atención plena en prisión

Recursos de meditación

¿Necesitas más meditaciones? ¡Visita este sitio web para obtener docenas de guiones de meditación más! https://drive.google.com/file/d/1XSgYgKhvpM1ugq3_00Q074nBXlZq4CLo/view?usp=sharing

Si deseas aprender sobre meditación de personas de color, consulta esta guía de recursos: <https://drive.google.com/file/d/1s3I700SH5hAXVCDBDMZddhDSMN3ogXpG/view?usp=sharing>

Aplicaciones de teléfono

Hay muchas aplicaciones de teléfono gratuitas de atención plena. Estas aplicaciones ofrecen meditaciones guiadas, cronómetros, sonidos relajantes, voces relajantes, consejos y más. Algunas brindan consejos sobre cómo dormir mejor o sentir menos ansiedad.

Estas aplicaciones de teléfono se pueden usar en el autobús o el tren, en el trabajo o antes de acostarte. Puedes elegir meditaciones largas o cortas. ¿Quieres saber cómo descargar una aplicación de teléfono? Ve nuestro capítulo de Tecnología.



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: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World**

Grupos de meditación

Los grupos de meditación son excelentes formas de conectar con otros y practicar. Si eres principiante, pueden ayudarte a aprender. Pueden brindar apoyo para ayudarte a seguir cuando tengas ganas de dejarlo. Estos grupos vienen en muchas formas. Algunos son en persona mientras que otros son en línea. Muchos grupos empiezan con unos cuantos amigos reuniéndose en la casa de alguien. Algunos grupos se conocen desde hace años. Ve nuestro directorio de atención plena para ver algunos grupos de meditación en Illinois.

Algunos grupos de meditación pueden describirse a sí mismos como Budistas, usando palabras como “Sangha” (comunidad), “Zen” (estado meditativo), o “Vipassana” (Percepción). Muchos grupos están abiertos a que cualquier persona se una a su grupo.

Es posible que puedas encontrar un grupo de atención plena de salud mental. Estos grupos están más estructurados. Aquí hay dos programas de atención plena de salud mental que pueden ser útiles:

- **La reducción del estrés basada en la atención plena** ayuda a las personas con dolor crónico. Puede ayudar a las personas a lidiar con el estrés de todo tipo.
- **La terapia cognitiva basada en la atención plena** ayuda a las personas a desarrollar formas más conscientes de lidiar con el estrés, la ansiedad y la depresión. Explora patrones de pensamiento y ayuda a las personas a adoptar actitudes más útiles.



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 en prisión**

Conectando con tu comunidad

Conectarse con otros es difícil para muchas personas después de ser liberados de prisión. Te separaron de tu familia y amigos. Ahora puedes sentir soledad y aislamiento, especialmente si las personas que eran cercanas a ti ya no están.

Involucrarte en tu comunidad y hacer nuevos amigos puede ayudarte a comenzar a sanar. Esto podría significar trabajar para hacer la diferencia a través de la política, la organización y el voluntariado. Esto puede significar escribir cartas a funcionarios electos, hacer campaña, votar, participar en eventos gubernamentales, hablar con personas de tu comunidad, servir a otros que necesitan ayuda y ofrecer tu tiempo como voluntario.



Organización comunitaria y activismo

La organización comunitaria es cuando los miembros de la comunidad se unen y luchan por sus necesidades y derechos. Una comunidad puede ser gente que vive en la misma área, o gente que tiene algo en común. La organización comunitaria puede verse como:

- Ir de puerta en puerta
- Discursos públicos
- Organizar reuniones
- Recopilar información sobre las necesidades de la comunidad
- Compartir información para educar al público
- Desarrollar el liderazgo comunitario
- Organizar eventos para recaudar fondos

La organización comunitaria es una herramienta para hacer oír tu voz y crear un cambio positivo. Te sorprenderías de lo que puedes hacer cuando te unes a otros para asegurarte de que se escuche la voz de tu comunidad.



Siempre hay que ver el rayo de luz en las nubes, no importa lo turbias que sean. Creo que ese es el principal consejo que podría darle a alguien. Simplemente no te rindas. Porque es difícil. No te equivocas.

—Marlon C.

Involucrándote en tu comunidad

Organizaciones religiosas

Las iglesias, sinagogas, mezquitas u otras comunidades religiosas pueden ayudarte a encontrar significado, propósito y compañerismo. Muchas organizaciones religiosas tienen clases, grupos de apoyo y oportunidades de voluntariado. No te preocupes si te toma un tiempo encontrar el lugar que te parezca adecuado.

Bibliotecas

Las bibliotecas públicas organizan eventos y clases. Tienen clubes de lectura, reuniones sociales y conciertos. Muchos también tienen un espacio donde las personas pueden publicar información sobre eventos comunitarios, reuniones grupales e incluso ofertas de trabajo. Visita el sitio web de tu biblioteca local o acércate en persona para averiguar qué tiene para ofrecer tu biblioteca.

Programas de reintegración

Si vives en una ciudad con un programa de reintegración, considera ofrecer tu tiempo ahí como voluntario. Incluso si no usaste este programa, podrías ayudar a las personas que están saliendo de prisión ahora. Hazles saber que estás feliz de ayudar. Con un poco de suerte, es posible que incluso puedas convertir tu trabajo voluntario en un trabajo remunerado.

Distritos de parques y reservas forestales de la ciudad y el condado

Tu localidad o ciudad probablemente tenga un distrito de parques, y su sitio web incluirá información sobre los parques en tu área. Tómate el tiempo para visitar estos parques y pasar tiempo en la naturaleza. Muchos distritos de parques ofrecen programas deportivos y ligas, así como otros programas recreativos.

Eventos y actividades

En muchas ciudades puedes obtener semanalmente periódicos alternativos gratuitos. Suelen tener información sobre conciertos y eventos locales y clases. La misma información también debe estar en el sitio web del periódico. Una simple búsqueda en Google también puede ayudarte a encontrar eventos en tu área.

Sirviendo a tu comunidad

El trabajo voluntario te brinda la oportunidad de hacer amigos, resolver problemas y hacer algo bueno por tu comunidad. También es bueno para tu salud. Hacer nuevos amigos puede prevenir los sentimientos de tristeza y hacer que te sientas menos solo. Ver cómo tu trabajo mejora tu comunidad puede darte una sensación de orgullo y satisfacción.

Si no tienes trabajo, el voluntariado también puede ayudarte a obtener nuevas habilidades para agregar a tu currículum. También puedes conocer gente nueva que puede ayudarte a establecer contactos y encontrar nuevas oportunidades de trabajo. El voluntariado expande tu vida

de formas que pueden sorprenderte. Puedes descubrir nuevas habilidades o encontrar nuevos intereses.

Algunos lugares donde puedes ser voluntario son:

- Centros para personas mayores y asilos
- Sociedades humanitarias
- Refugios para personas sin hogar
- Bancos de comida
- Iglesias locales

Llama o visita estos lugares para preguntar cómo puedes ayudar. También puedes hacer una búsqueda en Google de oportunidades de voluntariado en tu comunidad.



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

—Marlon C.

No te rindas. Haz lo que puedas para promover el cambio. Tómame el tiempo para tratar de guiar a algunos de estos jóvenes que están aquí con la esperanza de que, algún día, podamos lograr cambios. En lugar de preguntarme cuándo alguien más va a hacer algo al respecto, necesito recordar que yo soy alguien y tratar de hacer lo que pueda.

—Anónimo

Hay muchas organizaciones que organizan comunidades en línea y en persona. Ahora que estás fuera de prisión, puedes ayudarlos de formas importantes. Puedes ayudar a cambiar las leyes que afectan a las personas que han estado en prisión. Los graduados de EJP han dirigido, se han ofrecido como voluntarios, han coordinado y han sido empleados por grupos que incluyen:

Nombre de la organización	Sitio web
Community Support Advisory Council	idoc.illinois.gov/communityresources/csac.html
Edovo (Education Over Obstacles)	www.edovo.com
Give up the Streets (GUTS)	www.facebook.com/GiveUpTheStreets/
Chicago 400 Alliance	www.chicago400.net
Illinois Alliance for Reentry & Justice	www.ilarj.org
Beyond the Walls Movement	www.facebook.com/BTWTheMovement
Challenge II Challenge	www.challengeiichange.org
Empire 13	www.facebook.com/p/Empire-13-100066760807169
First Followers	www.firstfollowersreentry.com
Fully Free	www.fullyfree.org
House of Hope Peoria, INC.	www.facebook.com/houseofhopepeoria/
Justice 20/20	www.justice2020.org
Restore Justice	www.restorejustice.org/our-work/advocacy/advocacy-team/
The Women's Justice Institute: Reclamation Project	www.womensjusticeinstitute.org/reclamation-project

Puedes ponerte en contacto con estos grupos y muchos otros para averiguar cómo puedes involucrarte en tu comunidad. Consulta los Recursos de activismo para obtener más ideas.

Parte 4:

Directorio

- Recursos de vivienda
- Recursos para conseguir la identificación
- Recursos de libertad condicional, reinserción y defensa
- Recursos de salud
- Recursos para satisfacer tus necesidades básicas
- Recursos de empleo
- Recursos legales
- Recursos para familia y niños



1. Recursos de vivienda

Directorios y recursos de vivienda del estado y del país			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Descripción
Homeless Shelter Directory	homelessshelterdirectory.org/		Directorio de refugios para personas sin hogar en todo el país
HUD List of Shelters	https://www.hud.gov/findshelter		Lista de refugios de emergencia a nivel nacional
Low Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP)	https://www2.illinois.gov/dceo/CommunityServices/HomeWeatherization/CommunityActionAgencies	(866) 674-6327	Asistencia financiada con fondos federales para administrar los costos asociados con las facturas de energía del hogar, climatización, reparaciones menores del hogar
National Coalition for Homeless Veterans	nchv.org		Servicios para veteranos sin hogar, y de vivienda
Public Housing Authority Directory	https://www.hud.gov/program_offices/public_indian_housing/pha/contacts		Encuentra direcciones e información de contacto de todas las autoridades de vivienda pública (Public Housing Authorities) en los E.U.
Shelter Listing Directory	shelterlistings.org		Directorio de refugios para personas sin hogar, viviendas de transición, casas temporales y más en todo el país
Sober Living Homes-- Intervention America	https://soberliving.interventionamerica.org		Directorio de casas de recuperación en todo E.U.
Substance Abuse Rehab Centers Directory	substancerehabcenter.com/halfway-house/		Lista de hogares de transición para el abuso de sustancias, así como servicios ambulatorios
Transitional Housing Directory	transitionalhousing.org		Directorio de viviendas de transición en todo el país
Illinois Housing Development Authority	https://www.illinoisrentalassistance.com/	(866) 454-3571	Recurso para asistencia de alquiler en Illinois
Illinois Housing Search	https://ilhousingsearch.org/	(877) 428-8844	Recurso para encontrar vivienda en Illinois
Lutheran Social Services of Illinois	https://www.lssi.org/services/affordable-housing-services/affordable-housing-developments/	(847) 635-4600	Programa de vivienda accesible basado en la fe. Múltiples ubicaciones en IL
Oxford House	oxfordhouse.org/directory_listing.php	(719) 225-8322	Casa de transición, recuperación. Múltiples ubicaciones en IL
Recursos de vivienda en toda la ciudad de Chicago			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Descripción
Bridge to Freedom	bridge2freedom.org	(312) 513-8093	Programa de reingreso residencial basado en la fe, sin costo
Chicago City Services Number		3 1 1	Llama para conocer los servicios de la ciudad de Chicago, incluidos los refugios para personas sin hogar, los bancos de alimentos, las clínicas de salud y más.



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Descripción
Chicago Coordinated Entry System	csh.org/chicagoecs	(312) 379-0301	Solicita vivienda de emergencia, vivienda de transición y vivienda de apoyo permanente en Chicago.
Chicago Eviction Resource	https://www.chicago.gov/city/en/depts/doh/provdrs/renters/svcs/eviction-and-lockout-resources.html	(312) 742-7368	Recursos de desalojo para residentes de Chicago
Chicago Housing Authority	https://www.thecha.org/	(312) 742-8500	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Future Foundations	http://fufoinc.org/	(773) 392-5905	Vivienda para personas que viven con discapacidades mentales o físicas
YMCA of Metro Chicago	ymcachicago.org/programs/housing/	(312) 932-1200	Vivienda subsidiada, asistencia con la renta, múltiples ubicaciones en Chicago
Housing Authority of Cook County	https://thehacc.org/	(312) 663-5447	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Mercy Housing	https://www.mercyhousing.org/find-housing/	(303) 830-3300	Vivienda para familias de bajos ingresos, personas mayores, individuos y personas con necesidades especiales
Catholic Charities of Chicago	catholiccharities.net	(312) 655-7700	Asistencia con la renta y los servicios públicos, vivienda, asesoramiento sobre violencia doméstica y administración de casos, servicios de inmigración, alimentos, asesoramiento y asistencia financiera

Recursos de vivienda en el Loop y lado oeste de Chicago

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Chicago House	chicagohouse.org	(773) 248-5200	2229 S Michigan Ave #304 Chicago, IL 60616	Vivienda de transición para personas afectadas por VIH
Inner Voice Chicago	innervoicechicago.org	(312) 994-5830	567 W Lake St Chicago, IL 60661	Vivienda de transición, desarrollo de fuerza laboral, servicios para veteranos
Breaking Ground, D-House	https://www.facebook.com/breaksomegroundtoday6216/	(312) 569-9462	3501 W Fillmore St Chicago, IL 60624	Vivienda y programas de reintegración basados en la fe
Breakthrough	breakthrough.org	(773) 722-1144	Varios lugares Chicago, IL 60647	Servicios de empleo informados sobre el trauma, viviendas de transición para hombres y mujeres, servicios para jóvenes, prevención de la violencia, servicios de salud y bienestar, y mucho más.
Breakthrough Urban Ministries for Men	breakthrough.org	(773) 346-1785	402 N St Louis Ave Chicago, IL 60624	Vivienda basada en la fe, vivienda de apoyo permanente



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Breakthrough: Women's Center	breakthrough.org	(773) 722-0179	3330 W Carroll Ave Chicago, IL 60624	Vivienda de apoyo permanente basada en la fe, asistencia legal, cupones de alimentos, ayuda para el empleo, administración financiera, talleres familiares
Concerned Citizens Inc/ Mothers House		(773) 287-8393	321 N Mason Ave Chicago, IL 60644	Tratamiento de recuperación de consumo de consumo de sustancias, vivienda, servicios de salud mental
Daughter of Destiny Outreach, Inc.	daughterofdestinyoutreach.org	(312) 256-5285	1519 W Warren Blvd Chicago, IL 60607	Administración de casos, manejo de la ira, asesoramiento sobre adicciones, educación/ talleres sobre violencia doméstica, albergue emergencia y comidas
Deborah's Place	deborahsplace.org	(773) 722-5080	2822 W Jackson Blvd Chicago, IL 60612	Vivienda de transición y de apoyo permanente
Habilitative Systems Inc.	http://www.habilitative.org/index.php	(773) 261-2252	415 S Kilpatrick St Chicago, IL 60644	Salud mental, vivienda, bienestar infantil, abuso de sustancias
Hand-n-Hand	https://soberhousedirectory.com/property/hand-n-hand-outreach-n-f-p/	(773) 722-1312	4207 W Carroll Ave Chicago, IL 60624	Vivienda de transición para hombres sin hogar, indigentes, afectados por el VIH/SIDA y/o enfermos mentales
Haymarket Center	hcenter.org	(312) 226-4357	120 N Sangamon St Chicago, IL 60607	Centros de tratamiento de abuso de sustancias y salud mental
Hope House		(773) 762-6389	3551 W Roosevelt Rd Chicago, IL 60624	Programa de recursos de reintegración, preparación para el trabajo
Lawndale Community Church	lawndalechurch.org/hope-house.html	(773) 762-6389	3827 W Ogden Ave Chicago, IL 60623	Vivienda de transición basada en la fe
Leslie's Place	http://www.barnabasproject.net/index.html	(773) 565-4603	1014 N Hamlin Chicago, IL 60651	Vivienda de transición para mujeres anteriormente encarceladas
New Moms	www.newmoms.org	(773) 252-3253	5317 W Chicago Ave Chicago, IL 60651	Vivienda para madres jóvenes, capacitación laboral, apoyo familiar, y más
Pacific Garden Mission	pgm.org	(312) 492-9410	1458 S Canal St Chicago, IL 60607	Programas de vivienda de emergencia y de transición basados en la fe
Revive Center for Housing and Healing	revivecenter.org/	(312) 997-2222	1668 W Ogden Ave Chicago, IL 60612	Vivienda de apoyo permanente para personas sin hogar y personas con discapacidades
Salvation Army- Harbor Light Center of Chicago	safreedom.org/harbor-light-center/	(312) 667-2200	825 N Christiana Chicago, IL 60651	Vivienda de recuperación basada en la fe, vivienda de apoyo



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Salvation Army- Booth Manor	https://centralusa.salvationarmy.org/northcentralillinois/booth-manor-senior-residences/	(312) 243-1271	1500 W Madison St Chicago, IL 60607	Vivienda de apoyo permanente, subsidiada
Willis House of Refuge	https://www.facebook.com/willishouseofrefuge/	(773) 287-3997	942 N Waller Ave Chicago, IL 60651	Vivienda de transición para hombres
Recursos de vivienda en el norte de Chicago				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Access Living	accessliving.org	(312) 640-2100	115 W Chicago Ave Chicago, IL 60654	Vivienda, defensa y representación legal para personas con discapacidades
Alexian Brother's Community Housing	alexianbrothershousing.org	(773) 327-9921	825 W Wellington Ave Chicago, IL 60657	Vivienda de apoyo permanente para personas sin hogar, de bajos ingresos y que viven con enfermedades
Bridgehaus	bridgehaus.com	(773) 235-4287	516 N Ogden Ave, #156 Chicago, IL 60642	Casa de recuperación
Center for Changing Lives	cclconnect.org	(773) 342-6210	1955 N St Louis Ave Chicago, IL 60647	Servicios de empleo gratuitos, educación financiera, clases de computación, referencias laborales
Cornerstone Community Outreach	ccolife.org	(773) 271-8163	4628 N Clifton Ave Chicago, IL 60640	Vivienda de transición, gratis
Fresh Start Sober Living House	afreshstartsoberliving.com	(312) 238-8647	2310 W Belmont Ave Chicago, IL 60618	Casa de de recuperación
Healthcare Alternative Systems Inc.	https://www.hascare.org/	(312) 850-0050	4734 W Chicago Ave Chicago, IL 60651	Programa de vivienda de transición, ayuda con el empleo, recuperación por abuso de sustancias y más
Inspiration Corporation	inspirationcorp.org/	(773) 878-0981	4554 N Broadway #207 Chicago, IL 60640	Vivienda, servicios sociales, formación laboral y comida
Lincoln Park Community Shelter	https://www.lpcschicago.org	(773) 549-6111	600 W Fullerton Pkwy Chicago, IL 60614	Vivienda de transición
Salvation Army- Evangeline Booth Lodge	centralusa.salvationarmy.org/metro/boothlodge	(773) 433-5710	800 W Lawrence Ave Chicago, IL 60640	Vivienda de emergencia basada en la fe
The Ark	arkchicago.org	(773) 973-1000	3500 W Peterson Ave 3rd Floor Chicago, IL 60659	Clínica gratuita para judíos de Chicago, atención primaria, dental, de la vista y farmacia. Asesoramiento financiero y servicios de empleo
Way Back Inn Halfway House	thewaybackinn.org/	(708) 345-8422	Varios lugares; 3821 N Harlem Ave Chicago, IL 60634	Programa de vivienda de transición, recuperación por abuso de sustancias, y recuperación para veteranos



1. Recursos de vivienda.....

Recursos de vivienda en el sur de Chicago				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Brighter, Behavior, Choices Inc.	bbchoicesinc.wixsite.com/women	(773) 434-5526	6525 S Campbell Ave Chicago, IL 60629	Casa de recuperación por abuso de sustancias
Claretian Associates	claretianassociates.org	(773) 734-9181	3039 E 91st St Chicago, IL 60617	Servicios de vivienda accesible
Elite Houses of Sober Living	elitehousesofsoberliving.com/	(773) 994-8353	1236 W 72nd Pl Chicago, IL 60636	Vivienda de transición/ recuperación por abuso de sustancias, las personas en libertad condicional son bienvenidas
Featherfist	featherfist.org	(773) 721-7088	2255 E 75th St Chicago, IL 60649	Administración de casos, programas de vivienda, servicios contractuales
Franciscan Outreach	https://franoutreach.org	(773) 278-6724	717B W 18th St Chicago, IL 60616	Vivienda de transición, vales de vivienda subsidiada, refugio de emergencia
GEO Reentry Services	georeentry.com	(773) 846-6260	8007 S Cottage Grove Chicago, IL 60619	Asistencia para el empleo, vivienda de transición, servicios educativos, asistencia con ropa y alimentos, apoyo con el transporte, asesoramiento sobre abuso de sustancias y reintegración familiar
Green Reentry (Inner City Muslim Action Network)	https://www.imacentral.org/chicago/	(773) 434-4626	2744 W 63rd St Chicago, IL 60629	Vivienda de transición, capacitación en habilidades para la vida, capacitación en construcción, educación
Hardin House	https://hardinhouseinc.org	(773) 874-3774	7249 S St Lawrence Ave Chicago, IL 60619	Servicios de reintegración, vivienda temporal
Henry's Sober Living House	henryshouse.org	(773) 752-1300	8032 S Ingleside Ave Chicago, IL 60619	Casa de recuperación
Matthew House	matthewhousechicago.org	(773) 536-6628	3728 S Indiana Ave Chicago, IL 60653	Empleo, servicios de apoyo, refugio diurno, servicios para veteranos, vivienda de apoyo permanente
New Hope Recovery Center	https://www.new-hope-recovery.com/	(773) 737-0401	2559 W 79th St Chicago, IL 60652	Centro de tratamiento de rehabilitación de alcohol y drogas, vivienda de transición, asesoramiento
Olive Branch Mission	obmission.org	(773) 476-6200	6310 S Claremont Ave Chicago, IL 60636	Vivienda de emergencia basada en la fe
Teamwork Englewood (Community Re-entry Support Center)	www.teamworkenglewood.org	(773) 488-6600	815 W 63rd St #2 Chicago, IL 60621	Servicios de educación, capacitación, tutoría, grupos de apoyo, conexión con vivienda y asistencia alimentaria, reunificación familiar y asistencia para la manutención infantil, sellado o eliminación de antecedentes penales



1. Recursos de vivienda.....

Recursos de vivienda en los suburbios del noroeste				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Aurora Housing Authority	http://auroraha.com/	(630) 701-9977	1446 Jericho Cir Aurora, IL 60506	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Center of Concern	centerofconcern.org	(847) 823-0453	1665 Elk Blvd Des Plaines, IL 60016	Ayuda a las personas a encontrar vivienda, apoyo con vivienda
Connections for the Homeless	cfthinc.org	(847) 475-7070	2121 Dewey Ave Evanston, IL 60201	Refugio de emergencia, asistencia con la renta
Constitution House	mercyhousing.org/lakefront/constitution-house	(630) 896-2100	Varios lugares; 401 N Constitution Dr Aurora, IL 60506	Vivienda accesible y subsidiada
DuPage Housing Authority		(630) 690-3555		Vivienda pública y/o vales de vivienda
DuPage P.A.D.S.	dupagepads.org	(630) 682-3846	601 W Liberty Wheaton, IL 60187	Vivienda de emergencia, de apoyo, vivienda subsidiada
Eddie Washington Center	waukegantownship.com/174/Eddie-Washington-Center	(847) 244-0805	424 S Ave Waukegan, IL 600085	Vivienda de transición
Hesed House	hesedhouse.org	(630) 897-2156	659 S River St Aurora, IL 60506	Refugio de emergencia, vivienda de transición, asesoramiento, orientación laboral, ayuda con vivienda
Home of the Sparrow	hosparrow.org	(815) 271-5444	4209 W Shamrock Ln, Unit B McHenry, IL 60050	Vivienda de transición a corto plazo y vivienda accesible subsidiada, programa de realojamiento rápido
Housing Authority of Elgin	https://www.haelgin.org/	(847) 742-3853	130 S State St Elgin, IL 60123	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Lake County	https://www.lakecountyha.org/	(847) 223-1170	33928 US-45 Grayslake, IL 60030	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of North Chicago	https://northchicagohousing.org/	(847) 785-4300	1440 Jackson St North Chicago, IL 60064	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Oak Park		(708) 386-9322		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Waukegan		(847) 244-8500		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Forward	housingforward.org	(888) 338-1744	Varios lugares; 6634 W Roosevelt Rd Oak Park, IL 60304	Vivienda de emergencia, vivienda de apoyo
Lazarus House	lazarushouse.net	(630) 587-2144	214 Walnut St St. Charles, IL 60174	Refugio, alimentos, servicios de apoyo para ayudar a las personas a recuperarse



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
McHenry County Housing Authority	mchenrycountyhousing.org	(815) 338-7752	1125 Mitchell Ct Crystal Lake, IL 60014	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Staben House	https://www.waukegantownship.com/176/Staben-House	(847) 244-9944	3000 Grand Ave Waukegan/Lake County, IL 60085	Vivienda de transición para mujeres y niños
Wayside Cross Ministries	waysidecross.org	(630) 892-4239	215 E New York St Aurora, IL 60505	Programa de trabajo residencial (gratuito), refugio diurno para personas sin hogar
YWCA-Bridges	https://www.ywca-ens.org/bridges/	(847) 864-8445	1215 Church St Evanston, IL 60201	Vivienda de emergencia, vivienda a largo plazo
Wings	wingsprogram.com	(847) 221-5680	Varios lugares, IL	Refugio de emergencia y vivienda de transición para mujeres que sufren violencia doméstica y abuso

Recursos de vivienda en los suburbios del suroeste

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Affordable Recovery Housing	affordablerecovery.org	(708) 299-0758	13811 S Western Ave Blue Island, IL 60406	Programa intensivo de recuperación y habilidades para la vida
Housing Authority of Joliet	https://www.hajoliet.org/	(815) 727-0611	6 S Broadway St Joliet, IL 60436	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Park Forest		(708) 503-7734		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of the Town of Cicero		(708) 652-0386		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Kendall Housing Authority	https://www.dupagehousing.org/	(630) 690-3555	811 W John St Yorkville, IL 60560	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Morning Star Mission	morningstarmission.org	(815) 722-5780	350 E Washington St Joliet, IL 60433	Programa de recuperación residencial basado en la fe, vivienda de emergencia, asesoramiento, banco de alimentos
Safe Journeys	http://safejourneysillinois.org	(800) 892-3375		Consejería, refugio, defensa legal, defensa médica, línea de crisis las 24 horas

Recursos de vivienda en el noroeste de IL

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Boone County Housing Authority	https://www.publchousing.com/details/boone_county_housing_authority	(815) 544-0084	505 S State St Belvidere, IL 61008	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Carpenter's Place	carpentersplace.org/about/request-information	(815) 964-4105	Varios lugares; Office: 1149 Railroad Ave Rockford, IL 61104	Vivienda de transición basada en la fe, vivienda de recuperación, vivienda de apoyo permanente



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Carroll County Housing Authority	https://www.carrollcountyha.com/	(815) 273-7081	525 3rd St Savanna, IL 61074	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Grundy County Housing Authority	https://morrisil.org/business_directory/grundy-county-housing-authority/	(815) 942-6198	1802 N Division St Morris, IL 60450	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Boone County	https://www.housingchoiceprogram.com/details/boone_county_housing_authority_61008	(815) 544-0084	2036 N State St Belvidere, IL 61008	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of DeKalb County	https://www.dekalbhousing.org/	(815) 758-2692	246 Sycamore St, Ste 260 Decatur, IL 30030	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Henry County	https://www.henrycountyhousing.us/	(309) 852-2801	125 N Chestnut St Kewanee, IL 61443	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Jo Daviess County	http://jdcha.org	(815) 777-0782	347 Franklin St Galena, IL 61036	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Ogle County		(815) 732-1301		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of the City of Freeport	https://www.freeporthousing.org/	(815) 232-4171	1052 W Galena Ave Freeport, IL 61032	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Lee County Housing Authority	https://www.leecountyha.org/	(815) 284-2759	1000 Washington Ave Dixon, IL 61021	Vivienda pública y/o vales de vivienda
MELD at Trinity House Shelter	https://www.rockfordmeld.org	(815) 986-1947	107 N 3rd St Rockford, IL 61107	Vivienda para madres jóvenes y embarazadas sin hogar, y niños sin hogar. Educación, salud mental, servicios y programas de salud
Rock Island Housing Authority		(309) 788-0825		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Rockford Housing Authority	Rockfordha.org	(815) 489-8500	223 S Winnebago St Rockford, IL 61102	Vivienda subsidiada y accesible patrocinada por el gobierno, asistencia con la renta, vales.
Shelter Care Ministries	shelter-care.org	(815) 964-5520	218 7th St Rockford, IL 61104	Vivienda de apoyo de emergencia, transitoria y permanente
St. Claire County Housing Authority	http://www.sccha.org/home.html	(618) 277-3290	1790 S 74th St Belleville, IL 62223	Vivienda pública y/o vales de vivienda



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Twin City PADS homeless shelter	twincitiespads.org/	(815) 626-2210	111 E 29th St Sterling, IL 61081	Refugio de emergencia
Whiteside County Housing Authority	https://wcopha.org	(815) 625-0581	401 W 18th St Rock Falls, IL 61071	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Winnebago County Housing Authority	https://nireach.org/about-nireach/ni-reach-board/	(815) 963-0145	2901 ½ Searles Ave Rockford, IL 61101	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Zion Development Corporation	ziondevelopment.org	(815) 964-8280	910 5th Ave #1E Rockford, IL 61104	Vivienda subsidiada y accesible patrocinada por el gobierno, asistencia con la renta, vales
Recursos de vivienda en el oeste central de IL				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Beerlahairoi Womens Ministry	https://beerlahairoi.com/home	(217) 698-4194	3128 Superior Dr Springfield, IL 62707	Refugio, comida, ropa y mentoría para mujeres embarazadas
Bureau County Housing Authority		(815) 879-8106	444 S Church St Princeton, IL 61356	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Cass County Housing Authority	https://www.casscountyhousing.org/	(701) 282-3443	805 Sheyenne St West Fargo, ND, IL 58078	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Contact Ministries	https://www.shelterlistings.org/details/38810	(217) 753-3939	1100 E Adams Springfield, IL 62703	Vivienda a mujeres con hijos, alimentación, ropa y ayuda con el empleo
Dream Center Peoria	https://www.dreamcenterpeoria.org	(309) 676-3000	714 Hamilton Blvd Peoria, IL 61603	The Village: programa de vivienda de apoyo para mujeres, niños y familias. The Shelter: Refugio de emergencia 24/7 para mujeres, niños y familias. Comidas, duchas y recursos.
East Peoria Housing Authority	https://www.eastpeoriahousingauthority.com/	(309) 698-4718	139 Cole St East Peoria, IL	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Esther House	https://www.peoriarescue.org/index.php/residential/emergency-services/women-s-emergency-shelter	(309) 689-0915	6847 N Allen Rd Peoria, IL 61614	Vivienda de transición basada en la fe
Fulton County Housing Authority	https://www.fultoncountyhousingauthority.org/	(309) 647-4120	250 S Main St Canton, IL 61520	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Galesburg Rescue Mission	galesburgrescuemission.org	(309) 343-4151	435 E Third St Galesburg, IL 61401	Refugio de emergencia



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Hancock County Housing Authority	https://hancockcountyhousing.org	(217) 852-3482	625 W 3rd St PO Box 472 Dallas City, IL 62330	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Adams County	https://www.adamscha.org	(217) 894-7022	102 N Adams St Clayton, IL 62324	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of LaSalle County	https://halc.org/	(815) 434-0380	526 E Norris Dr Ottawa, IL 61350	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of McDonough County	mcdonoughcountyhousing.org	(309) 837-2363	322 W Piper St Macomb, IL 61455	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Pekin		(309) 346-7996		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Inner City Mission	innercitymission.net	(217) 525-3940	714 N 7th St Springfield, IL 62702	Refugio basado en la fe, educación, asesoramiento para la población sin hogar
Knox County Housing Authority	https://knoxcountyhousing.org/	(309) 342-8129	W Simmons Street Galesburg, IL	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Logan County Housing Authority	https://www.facebook.com/p/Logan-County-Housing-Authority-100064706047116/	(217) 732-7776	1028 N College St Lincoln, IL 62656	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Mason County Housing Authority		(309) 210-0111		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Menard County Housing Authority		(217) 632-7723		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Mercer County Housing Authority	https://www.mercercountyha.org/	(309) 582-5410	609 NW 4th Ave Aledo, IL 61231	Vivienda pública y/o vales de vivienda
MERCY Communities Inc.	https://www.mercycommunities.org	(217) 753-1358	1344 N 5th St Springfield, IL 62702	Vivienda de transición y servicios de apoyo para mujeres con hijos sin hogar y en riesgo
Moline Housing Authority		(309) 764-1819		Vivienda pública y/o vales de vivienda
One Body One Purpose		(309) 242-9785	2524 Martin Luther King Jr. Dr Peoria, IL 61604	Vivienda de transición basada en la fe
Peoria Housing Authority	peoriahousing.org	(309) 676-8736	100 S Richard Pryor Place Peoria, IL 61605	Vivienda pública y/o vales de vivienda



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Peoria Rescue Mission for Men	peoriarescue.org	(309) 676-6416	601 SW Adams Peoria, IL 61602	Refugio de emergencia basado en la fe
Peoria Salvation Army	https://centralusa.salvationarmy.org/peoria/	(309) 655-7272	Varios lugares Peoria, IL 61603	Vivienda, servicios para veteranos, servicios familiares, comida y más
Salvation Army Emergency Shelter-Quincy	https://centralusa.salvationarmy.org/midland/quincy/	(217) 222-8655	501 Broadway St Quincy, IL 62301	Refugio de emergencia
Salvation Army Emergency Shelter, Adult Rehab Center for Men	salvationarmyusa.org/usn/housing-and-homeless-services	(217) 429-8050	1600 E Clear Lake Ave Springfield, IL 62703	Refugio de emergencia basado en la fe, hogar de recuperación, vivienda de transición
Salvation Army Family Shelter	peoriasalvationarmy.org	(309) 655-7272	417 NE Adams St Peoria, IL 61629	Refugio de emergencia basado en la fe
Salvation Army Shelter and Transitional Housing	https://centralusa.salvationarmy.org/pekin/	(309) 346-3010	243 Derby St Pekin, IL 61554	Vivienda de transición basada en la fe y refugio de emergencia
Samaritan Well Men's & Women's Shelter	https://www.facebook.com/samaritanwellincmacomb/	(309) 837-3357	1306 Maple Avenue Macomb, IL 61455	Refugio de emergencia
Sojourn Shelter and Services, Inc.	https://www.facebook.com/sojshelter/	(217) 726-5100	1800 Westchester Blvd Springfield, IL 62704	Vivienda de emergencia. No es un sitio de libertad condicional
South Side Mission Shelter	https://southsidemission.org	(309) 676-4604	1127 S Laramie St Peoria, IL 61605	Refugio de emergencia
Springfield Housing Authority	http://springfieldhousingauthority.org	(217) 753-5757	200 N 11th St Springfield, IL 62703	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Warren County Housing Authority	https://wciccc.com/housing_directory/warren-county-housing-authority/	(309) 734-2080	200 E Harlem Ave Monmouth, IL 61462	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Woodford County Housing Authority	https://www.woodfordcountyhousingauthority.com/	(309) 467-4623	410 E Eureka Ave Eureka, IL 61530	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Recursos de vivienda en el este central de IL				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Bloomington Housing Authority	bloomingtonha.com	(309) 829-3360	104 E Wood St Bloomington, IL 61701	Vivienda subsidiada por el gobierno y vales de vivienda
Decatur Housing Authority	http://www.decaturhousing.com	(217) 423-7711	1808 E Locust St Decatur, IL 62521	Vivienda pública y/o vales de vivienda



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
DeWitt County Housing Authority		(217) 935-8804		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Dove Shelter	doveinc.org/programs/domestic-violence-program/	(217) 428-6616	302 S Union Decatur, IL 62522	Refugio de emergencia para adultos y niños que sufren abuso doméstico
First Followers	firstfollowersreentry.com/	(217) 607-1131	314 Cottage Ct Champaign, IL 61820	Tutoría entre iguales, servicios de empleo, defensa, reunificación familiar, referencias, vivienda de transición, incluso para personas inscritas en el registro de delitos sexuales
Home Sweet Home Mission	https://hshministries.org/	(309) 828-7356	303 E Oakland Ave Bloomington, IL 61701	Refugio de emergencia
Housing Authority of Brown County		(217) 773-2731	400 N Maple St Mt Sterling, IL 62353	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Champaign County	https://hacc.net/	(217) 378-7100	2008 N Market St Champaign, IL 61822	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Christian County		(217) 774-2167	202 S Poplar St Pana, IL 62557	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Clark County	https://www.clarkcountyil.org/	(217) 826-5541	501 Archer Ave Marshall, IL 62441	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Coles County		(217) 235-4175	109 Prairie Ave Mattoon, IL 61938	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Cumberland County		(217) 849-2071	206 Washington St Toledo, IL 62468	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Edgar County		(217) 465-8458	604 Highland Dr Paris, IL 61944	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Ford County		(217) 784-5488	214 E 7th St Gibson City, IL 60936	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of McLean County and City of Bloomington	http://www.bloomingtonha.com/	(309) 829-3360	104 E Wood St #1 Bloomington, IL 61701	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Piatt County		(217) 262-3231		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Shelby County		(217) 774-2167		Vivienda pública y/o vales de vivienda



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Housing Authority of Vermilion County	https://www.vermilionhousing.com/	(217) 443-0621	1607 Clyman Ln Danville, IL 61832	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Jesus Is the Way Ministries	https://www.facebook.com/p/Jesus-is-the-Way-Ministries-100076400585289/	(217) 892-4044	602 W Liberty Ave Rantoul, IL 61866	Vivienda, comida, ropa, orientación espiritual y asesoramiento, rehabilitación de drogas y alcohol, capacitación laboral
Kankakee County Housing Authority	https://www.kchail.com/	(815) 939-7125	185 Saint Joseph Kankakee, IL 60901	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Livingston County Housing Authority	https://www.facebook.com/Livingstoncountyhousingauthority/	(815) 844-6013	903 W North St Pontiac, IL 61764	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Rock Island County Housing Authority		(309) 755-4527		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Rosecrance Champaign	https://rosecrance.org/central-illinois/	(217) 373-2430	Varios lugares Champaign and Rantoul, IL	Vivienda subsidiada, vivienda de transición, abuso de sustancias
Salvation Army Safe Harbor Shelter	https://centralusa.salvationarmy.org/bloomington/contact-us/	(309) 829-9476	611 W Washington St Bloomington, IL 61701	Refugio de emergencia
WIN Recovery	https://www.win-recovery.org/	(872) 283-1305	621 S Plymouth Ct Chicago, IL 60605	Servicios de apoyo integrales, incluyendo vivienda y programas basados en la recuperación para mujeres y clientes LGBTQ+, así como asistencia legal

Recursos de vivienda en el sur de IL

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Alcohol Rehabilitation Community Home	archhouse.org/4701.html	(618) 877-4987	1313 21st St Granite City, IL 62040	Centro de tratamiento residencial, terapia individual y grupal, actividades recreativas y servicios de post tratamiento
City of Alton Housing Authority	http://www.altonhousing.com/	(618) 465-4260	2406 Crawford St Alton, IL 62002	Vivienda pública y/o vales de vivienda
East St. Louis Housing Authority	https://www.eslha.org/	(618) 646-7100		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Granite City Housing Authority	https://granitecityha.org	(618) 876-0975		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Bond County	http://www.bondcountyhousing.com/home	(618) 664-2321	220 E Winter Ave Greenville, IL 62246	Vivienda pública y/o vales de vivienda



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Housing Authority of Calhoun County		(618) 576-2236	PO Box 426, 102 W Main St Hardin, IL 62047	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Greene County		(217) 374-2128	325 N Carr St White Hall, IL 62092	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Jersey County		(618) 498-2979	505 Horn Dr Jerseyville, IL 62052	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Marion County	https://mchahomes.org/	(618) 532-1894	719 Howard St Centralia, IL 62801	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Wabash County		(618) 262-5869		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Macoupin County Housing Authority	http://teamhousingcenter.com/	(217) 854-8606	PO Box 226, 760 Anderson St Carlinville, IL 62626	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Madison County Housing Authority	https://www.mchail.org/	(618) 345-5142	2 Eastport Plaza Dr Collinsville, IL 62234	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Montgomery County Housing Authority		(217) 532-3672		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Morgan County Housing Authority		(217) 243-3338		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Perry County Housing Authority	http://www.perrycountyhousing.org/	(618) 542-5409	Varios lugares; Du Quoin, IL	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Pike County Housing Authority	http://www.pikehousing.com/	(217) 407-0707	838 Mason St Barry, IL 62312	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Quincy Housing Authority		(217) 222-0720		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Randolph County Housing Authority		(618) 826-4314		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Salvation Army Emergency Lodging	https://centralusa.salvationarmy.org/decaturn/contact-us/	(217) 428-4672	229 W Main Decatur, IL 62523	Vivienda de emergencia, alimentos, recursos
Scott County Housing Authority		(217) 742-3174		Vivienda pública y/o vales de vivienda



1. Recursos de vivienda.....

Recursos de vivienda en el sureste de IL				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Alexander County Housing Authority	https://acha734.org/default.aspx	(618) 734-1910	1100 Halliday Ave Cairo, IL 62914	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Clay County Housing Authority		(618) 662-5311	201 S Locust St Flora, IL 62839	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Effingham County Housing Authority		(217) 342-3520		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Good Samaritan Housing	goodsamcarbondale.org	(618) 457-5794	701 S Marion Carbondale, IL 62901	Refugio de emergencia, vivienda de transición, comedor de beneficencia, banco de alimentos, asistencia de emergencia
Hamilton County Housing Authority		(618) 643-3265		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Franklin County	http://fchaonline.org/	(618) 932-2124	302 E Elm St West Frankfort, IL 62896	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Gallatin County		(618) 269-3080		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Hardin County		(618) 287-2786	355 Walnut St Elizabethtown, IL 62931	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Jackson County	http://jacksoncountyhousingauthority.org/	(618) 684-3183	300 N 7th St Murphysboro, IL 62966	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Jefferson County		(618) 244-5910	109 N Shiloh Dr Mount Vernon, IL 62864	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Johnson County		(618) 658-5811	501 N 4th St Vienna, IL 62995	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Marion	https://www.marionhousing.org/	(618) 997-2680	501 N Market St Marion, IL 62959	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Pope County	https://popeco-il.com/	(618) 683-4791		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Pulaski County		(618) 745-6330		Vivienda pública y/o vales de vivienda



1. Recursos de vivienda.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Housing Authority of Richland County		(618) 395-2571		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Saline County		(618) 252-6381		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Union County	https://www.myucha.com/	(618) 833-5129	131 Hillside Terrace Anna, IL 62906	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority Of Wayne County		(618) 842-9008		Vivienda pública y/o vales de vivienda
Housing Authority of Williamson County	https://ilwcha.com/	(618) 985-2422	300 Hickory Carterville, IL 62918	Vivienda pública y/o vales de vivienda
Massac County Housing Authority		(618) 524-8411		Vivienda pública y/o vales de vivienda
White County Housing Authority	http://www.whitecountyhousing.com	(618) 966-3868	500 4th St Crossville, IL 62827	Vivienda pública y/o de vivienda para personas mayores, discapacitados o personas y familias con bajos ingresos

Recursos de vivienda en St. Louis

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Catholic Charities of St Louis	https://www.archstl.org/agencies/catholic-charities-of-st-louis	(314) 367-5500	4445 Lindell Blvd St. Louis, MO, IL 63108	Vivienda pública y/o vales de vivienda
New Life Evangelistic Center	newlifeevangelisticcenter.org/shelters/	(314) 421-3020	Varios lugares in St. Louis and Missouri, IL	Refugio de emergencia
Peter and Paul Community Services	ppcsinc.org/	(314) 588-7111	Varios lugares; 2612 Wyoming St St. Louis, MO, IL 63118	Refugio de emergencia, vivienda de transición, vivienda de apoyo permanente
Salvation Army: Greater St. Louis Metropolitan Area	https://centralusa.salvationarmy.org/midland/	(314) 646-3000	Varios lugares; Office: 1130 Hampton Ave St. Louis, MO, IL 63139	Casas seguras para mujeres, programa de capacitación residencial para hombres, programa residencial para veteranos y más



2. Recursos para conseguir la identificación.....

Recursos nacionales y del estado			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Social Security Office Locator	https://www.ssa.gov/locator/	(800) 772-1213	
Illinois Secretary of State Office Locator	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(800) 252-8980	
Selective Service Registration	https://www.sss.gov/register/	(847) 688-6888	P.O. Box 94739 Palatine, IL 60094
CityKey ID	https://www.chicityclerk.com/chicagocitykey		
Oficinas del Secretaria del estado en Chicago: identificación estatal, licencia de conducir, registro de vehículo			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Chicago Central	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	100 W Randolph Chicago, IL 60601
Chicago Public Service	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	17 N State St, Ste 1000 Chicago, IL 60602
Chicago West	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	5301 W Lexington St Chicago, IL 60644
Chicago Diversey Express	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	4642 W Diversey St Chicago, IL 60641
Chicago North	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	5401 N Elston Ave Chicago, IL 60630
Oficinas del Secretaria del estado en los suburbios del noroeste: identificación estatal, licencia de conducir, registro de vehículo			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Aurora	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	339 E Indian Trail Aurora, IL 60505
Chicago Heights	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	Prairie State College, 331 S Coolidge St Chicago Heights, IL 60411
Deerfield	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	Deerfield Park Plaza, 405 Lake Cook Rd Deerfield, IL 60015
Des Plaines	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	1470 Lee St Des Plaines, IL 60018
Elgin	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	595 S State Elgin, IL 60123
Lake Zurich	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	951 S Rand Rd Lake Zurich, IL 60047
Lombard	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	837 S Westmore B27 Lombard, IL 60148
Melrose Park	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	1903 N Mannheim Rd Melrose Park, IL 60160
Schaumburg	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	1227 E Golf Rd Schaumburg, IL 60173
Waukegan	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	617 S Green Bay Rd Waukegan, IL 60085
Woodstock	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	428 S Eastwood Dr Woodstock, IL 60098



2. Recursos para conseguir la identificación.....

Oficinas del Secretaria del estado en los suburbios del suroeste: identificación estatal, licencia de conducir, registro de vehículo

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Bradley	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 933-1713	111 Village Square Shopping Plaza Bradley, IL 60915
Bridgeview	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	7358 W 87th St Bridgeview, IL 60455
Joliet	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	201 S Joyce Rd Joliet, IL 60435
LaSalle	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 223-4861	536 Third St LaSalle, IL 61301
Lockport	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	1029 - 31 E 9th St Lockport, IL 60441
Midlothian	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	14434 S Pulaski Midlothian, IL 60445
Naperville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	931 W 75th St Ste 161 Naperville, IL 60565
Orland Township	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	14807 S Ravinia Ave Orland Park, IL 60462
Plano	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(312) 793-1010	236 Mitchell Dr Plano, IL 60545

Oficinas del Secretaria del estado en el noroeste de IL: identificación estatal, licencia de conducir, registro de vehículo

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Chadwick	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 684-5156	236 Main St Chadwick, IL 61014
Dekalb	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 756-7781	1360 Oakwood St Dekalb, IL 60115
Dixon	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 288-6685	925 S Peoria Dixon, IL 61021
Freeport	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 235-4164	1054 N Riverside Freeport, IL 61032
Galena	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 777-2676	987 Galena Square Dr Galena, IL 61036
Kewanee	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 853-5903	715 Tenney Kewanee, IL 61443
Lacon	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 246-3395	127 Prairie St Lacon, IL 61540
Mendota	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 539-7849	Rt 34 East Mendota, IL 61342
Moline/Silvis	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 796-0934	Twin Oaks Shopping Centre 2001 Fifth St #10 Silvis, IL 61282
Morris	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 705-9022	425 E Rte 6 Morris, IL 60450
Oregon, IL	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 732-2492	1302 Pines Rd Oregon, IL 61061
Rockford Central	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 394-0179	3720 E State St Rockford, IL 61108
Roscoe Express	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 623-9063	10631 Main St Roscoe, IL 61073
Sterling	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 626-2825	1224 W 4th St Sterling, IL 61081
Streator	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 672-1853	201 Dannys Dr #6 Streator, IL 61364

Oficinas del Secretaria del estado en el oeste central del IL: identificación estatal, licencia de conducir, registro de vehículo

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Aledo	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 513-6007	706 S E 3rd St Aledo, IL 61231
Beardstown	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 323-2000	103 W 15th St Beardstown, IL 62618
Canton	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 647-6811	1015 W Locust Canton, IL 61520



2. Recursos para conseguir la identificación.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Carthage	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 357-3869	130 Buchanan St Carthage, IL 62321
Galesburg	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 342-1154	1066 E Losey Galesburg, IL 61401
Havana	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 543-4229	210 S Prairie Ridge Dr Havana, IL 62644
Lincoln	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 732-7617	2200 N Kickapoo Lincoln, IL 62656
Macomb	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 833-5661	466 Deer Rd Macomb, IL 61455
Monmouth	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 734-2211	330 N Main Monmouth, IL 61462
Ottawa	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 434-4070	4111 Progress Dr Ottawa, IL 61350
Pekin	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 346-6186	Pekin State Plaza 200 S 2nd Pekin, IL 61554
Peoria	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 686-6040	Sterling Bazaar Shopping Plaza 3311 N Sterling Ave #12 Peoria, IL 61604
Princeton	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 875-2617	225 Backbone Rd East Princeton, IL 61356
Roanoke	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 923-6381	102A N 6th St Roanoke, IL 61561
Sparta	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 443-3834	202 W Jackson Sparta, IL 62286
Springfield	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 782-6030	2701 S Dirksen Parkway Springfield, IL 62723
Wyoming, IL	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 695-6163	111 E Williams Wyoming, IL 61491

Oficinas del Secretaria del estado en el este central de IL: identificación estatal, licencia de conducir, registro de vehículo

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Bloomington	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(309) 827-3531	1510 W Market St Bloomington, IL 61701
Champaign	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 278-3344	2012 Round Barn Rd, Round Barn West Shopping Center, Space 1 Champaign, IL 61821
Charleston	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 345-7401	1010 E St Charleston, IL 61920
Clinton	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 935-5721	1255 State Rte 54 E Clinton, IL 61727
Decatur	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 875-1650	3149 N Woodford Decatur, IL 62526
Gibson City	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 784-4351	304 W 2nd St Gibson City, IL 60936
Hoopeston	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 283-6750	825 W Elm Hoopeston, IL 60942
Mattoon	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 234-4040	2020 Charleston Mattoon, IL 61938
Monticello	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 762-2841	1205 Bear Ln Monticello, IL 61856
Paris	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 466-5220	714 Grandview Paris, IL 61944
Pontiac	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 844-5766	507 Crane St Pontiac, IL 61764
Rantoul	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 892-8773	421 S Murray Rantoul, IL 61866
Shelbyville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 774-2941	311 N Cedar Shelbyville, IL 62565
Tilton	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 442-1564	#5 Southgate Dr Tilton, IL 61833



2. Recursos para conseguir la identificación.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Tuscola	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 253-2813	211 S Main Tuscola, IL 61953
Watseka	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(815) 785-5080	123 W Walnut St Watseka, IL 60970
Oficinas del Secretaria del estado en el suroeste de IL: identificación estatal, licencia de conducir, registro de vehículo			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Belleville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 236-8750	400 W Main Belleville, IL 62220
Bethalto	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 258-0600	20 Terminal Dr, #103 East Alton, IL 62024
Carlinville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 854-7086	
Centralia	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 532-1551	418 S Poplar Centralia, IL 62801
East St. Louis	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 397-9488	1468 State St #200-300 East St. Louis, IL 62203
Granite City	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 877-2451	1810 Edison Granite City, IL 62040
Greenville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 664-0488	321 S Second St Greenville, IL 62246
Hillsboro	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 532-5823	2010 N School Hillsboro, IL 62049
Jacksonville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 243-4327	Lincoln Square Shopping Ct, 901 W Morton, #13 Jacksonville, IL 62650
Jerseyville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 498-5751	710 County Rd Jerseyville, IL 62052
Mascoutah	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 808-7002	9221 Beller Dr Mascoutah, IL 62258
Mt. Carmel	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 262-5713	219 W Second St Mt. Carmel, IL 62863
Nashville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 327-4184	480 N Kaskaskia St Nashville, IL 62263
Pinckneyville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 357-8261	404 S First St Pinckneyville, IL 62274
Pittsfield	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 285-5529	202 W Jefferson Pittsfield, IL 62363
Quincy	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 222-4550	2512 Locust St Quincy, IL 62301
Salem	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 548-2381	1375 W Whittaker Salem, IL 62881
Taylorville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 824-3006	1400 E Park Taylorville, IL 62568
Vandalia	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 283-2262	13 Old Capitol Shopping Center Vandalia, IL 62471
Waterloo	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 939-3663	1335 Jamie Lane Waterloo, IL 62298
Oficinas del Secretaria del estado en el sureste de IL: identificación estatal, licencia de conducir, registro de vehículo			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Anna	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 833-8234	101A Transcraft Dr Anna, IL 62906
Benton	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 438-4491	812 North Main Street Benton, IL 62812
Cairo	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 734-7034	216 10th St Cairo, IL 62914



2. Recursos para conseguir la identificación.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Carbondale	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 457-0488	2516 W Murphysboro Road Carbondale, IL 62901
Carmi	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 382-8349	1128 W Oak Carmi, IL 62821
Effingham	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(217) 347-7728	444 S Willow Effingham, IL 62401
Fairfield	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 842-9548	307 N Market St Fairfield, IL 62837
Flora	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 662-4551	39 Greenlaw Blvd Flora, IL 62839
Harrisburg	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 253-7976	350 Seright, Ste C Harrisburg, IL 62946
Lawrenceville	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 943-7515	1305 State St Lawrenceville, IL 62439
Marion	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 993-2587	1905 Rendleman St Marion, IL 62959
McLeansboro	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 643-3768	1105 E Randolph St 101 McLeansboro, IL 62859
Metropolis	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 524-7451	1112 W 10th Metropolis, IL 62960
Mt. Vernon	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 244-1183	320 E Main St Mt. Vernon, IL 62864
Olney	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 395-1702	1302 S West St Olney, IL 62450
Robinson	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 544-8118	300 W Main Robinson, IL 62454
Vienna	https://www.ilsos.gov/facilities/facilitylist.html	(618) 658-8062	400 E Vine Vienna, IL 62995

Oficinas del Secretario del condado de Chicago y los suburbios: Servicio gubernamental para solicitar registros vitales

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Cook County Clerk		(312) 603-7790	50 W Washington Concourse Level -25 Chicago, IL 60664
DuPage County Clerk	dupageco.org/countyclerk/	(630) 407-5500	421 N County Farm Rd Wheaton, IL 60187
Grundy County Clerk	https://www.grundyco.org/circuit-clerk/	(815) 941-3222	111 E Washington St #30 Morris, IL 60450
Kankakee County Clerk	https://www.kankakeecountyclerk.gov	(815) 937-2990	189 E Court St Kankakee, IL 60901
Kendall County Clerk	https://www.co.kendall.il.us/offices/county-clerk-recorder	(630) 553-4104	111 Fox Rd Yorkville, IL 60560
LaSalle County Clerk	https://lasallecounty.com/online-court-records-3	(815) 434-8271	707 E Etna Rd Ottawa, IL 61350
Livingston County Clerk	https://www.livingstoncounty-il.org/wordpress/county-services/county-clerk/	(815) 844-2006	12 W Madison St Pontiac, IL 61764
Will County Clerk	https://www.willcountyclerk.gov	(815) 740-4615	302 N Chicago St Joliet, IL 60432
Kane County Clerk	https://www.countyofkane.org	(630) 232-3400	719 S Batavia Ave, Bldg. A Geneva, IL 60134
Lake County Clerk	https://www.lakecountyil.gov/161/County-Clerk	(847) 377-2400	18 N County St Waukegan, IL 60085
McHenry County Clerk	https://www.mchenrycountyil.gov/county-government/departments-a-i/county-clerk	(815) 334-4242	667 Ware Rd, #107 Woodstock, IL 60098



2. Recursos para conseguir la identificación.....

Oficinas del Secretario del condado del noroeste de IL: Servicio gubernamental para solicitar registros vitales			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Boone County Clerk	https://boonecounty.in.gov/offices/clerk/	(815) 544-3103	1212 Logan Ave Capron, IL 61008
Bureau County Clerk	bureaucountyclerk.com	(815) 875-2014	700 S Main St, #104 Princeton, IL 61356
Carroll County Clerk	carroll-county.net/	(815) 244-0221	301 N Main Mt. Carroll, IL 61053
DeKalb County Clerk	dekalbcounty.org/departments/county-clerk-recorder/	(815) 895-7149	110 E Sycamore St, 2nd Floor Sycamore, IL 60178
Jo Daviess County Clerk	https://www.jodaviess.org/clerkrecorder	(815) 777-0161	330 N Bench St Galena, IL 61036
Lee County Clerk	https://www.leecountyil.com/204/County-Clerk-Recorder	(815) 288-3309	112 E Second St Dixon, IL 61021
Ogle County Clerk	https://www.oglecounty.org/departments/circuit_clerk/index.php	(815) 732-1130	106 S 5th St, #300 Oregon, IL 61061
Rock Island County Clerk	https://www.rockislandcountyil.gov/236/County-Clerk	(309) 558-3570	1504 3rd Ave Rock Island, IL 61201
Stephenson County Clerk	https://stephensoncountyil.gov/government/circuit_clerk_and_court/index.php	(815) 235-8266	15 N Galena Ave Freeport, IL 61032
Whiteside County Clerk	https://www.whitesidecountyil.gov/235/County-Clerk	(815) 772-5189	200 E Knox St Morrison, IL 61270
Winnebago County Clerk	https://clerk.wincoil.gov	(815) 319-4250	404 Elm St, #104 Rockford, IL 61101
Oficinas del Secretario del condado del este central de IL: Servicio gubernamental para solicitar registros vitales			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Champaign County Clerk		(217) 384-3720	1776 E Washington St Urbana, IL 61802
Clark County Clerk		(217) 826-8311	501 Archer Ave Marshall, IL 62441
Coles County Clerk		(217) 348-0501	651 Jackson Ave Charleston, IL 61920
DeWitt County Clerk	www.dewittcountyill.com/countyclerk.htm	(217) 935-7780	201 W Washington St Clinton, IL 61727
Douglas County Clerk	https://douglascountyil.gov/clerk-recorder	(217) 253-2411	401 S Center St Tuscola, IL 61953
Edgar County Clerk	edgarcountyillinois.com/offices/clerk-recorder/	(217) 466-7433	115 W Court St Paris, IL 61944
Ford County Clerk	https://fordcounty.illinois.gov/county-clerk-recorder/	(217) 379-9400	200 W State St Paxton, IL 60957
Iroquois County Clerk	https://co.iroquois.il.us/offices/county-clerk-recorder	(815) 432-6960	1001 E Grant St, Room 2 Watseka, IL 60970
Macon County Clerk	maconcounty.illinois.gov	(217) 424-1305	141 S Main St Decatur, IL 62523
McLean County Clerk	https://www.mcleancountyil.gov/84/County-Clerk	(309) 888-5187	115 E Washington St Bloomington, IL 61702
Moultrie County Clerk	https://www.moultriecountyil.gov/departments/county_clerk_recorder/index.php	(217) 728-4389	10 S Main St Sullivan, IL 61951



2. Recursos para conseguir la identificación.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Piatt County Clerk	http://www.piattcounty.org	(217) 762-9487	101 W Washington St Monticello, IL 61856
Shelby County Clerk	http://www.shelbycounty-il.com/coclerk.aspx	(217) 774-4421	301 E Main Shelbyville, IL 62565
Vermilion County Clerk	https://www.vercounty.org/county-clerk/	(217) 554-1900	201 N Vermilion St 1st Floor Danville, IL 61832
Oficinas del Secretario del condado del oeste central de IL: Servicio gubernamental para solicitar registros vitales			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Brown County Clerk	https://www.browncoil.org/county-clerk/	(217) 773-3421	200 Court St #4 Mt. Sterling, IL 62353
Cass County Clerk		(217) 452-7217	PO Box 167 Virginia, IL 62691
Christian County Clerk		(217) 824-4969	101 S Main St Taylorville, IL 62568
Fulton County Clerk		(309) 547-3041	100 N Main Lewistown, IL 61542
Hancock County Clerk	https://www.hancockcounty-il.gov/county-clerk/	(217) 357-3911	500 Main St Carthage, IL 62321
Henry County Clerk	https://www.henrycty.com/221/County-Clerk	(309) 937-3575	307 W Center St Woodstock, IL 61238
Knox County Clerk	https://www.iaccr.net/knoxcountyclerk.html	(309) 345-3815	200 S Cherry St Galesburg, IL 61401
Logan County Clerk	https://www.logancountyil.gov/index.php?lang=en	(217) 732-4148	601 Broadway St Lincoln, IL 62656
Marshall County Clerk	http://marshallcountyillinois.com	(309) 246-6435	122 N Prairie St Lacon, IL 61540
Mason County Clerk	https://masoncountyil.gov/countyclerk.htm	(309) 543-6619	125 N Plum St Galesburg, IL 62644
McDonough County Clerk	http://mcg.mcdonough.il.us/circuitclerk.html	(309) 837-4889	1 Courthouse Square Macomb, IL 61455
Menard County Clerk	https://menardcountyil.com/elected-officials/county-clerkrecorder/	(217) 632-3201	102 S 7th St St Petersburg, IL 62675
Peoria County Clerk	https://www.peoriacounty.org/262/Circuit-Clerk	(309) 672-6059	324 Main St Rm: G-22 Peoria, IL 61602
Putnam County Clerk	https://putnamil.gov/county-offices/county-clerk-recorder-office/clerk-s-division	(815) 925-7129	120 N Fourth St Granville, IL 61327
Schuyler County Clerk	https://www.schuylercounty.org/officials/county-clerk/	(217) 322-4734	102 S Congress #104 Rushville, IL 62681
Stark County Clerk	https://www.starkco.illinois.gov/departments/county-clerk-and-recorder	(309) 286-5911	130 W Main St Toulon, IL 61483
Tazewell County Clerk	https://www.tazewell-il.gov	(309) 477-2264	McKenzie Building #203 Pekin, IL 61554
Warren County Clerk	http://www.warrencountyil.com/offices/county-clerk-recorder	(309) 734-8592	100 W Broadway Monmouth, IL 61462
Woodford County Clerk	https://www.woodford-county.org/157/County-Clerk-Recorder	(309) 467-2822	115 N Main St #202 Eureka, IL 61530



2. Recursos para conseguir la identificación.....

Oficinas del Secretario del condado del suroeste de IL: Servicio gubernamental para solicitar registros vitales			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Adams County Clerk	https://www.co.adams.il.us/home	(217) 277-2150	507 Vermont St, #G02 Quincy, IL 62301
Bond County Clerk	https://bondcountyil.gov/	(618) 664-0449	200 W College Ave Greenville, IL 62246
Calhoun County Clerk		(618) 576-2351	106 N County Road, PO Box 187 Hardin, IL 62047
Clinton County Clerk		(618) 594-2464 (option 3)	850 Fairfax St Carlyle, IL 62231
Fayette County Clerk	https://www.fayettedcountyillinois.org/2160/County-Clerk-Recorder	(618) 283-5000	221 S Seventh St Vandalia, IL 62471
Greene County Clerk		(217) 942-5443	519 N Main St Carrollton, IL 62016
Jackson County Clerk	https://circuitclerk.co.jackson.il.us/	(618) 687-7300	1001 Walnut St Murphysboro, IL 62966
Jersey County Clerk	https://jerseycountyclerk-il.gov	(618) 498-5571	200 N Lafayette St Jerseyville, IL 62052
Macoupin County Clerk	http://macoupincountyclerk.com	(217) 854-3214	201 E Main St Carlinville, IL 62626
Madison County Clerk	https://www.co.madison.il.us/departments/county_clerk/index.php	(618) 692-6290	157 N Main St, #109 Edwardsville, IL 62025
Marion County Clerk	http://marioncountycircuitclerk.org	(618) 548-3400	100 E Main St Salem, IL 62881
Monroe County Clerk	https://monroecountyil.gov/departments/circuit-clerk/	(618) 939-8681	100 S Main St Waterloo, IL 62298
Montgomery County Clerk	https://www.montgomeryco.com/countyclerk/	(217) 532-9530	1 Courthouse Square Hillsboro, IL 62049
Morgan County Clerk	http://morgancounty-il.com/departments/circuit-clerk/	(217) 243-8581	300 W State St Jacksonville, IL 62650
Perry County Clerk	https://perrycountyil.gov/county-clerk/	(618) 357-5116	3764 State Rte 13/127 Pinckneyville, IL 62274
Pike County Clerk	https://www.pikecountyil.org/county-clerk/	(217) 285-7000	121 E Washington St Pittsfield, IL 62363
Randolph County Clerk	https://randolphcountyclerk.com/	(618) 826-5000 ext 194	1 Taylor St Chester, IL 62233
Sangamon County Clerk	https://countyclerk.sangamonil.gov	(217) 753-6700	200 S 9th St Springfield, IL 62701
Scott County Clerk	https://www.ilsos.gov/departments/archives/IRAD/scott.html	(217) 742-3178	35 E Market St Winchester, IL 62694
St Clair County Clerk	https://www.co.st-clair.il.us/departments/county-clerk	(618) 825-2377	10 Public Square Belleville, IL 62220
Wabash County Clerk	https://www.ilsos.gov/departments/archives/IRAD/wabash.html	(618) 262-4561	401 Market St Mt. Carmel, IL 62863
Washington County Clerk	https://washingtonco.illinois.gov/circuit-clerk/	(618) 327-4800	125 E Elm St Nashville, IL 62263



2. Recursos para conseguir la identificación.....

Oficinas del Secretario del condado del sureste de IL: Servicio gubernamental para solicitar registros vitales			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección
Alexander County Clerk	http://www.alexandercountyil.com/contact-us.html	(618) 734-7000	2000 Washington Ave Cairo, IL 62914
Clay County Clerk		(618) 665-3626	Courthouse, Room 106 Louisville, IL 62858
Crawford County Clerk		(618) 546-1212	100 Douglas Robinson, IL 62454
Cumberland County Clerk		(217) 849-2631	PO Box 146 Toledo, IL 62468
Edwards County Clerk		(618) 445-2115	50 E Main St Albion, IL 62806
Effingham County Clerk	http://www.co.effingham.il.us/clerk-recorder/vital-records	(217) 342-6535	101 N Fourth St Effingham, IL 62401
Franklin County Clerk	http://www.franklincountyil.gov/countyclerk	(618) 435-9800	100 Public Square Benton, IL 62812
Gallatin County Clerk		(618) 269-3025	484 N Lincoln Blvd E Shawneetown, IL 62984
Hamilton County Clerk	https://www.hamiltoncountyillinois.com/departments/county-clerk-recorder/	(618) 643-3224	100 S Jackson St Rm 2 McLeansboro, IL 62859
Hardin County Clerk	http://illinoissecondcircuit.info/hardin-county	(618) 287-2735	102 E Market St Elizabethtown, IL 62931
Jasper County Clerk	https://www.illinoiscourts.gov/courts-directory/19/Jasper-County-Courthouse/court/	(618) 783-2524	100 W Jourdan St Newton, IL 62448
Jefferson County Clerk	http://jeffersoncountyillinois.com/contact-circuit-clerk	(618) 244-8007	100 S 10th St Mt Vernon, IL 62864
Johnson County Clerk	https://www.iaccr.net/johnson.html	(618) 658-3611	117 N 5th St Vienna, IL 62995
Lawrence County Clerk	https://lawrencecounty.illinois.gov/departments/county-clerk	(618) 943-5126	1100 State St Lawrenceville, IL 62439
Massac County Clerk	https://www.countyoffice.org/il-massac-county-clerk/	(618) 524-9359	1 Superman Square # 2A Metropolis, IL 62960
Mercer County Clerk	https://www.mercercountyil.org	(309) 582-7021	100 SE Third St Aledo, IL 61231
Pope County Clerk	https://firstcircuitil.org/circuit-courts/pope-county/	(618) 683-3941	310 E Main St Golconda, IL 62938
Pulaski County Clerk	https://www.pulaskicountyil.net/county-clerk.html	(618) 748-9360	500 Illinois Ave Mound City, IL 62963
Richland County Clerk		(618) 392-3111	103 W Main St Olney, IL 62450
Saline County Clerk		(618) 253-8197	10 E Poplar St Harrisburg, IL 62946
Union County Clerk	https://www.unioncountyil.gov	(618) 833-5913	309 W Market St, #145 Jonesboro, IL 62952
Wayne County Clerk	https://wayneclerk.com	(618) 842-5182	301 E Main #204 Fairfield, IL 62837
White County Clerk	https://www.whitecounty-il.gov/county-clerk	(618) 382-7211	301 E Main St Carmi, IL 62821
Williamson County Clerk	www.williamsoncountyil.gov/county-clerk-and-recorder/	(618) 998-2110	407 N Monroe St Marion, IL 62959



3. Recursos de libertad condicional, reintegración y abogacía.....

Recursos de IDOC y de libertad condicional				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
I-SORT Hotline		(888) 414-7678		Llama si tienes preguntas sobre el Registro de Delitos Sexuales de Illinois
IDOC Bureau of Field Operations	www2.illinois.gov/idoc	(217) 558-2200	1301 Concordia Ct, PO Box 19277 Springfield, IL 62794	Supervisión de personas en libertad condicional y personas en monitoreo electrónico, programa para personas en libertad condicional, programas de tratamiento por uso de drogas y de salud mental, vivienda de emergencia, programas educativos y vocacionales
IDOC Parolee Assistance Office	www2.illinois.gov/idoc/parole/Pages/OffenderAssistance.aspx	(800) 666-6744		Llame si tiene preguntas sobre la libertad condicional
Illinois Prison Talk	illinoisprisonstalk.org/index.php			Encuentra antecedentes penales
Illinois State Police Criminal Record Repository	isp.illinois.gov/BureauOfIdentification	(815) 740-5160	Fee Processing Unit, 260 N Chicago St Joliet, IL 60432	Puedes comunicarte para obtener una copia de tu hoja de antecedentes penales del estado
Illinois State Police Murderer and Violent Offender Against Youth Registry FAQ	isp.illinois.gov/MVOAY/FAQs			Información sobre los requisitos de registro
Illinois State Police Sex Offender Registry FAQ	isp.illinois.gov/Sor/FAQs			Información sobre los requisitos de registro
Organizaciones de reinserción Recursos estatal				
Education Justice Project	educationjustice.net	(217) 300-5150	1001 S Wright St Champaign, IL 61820	Programa de universidad en prisión, creador de la guía de reintegración. Escribe para pedir guías de reintegración
Inside Out Network	insideoutnetwork.net			Un sitio web y una aplicación móvil para poner en contacto a las personas con servicios de reingreso dentro de nueve categorías diferentes, como albergues y viviendas, tratamiento de abuso de sustancias, educación, empleo, y más
Winners' Circles (TASC)	tasc.org	(855) 827-2444	Varios lugares, IL	Grupo de apoyo de reintegración, abuso de sustancias, condiciones de salud mental
Safer Return (Safer Foundation)	mysafer.force.com/saferreturn/s/	(312) 922-2200		Sitio web de reintegración en todo el estado donde las personas pueden registrarse para recibir servicios



3. Recursos de libertad condicional, reintegración y abogacía.....

Organizaciones de reinserción Recursos de Chicago y Chicago Loop				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
ALSO (Alliance of Local Service Organizations)	also-chicago.org	(773) 235-5705	2519 W North Ave Chicago, IL 60647	Trabaja en colaboración con personas que viven en riesgo de violencia para promover calles y hogares más seguros
City of Chicago Ex-Offenders Program	www.chicago.gov/city/en/ofinterest/res/exoffend.html			Página web que conecta a personas con servicios de reintegro en Chicago
Giving Others Dreams	www.givingothersdreams.online	(773) 431-4157	8920 S Commercial Ave 1st floor Chicago, IL 60617	Programa de apoyo holístico, capacitación, servicios profesionales, espacio de apoyo
Heartland Alliance	www.heartlandalliance.org	(312) 660-1300	55 E Monroe, #2620 Chicago, IL 60603	Programas de salud, vivienda, empleo, justicia, activismo, asistencia legal
IDES Reentry Employment Service Program	ides.illinois.gov/jobs-workforce/programs/re-entry.html	(312) 793-1597		Talleres de preparación para el empleo, ayuda para el empleo, talleres ofrecidos en todo el estado
National Alliance for the Empowerment of the Formerly Incarcerated	naefimmentor.wixsite.com/naefi	(773) 593-2540	Sankofa Arts & Business Center 5820 W Chicago Ave Chicago, IL 60651	Desarrollo del liderazgo, resolución de conflictos, apoyo a la reinserción, proyectos comunitarios, apoyo legal
Pushing Envelopes Chicago	www.pushingenvelopeschicago.org		PO BOX 577942 Chicago, IL 60657	Apoyo y defensa de la reinserción centrados en la comunidad LGBTQ+
Roosevelt University Life Skills Re-entry Program	englewoodportal.org/directory/3978	(312) 281-3370	Roosevelt Uni Gage Building at 18 S Michigan Ave Chicago, IL 60603	Enseñanza de habilidades para la vida, administración de casos, ayuda laboral, asesoramiento educativo, vales de autobús
Organizaciones de reinserción Recursos del oeste de Chicago				
Breakthrough	breakthrough.org/	(773) 722-1144	Varios lugares Chicago, IL 60647	Servicios de empleo: trauma, viviendas de transición para hombres y mujeres, servicios para jóvenes, prevención de la violencia, servicios de salud y bienestar, y mucho más
City of Chicago Community Reentry Support Center, Westside Health Authority	www.chicago.gov/city/en/depts/fss/provdrs/workforce_development.html	(773) 664-0612	5816 W Division St Chicago, IL 60651	Educación, capacitación, mentoría, grupos de apoyo, consejería, ayuda con vivienda y alimentación, reunificación y ayuda con la manutención infantil, sellado de registros
Community Support Advisory Council (CSAC) West	www2.illinois.gov/idoc/communityresources/Pages/CSAC.aspx	(773) 786-0226	2954 W Lake St Chicago, IL 60612	Programa IDOC: Westside Health Authority. Asociaciones basadas en la comunidad para personas en libertad condicional
Daughter of Destiny Outreach, Inc	daughterofdestinyoutreach.org	(312) 256-5285	1519 W Warren Blvd Chicago, IL 60607	Administración de casos, manejo de la ira, asesoramiento sobre adicciones, educación sobre violencia doméstica, refugio de emergencia y comidas
Greencorps Chicago	greencorpschicago.org	(312) 746-9777	455 N Sacramento Blvd Chicago, IL 60612	Programa de formación laboral en el sector ecológico para personas con dificultades para encontrar empleo



3. Recursos de libertad condicional, reintegración y abogacía.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
North Lawndale Employment Network: Sweet Beginnings	www.nlen.org/sweetbeginnings	(773) 638-1825	906 S Homan Ave Chicago, IL 60624	Empleos de transición a tiempo completo en la producción y ventas de productos naturales para el cuidado de la piel
Safer Foundation	saferfoundation.org	(312) 922-2200	Varios lugares; Main office: 571 W Jackson Blvd Chicago, IL 60607	Empleo, educación y servicios de apoyo, capacitación laboral y apoyo con posicionamiento laboral
Sistas of the Hood	sistasofthehood.com	(773) 858-4453		Ayuda con el empleo, apoyo con la administración de casos, asistencia con el VIH, apoyo comunitario, activismo
St. Leonard's Ministries Michael Barlow Center	www.slministries.org	(312) 738-1414	2100 W Warren Blvd Chicago, IL 60612	Educación, formación, servicios de posicionamiento laboral, vivienda
Treatment Alternatives for Safe Communities (TASC)	tasc.org	(855) 827-2444	700 S Clinton St Chicago, IL 60607	Un programa holístico de reintegración patrocinado por IDOC. Elegible hasta un año después de tu liberación. Habla con tu oficial de libertad condicional
Organizaciones de reinserción Recursos del norte y sur de Chicago				
City of Chicago Community Reentry Support Center, Howard Area Community Center	howardarea.org	(773) 332-6772	1623 W Howard St Chicago, IL 60626	Educación, capacitación, mentoría, grupos de apoyo, consejería, ayuda con vivienda y alimentación, reunificación familiar y ayuda con la manutención infantil, sellado de registros
CSAC North (Howard Area Community Center)	www2.illinois.gov/idoc/communityresources/Pages/CSAC.aspx	(773) 262-6622	7648 N Paulina St Chicago, IL 60626	Programa de IDOC. Asociaciones basadas en la comunidad para personas en libertad condicional
CSAC South (Target Area Development Corp)	www2.illinois.gov/idoc/communityresources/Pages/CSAC.aspx	(773) 651-6470	1542 W 79th St Chicago, IL 60620	Trabaja para crear relaciones con los presos reingresados y sus familias
GEO Reentry Services	georeentry.com	(773) 846-6260	8007 S Cottage Grove Chicago, IL 60619	Preparación para el trabajo y ayuda con el empleo, vivienda de transición, administración de casos, educación, ropa, alimentos, transporte, asesoramiento sobre abuso de sustancias, reintegración familiar
Growing Home	growinghomeinc.org/about-us/	(773) 549-1336	2732 N Clark St Chicago, IL 60614	Capacitación empresarial agrícola comunitaria, ayuda a crear estabilidad
Phalanx Family Services, Reentry Support Center	www.facebook.com/PhalanxFamilyServices	(773) 291-1086	837 W 119th St Chicago, IL 60643	Educación, capacitación, mentoría, grupos de apoyo, consejería, ayuda con vivienda y alimentación, reunificación familiar y ayuda con la manutención infantil, sellado de registros



3. Recursos de libertad condicional, reintegración y abogacía.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Precious Blood Ministry of Reconciliation	pbmr.org	(773) 952-6643	5114 S Elizabeth St Chicago, IL 60609	Servicios a miembros de la comunidad que viven en los vecindarios de Back of the Yards/New City y Englewood de Chicago que se ven afectados por la violencia y el sistema de justicia penal, también trabajan directamente con hombres y mujeres que actualmente están encarcelados
Project H.O.O.D.	projecthood.org	(773) 923-8270	6330 S Martin Luther King Drive Chicago, IL 60637	Servicios de reintegración, tutoría, capacitación y comunidad
Teamwork Englewood (Community Re-entry Support Center)	www.teamworkenglewood.org	(773) 488-6600	815 W 63rd St #2 Chicago, IL 60621	Administración de casos, asesoramiento sobre vivienda, empleo, abuso de sustancias, salud mental y sellado o eliminación de registros
Transforming Reentry Services	transformingreentry.org	(312) 328-9610	10 W 35th St Chicago, IL 60616	Gestión de casos, grupos de apoyo, servicios de apoyo a la familia y a los padres, asesoría telefónica, defensa de los presos, servicios de salud
Organizaciones de reinserción Recursos de suburbios del noroeste y suroeste				
Challenge II Challenge	challengeiichange.org	(630) 907-7109	31 Downer Place Aurora, IL 60506	Ayuda a las personas afectadas por el sistema a utilizar estrategias prácticas para modificar su comportamiento
Hinda Institute	www.hindahelps.com	(847) 296-1770	9401 Margail Ave Des Plaines, IL 60016	Brinda asesoramiento, visitas y apoyo predominantemente a judíos que se enfrentan al sistema de justicia penal, personas anteriormente encarceladas, cónyuges, padres e hijos, con el fin de reducir los índices de reincidencia
Legacy Reentry Foundation	www.legacyreentryfoundation.org	(800) 573-8538	420 Clayton St #418 Waukegan, IL 60085	Brinda servicios para personas relacionadas con el empleo y la eliminación de antecedentes penales. Proporciona ropa a las personas que la necesitan
Northern Illinois Recovery Community Organization	www.nircolakecounty.org	(847) 662-3205	202 S Genesee St Waukegan, IL 60085	RSJII brinda servicios a las personas para ayudarlas a lidiar con las barreras del compromiso con el sistema legal penal
7-70 Re-Entry Services, Inc.	770reentryservices.org	(708) 680-7075	9146 Lincoln Ave Brookfield, IL 60513	Asesoramiento de vida y profesional, asistencia familiar y administración de casos basados en la fe
Ink 180	ink180.com	(630) 554-1404	27 Stonehill RD, Unit D Oswego, IL 60543	Borrado y cobertura de tatuajes gratis
Organizaciones de reinserción Recursos del este y oeste central de Illinois				
Elite Community Outreach	eliteoutreach.org	(309) 248-0211	714 Hamilton Blvd Peoria, IL 61603	Ofrece clases de reintegración para ayudar a preparar a las personas para el empleo



3. Recursos de libertad condicional, reintegración y abogacía.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
First Followers	firstfollowersreentry.com	(217) 607-1131	314 Cottage Ct Champaign, IL 61820	Tutoría entre pares, servicios de empleo, activismo, reunificación familiar, referencias a servicios
House of Hope	www.houseofhopepeoria.com	(309) 407-7734	514 S Shelley St Peoria, IL 61605	Mentoría, desarrollo de fuerza laboral, servicios de administración de casos, apoyo a las víctimas, servicios de reintegración, capacitación en prevención de la violencia
Jesus Is the Way Ministries	jitwministries.aplos.org	(217) 892-4044	602 W Liberty Ave Rantoul, IL 61866	Vivienda, comida, ropa, orientación espiritual y asesoramiento, rehabilitación por abuso de drogas y alcohol, capacitación laboral
Organizaciones de reinserción Recursos del sureste y suroeste Illinois				
Abundant Life in Christ II, Inc.	www.reentryprograms.com/go/abundant-life-in-christ-ii-inc	(217) 552-1177	911 W Bradley Ave Champaign, IL 61821	Grupos de apoyo de reintegración para mujeres
CSAC Marion (Lutheran Social Services of IL)	www2.illinois.gov/idoc/communityresources/Pages/CSAC.aspx	(618) 997-9196	102 E DeYoung St Marion, IL 62959	Programa de IDOC. Asociaciones basadas en la comunidad para personas en libertad condicional, servicios comunitarios integrales
CSAC Metro East (Lutheran Social Services of IL)		(618) 604-3459	1798 Summit St East St Louis, IL 62205	Programa de IDOC. Asociaciones basadas en la comunidad para personas en libertad condicional, servicios comunitarios integrales
Recursos de abogacía Recursos nacional				
Prison Library Project	prisonlibraryproject.org	(909) 626-3066	586 W First St Claremont, CA 91711	Envía libros por correo a personas en prisión, ofrece tarjetas de gasolina para visitas de familiares, grupos de apoyo familiar, eventos
Recursos de abogacía Recursos del estado				
CURE IL	cureil.org	(312) 590-6129		Activismo, trabajo de investigación
Decarcerate Illinois	nationinside.org/campaign/decarcerate-illinois			Trabajo de activismo para desafiar el encarcelamiento masivo
Fully Free	fullyfree.org			Campaña para acabar con las penas permanentes
Illinois Alliance for Reentry & Justice	www.ilarj.org		571 W Jackson Blvd Chicago, IL 60661	Una alianza de personas afectadas, defensores y proveedores de servicios que trabajan en la reintegración
Illinois Campaign for Phone Justice	nationinside.org/campaign/illinois-for-prison-phone-justice			Trabajo de activismo para desafiar el encarcelamiento masivo
Illinois Institute for Law and Community Affairs	www.facebook.com/ILChangingMinds	(312) 593-6998	3629 S Prairie Ave Chicago, IL 60653	Sitio web para compartir información sobre cómo mejorar las condiciones de las personas afectadas por el encarcelamiento
Illinois Online Voter Application	ova.elections.il.gov			Sitio web para registrarte para votar
Illinois Prison Project	www.illinoisprisonproject.org	(312) 324-4463	53 W Jackson, #452 Chicago, IL 60604	Defensa, educación pública y representación directa de personas encarceladas



3. Recursos de libertad condicional, reintegración y abogacía.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Illinois State Commission on Criminal Justice and Sentencing Reform	icjia.illinois.gov			Una agencia estatal dedicada a mejorar la administración de la justicia penal
Justice 20/20	justice2020.org			Comunidad para personas afectadas por el sistema y defensores de la legislación que quieren cambiar las cosas
Restore Justice	www.restorejustice.org/our-work/advocacy/advocacy-team		PO Box 101099 Chicago, IL 60610	Un grupo de defensa de Illinois en lucha por un cambio jurídico penal
Target Area Development Corporation	targetarea.org	(773) 651-6470	1542 W 79th Street Chicago, IL 60620	Activismo relacionado con la reforma de la justicia social y el cambio en el sistema de Illinois
Recursos de abogacía Recursos de Chicago y Chicago Loop				
Chicago 400	chicago400.net			Campaña por habitantes de Chicago con antecedentes penales que aparecen en los registros públicos y que se encuentran sin hogar y deben registrarse semanalmente en el Departamento de Policía
Equity and Transformation (E.A.T.)	www.eatchicago.org			Activismo, investigación centrados en la movilización de los trabajadores informales y la economía de supervivencia
Give Up the Streets (GUTS)	facebook.com/Give-Up-The-Streets-GUTS-142488223105688/	(312) 545-0044		Mentores de jóvenes en riesgo en Chicago: redirección, terapia de trauma y construcción de comunidad
Heartland Alliance	www.heartlandalliance.org	(312) 660-1300	55 E Monroe, #2620 Chicago, IL 60603	Programas de salud, vivienda, empleo y justicia, activismo, asistencia legal
Institute for Nonviolence Chicago	www.nonviolencechicago.org	(773) 417-7421	1856 N LeClaire Ave Floor 3 Chicago, IL 60639	Organización de defensa de los derechos que lucha por poner fin al ciclo de violencia en Chicago
Roseland Ceasefire	roselandceasefire.com	(708) 577-4533	12639 S Ashland Ave Calumet, IL 60827	Reducir la violencia por armas de fuego, ayudar a las víctimas de malos tratos domésticos, orientar a los jóvenes y ofrecer asesoramiento matrimonial
Women's Justice Institute	womensjusticeinstitute.org		2150 S Canalport, #4A-1 Chicago, IL 60608	Movimiento para restablecer la justicia y proteger la dignidad de todas las mujeres y niñas afectadas por el sistema judicial de nuestro país
Center for Conflict Resolution	ccrchicago.org	(312) 922-6464	11 E Adams St #500 Chicago, IL 60603	Servicios de mediación gratuitos
FORCE (Fighting to Overcome Records and Create Equality)	communityrenewalsociety.org	(312) 427-4830	111 W Jackson St #820 Chicago, IL 60604	Defensores de la justicia social y económica a través de la capacitación de comunidades e individuos



3. Recursos de libertad condicional, reintegración y abogacía.....

Recursos de abogacía Recursos del oeste de Chicago				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Communities United	communitiesunited.org	(773) 583-1387	4600 W Palmer St Chicago, IL 60639	Activismo, apoyo a las comunidades con vivienda, salud, educación, inmigración, y más
Enlace Chicago	www.enlacechicago.org	(773) 943-7570	2759 S Harding Ave Chicago, IL 60623	Educación, salud, inmigración y prevención de violencia. Clínica legal gratuita, educación, desarrollo de capacidades comunitarias
Westside Justice Center	www.westsidejustice.org/	(773) 940-2213	601 S California St Chicago, IL 60612	Servicios legales y organizadores para la construcción de comunidades
Recursos de abogacía Recursos del sur y norte de Chicago				
John Howard Association of IL	thejha.org	(312) 291-9183	70 E Lake St, #410 Chicago, IL 60610	Evalúa las condiciones de las personas encarceladas y del personal
MacArthur Justice Center	macarthurjusticecenter.org	(312) 503-1271	375 E Chicago Ave Chicago, IL 60611	Bufete de abogados de derechos civiles
Organizing Neighborhoods for Equality (ONE) Northside	onenorthside.org	(773) 769-3232	4648 N Racine Chicago, IL 60640	Vivienda accesible, educación, justicia económica, justicia de salud mental, atención médica, prevención de la violencia
Southwest Organizing Project (SWOP)	swopchicago.org	(773) 471-8208	2558 W 63rd St Chicago, IL 60629	Construcción de comunidad para permitir que las familias determinen su propio futuro y para mejorar la vida en sus vecindarios
Transforming Reentry Services	transformingreentry.org	(312) 328-9610	10 W 35th St Chicago, IL 60616	Servicios de reintegración, activismo e investigación
Recursos de abogacía Recursos de los suburbios del noroeste y oeste y este central de Illinois				
Juvenile Justice Initiative	jjustice.org	(847) 864-1567	518 Davis St Evanston, IL 60201	Activismo para reducir la dependencia del encarcelamiento, mejorar la equidad para todos los jóvenes
Peoria County Family Justice Center	www.peoriacounty.org/408/Family-Justice-Center	(309) 676-4280	435 Hamilton Blvd Peoria, IL 61602	Brinda servicios y apoyo a víctimas de violencia doméstica, al mismo tiempo que responsabiliza a las personas que han cometido el delito
Peoria Friendship House of Christian Service	www.friendship.house	(309) 671-5200	800 NE Madison Ave Peoria, IL 61603	Activismo, capacitación, educación y apoyo, proporcionando recursos a las familias
Build Programs, Not Jails	programsnotjails.com			Activismo, investigación para poner fin al encarcelamiento masivo
Empire 13		(618) 304-2107		Pro-abolicionistas sin fines de lucro
Beyond the Walls Movement	www.facebook.com/BTWTheMovement		1740 Innovation Drive Carbondale, IL 62903	Organización sin fines de lucro centrada en la defensa, la educación y la iniciativa empresarial



4. Recursos de salud

Lineas directas			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Descripción
AIDS Info Hotline	hab.hrsa.gov/get-care	(800) 448-0440	Respuestas confidenciales a preguntas sobre el tratamiento y los exámenes clínicos del VIH/SIDA
Crisis Text Line		Text HELLO to 741741	Recibe ayuda si te encuentras en algún tipo de crisis. Terapeutas de crisis capacitados te responderán y te ayudarán
CARES Line		(800) 345-9049	Si tu hijo es un riesgo para sí mismo o para los demás, si tiene una crisis de salud mental o si deseas que lo refieran a servicios para niños, jóvenes y familias, llama a la línea de Servicios de Ingreso de Referencia y Crisis (Crisis and Referral Entry Services) (CARES) las 24 horas para hablar con un profesional de la salud mental
Illinois Helpline for Opioids & Other Substances	ilhelpline.thesmartice.com/findhelp	(833) 234-6343 or text "HELP" to 833234	Obtén ayuda inmediata con sobredosis y otro tipo de apoyo para el consumo de sustancias
WIRC-CAA Victims Services	wirpc.org/victim-services	(309) 837-5555	Programa de violencia doméstica, programa de agresión sexual, defensa médica, línea de crisis las 24 horas
Illinois Warm Line		(866) 359-7953	Recibe apoyo por teléfono con problemas de salud mental y/o uso de sustancias. Integrado por especialistas en apoyo de bienestar que han experimentado problemas de abuso de sustancias o de salud mental en sus propias vidas. Abierto de 8 am a 8 pm de lunes a sábado
SAMHSA Alcohol and Drug Referral Helpline	www.samhsa.gov/find-help/national-helpline	(800) 662-4357	Referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias
Veteran Crisis Line	www.veteranscrisisline.net	988 Texto: 838255	Si eres un veterano en crisis o un miembro del servicio militar en crisis o si estás preocupado por uno, llama o envía un mensaje de texto para obtener ayuda. Abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana
Suicide and Crisis Lifeline	988lifeline.org	988	Llama si tu o algún conocido está pensando en el suicidio. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana
City Services Number		3-1-1 in Chicago; 2-1-1 in Illinois	Llama para servicios de la ciudad, incluyendo albergues para personas sin hogar, despensas de comida, clínicas de salud y más
Seguro médico			
ABE: Illinois Application for Benefits Eligibility	abe.illinois.gov	(800) 843-6154	Sitio web para solicitar beneficios, incluida la cobertura de atención médica, SNAP (anteriormente cupones de alimentos), asistencia con efectivo, apoyos comunitarios o el programa de ahorros de Medicare
US Healthcare Marketplace	healthcare.gov	(800) 318-2596	Sitio web nacional para inscribirse en un seguro de salud, incluidos los servicios de Medicaid y Medicare
FamilyCare (IHFS)	www2.illinois.gov/hfs/MedicalPrograms/AllKids/Pages/FamilyCare.aspx	(866) 255-5437	Cobertura de atención médica para padres y madres que viven con hijos de 18 años o menos. Cubre visitas al médico, servicios médicos especializados, atención hospitalaria, medicamentos recetados y más. Debes cumplir con los límites de ingresos
All Kids	www2.illinois.gov/hfs/MedicalPrograms/AllKids/Pages/about.aspx	(866) 255-5437	Seguro de salud para niños menores de 18 años
Illinois DHS Office Locator	www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12	(833) 234-6343	Directorio de lugares del Departamento de Servicios Humanos de Illinois donde puedes obtener ayuda para solicitar beneficios como SNAP, Medicaid, servicios familiares, recursos comunitarios y más



4. Recursos de salud.....

Directorios de salud, salud mental y uso de sustancias			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Descripción
Illinois Free Clinic Directory	freeclinicdirectory.org/illinois_care.html		Lista de centros y recursos de salud comunitarios
Directory for Low Cost Dental Care (National Institute of Dental and Craniofacial Research)	www.nidcr.nih.gov/health-info/finding-dental-care		Encuentre ubicaciones de clínicas dentales de bajo costo
Illinois Association of Free & Charitable Clinics	www.illinoisfreeclinics.org	(630) 755-1215	Directorio de clínicas de salud gratuitas y de bajo costo en Illinois
Directory of Dental Schools for Low-cost Dental Care (Commission on Dental Accreditation)	coda.ada.org/en/find-a-program		Recurso para encontrar facultades de odontología que ofrezcan atención dental a bajo costo
COVID-19 Testing Center Directory	dph.illinois.gov/covid19/testing.html		Directorio de centros de pruebas de COVID-19
Sober House Directory	soberhousedirectory.com		Recursos para encontrar casas de recuperación en el área local
Sober Living Homes-- Intervention America	soberliving.interventionamerica.org		Directorio de vivienda para sobrios en E.U.
Substance Abuse Rehab Centers Directory	substancerehabcenter.com/halfway-house		Lista de centros de reinserción social y servicios ambulatorios por consumo de sustancias en E.U.
Chicago Mental Health Clinics	chicago.gov/city/en/depts/cdph/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html	(312) 747-9884	Servicios para adultos con enfermedades mentales graves, problemas de abuso de sustancias, síndrome de estrés post traumático
Planned Parenthood Office Locator	www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-illinois/locations	(800) 230-7526	Directorio de oficinas donde puedes obtener asesoramiento sobre anticonceptivos, tratamiento de infecciones de transmisión sexual y más
SAMHSA Alcohol and Drug Referral Helpline	www.samhsa.gov/find-help/national-helpline	(800) 662-4357	Referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias
Esperanza Health Centers	www.esperanzachicago.org	(773) 584-6200	Servicios bilingües de atención primaria, salud del comportamiento y bienestar para la comunidad, independientemente de tu estado migratorio, el estado de tu seguro o tu capacidad de pago



4. Recursos de salud.....

Recursos de medicamentos y farmacia			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Descripción
Illinois RX Card	illinoisrxcard.com	(888) 615-1988	Programa estatal de descuentos en medicamentos recetados
Partnership for Prescription Assistance	pparx.org	(571) 350-8643	Asistencia con el costo de medicamentos
GoodRx	www.goodrx.com		Regístrate para ahorrar hasta un 80% en recetas con cupones que puedes llevar a las farmacias. Servicio gratuito
Rx Assist	www.rxassist.org		Recurso de medicamentos gratis y de bajo costo
Recursos del cuidado de la vista			
Goggles 4 U	www.goggles4u.com	(888)-972 9060	Recurso de lentes de bajo costo
EyeCare America	aa.org/eyecare-america		Exámenes médicos de la vista, a menudo sin costo
Recursos de VIH/SIDA			
HIV.org	www.hiv.gov/hiv-basics	(800) 232-4636	Recurso del gobierno sobre el VIH y el SIDA
Center for Disease Control (CDC), STD, AIDS/HIV Resource	www.cdc.gov/std/hiv	(800) 232-4636	Recursos para personas con ETS, VIH o SIDA
Recursos para personas con discapacidades			
Division of Rehabilitation Services (IDHS)	www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29764	(877) 761-9780	Atiende a personas con discapacidades, trabajando con ellos y sus familias para satisfacer las necesidades de empleo y vivienda. Aplica online
Recursos de abuso de sustancias			
Narcotics Anonymous	na.org		Encuentra un grupo de apoyo cerca de ti
Alcoholics Anonymous	aa.org		Encuentra un grupo de apoyo cerca de ti. También hay grupos de apoyo disponibles en línea
Lifering Secular Recovery	lifering.org	(800) 811-4142	Recurso para encontrar lugares para reuniones de sobriedad de Lifering
Chicago Recovery Alliance: Any Positive Change	anypositivechange.org	(312) 953-3797	Servicios para personas que desean reducir los daños relacionados con las drogas. Los servicios incluyen equipo de inyección, naloxona (para sobredosis de opioides), capacitación sobre sobredosis, asesoramiento sobre reducción de daños. Visita el sitio web para conocer las ubicaciones de camionetas plateadas con servicios
Recursos de salud en el área de Chicago			
Public Health Institute of Metropolitan Chicago	phimc.org	(312) 629-2988	Servicios de consumo de sustancias, atención al VIH, programa de apoyo a las familias afectadas por los opioides y más



Para obtener más recursos, consulte nuestro directorio en línea en reentryillinois.net



5. Recursos para satisfacer tus necesidades básicas.....

Comida Recursos nacional y estatal				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Feeding America	www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank			Sitio web con listado de bancos de alimentos locales en todo el país
Find Food Pantries	www.foodpantries.org			Sitio web donde puedes buscar un banco de alimentos o un comedor comunitario cerca de ti
Illinois Food Distribution Program Sites	www.illinoisfoodbanks.org/sites.asp			Sitio web con lista de bancos de alimentos, comedores comunitarios y refugios para personas sin hogar
Supplemental Nutrition Assistance Program	www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30357			Información sobre cómo solicitar los beneficios de SNAP (obtener una tarjeta Link para comprar alimentos)

Comida Recursos del sur de Chicago				
Greater Chicago Food Depository	www.chicagosfoodbank.org	(773) 247-3663	4100 W Ann Lurie Pl Chicago, IL 60632	Suministra alimentos a bancos y comedores comunitarios en Chicago. Llama para obtener una lista de bancos de alimentos y comedores populares

Solicita beneficios Recursos nacional y estatal				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Descripción	
ABE: Illinois Application for Benefits Eligibility	abe.illinois.gov	(800) 843-6154	Sitio web para solicitar beneficios, incluida la cobertura de atención médica, SNAP (anteriormente cupones de alimentos), asistencia con efectivo, apoyos comunitarios o el programa de ahorros de Medicare	
Illinois DHS Office Locator	www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12	(833) 234-6343	Directorio de ubicaciones del Departamento de Servicios Humanos de Illinois donde puedes obtener ayuda para solicitar beneficios como SNAP, Medicaid, y más	
Social Security Office Locator	www.ssa.gov/locator	(800) 772-1213	Encuentra la ubicación de la instalación de SOS más cercana	

Veteranos Recursos nacional y estatal				
American Legion	legion.org	(800) 433-3318	Salud, educación, empleo, otros beneficios para veteranos	
Illinois Department of Veteran Affairs	illinois.gov/veterans	(800) 437-9824	Departamento de asuntos de veteranos de Illinois	
US Department of Veterans Affairs - Benefits	va.gov	(800) 698-2411	Asistencia para acceder a los beneficios para veteranos	
Veteran Crisis Line	www.veteranscrisisline.net	CALL: 988 TEXT: 838255	Si eres un Veterano en crisis o un miembro del servicio en crisis o si estás preocupado por uno de ellos, llama o envía un mensaje de texto para obtener ayuda. Abierto 24 horas al día, 7 días a la semana	
Veteran's Affairs Disability Claims	www.va.gov/disability/how-to-file-claim		Instrucciones para presentar un reclamo por discapacidad para un veterano	
Vocational Rehabilitation & Employment Services	www2.illinois.gov/veterans/Pages/ServiceOffices.aspx	(800) 437-9824	Ayuda a los veteranos con discapacidades relacionadas con el servicio militar. Ofrecen ayuda para encontrar trabajo, formación laboral y asesoramiento	



6. Recursos de empleo

Recursos nacionales y estatales			
Nombre	Sitio web	Teléfono	Descripción
American Job Center Finder	www.careeronestop.org	(877) 872-5627	Herramienta de búsqueda de empleo en línea
Education & Career Guide for Formerly Incarcerated Individuals	study.com/resources/formerly-incarcerated-education-career-guide		Información útil sobre cómo obtener tu título y ser contratado después del encarcelamiento
EEOC- US Employment Opportunity Commission	www.eeoc.gov		Recurso para reportar a la EEOC si hay una violación por parte de un empleador
Jails to Jobs Website	jailstojobs.org		Herramienta de búsqueda de empleo en línea
Jobs For Felons Hub Website	jobsforfelonshub.com		Herramienta de búsqueda de empleo en línea para personas con antecedentes penales
Jobs That Hire Felons	jobsthathirefelons.org		Recurso de trabajo para aquellos que han estado anteriormente encarcelados
Justice Through Code	centerforjustice.columbia.edu/justicethroughcode		Programa de codificación gratuito en línea para personas anteriormente encarceladas. Ayuda con la colocación laboral
My Next Move	www.mynextmove.org		Recurso de empleo patrocinado por el gobierno. Explora carreras e industrias
Illinois Job Link	illinoisJobLink.com	(877) 342-7533	Herramienta de búsqueda de empleo en línea. Patrocinado por el estado.
Illinois WorkNet Online Resources	illinoisworknet.com	(800) 526-0844	Herramienta de búsqueda de empleo en línea
Small Business Assistance	www2.illinois.gov/dceo/businesshelp/Pages/SmallBusinessAssistance.aspx		Recursos para propietarios de pequeñas empresas para recibir asistencia. Tiene un directorio de centros de desarrollo de pequeñas empresas en todo el estado
Recursos de Chicago			
City Colleges of Chicago	ccc.edu	(773) 265-5343	Servicios para ayudar a las personas anteriormente encarceladas a acceder a educación universitaria, capacitación vocacional, GED, ESL y más
Entrepreneurs Academy	www.entrepreneursacademy.net	(773) 295-5365	Capacitaciones, talleres, centro de desarrollo empresarial. Acceso a recursos, herramientas y capacitación para aspirantes a emprendedores. También ofrece servicios de salud mental
IDES Reentry Employment Service Program	ides.illinois.gov/jobs-workforce/programs/re-entry.html	(312) 793-1597	Talleres de preparación laboral, asistencia laboral, talleres ofrecidos en todo el estado
New Life Centers	newlifecenters.org	(312) 736-2466	Tutoría, educación, deportes, pacificación, distribución de alimentos
Community Assistance Programs (CAPs)	capsinc.org	(773) 568-1782	Capacitación y preparación para el trabajo, evaluación y posicionamiento laboral temporal con posibilidad de contratación permanente
Safer Foundation	saferfoundation.org/	(312) 922-2200	Organización integral de servicios, que ofrece empleo, educación y servicios de apoyo, capacitación laboral y apoyo con el posicionamiento laboral
Chicago Cook Workforce Partnership	chicookworks.org/	(312) 603-0200	Asistencia en la búsqueda de empleo, planificación de carrera, capacitación personalizada de personal, coaching
Heartland Alliance	www.heartlandalliance.org/	(312) 660-1300	Programas de salud, vivienda, trabajo y justicia, empleo subsidiado, activismo, asistencia legal



7. Recursos legales

Recursos nacionales y estatales				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
EEOC- US Employment Opportunity Commission	www.eeoc.gov/			Recurso para informar a la EEOC si hay una violación por parte de un empleador
Legal Action Center	clearinghouse.lac.org/public	(312) 793-1597	33 S State St Chicago, IL 60603	Recursos laborales para personas con antecedentes penales
National Immigrant Justice Center	immigrantjustice.org	(312) 660-1370		Servicios legales de inmigración para personas de bajos ingresos de la comunidad latina
National Immigration Legal Services Directory	www.immigrationadvocates.org/nonprofit/legaldirectory			Directorio para buscar servicios legales por estado, condado o centro de detención
Criminal Record Repository (Illinois State Police)	isp.illinois.gov/	(815) 740-5160	Illinois State Police, Bureau of Identification, Fee Processing Unit, 260 N Chicago St, IL 60432	Pónte en contacto para obtener una copia de tu hoja de antecedentes penales del estado
Illinois Drug Crimes Attorney Finder (FindLaw)	lawyers.findlaw.com/lawyer/practicestate/drug-crime/illinois?fli=dcta			Recurso para encontrar abogados de delitos de drogas
Illinois Legal Aid	www.illinoislegalaid.org			Información legal importante y referencias sobre muchos temas (ley de familia, eliminación de antecedentes penales, inmigración, etc.) para los residentes de Illinois
Illinois Prison Project	www.illinoisprisonproject.org	(312) 324-4463	53 W Jackson, #452 Chicago, IL 60604	Defensa, educación pública y representación directa de personas encarceladas
Office of the State Appellate Defender (Expungement)	www.illinois.gov/osad	(217) 782-7203	400 W Monroe, #202 Springfield, IL 62704	Información sobre sellado, eliminación de antecedentes penales, formas de borrado de antecedentes penales
Prairie State Legal Services	pslegal.org/#prj5	(815) 965-2134	303 N Main St, #600 Rockford, IL 61101	Servicios legales gratuitos para vivienda, seguridad, salud, estabilidad
Recursos de Chicago y Chicago Loop				
Between Friends	betweenfriendschicago.org	(800) 603-4357 (24-hour hotline)	PO Box 608548 Chicago, IL 60660	Asesoramiento y asistencia legal para personas que sufren violencia doméstica y solicitan órdenes de protección
Heartland Alliance	www.heartlandalliance.org	(312) 660-1300	55 E Monroe, #2620 Chicago, IL 60603	Programas de salud, vivienda, empleo y justicia, defensa, asistencia legal
AIDS Legal Council of Chicago	aidslegal.com	(312) 427-8990	17 N State St, #900 Chicago, IL 60602	Ayuda a las víctimas de discriminación por el VIH/SIDA, así como con disputas de seguros, preguntas sobre el regreso al trabajo y problemas de confidencialidad.
Beyond Legal Aid	beyondlegalaid.org/	(312) 999-0056	17 N State St #1380 Chicago, IL 60602	Servicios legales y apoyo con activismo, línea de ayuda, talleres y más



7. Recursos legales

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Cabrini Green Legal Aid	cqla.net	(312) 738-2452	6 S Clark St, #200 Chicago, IL 60603	Servicios legales para residentes de Chicago. Pena máxima y restricciones de ingresos
Center on Disability and Elder Law	cdelaw.org	(312) 376-1880	205 W Randolph, #1610 Chicago, IL 60606	Servicios legales para adultos mayores de bajos ingresos y/o personas con discapacidades en el condado de Cook
Chicago Coalition for the Homeless	chicagohomeless.org	(312) 641-4140	70 E Lake St, #720 Chicago, IL 60601	Representación legal, abogados bilingües
Chicago Lawyer's Committee for Civil Rights	clccrul.org/community-law-project	(312) 630-9744	100 N La Salle St, #600 Chicago, IL 60602	Asistencia legal para personas que compran casas o inician pequeñas empresas
Chicago Volunteer Legal Services	cvls.org	(312) 332-1624	33 N Dearborn St, #400 Chicago, IL 60602	Representación legal gratuita para una amplia gama de servicios
Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights	www.icirr.org	(312) 332-7360	228 S Wabash, #800 Chicago, IL 60604	Servicios para inmigrantes y refugiados, acceso a la salud, red de apoyo familiar, administración de casos, educación
Lambda Legal	lambdalegal.org	(312) 663-4413	105 W 65 E Wacker Pl, #2000 Chicago, IL 60601	Trabajo legal, educativo y de activismo que ayuda a lesbianas, hombres gays, bisexuales, personas transgénero y todas las personas que viven con VIH
Lawyers' Committee for Better Housing	lcbh.org	(312) 347-7600	33 N LaSalle, #900 Chicago, IL 60602	Ayuda legal gratuita con la vivienda
Legal Access Fund (LAF)	lafchicago.org	(312) 977-9047	120 S LaSalle St, #900 Chicago, IL 60603	Brinda servicios legales gratuitos para casos no criminales
Sargent Shriver National Center on Poverty Law	povertylaw.org	(312) 263-3830	67 E Madison St #2000 Chicago, IL 60603	Trabaja con organizaciones comunitarias, proveedores de servicios, legisladores y otros aliados para buscar justicia para clientes de bajos ingresos
Metropolitan Family Services, Legal Aid, Main Office	metrofamily.org	(312) 986-4200	1 N Dearborn, #1000 Chicago, IL 60602	Asistencia legal, estabilidad económica, educación, bienestar emocional, empoderamiento
Recursos del oeste de Chicago				
Ascend Justice (Domestic Violence Legal Clinic)	www.ascendjustice.org	(312) 325-9155	555 W Harrison, #1900 Chicago, IL 60607	Asistencia legal para víctimas de violencia doméstica
FEDECFMI/Casa Michoacan	www.facebook.com/Fedecmi/	(312) 491-9317	1638 S Blue Island Ave Chicago, IL 60608	Servicios para la comunidad michoacana, mexicana e inmigrante que vive en Chicago
First Defense Legal Aid	first-defense.org	(800) 529-7374	601 S California Ave Chicago, IL 60612	Representación legal las 24 horas para personas bajo custodia del Departamento de Policía de Chicago
Instituto Chicago	www.institutochicago.org/	(773) 890-0055	2520 S Western Ave Chicago, IL 60608	Servicios para inmigrantes latinos y sus familias: asistencia legal, educación, capacitación, empleo, COVID



7. Recursos legales

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Latinos Progresando	latinospro.org	(773) 542-7077	3047 W Cermak Rd Chicago, IL 60623	Servicios legales de inmigración a familias, educación, cultura, comunidad
Enlace Chicago	www.enlacechicago.org	(773) 943-7570	2759 S Harding Ave Chicago, IL 60623	Programas, servicios y activismo que abordan la educación, la salud, la inmigración y la prevención de la violencia. Clínica legal gratuita, educación, desarrollo de capacidades comunitarias
Recursos del norte y sur de Chicago				
Access Living	accessliving.org	(312) 640-2100	115 W Chicago Ave Chicago, IL 60654	Vivienda, defensa y representación legal para personas con discapacidades
Centro Romero	centroromero.org	(773) 508-5300	6216 N Clark St Chicago, IL 60660	Servicios para inmigrantes, refugiados: apoyo familiar, educación para adultos, programas para jóvenes, servicios legales
Indo-American Center	indoamerican.org	(773) 973-4444	6328 N California Ave Chicago, IL 60659	Servicios legales para inmigrantes, educación, cultura, comunidad
Uptown People's Law Center	uplcchicago.org	(773) 769-1411	4413 N Sheridan Chicago, IL 60640	Luchando por los derechos de los presos, inquilinos y personas discapacitadas en Illinois
Chicago Legal Clinic	clclaw.org	(312) 726-2938	17 N State St, #1710 Chicago, IL 60602	Representación legal a bajo costo
Recursos del suburbios del noroeste y suroeste				
Hispanic American Community Education and Services (HACES)	www.haces.org	(847) 244-0300	820 W Greenwood Ave Waukegan, IL 60087	Servicios legales de inmigración, unificación familiar, preparación de renuncia, recursos, educación sobre seguros médicos, ciudadanía y naturalización
James B Moran Center for Youth Advocacy	www.moran-center.org	(847) 492-1410	1900A Dempster St Evanston, IL 60202	Servicios gratuitos de trabajo legal y social para jóvenes y familias
Willow Creek Care Center	willowcreekcarecenter.org	(224) 512-1240	67 E Algonquin Rd South Barrington, IL 60010	Ayuda laboral, hay un laboratorio de computación, asistencia con alimentos, asistencia legal y cuidado de la vista
YWCA-Bridges	www.ywca-ens.org/bridges	(847) 864-8445	1215 Church St Evanston, IL 60201	Vivienda de emergencia, vivienda a largo plazo, servicios de empleo y formación de mano de obra, educación y formación financiera, asistencia legal, servicios de asesoramiento y referencias médicas
Northern Illinois Justice for our Neighbors-United Methodist	nijfon.org	(773) 609-4401		Servicios legales para inmigrantes



7. Recursos legales

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Cook County, Southwest Suburban Bar Association	southsuburbanbar.org	(708) 371-4930	10220 S 76th Ave Bridgeview, IL 60453	Disputas entre propietarios e inquilinos, problemas de contratos, reclamos menores, testamentos, órdenes de protección y eliminación de antecedentes penales
Recursos del noroeste y oeste central de Illinois				
Safe Passage	safepassagedv.org/	(815) 756-5228		Terapia, defensa legal, defensa médica, línea de crisis las 24 horas
Zeke Giorgi Legal Clinic		(815) 962-9980	401 W State St, #600 Rockford, IL 61101	Programa clínico de NIU, la clínica prioriza las necesidades de las personas mayores de bajos ingresos y sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual y acoso
State Appellate Defender Administrative Office	www2.illinois.gov/osad/	(217) 782-7203	400 W Monroe #202 Springfield, IL 62704	Presenta recursos penales para personas que no pueden pagarlo
Recursos del suroeste y este central de Illinois				
Immigration Project Welcoming Center	www.immigrationproject.org	(309) 829-8703	211 Landmark Dr, #B3A Normal, IL 61761	Consulta legal, referencia, servicios de apoyo de solicitud para inmigrantes y refugiados
Land of Lincoln Legal Assistance Foundation	localwiki.org/cu/Land_of_Lincoln_Legal_Assistance	(217) 356-1351	302 N 1st St Champaign, IL 61820	Asistencia jurídica gratuita
Sexual Assault Counseling and Information Service	sacis.org	(888) 345-2846	825 18th Street, #409 Charleston, IL 61920	Consejería, defensa legal, defensa médica, línea de crisis las 24 horas
Stepping Stones Sexual Assault Services	ywcamclean.org	(309) 662-0461	1201 N Hershey Rd Bloomington, IL 61704	Consejería, defensa legal, defensa médica, línea de crisis las 24 horas
Survivor Resource Center	www.survivorresourcecenter.org	(217) 446-1337	27 N Vermilion St Danville, IL 61832	Consejería, defensa legal, defensa médica, línea de crisis las 24 horas
Jackson County Circuit Clerk	circuitclerk.co.jackson.il.us	(618) 687-7300	1001 Walnut St Murphysboro, IL 62966	Acceso a información de casos
Sexual Assault and Family Emergencies	safecrisiscenter.org	(800) 625-1414	1410 Sunset Dr Ste G Vandalia, IL 62471	Consejería, defensa legal, defensa médica, línea de crisis las 24 horas



8. Recursos de la familia y de los niños

Recursos nacionales y estatales				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Descripción	
CARES Line		(800) 345-9049	Línea de 24 horas de Servicios de Entrada de Referencia y Crisis (Crisis and Referral Entry Services) (CARES) para niños, jóvenes y familias que tienen una crisis de salud mental	
Child Care Assistance Program (IDHS)	www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30355	(800) 843-6154	Solicita asistencia con el cuidado de tus hijos. Ayuda para encontrar proveedores locales de cuidado infantil	
Child Support Services Portal (IHFS)	www2.illinois.gov/hfs/ChildSupport/		Información y recursos sobre los servicios de manutención infantil. Solicita servicios de manutención infantil, realiza un pago y más	
Domestic Violence Hotline	www.thehotline.org/	(800) 799-7233	Si tu o algún ser querido está experimentando violencia doméstica o abuso, llama a esta línea directa o envía un mensaje de texto con START al 88788. El sitio web también ofrece chat en vivo y recursos	
Lutheran Social Services of IL: Prisoner and Family Ministry	www.lssi.org/services/prisoner-and-family-ministry/	(618) 997-9076	Sirve a aquellos que están encarcelados y a sus familias, así como a los que han vuelto a casa. Apoyo familiar, cuidado tutelar, servicios de salud conductual, servicios para personas mayores, viviendas accesibles, más. Transporte gratuito de Chicago al Centro Correccional de Decatur para niños cuyas madres están encarceladas	
NAMI	namiillinois.org	(217) 522-1403	Apoyo de trastornos mentales, recursos, defensa. Encuentra un grupo de apoyo	
WIRC-CAA Victims Services	wirpc.org/victim-services/	(309) 837-5555	Programa de violencia doméstica, programa de agresión sexual, defensa médica, línea de crisis 24 horas	
Recursos locales				
Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Center for Conflict Resolution	ccrchicago.org	(312) 922-6464	11 E Adams St #500 Chicago, IL 60603	Servicios de mediación gratuitos
Chicago Legal Advocacy for Incarcerated Mothers (CLAIM)		(312) 675-0912	70 E Lake St, #1120 Chicago, IL 60642	Apoya a las madres encarceladas, a los cuidadores de niños encarcelados y a los cuidadores de niños cuyas madres están encarceladas. Proporciona ayuda en caso de divorcio, tutela, custodia, cuidado tutelar y adopción
CSAC South (Target Area Development Corp)	www2.illinois.gov/idoc/communityresources/Pages/CSAC.aspx	(773) 651-6470	1542 W 79th St Chicago, IL 60620	Trabaja para crear relaciones con los presos reingresados y sus familias
Fathers, Families in Transition	Fathersfamiliesintransition.org	(312) 658-0166	120 W Madison St #200-2 Chicago, IL 60602	Orientación sobre estilos de vida, tutorías, clases para padres, referencias y más apoyo para las familias
Hospitality House of Chester	hospitalityhouse.yolasite.com	(618) 826-9810	120 Ferry St Chester, IL 62932	Alojamiento para familiares y amigos de presos en la zona de Chester



8. Recursos de la familia y de los niños.....

Nombre	Sitio web	Teléfono	Dirección	Descripción
Jail Brakers	treeoflifeuu.org/justice/social-justice/jail-brakers/	(815) 354-2579	5603 Bull Valley Road McHenry, IL 60050	Apoyo para niños y familias afectadas por el encarcelamiento, grupos de apoyo individuales y familiares, tarjetas de gasolina para visitas familiares y eventos comunitarios
Mano a Mano	mamfrc.org/	(847)-201-1521	Varios lugares, IL	Servicios para familias inmigrantes: Servicios de apoyo familiar, salud, talleres, asistencia COVID-19
Phalanx Family Services, Reentry Support Center	www.facebook.com/PhalanxFamilyServices/	(773) 291-1086	837 W 119th St Chicago, IL 60643	Recurso de empleo, formación y servicios sociales, reagrupación familiar
Precious Blood Ministry of Reconciliation	pbmr.org	(773) 952-6643	5114 S Elizabeth St Chicago, IL 60609	Atiende a jóvenes, familias y miembros de la comunidad afectados por el encarcelamiento
Prisoner Family Support		(618) 997-1227	PO Box 123 Marion, IL 62959	Proporciona alojamiento durante la noche con descuento y transporte local para los visitantes de la prisión federal en Marion. También proporciona un grupo de apoyo para familias e hijos de presos y publica un boletín
UCAN	ucanchicago.org/	(773) 588-0180	3605 W Fillmore Street Chicago, IL 60624	Prevenir la violencia, sanar los traumas, crear familias fuertes, educar y empoderar a los jóvenes
YWCA Metropolitan Chicago	ywcachicago.org	(866) 525-9922	1 North LaSalle St, #1700 Chicago, IL 60602	Servicios de guardería, empoderamiento económico, servicios de apoyo a la familia, servicios de apoyo por violencia sexual, servicios de salud mental, y más



Para obtener más recursos, consulte nuestro directorio en línea en reentryillinois.net

Parte 5:

Formularios

- Solicitud de acta de nacimiento
- Solicitud para una tarjeta de Seguro Social
- Currículums de ejemplo
- Formulario para transferir beneficios veteranos a beneficiarios



Solicitud de Acta de Nacimiento de Illinois

<p>Acta de Nacimiento – Versión Larga Aceptada para todo uso legal, pasaporte y otras agencias gubernamentales (contiene la mayor información disponible) \$15.00 primera copia \$2.00 cada copia adicional Cantidad incluida \$ _____ para _____ copias en total</p>	<p>Acta de Nacimiento – Versión Corta Contiene información básica, puede que no sea aceptada en todas las agencias gubernamentales \$10.00 primera copia \$2.00 cada copia adicional Cantidad incluida \$ _____ para _____ copias en total</p>
<p>Nacimiento en el extranjero/Acta administrativa de nacimiento en el extranjero Acta de nacimiento de personas adoptadas, nacidas fuera de los Estados Unidos y re-adoptadas en Illinois \$5.00 cada copia Cantidad incluida \$ _____ para _____ copias en total</p>	<p>Copia Genealógica Actas no certificadas para un nacimiento de 75 años o más (No válida para uso legal) \$10.00 primera copia \$2.00 cada copia adicional Cantidad incluida \$ _____ para _____ copias en total</p>

NO ENVIE DINERO EN EFECTIVO

Escriba el cheque o giro postal a nombre de: ILLINOIS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH (IDPH).

Para actas anteriores a 1916, comuníquese con la Oficina del condado donde ocurrió el nacimiento

ESPACIO EN BLANCO PARA USO DE LA OFICINA		NUMERO DE ACTA DE NACIMIENTO (opcional)	
NOMBRE COMPLETO EN EL ACTA (primer nombre, segundo, apellido) tal como aparece en el Acta de Nacimiento			
FECHA DE NACIMIENTO (Mes, día, año)	LUGAR DE NACIMIENTO EN ILLINOIS (Ciudad y/o Condado)	SEXO	
NOMBRE DE LA MADRE / PROGENITOR(A) (Nombre de soltera) Tal como aparece en el Acta de Nacimiento			
NOMBRE DEL PADRE / PROGENITOR(A) Tal como aparece en el Acta de Nacimiento			

NOTA: Las Actas de Nacimiento son documentos confidenciales y copias de las mismas sólo pueden ser emitidas a una persona con derecho a recibirlas. La solicitud debe indicar la relación del solicitante con la persona listada en el acta así como el uso previsto del documento. Para mayor información, revise el dorso de esta solicitud o visite nuestra página web en www.DPH.Illinois.gov/Topics-Services/Birth-Death-Other-Records.

NOMBRE DE LA PERSONA SOLICITANDO EL ACTA		RELACION CON LA PERSONA EN EL ACTA (Madre, padre, guardián legal, etc.)	
DIRECCION DEL SOLICITANTE		CIUDAD	ESTADO CÓDIGO POSTAL
USO PREVISTO DEL ACTA	TELÉFONO DEL SOLICITANTE	CORREO ELECTRÓNICO DEL SOLICITANTE	
ENVIAR ACTA A ESTA DIRECCIÓN (si es diferente a la dirección del solicitante)	CIUDAD	ESTADO	CÓDIGO POSTAL
FIRMA REQUERIDA		FECHA	

SI EL NACIMIENTO NO OCURRIO EN ILLINOIS CONTACTESE CON EL ESTADO DONDE EL NACIMIENTO OCURRIO

Complete la Solicitud en su totalidad, firme, incluya la copia de su identificación y la tarifa apropiada
ENVIAR A: IDPH Vital Records, 925 E. Ridgely Avenue, Springfield, IL 62702-2737
Para información adicional - www.dph.illinois.gov/topics-services/birth-death-other-records



IDENTIFICACION - REQUISITOS

Para tramitar su solicitud en esta oficina su identificación debe de ser proporcionada

Copia de una IDENTIFICACION VALIDA, CON FOTOGRAFIA Y EXPEDIDA POR EL GOBIERNO. Como una licencia de conducir, pasaporte, tarjeta FOID, identificación militar de servicio activo, tarjeta médica emitida por la administración de veteranos, o una tarjeta de identificación tribal emitida federalmente. TODA identificación DEBE tener su fotografía e información como nombre, fecha de nacimiento, fecha de emisión y de vencimiento. Si la identificación contiene información en ambos lados, asegúrese enviar una copia de ambos lados.

Si su Identificación ha expirado y contiene una etiqueta de extensión, asegúrese de incluir una copia de la etiqueta.

Si su Identificación ha expirado hace menos de 6 meses, por favor incluya un documento adicional que muestre su nombre y dirección actual creado en los últimos 6 meses. Los ejemplos incluyen correo legal tal como una cuenta por pagar (Bill) o un estado financiero enviado a su actual dirección legal.

Si su Identificación ha expirado hace más de 6 meses o no tiene una identificación válida, debe presentar dos formas de documentación con su nombre, su dirección actual y fecha dentro de los últimos 6 meses.

Primer documento – puede proporcionar: Tarjeta médica, tarjeta de seguro de vehículo, tarjeta de registro de votante, talón de cheque con información COMPLETA impresa, estado de cuenta de banco, o un extracto de tarjeta de crédito.

Segundo documento - Correo que usted haya recibido recientemente que muestre su nombre completo y su dirección de correo legal actual. Los ejemplos incluyen cuentas por pagar (Bill), la factura del teléfono o de servicios recibidos. Usted puede enviar varias copias de correo; sin embargo, asegúrese de que sean de diferentes agencias o negocios.

Si usted se encuentra actualmente encarcelado en un centro estatal o federal, envíe una copia fechada de su Resumen de admisión o ficha de resumen delincencial de la prisión que contiene su foto, nombre, fecha de nacimiento e información de la instalación.

Si usted ha sido LIBERADO de una prisión EN LOS ÚLTIMOS SEIS MESES, puede proveer una copia de los documentos de su liberación junto con una copia de la identificación de la prisión que contiene su fotografía. Por favor tenga en cuenta que los documentos de liberación deben mostrar la dirección a la que ha sido liberado y esta debe de coincidir con la dirección que está utilizando en su solicitud con esta oficina.

Si usted es de una Agencia Estatal, Federal o un Hospital, puede enviar una copia de su identificación de trabajo con fotografía junto con documentación que avale su solicitud. La identificación debe tener una foto, nombre, nombre de la Agencia y una fecha de emisión y vencimiento. Si su identificación de trabajo no cumple con los requisitos, deberá también incluir una copia de su identificación con foto emitida por el gobierno, licencia de conducir o pasaporte.

TARJETAS DE SEGURO SOCIAL NO SON ACEPTABLES

ELIGIBILIDAD PARA OBTENER UN ACTA DE NACIMIENTO DE ILLINOIS

Para procesar una solicitud de acta de nacimiento usted debe indicar su elegibilidad para obtener dicha copia.

ILCS410/535/25(4) establece que sólo se pueden emitir copias de actas de nacimiento bajo las siguientes circunstancias; La orden de un Tribunal de jurisdicción competente; La solicitud específica escrita por la persona indicada en el acta si es de edad legal (18 años o más) o por un padre u otro representante legal * de la persona listada en el acta de nacimiento; La solicitud específica por escrito de un departamento estatal, corporación municipal o el gobierno federal

*77 Illinois AdmCode 500.10 se refiere al "representante legal" como un abogado actuando en nombre de la persona nombrada en el acta de nacimiento; Un agente autorizado por un poder legal; Un representante personal designado por la corte; Un agente con autorización notariada por escrito de la persona nombrada en el acta de nacimiento con el propósito de obtener una copia para esa persona; Cualquier otro agente, aprobado por el Secretario del estado como representante legal.

NOTA: *Toda persona que, voluntariamente y con conocimiento, usa o trata de usar, o presenta a otro para su uso con propósito de engaño, un acta, archivo, reporte, certificación o copia certificada del mismo modo hecha, alterada, enmendada o mutilada; o toda persona que con intención de engañar voluntariamente, usa o trata de usar cualquier certificación o copia certificada de un acta de nacimiento sabiendo que tal certificación o copia certificada fue expedida a partir de un documento falso, en su totalidad o en parte, o que se refiere al nacimiento de otra persona, es culpable de delito grave Clase 4 en el estado de Illinois (ILCS 410/535/27(f))*

La Ley en Illinois (ILCS 410/535/25 (1)) requiere el pago por adelantado para buscar un acta de nacimiento.

El precio está sujeto a la Ley actual en Illinois y la política administrativa y puede ser no reembolsable.



KAREN A. YARBROUGH | COOK COUNTY CLERK'S OFFICE

VITAL RECORDS DIVISION | P.O. BOX 641070, CHICAGO, ILLINOIS 60664-1070

Telephone: 312.603.7788 | Web Address: cookcountyclerk.com

BIRTH RECORD REQUEST FORM - A3

A certified copy of a birth record is available at NO COST to persons born in Cook County who are verified as one of the following: A) Homeless; B) Residents of shelters for victims of Domestic Abuse/Violence; C) A person released within the last 90 days from the Illinois Department of Corrections (IDOC) or the Cook County Department of Corrections (CCDOC), and/or D) A current inmate or detainee who will be released within the next 90 days from IDOC or CCDOC. A status certification MUST be completed by an agent or agency to confirm that the requestor is ELIGIBLE for a free birth certificate, and MUST be submitted with the request.

PLEASE SELECT THE REQUESTOR'S STATUS AT THE TIME OF THIS REQUEST

Homeless Resident of Domestic Abuse Shelter Released from IDOC/CCDOC w/n past 90 days Incarcerated

PLEASE PRINT LEGIBLY TO ENSURE ACCURATE FULFILLMENT OF YOUR REQUEST

_____	_____	_____
First Name (At Birth) Above	Middle Name (At Birth) Above	Last Name (At Birth) Above
_____	_____	_____
Date of Birth (Include Month, Day & Year) Above	Place of Birth (City, Town or Village in Cook County) Above	
_____	_____	_____
First Name of Biological/Adopted Mother (At Birth) Above	Last Name (Maiden) of Biological/Adopted Mother (At Birth) Above	
_____	_____	_____
First Name of Biological/Adopted Father (At Birth) Above [Optional]	Last Name of Biological/Adopted Father (At Birth) Above [Optional]	

SPECIAL NOTICE TO THE SUBMITTER OF THIS BIRTH RECORD REQUEST FORM

Pursuant to §410 ILCS 535/25(4)(b), "a certified copy of a birth record is ONLY available to persons with a direct and tangible interest in the record, such as one's self, parent, guardian or legal representative. Anyone who willfully and knowingly uses or attempts to use any certificate and/or certification for the purposes of deception is guilty of a Class 4 Felony, as outlined in §410 ILCS 535/27(c)(f), which is punishable by up to three years in prison.

_____	_____
First Name of Submitter Above	Last Name of Submitter Above

Mailing Address of the Submitter (Street Number & Name) Above	
_____	_____
Mailing City, Town or Village of Submitter Above	Mailing State and Zip Code of Submitter Above
_____	_____
Submitter Phone Number Above	Submitter's Relationship to the Person/Birth Certificate Requested

Please indicate below how you would like to receive the requested Birth Certificate. If requesting the document be mailed please include a photocopy of some form of photo identification, and a self-addressed stamped envelope (to expedite the returned record).

I would like the requested Birth Certificate to be:

Mailed to me at the above address Filled while I wait Filled and ready when I return later

IF REQUESTING BY MAIL, PLEASE DO THE FOLLOWING:

Mail this completed form to: Bureau of Vital Records, P.O. Box 641070, Chicago, Illinois 60664-1070, with 1) A photocopy of your photo id (e.g. driver's license, or state issued) & 2) A self-addressed stamped envelope.

IF REQUESTING IN-PERSON, PLEASE DO THE FOLLOWING:

Visit our main office at: 118 N. Clark St., Room 120, Chicago, or visit one of our FIVE suburban offices. For hours/locations call 312.603.7790 or visit cookcountyclerk.com/vitals

Page 1 of 2 (Please Note: BOTH pages MUST be completed and submitted to qualify for and receive a free birth certificate)



KAREN A. YARBROUGH | COOK COUNTY CLERK'S OFFICE

VITAL RECORDS DIVISION | P.O. BOX 641070, CHICAGO, ILLINOIS 60664-1070

Telephone: 312.603.7788 | Web Address: cookcountyclerk.com

STATUS CERTIFICATION - MUST BE COMPLETE BY VERIFYING AGENT

This Status Certification is provided for the listed Agent or Agency to indicate and confirm the named individual's status at the time of the included Birth Record application. This Status Certification MUST accompany the Birth Record application for any Free Birth Records requests. Finally, this Status Certification entitles the requestor to a single Free Birth Record.

Date Certification Submitted Above

First Name of Birth Record Requestor Above

Last Name of Birth Record Requestor Above

To the Honorable Clerk of Cook County, please accept this Status Certification to verify that the above listed individual should qualify for a FREE Birth Certificate because either the individual her or himself, or the child listed on this form currently belongs to one (or more) of the following required categories, as set forth in Illinois & Cook County law: (please select ALL which apply)

Homeless - Must be Verified by an Agent or Agency

Survivor of Domestic Abuse - Currently Living in Shelter

Released from IDOC or CCDOC in past 90 days

Incarcerated in IDOC or CCDOC but released in 90 days

My relationship to the above-listed individual, who is now requesting a Free Birth Record is as follows: (please select ALL which apply)

Homeless Service Agency receiving Federal, State, County, or Municipal funding to provide those or similar services.

Sanctioned by a local continuum of care

Attorney licensed to practice in the State of Illinois (must include Attorney Registration Disciplinary Commission Information below)

Liaison for the Homeless with a Public School system, OR, Social Worker who works with the Homeless

Human Services Provider funded by the State of Illinois to service the Homeless or Runaway youth individuals w/ mental illness or addictions

Staff Member who works with a Domestic Violence Shelter

Staff Member who services a Human Service Agency or Government Office that assists the recently or presently Incarcerated

Other please explain: _____

VERIFYING AGENCY/AGENT INFORMATION BELOW:

Verifying Agency or Agent Name Above

Telephone Number of Verifying Agency/Agent Above

Mailing Address with Street Number, Name, City, State & Zip Code

Federal Tax Identification Number or ARDC Number for Attorney

Email Address of Verifying Agent

I, the below listed verifier, do now swear or affirm that I am a representative of the above-referenced Agency, and that the above-listed applicant is in fact an individual who meets the requirements for this waiver application for a Free Birth Record. I also understand that providing false information on this form could subject me to prosecution for perjury as outlined in Illinois law.

Printed Name of Verifying Agent/Agency Employee

Signature of Verifying Agent/Agency Employee

Date Signed by Agent/Agency Employee

Page 2 of 2 (Please Note: BOTH pages MUST be completed and submitted to qualify for and receive a free birth certificate)

Solicitud para una tarjeta de Seguro Social

1	NOMBRE COMO DEBE APARECER EN SU TARJETA		Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
	NOMBRE COMPLETO AL NACER SI ES DIFERENTE		Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
OTROS NOMBRES O APELLIDOS USADOS					
2	Número de Seguro Social asignado anteriormente a la persona listada en la pregunta 1			<input type="text"/>	<input type="text"/>
3	LUGAR DE NACIMIENTO (No abrevie) Ciudad Estado o país extranjero			Office Use Only FCI	4
FECHA DE NACIMIENTO DD/MM/AAAA					
5	CIUDADANÍA (Marque uno solamente)	<input type="checkbox"/> Ciudadano de los EE. UU.	<input type="checkbox"/> Extranjero admitido legalmente con permiso para trabajar	<input type="checkbox"/> Extranjero admitido legalmente sin permiso para trabajar (Vea las instrucciones en la página 3)	<input type="checkbox"/> Otro (Vea las instrucciones en la página 3)
6	DESCRIPCIÓN ÉTNICA ¿Es usted Hispano o Latino? (Su repuesta es voluntaria) <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	7	RAZA Seleccione una o más (Su repuesta es voluntaria) <input type="checkbox"/> Asiático	<input type="checkbox"/> Hawaiano Nativo	<input type="checkbox"/> Indio Americano
<input type="checkbox"/> Otro Isleño del Pacífico					
<input type="checkbox"/> Negro/Afro-americano <input type="checkbox"/> Blanco					
8	SEXO		<input type="checkbox"/> Masculino	<input type="checkbox"/> Femenino	
9	A. PADRES/NOMBRE DE LA MADRE AL NACER		Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
	B. PADRES/NÚMERO DE SEGURO SOCIAL DE LA MADRE (Vea las instrucciones para 9B en la página 3)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> no sé					
10	A. PADRES/NOMBRE DEL PADRE		Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
	B. PADRES/NÚMERO DE SEGURO SOCIAL DEL PADRE (Vea las instrucciones para 10 B en la página 3)		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> no sé					
11	¿Ha solicitado o recibido alguna vez una tarjeta de Seguro Social la persona listada bajo la pregunta 1, o alguna otra persona a nombre del solicitante? <input type="checkbox"/> Sí (Si la repuesta es «Sí» conteste las preguntas del 12 al 13) <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé (Si marcó «No sé», continúe a la pregunta 14.)				
12	Nombre que aparece en la tarjeta de Seguro Social más reciente emitida a la persona nombrada en la pregunta 1		Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
13	Escriba cualquier fecha de nacimiento diferente si previamente se usó en una solicitud para una tarjeta.			DD/MM/AAAA	
14	FECHA DE HOY DD/MM/AAAA		15	NÚMERO DE TELÉFONO DIURNO Código de área Número de teléfono	
16	DIRECCIÓN POSTAL (No abrevie)		Calle, número de apartamento, apartado postal o ruta rural		
		Ciudad	Estado/País extranjero	Zona Postal	
17	SU FIRMA		18	SU PARENTESCO CON LA PERSONA EN LA PREGUNTA 1 ES: <input type="checkbox"/> La misma persona <input type="checkbox"/> Padre o madre natural o adoptivo <input type="checkbox"/> Guardián legal <input type="checkbox"/> Otro (especifique)	
NO ESCRIBA DEBAJO DE ESTA LÍNEA (PARA USO DEL SEGUR O SOCIAL SOLAMENTE)					
NPN		DOC	NTI	CAN	ITV
PBC	EVI	EVA	EVC	PRA	NWR DNR UNIT
EVIDENCE SUBMITTED				SIGNATURE AND TITLE OF EMPLOYEE(S) REVIEWING EVIDENCE AND/OR CONDUCTING INTERVIEW	
				DATE	
				DCL DATE	

Formularios

John Smith

Contact

123 W. Main St. #5
Peoria, IL 60000
John.smith22@gmail.com
300-600-1234

Education

University of Illinois Urbana-
Champaign
July 2012-March 2014
*Upper-division courses in literature,
communication, and theater.*
GPA: 4.0

Danville Area Community College
*Earned over 60 credits in toward an
Associate's degree*
GPA: 4.0

Key Skills

Kitchen equipment and sanitation
Special diet preparation
Conflict resolution
Creative and academic writing
Mentoring
Inventory, order, and stocking
Leadership in theater troupe

Objective

My goal is to become associated with a company where I can utilize my skills and gain further experience while enhancing the company's productivity and reputation

Experience

Resource Room Worker • Education Justice Project
July 2012-March 2014
Assisted students with library needs, assisted tutors with tech support, conducted library circulation work, kept rooms cleaned and well organized

Teaching Assistant • Adult Basic Education, State of Illinois
Dec 2015-Dec 2016
Tutored students in basic literacy and numeracy for the Test of Adult Basic Education, graded student work, and maintained student records.

Special Diet Cook • State of Illinois
1997-2015
Operated commercial ovens, fryers, steam pots, and other equipment, prepared special diets, served meals in high capacity cafeteria

Publications and Awards

"Rhetorical Listening" (essay) Intertext, 2014
"Practicing Openness in Prison Education: A Collaborative Inquiry Into Empathic Pedagogy and the Politics of Compassion in Writing Center Practice." College Composition and Communication Conference, 2014
Prison Writing (essay). College Composition and Communication Conference, 2014
Martha Webber Creative Nonfiction Award, 2013.
Education Justice Project Creative Writing Award in Poetry, 2012

References

Maggie Jones, Associate Professor of Sociology
University of IL-Springfield
j.ones@gmail.com 600-300-4000

Fred Thomas, General Manager
Smith Foundation
1323 Main St., Peoria, IL 60000
f.thomas@email.com 300-400-5000

JOHN ALBERT JOHNSON

500 Main St, Anytown, IL 60606 · (555) 555-0000

JohnJohnson@email.com

EXPERIENCE

2015 TO PRESENT

ENGLISH TEACHER

ADULT LEARNING CENTER, CHICAGO, IL

Coordinate community outreach efforts and administer institutional examinations.

MARCH 2013-DECEMBER 2014

TEMP WORKER

FRIENDLY TEMP AGENCY, CHICAGO, IL

Various assignments involving administrative and clerical roles

AUGUST 2010-JANUARY 2013

TEACHER, PEER TUTOR

ILLINOIS CENTRAL COMMUNITY COLLEGE, DECATUR, IL

Developed lesson plans, tutored beginning and advanced students.

EDUCATION

JUNE 2011-2012

ILLINOIS CENTRAL COMMUNITY COLLEGE

ASSOCIATE'S DEGREE IN GENERAL STUDIES

- Education coursework: Advanced mathematics, Linguistics for language teachers, Political and historical perspectives in Education, Sociology of Education, Philosophy of Education
- CERTIFICATE, PEER COUNSELING

2009

NORTHERN ILLINOIS COMMUNITY COLLEGE

CERTIFICATE IN HORTICULTURE STUDIES

REFERENCES

Sharon Mendez, Coordinator
Adult Learning Center
1010 Center Street
Our Town, IL 60000
sharonmendez@email.com
555.555.5555

William Smith, Director
Friendly Temp Agency
40 North Ave.
Our Town, IL 66666
williamsmith@email.com
555.555.5555

Alexis Williams

123 Main St., Chicago, IL 60000 | 312-555-5555 | petersmith@gmail.com

Experience

University of Illinois

ESL INSTRUCTOR

2011-2014

- Served as a volunteer ESL instructor in Danville, IL to provide a much needed ESL class in the community
- Developed and taught lesson plans and activities in a multi-instructor class.
- Shared instructor responsibilities with 7 other instructors in a class of 10-12 students twice a week for a total of six hours with beginner-intermediate students
- Taught reading and writing for communicating effectively in personal and workplace settings.
- Provided corrective language feedback on oral and written production.

University of Illinois

CHICAGO/COMMUNITY ANTI-VIOLENCE EDUCATION (CAVE)

2011-2014

- Helped design and implement a peer driven anti-violence program that empowers incarcerated men through mentoring, education and character building to return to their communities as peace makers.

Danville Correctional Center (Clinical Services)

GUEST SPEAKER/SUBSTANCE ABUSE INSTRUCTOR

2011-2014

- Designed and presented lessons relating to substance abuse prevention to students at Danville Correctional Center

PEACEFUL SOLUTIONS EDUCATOR

2010-2011

- Designed and presented lessons focused on peaceful solutions for conflict resolution

Education

GOVERNOR'S STATE UNIVERSITY

JUNE 2016

- Bachelor's Degree in Interdisciplinary Studies

CARL SANDBERG COLLEGE, GALESBURG IL

2000-2001

- Associate's Degree in General Education
- Business Management Certificate
- GPA: 3.38

CERTIFIED ASSOCIATE'S ADDICTION PROFESSIONAL CERTIFICATION

2012

Skills

- Fluent in Spanish and English
- Microsoft Word, Access, Excel, PowerPoint

Department of Veterans Affairs	(DO NOT WRITE IN THIS SPACE) (VA DATE STAMP)
INFORMATION REGARDING APPORTIONMENT OF BENEFICIARY'S AWARD	
<p>INSTRUCTIONS: All or part of a veteran's disability award may be apportioned (paid) to the veteran's spouse, child, or dependent parent. A surviving spouse's award may also be apportioned for the veteran's child or children. Print all answers clearly. If an answer is "none" or "0," write that or line through the space provided. For additional space, attach a separate sheet, indicating the item number to which the answers apply. Make sure to write the veteran's name and VA claim number on any attachments to the form.</p>	

IMPORTANT: If you are certifying that you are married for the purpose of VA benefits, your marriage must be recognized by the place where you and/or your spouse resided at the time of marriage, or where you and/or your spouse resided when you filed your claim (or a later date when you became eligible for benefits) (38 U.S.C. § 103(c)). Additional guidance on when VA recognizes marriages is available at <http://www.va.gov/opa/marriage/>.

1. FIRST, MIDDLE, LAST NAME OF VETERAN	2. VA FILE NUMBER C/CSS-
3A. FIRST, MIDDLE, LAST NAME OF PERSON COMPLETING THIS FORM <i>(If other than veteran)</i>	3B. MAILING ADDRESS <i>(Number and street or rural route, city or P.O., State and ZIP Code)</i>
3C. TELEPHONE NUMBER <i>(Include Area Code)</i>	3D. E-MAIL ADDRESS <i>(If applicable)</i>
Daytime _____ Evening _____	
4A. WHO ARE YOU REQUESTING AN APPORTIONMENT FOR? <i>(List first, middle, and last names)</i>	4B. WHAT IS HIS/HER RELATIONSHIP TO THE VETERAN?
5A. HOW MUCH IS THE VETERAN OR VETERAN'S SURVIVING SPOUSE CONTRIBUTING TO THE PERSON(S) FOR WHOM AN APPORTIONMENT IS BEING CLAIMED? \$	5B. HOW OFTEN ARE THE CONTRIBUTIONS MADE?
6. IF THE SPOUSE IS CLAIMING AN APPORTIONMENT, IS HE/SHE LIVING WITH ANOTHER PERSON AND HOLDING HIMSELF/HERSELF OUT OPENLY TO THE PUBLIC AS THE SPOUSE OF THE OTHER PERSON? <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO <i>(If "Yes," provide an explanation)</i> _____	7. HAS THE VETERAN'S CHILD(REN) BEEN LEGALLY ADOPTED BY ANOTHER PERSON? <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO

PART I - INCOME AND NET WORTH

Report all income and net worth. Report the gross amounts before you take out deductions for taxes, insurance, etc. If you do not receive income or net worth from a particular source, write "0" or "none" in the space provided. **Do not leave the space blank.** *Note:* If you are the veteran or surviving spouse, report only your income and net worth. If you are the claimant or are filing on behalf of the claimant(s), report all income and net worth for all persons for whom an apportionment is being claimed. If you are claiming an apportionment as the custodian of the veteran's child or children, report your income and net worth and the income and net worth of the child(ren).

MONTHLY INCOME				
SOURCE	VETERAN OR SURVIVING SPOUSE	CUSTODIAN	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR
1A. GROSS WAGES FROM ALL EMPLOYMENT	\$	\$	\$	\$
1B. SOCIAL SECURITY				
1C. RETIREMENT OR ANNUITIES				
1D. SUPPLEMENTAL SECURITY INCOME (SSI) / PUBLIC ASSISTANCE				
1E. OTHER INCOME <i>(Show source)</i>				
1F. OTHER INCOME <i>(Show source)</i>				

NET WORTH				
SOURCE	VETERAN OR SURVIVING SPOUSE	CUSTODIAN	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR
2A. CASH/NON-INTEREST-BEARING BANK ACCOUNTS	\$	\$	\$	\$
2B. INTEREST-BEARING BANK ACCOUNTS				
2C. IRAS, KEOGH PLANS, ETC.				
2D. STOCKS, BONDS, MUTUAL FUNDS, ETC.				
2E. REAL PROPERTY <i>(Not your home)</i>				
2F. ALL OTHER PROPERTY AND ASSETS				

PART II - MONTHLY LIVING EXPENSES

Show your monthly living expenses, including any monthly installment payments. If you do not have expenses from a particular source, write "0" or "none" in the space provided. Do not leave the space blank.

Note: If you are the veteran or surviving spouse, report only your expenses. If you are the claimant or are filing on behalf of the claimant(s), report expenses for all persons for whom an apportionment is being claimed. If you are claiming an apportionment as the custodian of the veteran's child or children, report your expenses and the expenses of the child(ren).

SOURCE	VETERAN OR SURVIVING SPOUSE	CUSTODIAN	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR
1A. RENT OR HOUSE PAYMENT	\$	\$	\$	\$
1B. FOOD				
1C. UTILITIES <i>(Water, gas, electricity)</i>				
1D. TELEPHONE				
1E. CLOTHING				
1F. MEDICAL EXPENSES				
1G. SCHOOL EXPENSES				
1H. OTHER EXPENSES <i>(Show source)</i>				
1I. OTHER EXPENSES <i>(Show source)</i>				

PART III - CERTIFICATION AND SIGNATURE

I CERTIFY THAT the foregoing statements are true and correct to the best of my knowledge and belief.

1. SIGNATURE OF VETERAN OR CLAIMANT

2. DATE SIGNED

PENALTY - The law provides severe penalties which include fine or imprisonment or both, for the willful submission of any statement or evidence of a material fact, knowing it is false, or fraudulent acceptance of any payment to which you are not entitled.

PRIVACY ACT INFORMATION - The VA will not disclose information collected on this form to any source other than what has been authorized under the Privacy Act of 1974 or Title 38, Code of Federal Regulations 1.576 for routine uses (i.e., civil or criminal law enforcement, congressional communications, epidemiological or research studies, the collection of money owed to the United States, litigation in which the United States is a party or has an interest, the administration of VA programs and delivery of VA benefits, verification of identity and status, and personnel administration) as identified in the VA system of records, 58VA 21/22/28, Compensation, Pension, Education and Vocational Rehabilitation and Employment Records - VA, published in the Federal Register. Your obligation to respond is required to obtain or retain benefits. The requested information is considered relevant and necessary to determine maximum benefits under the law. The responses you submit are considered confidential (38 U.S.C. 5701). Information submitted is subject to verification through computer matching programs with other agencies.

RESPONDENT BURDEN - We need this information to determine whether an apportionment of VA disability or death benefits may be made (38 U.S.C. 5307). Title 38, United States Code, allows us to ask for this information. We estimate that you will need an average of 30 minutes to review the instructions, find the information, and complete this form. VA cannot conduct or sponsor a collection of information unless a valid OMB control number is displayed. You are not required to respond to a collection of information if this number is not displayed. Valid OMB control numbers can be located on the OMB Internet Page at www.reginfo.gov/public/do/PRAMain. If desired, you can call 1-800-827-1000 to get information on where to send comments or suggestions about this form.



ISBN: 979-8-9874811-7-2



UNA PUBLICACIÓN DE
EDUCATION JUSTICE PROJECT
UNIVERSIDAD DE ILLINOIS