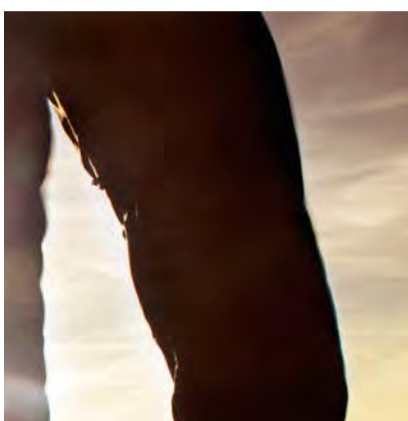


Un nuevo camino

Una guía para los retos y oportunidades después de la deportación



Edición 2021-2022



UNA PUBLICACIÓN DE
EDUCATION JUSTICE PROJECT
UNIVERSIDAD DE ILLINOIS



Un camino nuevo: Una guía para los retos y oportunidades después de la deportación, Edición 2021-2022.

Por favor ayúdanos a distribuir “Un camino nuevo” a todas las personas que soliciten una copia.

La mayoría de la gente que se enfrenta a la liberación y deportación tienen recursos muy limitados. Si tú estás en posibilidades de hacer un donativo, por favor envía un cheque a Education Justice Project, 1001 S. Wright St., Champaign, IL 61820 o dona de forma segura en línea en: educationjustice.net

Tu apoyo nos ayudará a proporcionar el libro a otros de manera gratuita.
Nosotros no recibimos recursos del Departamento de Correccionales ni del Estado de Illinois.

Derechos reservados. Junta Directiva, Universidad de Illinois, 2021.

Education Justice Project
Facultad de Educación, Universidad de Illinois
1001 S. Wright Street, Champaign, IL 61820
(217) 300 5150
www.educationjustice.net
info@educationjustice.net
reentry@educationjustice.net



Bienvenido a casa

Nos da gusto que hayas tomado “Un nuevo camino: Una guía para los retos y oportunidades después de la deportación.” Para muchos de ustedes, el país al que regresarán es realmente su hogar. Sus costumbres y gente les son familiares. Quizás incluso estarán regresando con sus seres amados y a un hogar que recuerdan bien. Para otros, la deportación después de su liberación significa ser enviados a lo que sienten como un país extranjero donde las costumbres parecen extrañas y es un reto integrarse a la sociedad. Esta guía puede ayudarte, sin importar a cuál de los dos grupos pertenezcas. Te puede ayudar a tener una transición exitosa de la prisión a la vida en el exterior, brindándote información acerca de qué esperar durante el proceso de deportación, encontrar un empleo, y sacar el mayor provecho de tus habilidades, así como del gobierno y las organizaciones sin fines de lucro que ofrecen apoyo.

Estás reintegrándote a la sociedad en un tiempo muy extraño y que asusta. La pandemia por coronavirus ha cambiado la vida como la conocemos. Nos imaginamos que debe ser abrumador dejar la prisión en este momento. Esta guía te proporciona información que debes conocer ahora para mantenerte a salvo, así como a los demás en tu comunidad. También contiene información sobre deportación, empleo, vivienda, educación, cuidado de la salud, y más. Si eres familiar, amigo, o provees algún servicio a alguien que se enfrenta a la deportación después de la prisión, este libro también puede ayudarte. Esperamos que encuentres recursos que te sean útiles en este libro.

Existen seis secciones principales en Un nuevo Camino:

1. Liberación durante la COVID-19 proporciona información general sobre lo que necesitas saber sobre la reintegración y la deportación durante la COVID-19.
2. Antes de Irte presenta información y consejos que te ayudarán a prepararte para tu liberación y deportación.
3. Después de tu Regreso proporciona información sobre cómo empezar tu vida en tu país de origen.
4. Sanar y Avanzar es acerca de la adaptación a la vida después de la prisión y la deportación.
5. Nuestro Directorio de Reintegración contiene información de contacto para recursos de utilidad.
6. Nuestra sección de Formatos incluye formatos útiles, muchos de los cuales puedes desprender y usar.

Seamos honestos: adaptarse exitosamente a la vida en el exterior no es fácil, especialmente si has permanecido encerrado por mucho tiempo. Esto se complica aún más por la deportación. Pueden regresarte a tu país de origen en contra de tu voluntad, lo cual puede llevarte a sentir enojo. Algunas personas recientemente deportadas están tan preocupadas por regresar a EU a cualquier precio, que no dirigen sus esfuerzos a lograr el éxito en su nuevo país de residencia. Y por supuesto, la adaptación a la vida después de prisión aumenta el grado de dificultad.

Puede parecer que las dificultades son insuperables en el nuevo país donde vives, quizás no por elección propia. ¡Mantén la esperanza! Tú tienes algunas ventajas muy reales de las que posiblemente no estás consciente, comparado con alguien que regresa a casa en EU. Primero, dependiendo de dónde solicites trabajo, tu patrón puede no saber sobre tus antecedentes, así que es tu decisión compartir esta información o no. Segundo, no tendrás a un agente de libertad bajo palabra. Aquellos que regresan a su vida en EU no tendrán esta “libertad”. Ellos pueden enfrentarse a arresto domiciliario, libertad condicional, y un mercado laboral potencialmente hostil. Sin embargo, con esta libertad, viene una responsabilidad de ser honesto sobre empleos y ambientes sociales que puedan presentar retos para ti. Es importante hacer una autoevaluación y tomar decisiones sabias que te permitan hacer los cambios que quieres hacer en tu vida, ya que no habrá entidades gubernamentales vigilándote.

Otra habilidad muy valiosa que probablemente posees es tu inglés. Aunque no seas un hablante avanzado, cualquier conocimiento del inglés será una ventaja para ti. Los empleadores en una gran variedad de industrias están buscando empleados que hablen inglés y pueden incluso pagar clases adicionales para ti.

Un nuevo camino te ayudará a superar los retos, así como aprovechar las oportunidades disponibles para ti. No lo hubiéramos escrito si no creyéramos en TI -sí, ¡TÚ! – y tu capacidad para hacer una diferencia positiva en el mundo. No dejes de creer en ti mismo.

A lo largo de este libro, encontrarás palabras de aliento e inspiración de personas que recorrieron la misma travesía que tú estás a punto de iniciar. Algunos de ellos son exalumnos del Education Justice Program, un programa de universidad en la prisión que ha operado en el Centro Correccional Danville desde 2008. Agradecemos sus importantes contribuciones a la presente guía y esperamos que encuentres útiles sus palabras y consejos.

Permite que esta guía sirva como recordatorio de que otros han transitado la reintegración y deportación de manera exitosa, y tú también puedes hacerlo. Tómate el tiempo para leerla, hacer planes, y buscar ayuda de otros. ¡Y no te des por vencido! Por favor mantente en contacto. Nos encantaría saber cómo te va y cómo podemos actualizar esta guía. Tu retroalimentación puede ayudar a otros que seguirán tus pasos. Para compartir tus comentarios, especialmente sugerencias de mejora, por favor escríbenos a: reentry@educationjustice.net

Te deseamos suerte en esta nueva travesía en tu vida.

En solidaridad,
The Education Justice Project

Por favor ten en cuenta que esta guía fue escrita originalmente para personas encarceladas en el estado de Illinois. Si estás siendo deportado de un estado diferente, algunos detalles pueden no aplicar para ti. Actualizamos la guía cada año con la intención de incluir información que sea relevante para personas en diversas situaciones. Por favor siéntete en la libertad de compartir cualquier información que te haya sido de utilidad en tu travesía.

Acerca de “Un nuevo camino”

“Un nuevo camino” fue producida por miembros del Education Justice Program (EJP). EJP es una unidad del College of Education de la Universidad de Illinois. Desde 2008, EJP ha ofrecido programas académicos a personas encarceladas en el Centro Correccional Danville en el centro de Illinois.

“Un nuevo camino” es un producto natural del trabajo que hacemos en prisión, y de nuestra preocupación por el bienestar de nuestros estudiantes y otros como ellos que se ven en la necesidad de salir adelante en el exterior después de su liberación y deportación. La guía es producida por Reentry Guide Initiative de EJP, la cual consiste en un grupo de miembros comprometidos de EJP.

Descargo de responsabilidad: Hemos enlistado una serie de programas, servicios y negocios diferentes a lo largo de la guía como recursos para personas que regresan a su país de origen después de estar privados de su libertad en EU. No podemos avalar a ninguna de estas organizaciones ni podemos garantizar la utilidad de estos recursos (aunque definitivamente esperamos que lo sean). Ya que la situación está cambiando todo el tiempo, es imposible asegurar que cada elemento de la información de esta guía esté vigente, pero hemos hecho nuestro mayor esfuerzo para incluir información clave, actualizada, de fuentes confiables.

¡Solicita nuestras guías!

¿Regresas a vivir en Illinois después de tu liberación? Por favor solicita una copia de Diseñando tu Futuro: Una Guía para la Reintegración Exitosa, también producida por Education Justice Project.

Tanto Diseñando tu Futuro como Un nuevo camino son gratuitas para quienes las necesitan. Están disponibles en inglés y español y se pueden solicitar de las siguientes maneras:

1. Solicítalas en línea a través de educationjustice.net. Puedes descargar un pdf de nuestras guías de forma gratuita.
2. Solicita una a través de la sala de recursos de reintegración en tu institución.
3. Solicita por teléfono al 217-300-5150, o por correo electrónico a reentry@illinois.edu
4. Envía una solicitud por correo postal:

EJP
1001 S. Wright St.
Champaign, IL 61820

Donativos

Por favor ayúdanos a distribuir “Un nuevo camino” a todas las personas que soliciten una copia. La mayoría de la gente que se enfrenta a la liberación y deportación tienen recursos económicos muy limitados. Si tú estás en posibilidades de hacer un donativo, por favor envía un cheque al domicilio indicado arriba, o dona en línea a través de educationjustice.net/donate/. No recibimos recursos económicos del Departamento de Correccionales de Illinois ni del Estado de Illinois. Cuesta alrededor de US\$5 imprimir y enviar cada copia de Un nuevo camino. ¡Gracias!

Agradecimientos

La edición 2021-2022 de Un nuevo camino fue revisada y realizada por las siguientes personas:

- Lee Ragsdale, Directora de Reentry Guide Initiative
- Linda Larsen, Coordinadora de Redacción e Investigación de RGI
- Natalia Fic, Coordinadora de Distribución de RGI
- Spanky Davis, Coordinador de Divulgación de RGI

Comité asesor: Roberto Lazcano, Kilroy Watkins, Josephine Horace, Michael Cannon, Pablo Mendoza, David Todd, y Antonio Spraggs

Miembros de EJP: Lili Burciaga, Maggie Shelledy, Elise Duwe, Tyese Braslavsky, Sarah Chitwood, Jazmine Thompson, Karolina Kalata, Daniela Barbosa, Kendra Mills, Ellen Ritter, Suzanne Phillips, Xochitl Guerrero, David Sharp, Kendra Mills, Endy Almonord, MoDena Stinnette, y Amber Scarborough

Pasantes de EJP: Melissa Lechuga, Ashley Ireland, Maddy Madonnis, Jess Streepy

Agradecimientos especiales a:

- Beth Pearl, Editora
- Rebecca Ginsburg, Directora de EJP
- Jamie Hines, Directora de Operaciones de EJP
- Jack Johnson, Diseñador

También quisiéramos agradecer a ex-alumnos y otras personas que retornan y/o han sido impactadas por el sistema que han contribuido a la guía: Alex A., Roberto L., Israel G., Ramon C., Erick N., Oscar S., Brian N., Darrell W., Edmund B., Johnny P., Marlon C., Heather B., Katerina B., Julia B., Missy L., Tony C., Roberto L., and Shaun W., Brian N., Chris H., Earl W., Greg A., Jobie T., Keke, Mike T., Tony C., Roberto B., Dennis M., Joseph B., Austin C., Tyrone M., y Orlando M.

Asimismo, gracias a aquellos que aportaron imágenes: Garifus Garcia, Luca Bravo, Alex Vergara, y miembros del Club de Esposas de Deportados de Facebook.

Derechos reservados por la Junta Directiva, Universidad de Illinois, 2021.

Índice

Mitos: percepciones equivocadas comunes sobre la deportación y la reintegración	11
Lo que necesitas saber sobre la COVID-19.....	13

Sección 1: Antes de irte

Prepárate mentalmente	21
Construye tu red de apoyo	21
Aprende todo lo que puedas sobre la cultura de tu país de origen	22
Sé paciente contigo mismo	22
Lista de cotejo de preparación para la liberación	26
Preparándote para la deportación	27
Antes de la deportación	27
Custodia del ICE	28
En la frontera	30
Deportación a Ciudad de México	32
Información y asistencia para ciudadanos mexicanos	34
Prepárate para tu búsqueda de trabajo	35
Adquiere experiencia	35
Escribe tu currículum y lista de cotejo para currículum	36
Establece relaciones	37
Reúne documentos importantes	38
Proceso de apostillado	38
Registros de salud y lista de cotejo de cuidado de la salud	40

Sección 2: Después de tu regreso

Obteniendo tus identificaciones y documentos.....	42
Acta de nacimiento	42
INE	43
CURP (Clave Única de Registro de Población)	45
Licencia de conducir y pasaporte	47
Programa “Héroes Paisanos”	48
Recursos para cubrir necesidades básicas	49
Gastos de manutención	49
Comida	50
Cuidado a la salud	51
Vivienda	52
Transporte	53

Empleo	58
Pensando en tu búsqueda de trabajo	58
Chequeos de antecedentes	59
Oportunidades de trabajo: para quienes no hablan inglés	59
Oportunidades de trabajo para bilingües	60
Trabaja como ingeniería en computación/software	62
Apoyo para empleo y oportunidades de capacitación	62
Encontrar trabajo	64
El proceso de solicitud	65
Abordando tus antecedentes penales	67
Programas de ayuda a los desempleados en México	68
Construyendo una carrera	69
Construir experiencia	70
Ejemplo de solicitud de empleo	71
Hijos y familia.....	72
La decisión de mudarse	72
Preparándose para la mudanza	72
Después de tu mudanza	73
Plan familiar para prepararse para la deportación	76
Educación	77
Cursos de inglés	77
Educación para adultos	77
Cursos de computación	78
Capacitación vocacional	78
Transferir créditos de escuelas de EU	78
Programas de educación superior	79
Pagando tu educación	79
Comunicaciones.....	81
Haciendo llamadas en México	81
Familiarizándote con la tecnología	81
Consiguiendo un teléfono	82
Computadoras	82
Entrando a internet	83
Obteniendo una cuenta de correo electrónico	83
Contraseñas y seguridad en línea	84
Aplicaciones y redes sociales	84
Conceptos básicos de tecnología	85
Videoconferencias	86
Salud	87
Servicios médicos	87
Opciones para cuidado médico	89
Servicios de salud privados	90
Cuidado dental y de la vista	91
Manteniéndote saludable	91
Pagando medicamentos	92
Salud mental y uso de sustancias	92
VIH/SIDA	94

Asuntos legales.....	95
Asistencia pro-bono	95
Finanzas, créditos e impuestos.....	97
Banca	97
Cómo usar una tarjeta de débito o crédito	99
Presupuestos	101
Recursos financieros	102
Evitando fraudes	102
Crédito	103
Lo esencial sobre impuestos	104
Propiedades	105
Votar e involucrarte con tu comunidad.....	107
Votar	107
Involucramiento comunitario	107
Encuentros culturales	111
Saludos	111
Formalidad	111
Puntualidad	111
Lenguaje corporal	112
Burocracia	112
Religión	112
Familia	112
Amigos	112
Comunicación	113
Animales	113
Violencia política y corrupción	113

Sección 3: Sanar y seguir adelante

Empezando a sanar	115
Bienestar	116
Grupos de apoyo	118
Atención plena (mindfulness)	119
¿Qué es atención plena?	119
¿Cuáles son los beneficios de la atención plena?	121
¿Cómo medito?	121
Guiones de meditació	122
Recursos sobre atención plena	125
Grupos de meditación	125
Construyendo relaciones sanas	126
Mantenerte cerca cuando estás lejos	126
Superar hábitos de aislamiento y agresión	127
Formar nuevas conexiones	127
Aprender a pedir ayuda	128
Abuso doméstico	129

Sección 4: Deportación a Centroamérica

Deportación a Centroamérica.....	131
Deportación a Guatemala	133
Recursos en Guatemala	135
Deportación a Honduras	137
Recursos en Honduras	139
Deportación a El Salvador	141
Recursos en El Salvador	143

Sección 5: Directorio

Recursos de Inmigración en Illinois	146
Recursos nacionales en México.....	148
Ciudad de México.....	150
Matamoros, Tamaulipas	152
Reynosa, Tamaulipas.....	153
Ciudad Juárez, Chihuahua.....	155
Tijuana, Baja California.....	156
Nogales, Sonora	158
Hermosillo, Sonora	159
Cancún, Quintana Roo.....	160
San Miguel de Allende, Guanajuato	161
Leon, Guanajuato	163
Cabo San Lucas, Baja California Sur.....	164
Puebla, Puebla	166
Guadalajara, Jalisco	167
Monterrey, Nuevo León.....	169

Sección 6: Recursos adicionales

Migrant App.....	172
Certificación de documentos para uso en el extranjero	173
Directorio del sitio de repatriación de México	176
Ejemplo de currículum vitae.....	181
Ejemplo de carta de presentación.....	182
Ejemplo de solicitud de empleo	183

Mitos

¿Qué tipo de información encontrarás en esta guía? En primer lugar, pone en duda algunos mitos comunes sobre la reintegración y la deportación y te proporciona información que necesitas para seguir adelante. Aquí están algunos ejemplos:

Mito: En México puedes conseguir un trabajo sin verificación de antecedentes.

Depende. Esto cambia mucho de acuerdo a cada región y compañía. Una compañía mexicana en el sur del país, por ejemplo, probablemente no llevará a cabo una verificación de antecedentes, pero una fábrica de EU cerca de la frontera seguramente lo hará.

Para mayor información sobre la búsqueda de empleo y qué hacer cuando tienes antecedentes penales, ve a la sección de Empleo que encontrarás en la página 58. El Directorio también tiene fuentes de empleo, con listas de lugares en los cuales puedes solicitar apoyo. Ver página 145.

Mito: No es necesario usar cubrebocas porque no son tan efectivos para prevenir el contagio de COVID-19.

Falso. Los cubrebocas sí ayudan. El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades recomienda el uso de cubrebocas de tela en sitios públicos donde otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener (por ejemplo, tiendas de abarrotes y farmacias). Asegúrate de usarlo correctamente (sobre tu boca y nariz), y evitar ajustarlo. Ver la página 13 para mayor información sobre la COVID-19.

Mito: Tendrás menores oportunidades en México de las que tuviste en EU.

Falso. Si bien es cierto que muchos mexicanos eligen vivir en EU debido a las oportunidades, existen diferentes ventajas de vivir en México. Abrir un negocio pequeño es mucho más fácil y barato, por ejemplo, y si hablas inglés tendrás una ventaja en el mercado laboral. Ver Empleo, en la página 58, para conocer más.

Mito: Hay pocos o nulos servicios sociales en México.

Falso. Es cierto que existen considerablemente menos recursos disponibles en México para la gente necesitada por parte del gobierno y organizaciones sin fines de lucro que en EU, pero sí hay recursos. Un beneficio enorme que los mexicanos disfrutan y que no está disponible para aquellos que viven en Estados Unidos es el servicio de salud universal. Además, los habitantes de Ciudad de México pueden calificar para un seguro de desempleo de seis meses. Existen iglesias en todo el país que proporcionan ropa y comida también.

Para mayor información sobre Recursos para cubrir necesidades básicas, ver la página 49.

Mito: México es un país peligroso y mi vida estará en riesgo al vivir ahí.

Falso. Si bien es cierto que algunas partes de México tienen índices de criminalidad muy altos, otras ciudades son relativamente más seguras. Ten en mente que ciudades como Chicago tienen problemas con los crímenes violentos también, pero los habitantes aprenden a conducirse para maximizar su seguridad. El Departamento de Estado de EU publica alertas de viaje para los americanos que viajan a México. Puede valer la pena consultar este recurso para estar más informado. Muchos estados mexicanos tienen una alerta de viaje nivel 2, lo que significa: "Ejercer mayor precaución" (¡Igual que en Francia!), tales como: Ciudad de México, Aguascalientes, Baja California Sur, Chiapas, Hidalgo, Oaxaca, San Luis Potosí, Puebla, Querétaro, Tabasco, Tlaxcala, Veracruz y Nuevo León. Otros estados mexicanos han sido catalogados como "Tomar precauciones normales," "Reconsiderar viajar" (nivel 3) o "No Viajar" (nivel 4). Recuerda que el objetivo de este sistema de alerta es mantener seguros a los viajeros de EU, por lo que el gobierno de EU no quiere alentarlos a tomar riesgos. Una alerta no significa necesariamente que un lugar en particular será peligroso para ti, ya que hay muchos factores en juego.

Mito: Si no he vivido en México desde que era niño, no encajaré y será muy difícil para mí.

Falso. Aunque es cierto que puede ser fácil darse cuenta de que has vivido en EU por un largo período de tiempo, hacer un esfuerzo para aprender la cultura y costumbres de tu comunidad seguramente te ayudará a integrarte.

Para mayor información sobre la cultura, ver la página 111.

Mito: Serás responsable de comprar todos los medicamentos que tomes después de ser liberado.

Falso. Es cierto que serás responsable de tus medicamentos, sin embargo las prisiones ofrecen una dotación limitada de medicamentos al liberarte, de 30 a 90 días. Puedes prepararte para tu liberación teniendo listos tus medicamentos y solicitando exámenes físicos, dentales, o de la vista.

Ver la sección "Reúne tus registros de salud" en la página 40 para mayor información.

Lo que necesitas saber sobre la COVID-19

¡Nos imaginamos que debe ser abrumador dejar la prisión y después ser deportado durante una pandemia! En esta sección, cubrimos información general sobre el virus, cómo mantenerte a ti mismo y a otros a salvo en tanto te liberan, y qué hacer si te enfermas. También ofrecemos información sobre la vacuna contra COVID-19 actualmente disponible y abordamos preocupaciones que puedas tener acerca de la vacunación. Finalmente, hablamos de las muchas formas en que la vida ha cambiado debido a la pandemia, y ofrecemos sugerencias para enfrentar estos tiempos difíciles.

A finales de 2019, un nuevo coronavirus, llamado Sars-CoV-2, empezó a ocasionar un brote de la enfermedad en Wuhan, China. La enfermedad ocasionada por el virus se llama COVID-19. Desde entonces, se ha esparcido rápidamente por todo el mundo convirtiéndose en una pandemia global. Al momento de la publicación, México tenía más de 3 millones de casos, con más de 265,000 muertes. Debido a que no se reportan todos los casos, el total real puede ser mucho mayor.

La mayoría de personas que contraen el virus no tienen síntomas que impliquen un riesgo para su vida y se recuperan sin cuidados médicos. Sin embargo, la gente mayor tiene un mayor riesgo de mostrar síntomas que pongan en peligro su vida, así como las personas con condiciones como enfermedad cardíaca, diabetes, y personas con obesidad. No hay cura para el virus, pero el personal médico ahora tiene mejores tratamientos para aliviar los síntomas. .

De manera alarmante, en México la tasa de mortalidad por COVID-19 es 64.8% más alta para personas indígenas que para personas no indígenas. Es importante reconocer algunas de las razones para esta diferencia. Primero, las personas indígenas tienden a vivir en comunidades con altos índices de pobreza. Los tipos de trabajos que tienen generalmente no pueden hacerse desde casa, así que arriesgan su vida como trabajadores esenciales y domésticos. Las barreras institucionales impiden que muchos de ellos obtengan empleos mejor pagados, donde puedan trabajar desde casa durante una pandemia. Las personas indígenas también corren mayor riesgo por problemas de salud preexistentes ocasionados por la desnutrición. Las personas indígenas son más susceptibles de padecer diabetes, hipertensión y otras enfermedades. Por lo tanto, el racismo, un sistema diseñado para asegurar que las personas indígenas permanezcan en desventaja, ha contribuido enormemente a estas trágicas muertes.

Es posible que hayas escuchado que ahora existen nuevas variantes del virus que se contagian más fácilmente y más rápido, lo que puede conducir a mayores casos de COVID-19. Los virus cambian constantemente con el tiempo a través de la mutación. Por ejemplo, los virus de la gripe cambian frecuentemente, por lo cual los doctores te incentivan a ponerte una nueva vacuna de influenza cada año. Es más importante que nunca hacer todo lo que puedas para permanecer a salvo del virus y estas nuevas variantes.

El virus es muy contagioso y puedes propagarlo, aunque no sepas que lo tienes.

La COVID-19 se contagia principalmente a través del aire, por medio de gotículas respiratorias al toser, estornudar o hablar, a través de contacto personal (incluyendo tocarse y saludar de mano) o a través de la transmisión directa a tu nariz, boca u ojos (por ejemplo, si tocas tu cara con las manos contaminadas). La mayoría de la gente que se contagia no muestra síntomas durante los primeros cinco días, y algunos tardan hasta 14 días en empezar a mostrar síntomas. Alrededor de la mitad de las personas que tienen el virus no muestran síntoma alguno. *¡La gente que tiene el virus puede contagiarlo aunque no tenga síntomas!*

Afortunadamente, existen múltiples vacunas que han sido aprobadas para uso de emergencia en México. Parece que estas vacunas son efectivas contra las nuevas variantes, aunque se necesita hacer mayor investigación. Tomará tiempo antes de que la vacuna pueda distribuirse a todos. La meta es que el suficiente número de personas reciba la vacuna para que podamos alcanzar la inmunidad de rebaño. La inmunidad de rebaño ocurre cuando la gente se ha vuelto inmune al virus de tal manera que su propagación sea poco probable, permitiendo que toda la comunidad esté protegida.

Obtener una vacuna

El gobierno estadounidense ha autorizado el uso de tres vacunas y el mexicano ha autorizado el uso de ocho vacunas para protección contra la COVID-19. *Aunque no es obligatorio vacunarse, te recomendamos que te vacunes tan pronto esté disponible para ti.* Te ayudará a mantenerte y mantener a otros a salvo de este peligroso virus.

Puedes sentirte temeroso o negarte a vacunarte. Este miedo y desconfianza son comprensibles. Tal vez has tenido experiencias negativas con vacunas en el pasado. Quizás has tenido experiencias traumáticas con profesionales médicos, o has experimentado discriminación cuando has buscado tratamiento.

Esperamos que la información que te proporcionamos a continuación reduzca tus miedos y te ayude a tomar una decisión informada sobre la vacuna.

¿Cómo funcionan las vacunas?

Las vacunas funcionan ayudando a tu cuerpo a desarrollar inmunidad ante un virus. Esto significa que tu cuerpo tendrá la habilidad de resistir la infección. Una vacuna introduce una parte menos dañina de ese virus (o algo que se comporta o se ve como el virus) en el cuerpo de la persona. El sistema inmunológico del cuerpo entonces desarrolla anticuerpos para luchar contra el virus y evita que enferme a la persona. Entonces, en

En los Estados Unidos tres vacunas están disponibles:

- Pfizer/BioNTech
- Moderna
- Johnson & Johnson

En México, las vacunas disponibles actualmente son:

- Pfizer/BioNTech
- Johnson & Johnson
- Sputnik
- Cansino
- Oxford/Astra Zeneca
- Covaxin
- Sinovac/Coronavac
- Moderna

el futuro, si la persona se vuelve a encontrar con el virus, su sistema inmunológico lo reconoce y recuerda cómo combatirlo. La vacuna Pfizer, por ejemplo, es una vacuna ARNm que introduce una molécula que codifica una proteína contra la cual tu cuerpo entonces desarrolla anticuerpos. La vacuna Astra-Zeneca, como ejemplo, utiliza ADN de doble cadena.

Para mayor información sobre cada una, incluyendo el número de países que han aprobado su uso, así como el número de ensayos clínicos llevados a cabo con cada una, consultar <https://covid19.trackvaccines.org/country/mexico/>

Cosas importantes que debes saber acerca de las vacunas.

- Las vacunas NO ocupan el virus vivo que ocasiona la COVID-19.
- Las vacunas NO pueden provocarte COVID-19.
- Las vacunas NO cambiarán o alterarán tu ADN (material genético).

¿Las vacunas son seguras y efectivas?

Las vacunas han sido probadas en miles de personas por muchos científicos y en muchos países. Han demostrado ser seguras y efectivas para prevenir infección sintomática por COVID.

Es posible que hayas escuchado que algunas vacunas son más efectivas que otras. Si bien esto es cierto, todas las vacunas pueden ayudar a nuestras comunidades a controlar la COVID-19. Los expertos recomiendan que te apliques la primera vacuna a la que tengas acceso. Si tienes acceso a múltiples vacunas, te recomendamos investigar un poco para decidir cuál es la más efectiva.

¿Qué efectos secundarios debo esperar?

Aunque muchas personas experimentan efectos secundarios después de ser vacunados, son relativamente leves e incluyen dolor e inflamación en el brazo, fiebre, escalofríos, cansancio y dolor de cabeza. Estos síntomas generalmente duran solamente un día o dos. Si tienes estos efectos secundarios, es signo de que la vacuna está haciendo lo que tiene que hacer para mejorar tu sistema inmunológico; tu cuerpo está respondiendo de manera normal.

Es **muy raro** tener una reacción alérgica seria a estas vacunas, pero es más probable si has tenido reacciones alérgicas severas a vacunar o medicamentos inyectables en el pasado. Si has tenido reacciones alérgicas severas en el pasado, habla con un médico antes de vacunarte.

No dudes en hablar con tu médico o cualquier otro profesional de la salud si tienes dudas acerca de la vacuna o si estás preocupado por los efectos

secundarios que estés experimentando. Consulta <http://vacunacovid.gob.mx/wordpress/> para obtener información precisa y esencial sobre el virus y las vacunas, incluyendo sedes de vacunación.

¿Debo vacunarme si ya tuve COVID-19?

Sí. Si bien contraer la COVID-19 te da alguna inmunidad (protección) natural contra el virus, no está claro cuánto dura esta protección. Debido a que puedes contagiarte de nuevo, los expertos recomiendan enfáticamente que te vacunes. Si tuviste COVID-19, espera 90 días después de tu diagnóstico antes de aplicarte la vacuna.

¿Cómo puedo obtener una vacuna?

En EU, cualquier persona mayor de 12 años es apta para vacunarse. Las vacunas pueden estar disponibles en tu centro correccional, o si estás fuera, puedes conseguirla en una farmacia como Walgreens o CVS.

En México, las personas mayores de 18 años pueden vacunarse. En este momento, la vacunación en cualquier parte de México requiere un pre-registro. Una vez que eres elegible puedes pre-registrarte en <http://vacunacovid.gob.mx/wordpress/> Para mayor información sobre la COVID-19 y la vacuna en México consulta <https://coronavirus.gob.mx/> Las vacunas en México están disponibles sin costo.

¿Qué pasa después de vacunarme?

Antes que nada, pregunta si la vacuna que te pusieron requiere una **segunda dosis**. Si es así, pregunta cuál es el procedimiento para hacer tu segunda cita. Estas vacunas son menos efectivas si recibes solamente una dosis. De igual manera, no mezcles vacunas. Si tu primera dosis es Astra Zeneca, ponte la segunda dosis de Astra Zeneca también.

Después de recibir la vacuna, debes continuar usando cubrebocas y distancia social. La vacuna no te protege inmediatamente, pero tarda algunas semanas en hacer efecto. Los científicos siguen estudiando si la gente vacunada puede contagiar a la gente que no se ha vacunado así que es mejor tener precaución hasta que sepamos más.

Manteniéndote a salvo en prisión

Mientras te preparas para ser liberado y posiblemente detenido en ICE, es muy importante actuar de forma segura para reducir el riesgo de que te contagies o contagies la COVID-19. Ha habido brotes severos de COVID-19 en las cárceles y prisiones de todo el país. Muchas instalaciones de IDOC han tenido serios brotes en el último año. Por ejemplo, en el Centro Correccional de Danville, cerca del 50% de los internos han dado positivo a COVID-19 hasta enero de 2021, y tres han muerto.

El Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda tomar las siguientes precauciones para evitar contagiarte o contagiar el virus:

Utiliza cubrebocas

Si te proporcionaron un cubrebocas y se te permite usarlo, hazlo adecuadamente sobre tu nariz y boca, y evita ajustarlo frecuentemente. Cuando lo ajustes, lávate las manos antes y después.

Mantén distancia de los demás

La distancia recomendada es de seis pies. Sabemos que esto puede ser prácticamente imposible cuando estás preso. La gente vive en estrecha cercanía, compartiendo regaderas, baños, espacios para alimentos, incluso espacios para dormir. Haz lo mejor que puedas. Es probable que tu prisión haya estado en aislamiento durante parte o toda la pandemia. Aunque las visitas se han reiniciado recientemente en las instalaciones de IDOC, continúa con las precauciones y sigue los lineamientos para una visita segura.

Lávate las manos frecuentemente

Utiliza agua y jabón, y lávate las manos durante al menos 20 segundos. Desafortunadamente, algunas prisiones en Illinois han tenido escasez de jabón y artículos de limpieza. Aunque hay organizaciones trabajando para asegurar que las prisiones de Illinois tengan suficientes artículos de limpieza, jabón y desinfectante de manos, sabemos que las condiciones están lejos de ser las ideales.

Evita tocarte la cara

Cualquier cosa que toques puede estar contaminada. Lava tus manos antes de tocar tu cara.

Limpia superficies

Algunas instalaciones están proporcionando artículos de limpieza a la gente para que puedan desinfectar sus celdas todos los días. Haz tu parte y limpia también otras áreas de alto contacto (tales como manijas de puertas y mesas), si puedes.

Cuida tu salud

Aunque te irás pronto, no cambies tu rutina demasiado. Si haces ejercicio regularmente y puedes seguirlo haciendo, ¡hazlo! Si no tienes una rutina regular de ejercicios, considera hacer estiramientos simples y otros ejercicios de bajo impacto. El CDC recomienda de 75 a 150 minutos semanales de ejercicio aeróbico para mantener o desarrollar un sistema inmunológico en óptimas condiciones.

Comprendemos que la comida saludable no es accesible para muchos, pero recomendamos practicar mindfulness y tener una dieta saludable en la medida de lo posible para mantener fuerte tu sistema inmunológico.

Fundamentos de seguridad en pandemia.

Sigue estas indicaciones para mantenerte seguro y proteger a otros cuando salgas:

- Haz todo lo posible para mantenerte al menos a seis pies de las demás personas.
- Utiliza un cubrebocas, especialmente en el interior donde el virus se propaga con mayor facilidad.
- Lávate las manos más seguido de lo que lo harías normalmente, por al menos 20 segundos cada vez.
- Si es posible, convive con las personas en el exterior, y no en el interior.
- Si presentas síntomas, aíslate de los demás de manera inmediata y busca una prueba o valoración médica vía telefónica.

Preparándote para tu liberación

Ya sea que esperes poder regresar a tu casa en Illinois o enfrentes la posibilidad de ser deportado, es importante pensar cómo mantenerte seguro después de tu liberación de IDOC.

Cuando seas puesto en libertad, te recomendamos encarecidamente que te pongas en cuarentena durante dos semanas para reducir la posibilidad de transmitir el virus a las personas con las que vas a vivir. Reconocemos cuán desafiante puede ser esto en algunas situaciones de vivienda. Haz lo mejor que puedas.

Si te vas a quedar con familia, avísales que te gustaría estar en cuarentena. Por difícil que sea separarte de ellos, es la mejor forma de protegerlos. Hazles saber a tus seres queridos que no los abrazaras ni los tocaras cuando te liberen y que no tendrás contacto físico con ellos hasta que finalices la cuarentena. Sabemos que esto será difícil. Tus seres queridos querrán abrazarte y pasar tiempo en tu compañía después de tu liberación. Pero es muy importante que tú y ellos respeten el período de cuarentena.

Solicita que te preparen una habitación con ropa, comida y otras necesidades para que no tengas que salir y ellos no tengan que entrar. Pídeles que compren artículos desinfectantes para limpiar áreas comunes como el baño, así como áreas de alto contacto como mostradores y las perillas de las puertas.

Piensa qué artículos puedes llevar contigo:

- **Un cubrebocas:** es importante que uses un cubrebocas en público. IDOC te puede proporcionar uno antes de que salgas. Si van a recogerte, pídele a la persona que lo hará que use cubrebocas y tenga uno para ti también.
- **Jabón y tela absorbente:** si puedes, es buena idea llevar una barra de jabón y una tela absorbente limpia en tu viaje a casa, especialmente si usarás transporte público. Nota: lavarte sin jabón puede ser más peligroso debido a que tendrás que tocar las manijas de las

puertas y grifos para llegar al lavamanos. El jabón es lo que desintegra y elimina el virus.

- **Medicamentos:** las prisiones generalmente ofrecen a la gente una dotación limitada de medicamentos previo a su liberación, de 30 a 90 días. Generalmente, recogerás tus medicamentos el día anterior a tu liberación como parte de su proceso de salida. Si puedes, solicita tus medicamentos con anticipación, solo para estar seguros.
- **Registros médicos:** si puedes hacerlo, reúne tus registros médicos antes de ser liberado. Pregunta a la unidad médica de tu prisión (si es posible) cuál es el procedimiento para la liberación de tus registros médicos.

El día de tu liberación, recuerda: ¡Distancia social, distancia social, distancia social! Aunque la necesidad de despedirte de tus amigos con abrazos o apretones de manos será fuerte, evítalo por la seguridad de todos. Sepárate de los demás tanto como te sea posible.

Si viajas en transporte público, siéntate tan lejos de los demás como sea posible. Cuando abordes el autobús o tren, no te acerques demasiado a los demás, mantén la mayor distancia posible. Si viajas en auto, hazlo en el asiento trasero, tan lejos del conductor como sea posible. Recuérdale usar mascarilla. Puede ser difícil, pero recuerda no abrazar ni saludar de mano. Cuando te liberen, te recomendamos enfáticamente que mantengas distancia de tus seres queridos por las primeras dos semanas, o hasta que te hagas la prueba de COVID-19. Es posible que tengas el virus sin saberlo, y no quieres correr el riesgo de contagiar a otros. La prueba de COVID-19 está disponible de manera gratuita en muchos centros de salud y clínicas. Si estás en EU, llama al 211 y pregunta por un lugar donde se hagan pruebas de COVID-19 cerca de ti. Si tu resultado es negativo y ya te vacunaste, es seguro visitar a tu familia y amigos, pero aún es importante ser precavido y usar cubrebocas.

Si te enfermas

Si tú o alguien con quien estás viviendo se enferman y piensas que pueden tener COVID-19, aislense, separándose a quienes están enfermos de aquellos que no lo están tanto como sea posible. La mayor parte de la gente se recupera en 10 días. Otros se sentirán enfermos o cansados por un período mucho más largo. Debes aislarte al menos 10 días o durante el tiempo que continúen tus síntomas. El aislamiento significa dormir en una habitación separada, desinfectar todas las superficies y distanciarse de otros.

¿Cómo sabrás si tienes el virus?

La COVID-19 puede parecerse a muchas enfermedades diferentes. Los síntomas más comunes son fiebre, tos, dificultad para respirar, así como fatiga y dolores musculares. Algunos que tienen la enfermedad inician con náuseas, vómito y diarrea. Algunos no muestran síntomas mientras que otros se enferman gravemente y requieren pasar mucho tiempo en el hospital conectados a un ventilador.

Si tienes síntomas leves, puedes tratar el virus en casa, como lo harías con una gripe: descansa, toma mucha agua, toma acetaminofén/Tylenol para la fiebre y toma una bebida caliente con miel para la tos. No vayas a la clínica, ni a urgencias a menos que presentes signos de alarma (ver siguiente página).

Si piensas que tienes COVID, o si quieres hacerte la prueba por si acaso, investiga con laboratorios y clínicas locales para ver si ofrecen pruebas. Los costos van de 300 a 800 pesos. Esto varía mucho de acuerdo a la región y tipo de clínica. Algunos estados en México también tienen sitios web con una lista de lugares donde hay pruebas disponibles. En la ciudad de México hay quioscos que ofrecen pruebas gratuitas y una aplicación que puedes descargar para obtener tu resultado (<https://test.covid19.cdmx.gob.mx/>).

En algunos lugares, las pruebas de COVID-19 pueden ser escasas. Si es el caso, habla con un profesional de la salud o visita tu hospital o

clínica pública local y sigue sus recomendaciones sobre la pertinencia y lugares para hacerte la prueba.

Signos de alarma:

Los signos de alarma que indican que necesitas atención médica inmediata incluyen problemas para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión, y estar tan somnoliento que no puedas despertarte. Si estás presentando estos síntomas, ve a urgencias en un hospital o llama al 911. Mucha gente con casos severos tiene que ser hospitalizada en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) y necesitan el apoyo de un ventilador.

Para mayor información del gobierno de México sobre la pandemia visita:

<https://coronavirus.gob.mx/>

No te guíes únicamente por lo que dice el sitio web. Algunos lugares pueden decir que están abiertos, pero no lo están. Tienes que llamar y agendar una cita



-Joe Joe M.

Sé flexible. No te permitas obsesionarte con planes que hiciste en el pasado. Acepta el cambio. Aprovecha el hecho de que, como tú, la gente en la sociedad apenas está aprendiendo una nueva forma de vida



-Roberto L.

La vida durante la pandemia

Si vas a dejar la prisión durante la pandemia, puedes preguntarte cómo ésta afectará tu vida diaria.

Restricciones y retos

México tiene un sistema de monitoreo de riesgo de “semáforo” para cada estado que te dice el nivel de riesgo basado en el número actual de casos en tu estado y otros factores. El rojo es el nivel más alto de riesgo y si tu estado está en rojo es importante que te quedes en casa tanto como sea posible y que tomes precauciones extremas si tienes que salir. El naranja y amarillo aún presentan algún nivel de riesgo y el verde es el indicador de nivel de riesgo más bajo, pero sigue siendo importante usar cubrebocas en público, lavarte las manos y practicar el distanciamiento social, aunque vivas en un estado con semáforo verde. Puedes consultar tu estado en:

<https://coronavirus.gob.mx/semaforo/>

Todas las restricciones pueden hacerte las cosas más difíciles por un tiempo. Si bien estas restricciones son molestas y difíciles, son para mantenerte a salvo.

Aquí hay algunas restricciones que puedes encontrar:

- Los bares y restaurantes pueden tener servicios limitados, o solamente ofrecer servicio para llevar y a domicilio.
- Las reuniones en persona pueden estar prohibidas, o limitadas a un cierto aforo.
- Algunas consultas médicas o de terapia pueden estar disponibles solo por teléfono o en línea.
- Las tiendas pueden estar cerradas o limitar el número de personas que pueden atender.
- Las bibliotecas, y centros de recreación y culturales pueden estar cerrados o tener servicios limitados.
- Las oficinas gubernamentales u otras oficinas de servicios sociales pueden estar cerradas o atender solo por medio de cita.

Siempre llama antes de visitar a proveedores de servicios para averiguar si están disponibles y qué lineamientos necesitas seguir al visitarlos.

Por favor ten en cuenta que muchos de estos servicios están saturados debido a la pandemia. Puede haber tiempos de espera mayores a lo normal para obtener la ayuda que necesitas.

Otros cambios que puedes esperar encontrarte son:

- Muchos eventos y actividades en persona, se han cambiado a la modalidad en línea, desde grupos de apoyo hasta reuniones de amigos, eventos comunitarios y otros. Si no tienes acceso a una computadora o teléfono inteligente, o si no sabes cómo usarlos, consulta nuestro capítulo sobre Comunicaciones en la página 81.
- Es aún más difícil encontrar trabajo ya que el desempleo ha aumentado y algunos negocios han cerrado.
- Los servicios de transporte han sido reducidos en muchos lugares porque mucha gente trabaja desde casa.
- Muchas escuelas y guarderías no atienden de manera presencial, presentando retos para los padres que trabajan, estudiantes y maestros.

Si bien estos retos pueden hacer aún más difícil que cubras tus necesidades básicas, hay recursos para ayudarte. Consulta el capítulo “Recursos para cubrir tus necesidades básicas” en la página 49 sobre información para tener acceso a comida, alojamiento, teléfonos celulares, y más.

Sección 1:

Antes de irte





Prepárate mentalmente

Nunca es demasiado pronto para prepararse para dejar la prisión y para una posible deportación. Aunque tengas una condena muy larga, mantén la vista en tu vida después de tu liberación. Si faltan muchos años para tu liberación, puedes prepararte estudiando (Educación Básica para Adultos, GED, certificados vocacionales, y universidad), trabajando en prisión para desarrollar tus habilidades y tu currículum vitae, aprovechando programas como control del enojo y clases de paternidad, y cultivando pasatiempos.

Puedes ocupar tu tiempo con diferentes actividades como meditar, tocar un instrumento, dibujar, unirte a un coro y leer. Considera asistir a servicios religiosos. Si tuviste un problema de adicción, piensa en asistir a los programas de abuso de sustancias disponibles. Estas cosas presentan oportunidades para conocer a otras personas y ampliar tu red de apoyo. Te ayudarán a ir más allá de pensar en ti mismo como un prisionero que no tiene nada que aportar al mundo. De hecho, creemos que tienes mucho que ofrecer.

Aunque estés en prisión, puedes hacer una diferencia. Los estudiantes del Proyecto de Justicia en la Educación (EJP) desarrollaron un programa de Inglés como Segunda Lengua para enseñar inglés a otras personas privadas de su libertad. También tienen grupos de discusión antiviolencia en la prisión.

Mucha gente privada de su libertad hace donaciones a bancos de alimentos y la organización Habitat for Humanity. ¿Qué puedes hacer?

Construye una red de apoyo

Trata de echar a andar tu sistema de apoyo antes de irte. Contacta a familiares y amigos, tanto en Estados Unidos como en tu país de origen, si es posible. Sé honesto sobre lo que necesitas de ellos, ya sea vivienda, apoyo financiero, consejo, o apoyo emocional. Averigua exactamente lo que esperan de ti. ¿Quiénes son las personas con las que cuentas para estar ahí para ti?

La información sobre cómo pelear tu procedimiento de deportación está fuera del alcance de este libro pero si estás interesado, el Apoyo Legal en Línea de Illinois brinda mayor información en su sitio web: <https://www.illinoislegalaid.org/legal-information/fighting-deportation-or-removal-case>



Aprende sobre la cultura de tu país de origen

Trata de aprender todo lo que puedas sobre la cultura de tu país de origen mientras aún estás en prisión. Habla con otras personas que sean de tu país. Lee y ve noticias sobre acontecimientos actuales que están sucediendo en tu país. Elige un libro de historia o una novela de tu cultura. Todo esto te ayudará a aclimatarte mejor una vez que llegues ahí.

Aunque hayas estado en tu país de origen más o menos recientemente, puedes experimentar un choque cultural por la rapidez con la que cambian las cosas y lo diferentes que son en tu país y en Estados Unidos. Personas recientemente deportadas han expresado su frustración con la enorme burocracia que es

Cuando llegué aquí no podía obtener un trabajo porque no hablaba español fluido, no estaba actualizado sobre los acontecimientos actuales, con la cultura. Estudia historia, cultura y política. Necesitas saber todo eso para moverte y que no desentones.
–Israel G.

común en México, por ejemplo. Consulta la sección de “Encuentros culturales” en la página 111 para tener una idea sobre qué esperar.

Sé paciente contigo mismo

Si tu sentencia es corta, puedes tomar acciones adicionales para prepararte para el mundo exterior. Esto incluye prepararte mentalmente. La reintegración y deportación son difíciles, así que ten expectativas realistas. Date permiso de aceptar que las cosas pueden no ser ideales o fáciles.

Sugerimos que te prometas perdonarte si cometes errores. Es probable que tengas algunos encuentros sociales incómodos, especialmente si has estado en prisión por mucho tiempo y la cultura de tu país de origen es extraña para ti.

Ponte en un estado mental en el que puedas tomarlo a risa. ¡La gente en el mundo exterior tiene encuentros sociales incómodos todo el tiempo! Puedes pensar que será obvio para todo el mundo que acabas de salir de prisión, pero la gente del mundo exterior tiene vidas ocupadas. No estarán analizándote.

¿Consejos para socializar allá afuera? Aprende habilidades para lidiar con problemas y control de la ira. Mantén una mente abierta y sé menos brusco.

– Earl W.



Será de utilidad practicar la paciencia. Puede que no todo funcione como tú desearías. Habrá decepciones. A veces estarás confundido. Avanza despacio. Respira. Es natural sentirse estresado a veces, pero puedes evitar que se salga de control. Puedes unirte a un grupo que esté enfocado en prácticas de atención plena o meditación. Nuestro capítulo sobre “Atención plena” en la página 119 te brinda una guía detallada para iniciarte y hasta unas cuantas meditaciones guiadas.

– Joe Joe M.

– Pablo M.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

PREPÁRATE PARA LOS RETOS

Antes de dejar la prisión, trabaja en tu práctica de la paciencia, tanto con los demás como contigo mismo.

1. ¿Qué técnicas usas para manejar el estrés?

2. Cuando las cosas van mal, o cuando estás decepcionado, ¿qué puedes hacer para mantenerte equilibrado y enfocado?

CONOCE TUS FORTALEZAS

1. ¿Qué has hecho en el pasado para adaptarte exitosamente a grandes cambios en tu vida?

2. ¿Qué habilidades, hábitos, o características te han ayudado a mantenerte motivado, construir relaciones positivas, y mantener el autorrespeto?

LISTA DE COTEJO DE PREPARACIÓN PARA LA LIBERACIÓN

Usa la lista para averiguar qué áreas pueden representar un problema para ti. Después, haz planes para abordarlas.

Asuntos por resolver después de liberación	¡Lo tengo cubierto!	Necesito trabajar en esto	Necesito ayuda
Abuso de sustancias químicas			
Falta de dinero			
Transporte			
Guardería			
Problemas familiares			
Vivienda			
Ropa			
Salud			
Teléfono			



Preparándote para la deportación

Mientras piensas en tu próxima deportación potencial, puedes experimentar sentimientos como pavor, nerviosismo, o ansiedad. Puede haber sentimientos encontrados ya que la expectación por tu salida puede verse opacada por la idea de que se te separará del país al que llamas hogar, y de tu familia y amigos.

Parte de esa ansiedad puede deberse al hecho de que no estás seguro de lo que te espera con el proceso de deportación. A pesar de que la experiencia de cada persona es diferente, haremos nuestro mayor esfuerzo para darte una idea sobre lo que debes esperar tras tu liberación, durante tu tiempo de custodia en ICE (Inmigración y control de aduanas), en la frontera, e inmediatamente después de tu deportación. Ten en mente que esta información está basada en la experiencia de aquellos que han recorrido este camino antes que tú, así como información recabada de sitios web de ICE y de pláticas con el Consulado Mexicano y abogados de inmigración. Como tal, es imposible decir exactamente lo que puedes esperar de manera personal, pero hemos hecho nuestro mayor esfuerzo para brindarte información relevante.

Antes de la deportación

Recientemente el Departamento de Correccionales de Illinois (IDOC) ha dejado de cooperar con ICE para transferir a las personas directamente de custodia estatal a detención en ICE. Solía suceder que en el día de tu liberación eras transferido directamente a ICE para ser deportado. Esto ha cambiado. Ahora, como cualquiera que es liberado de prisión en Illinois, se te liberará en la comunidad y serás responsable de cumplir con los requisitos de libertad condicional.

Esto no significa que no serás deportado. Mucha gente que conocemos ha sido liberada de prisión en su fecha de salida solamente para que personal de ICE los detenga a su salida de prisión. Otros han llegado a sus comunidades y han sido detenidos por ICE en sus casas o en sus trabajos.

Reconocemos que esta información es perturbadora. Es difícil saber qué puedes esperar.

El Education Justice Project también publica una guía llamada “Diseñando tu futuro: una guía para la reintegración exitosa” para gente que deja la prisión y regresa a casa en Illinois. Incluye información sobre libertad condicional, alojamiento, empleo, educación y más. Búscala en tu sala de recursos o biblioteca o solicítala a un consejero o directamente a EJP escribiéndonos al Education Justice Project, 1001 S. Wright St, Champaign, IL, 61820. Especifica el nombre de la guía y si la prefieres en inglés o español (la versión en español estará disponible a partir del otoño de 2021).

Sugerimos que te prepares para cualquier situación. Seguimos reuniendo información sobre las experiencias de la gente liberada de IDOC y seguiremos actualizando esta guía anualmente para brindar información más detallada.

Sugerimos contactar al Consulado Mexicano tan pronto como te sea posible, incluso al inicio de tu sentencia. Ellos te brindarán asistencia consular y ayudarán a proteger tus intereses.

El número telefónico del Consulado Mexicano en Chicago es
(312) 738-2383.

Hay algunas cosas que puedes hacer para prepararte logísticamente para la posibilidad de ser deportado. Primero, confirma tu "Alien registration number" o "A-Number." Es un número de ocho o nueve dígitos que tu familia y amigos pueden usar para localizarte durante el proceso de deportación. Pueden hacerlo a través del sistema en línea de ubicación de detenidos en la página web: <https://locator.ice.gov/odls/> o llamando a la línea de Información y Reportes de Detención de ICE al 1-888-351-4024. Si no pueden acceder a este sistema, pueden contactar a la Oficina ICE de Operaciones de Ejecución y Remoción (ERO) en Chicago, ubicadas en West Congress Parkway 101, 4to. Piso, Chicago, Illinois. 60605. Teléfono: (312) 347-2400.

Evalúa tus finanzas

Si tienes ingresos de un empleo mientras estás preso, ahorra tanto como puedas. Como alternativa, identifica familiares o amigos que puedan enviarte dinero ya sea mientras estás preso o cuando estés esperando tu deportación.

Custodia del ICE

Si ICE te detiene después de tu liberación, pueden llevarte a varias instalaciones. ICE tiene múltiples instalaciones en el estado de Illinois y en estados circunvecinos, y puedes ser transferido a cualquiera de ellos en el lapso de dos semanas, aproximadamente, hasta tu deportación real. Aquí, puedes esperar mucho menos movimiento del que estás acostumbrado. Estarás detenido con personas de todo el mundo, no solamente quienes regresan a México. Muchos han sido detenidos directamente de las calles.

El gobierno mexicano tiene un programa llamado "Héroes Paisanos" que tiene el propósito de proteger los derechos de los ciudadanos mexicanos que entran, viajan, y salen del país. Publican una guía que es útil para planear tu regreso a México. Puedes acceder a ella escaneando el código QR de abajo o a través de este enlace. Incluso puedes pedirle a tu familia que la impriman y te la envíen durante tu estancia en prisión o detención.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/649066/GUIA_HEROESPAISANOS_VERANO2021.pdf



Después de ser transferido entre varias instalaciones de ICE por aproximadamente dos semanas, es probable que te procesen en una de dos instalaciones: el Centro de Detención Jerome Combs en Kankakee, Illinois, o en el Centro de Detención Broadview cerca de Chicago (a la publicación de esta guía, en septiembre de 2021, Broadview es el punto de partida final). Confirma de cuál de las dos instalaciones saldrás.

Centro de Detención Jerome Combs
3050 South Justice Way
Kankakee, IL 60901

Se ubica aproximadamente a 90 minutos de Chicago.
815-802-7272

Centro de Detención Broadview
1930 Beach St.
Broadview, IL 60155

Se ubica aproximadamente a 12 millas de Chicago.
708-343-7841

El avión hacia la frontera sale los viernes por la mañana. Cuando estés en Broadview, un familiar

o amigo puede llevarte una bolsa pequeña de ropa (hasta 40 libras), artículos de tocador (no líquidos), e incluso dinero (dólares o pesos), lo cual hará tu deportación mucho más cómoda. Es una buena idea cambiar tu tarjeta a efectivo cuando te vayas. Los cajeros automáticos de la frontera no la aceptarán. NOTA: Esto se ha suspendido debido a la pandemia. Pide a un familiar o amigo que llame para ver si pueden dejarte una bolsa o no.

Antes de que te deporten te ofrecerán una "fecha en la corte" con un agente de migración que te dirá los cargos en tu contra y su opinión sobre ellos, si tienes oportunidad de ganar, o no. Te recomiendo que pases por ese proceso pero debes estar consciente de que tus respuestas pueden ser usadas en tu contra. Haz la entrevista pero permanece callado

-Alex A.

Las horas de recepción para estos artículos generalmente son los jueves de 8 a.m. a 2 p.m. o viernes de 4 a.m. a 8 a.m. la semana anterior a tu partida. Siempre es buena idea confirmar las horas en caso de cambios.

Te recomendamos que le pidas a alguien que reúna estas cosas por ti por varias razones:

1. No parecerás deportado en la frontera, ya que vestirás ropa de calle.
2. Tendrás suficiente dinero para transporte, comida y otras necesidades en la frontera.
3. Incluso podrás apoyar a otros que sean deportados junto contigo y que no tengan acceso a estas cosas.

Asegúrate que la persona que te lleve las cosas no sea indocumentada. Es un centro de detención en el cual es muy posible que los cuestionen sobre su estatus migratorio

-Roberto L.

Aunque es muy estresante que te muevan a uno y otro lugar de ciudad en ciudad a todas horas de la noche, una vez que llegues a tu destino en una de las instalaciones de ICE, que usualmente es una prisión de condado, las cosas mejorarán. Aún estarás en custodia, pero estarás con muchos compatriotas de todas partes de México. Seguramente conocerás gente de tu propio estado y harás amistad, lo que te permitirá planear y hacer el viaje de la frontera a tu ciudad de origen para que no tengas que viajar por México tú solo. Cuando llegues a ICE no tendrás nada, pero la gente de tu país con gusto compartirá lo que tenga hasta que puedas tener tus propias cosas.

El estado de ánimo en las instalaciones de ICE es en su mayoría ligero y divertido, ya que todos llegan a conocerse. Una vez a la semana, el viernes, embarcan grupos de gente rumbo a la frontera. Probablemente esperarás dos semanas hasta ser deportado, mientras tanto, tendrás oportunidad de usar el teléfono e ir al economato si logras que tus familiares o amigos te envíen dinero. Una vez más, los chavos no tendrán problema en hacer llamadas por ti, o pedirle a su gente que lleve mensajes para ti, así que no te preocupes. El personal de estos lugares en su mayoría fue cordial y respetuoso. La mayoría parecían ser oficiales del condado y no del ICE.

- Erick N.

En la frontera

Después de dejar el centro de detención te llevarán por avión a la frontera. Tu avión puede o no hacer paradas en otros lugares del país. (Dos hombres recientemente deportados reportan que sus aviones hicieron paradas en Louisiana y Alabama). Una vez que el avión aterrice, se te pondrá en un autobús y se te llevará a la frontera donde los oficiales abrirán una gran reja y te dirigirán a cruzar el puente.

Es crucial que pienses lo que harás después de llegar a la frontera. ¿Te quedarás en un albergue en la zona? ¿Tomarás un autobús directamente a tu destino? ¿Alguien irá por ti? Es importante comprender que esto será difícil de organizar porque no sabrás dónde te dejarán hasta que estés ahí básicamente. ICE retiene esta información para desalentar el reingreso.

¿A dónde serás deportado?

Gente de Illinois ha sido liberada en Matamoros, Tamaulipas, en la frontera con Brownsville, Texas, así como en el cruce fronterizo Reynosa/McAllen. A la fecha de publicación (septiembre 2021), la ubicación ha sido Brownsville. El Consulado Mexicano puede confirmar tu punto de partida.

*En la frontera,
manténganse juntos,
ayúdense unos a otros.*

– Ramon C.



Algunas oficinas de ICE participan en el programa para deportar personas directamente a Ciudad de México. Chicago no es una de ellas pero si te deportan de otro estado, ésta puede ser una opción para ti. Verifica con tu consulado local.

Como resultado de la COVID-19, el gobierno mexicano ha contratado autobuses para llevarte de los estados fronterizos directamente a tu destino. Sigue las instrucciones de los funcionarios de gobierno en la frontera para garantizar tu seguridad.

*Sé súperpaciente durante
el proceso de deportación.
Hay mucho tiempo de espera,
sentado, y no sabrás lo que
sigue. Prepárate mentalmente
para esto. Hay mucha
incertidumbre.*

– Ramon C.

*Mantente hidratado.
Recuerdo haber tenido
mucha sed una vez que iniciamos
el camino, así que administra tu
consumo de agua y ve al baño
cada que puedas, porque no
sabes cuándo podrás volver a ir.*

– Ramon C.

Grupos Beta

Del otro lado de la frontera, es probable que encuentres oficiales de migración mexicanos para orientarte. El gobierno mexicano ofrece servicios para mexicanos recientemente expatriados, llamado Programa Beta (Grupos Beta). Te ofrecerán agua y una pequeña comida, así como identificación temporal, acceso a un teléfono o computadora, e información sobre transporte, y a veces un aventón a un lugar para cambiar dinero o a la estación de autobuses, con un boleto de descuento. Te permitirán hacer llamadas telefónicas y usar el internet donde llegues.

También te dan una advertencia grave. Frecuentemente le dicen a la gente recién deportada que no se queden en la zona de la frontera, especialmente después de que oscurezca. Te dirán que la criminalidad es alta ahí y que, por tu seguridad, debes planear tomar el siguiente autobús hacia el sur. Como alternativa, te pueden ofrecer llevarte directamente a un albergue cercano.

Sé paciente. Mantente positivo. Eventualmente te llevarán a un lugar seguro
– Alex A.



Trata a la gente de ICE con respeto. Cuando lo hicimos, ellos hicieron lo mismo. Fue una gran experiencia. Escuchamos muchas cosas acerca de ICE, pero en realidad no son tus enemigos. Solamente están haciendo su trabajo
– Ramon C.

Una vez en la frontera, migración de México te dará comida y una identificación temporal y te urgirá a llegar a la terminal de autobuses lo más pronto posible. También te dan aventón a la terminal, así que solo espera hasta que te lleven. (Con la pandemia de COVID-19 también han estado alquilando autobuses). Una vez en la terminal, necesitarás comprar un boleto. Si vives en el centro de México, como yo en Michoacán, NO habrá autobuses directos hacia allá. Tendrás que tomar un autobús a otras ciudades cercanas para recoger más gente o de plano tomar un autobús diferente, así que calcula suficiente dinero para tomar diferentes autobuses dependiendo de qué tan al sur vas. Los boletos de autobús van desde US\$10 (\$225 pesos) hasta US\$100 (\$2,000 pesos) dependiendo, por supuesto, de a dónde te diriges.
– Erick N.

Deportación a Ciudad de México

Los vuelos a Ciudad de México solían ser muy comunes pero con la pandemia se suspendieron. Aunque ICE reinició el programa temporalmente, desafortunadamente la oficina de Chicago no ha participado, así que si serás deportado de Chicago ésta no será una opción para ti. Si te deportan de otro lado, verifica con su consulado local para saber si calificas para ser deportado a la capital si así lo prefieres.

Debido a que los vuelos a Ciudad de México han sido drásticamente reducidos, también los programas gubernamentales que solían ayudar a personas deportadas a llegar a la capital. Existen organizaciones no gubernamentales que ayudan a ciudadanos que regresan, como Otros Dreams en Acción y Deportados Unidos en la Lucha en el vecino Estado de México. Consulta la página 108 y el directorio para mayor información sobre esas organizaciones.

Tienes que tener gente que te ayude. Haz contacto con personas en tu país de origen y trata de que alguien te esté esperando cuando llegues allá.

– Israel G.



¿Planeando regresar a EU?

Muchas personas recién deportadas dicen que planeaban regresar a EU de manera ilegal inmediatamente. No planearon su vida en México porque su intención era cruzar de regreso ilegalmente de inmediato. Ellos te advierten NO hacerlo. Aquí está el por qué:

Primero, pasar tiempo en la región fronteriza mientras planeas tu reingreso es extremadamente peligroso. Ha habido reportes de personas que son reclutadas contra su voluntad por grupos del crimen organizado.

De igual manera, la patrulla fronteriza es otra barrera para el reingreso, sin mencionar las consecuencias legales. Aquellos que entran ilegalmente y ya han sido removidos y no tienen antecedentes penales pueden recibir multas y/o encarcelamiento por hasta dos años. Las personas que son detenidas volviendo a entrar y que han tenido sentencia criminal pueden ser encarceladas hasta por 20 años en una prisión federal (Reingreso de extranjeros removidos 8 U.S.C.A. 1326).

Estaba desesperado por regresar. Nunca quise vivir aquí. Y todo el primer año me estuve resistiendo a la idea de hacer una vida aquí. Esa actitud me hizo más difícil adaptarme. Pero una vez que acepté vivir aquí, puse todo mi esfuerzo en salir adelante aquí. Aprender el idioma, hacer contactos y enfocarme en vivir aquí. Si pones todo de tu parte, si te comprometes a vivir aquí, realmente puedes hacer una buena vida y ser feliz aquí. Estoy aquí, estoy trabajando, estoy vivo y soy feliz.

– Israel G.

En caso de que los deporten a una zona donde no haya grupo BETA, manténganse juntos. Permanezcan en zonas bien iluminadas y estén conscientes de que la gente se dará cuenta de que no son de ahí y pueden tratar de aprovecharse de ustedes. No hablen con nadie que no sea necesario y mantengan vigilada su maleta

– Ramon C.

NOTAS

[illegible]

¡El CIAM opera las 24 horas!



El CIAM brinda una respuesta humana, profesional y oportuna a las necesidades de las personas mexicanas en Estados Unidos, orientando integralmente en materia de **servicios consulares, actualidad migratoria, prevención y protección consular.**

La información que necesitas a una llamada de distancia las **24 horas del día.**

CÓMO ACTUAR EN CASO DE DETENCIÓN MIGRATORIA

1. Elabora un plan de emergencia: Cuida de tu familia especialmente de las y los menores, si nacieron en EUA, acude a tu Consulado más cercano para registrarlos como mexicanos.

2. Investiga qué documentos debes llevar siempre a la mano y mantén una copia de toda tu documentación en un lugar seguro.

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

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

6. Si las autoridades te detienen:

- Guarda silencio.
- No reveles tu situación migratoria.
- Pide hablar con tu Consulado de México más cercano.
- Comunícate con tu abogado.
- No firmes nada.
- Avenigua quién te arrestó.
- Solicita un intérprete y derecho a fianza.
- No mientas.
- No entregues documentos falsos.



3. Si requieres orientación migratoria, acércate a tu Consulado, te brindarán información sobre **abogados confiables** de migración.

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

Si las autoridades llegan a tu casa:

- No abras la puerta.
- Mantén la calma.
- No huyas.
- No reveles tu situación migratoria.
- Pregunta para qué están ahí y solicita un intérprete en caso de necesitarlo.
- Pide la orden judicial de arresto y/o registro, si la tienen pide que la muestren por la ventana y revisa que tenga tu nombre, dirección y la firma del juez.
- Si no tienen una orden judicial puedes negarte a dejarlos entrar.

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

De manera muy cortés, pide nombres y números de placas y díles que "no das tu consentimiento" para realizar el registro.

SRE
SECRETARÍA DE
RELACIONES EXTERIORES



CIAM
CENTRO DE INFORMACIÓN
MIGRATORIA

Para más información llama en costo 0
1 855 4636 395



Prepárate para tu búsqueda de trabajo

Si te estás alistando para dejar la prisión y regresar a tu país de origen, probablemente el trabajo es algo que constantemente te viene a la mente. Puedes tener un familiar que sea propietario de un pequeño negocio y esté dispuesto a ofrecerte trabajo, o puedes emprender algo por ti mismo.

Buenas noticias: Si vas a vivir en el sur del país, es muy probable que puedas conseguir trabajo sin que tu patrón haga un chequeo de antecedentes. Si estás cerca de la frontera y solicitas trabajo en una empresa de EU, puedes esperar chequeos de antecedentes.

También es importante saber lo que se considera un salario justo en diferentes partes del país. En la frontera en Ciudad Juárez, por ejemplo, puedes encontrar trabajo en una fábrica por más o menos \$213 pesos al día. (En el momento de la impresión, esto equivale a US\$10.70). En otras partes del país y en otro tipo de empresas, se te pagará por hora. Por ejemplo, un maestro de inglés en Morelia, Michoacán, puede ganar de \$75 a 90 pesos (US\$3-4) por hora trabajando en una escuela pública. En ciudades más grandes, como Ciudad de México y Puebla, pueden esperar ganar como \$100 o 120 pesos por hora, dependiendo del tipo de empresa.

Sin importar dónde llegarás o en qué tipo de empresa quieres trabajar, hay mucho que puedes hacer para prepararte para tu trabajo antes de tu liberación.

Adquiere experiencia

Aprovecha oportunidades para obtener certificados, adquirir experiencia laboral, y adquirir habilidades mientras estás en prisión. Trabaja mientras estás privado de tu libertad. Esto te da un antecedente de lo que eres capaz, activa tu confianza, y puede ayudarte a identificar habilidades que no sabías que tenías.

Inscríbete en programas educativos como Educación Básica para Adultos o programas universitarios. Esto puede prepararte para trabajar en el exterior y también demostrar tu inteligencia y dedicación a posibles patrones. Aprovecha otros tipos de programas también, como talleres de padres o programas de

arte. Involúcrate en trabajo voluntario en prisión. Esto ayuda a desarrollar tus habilidades y es algo que puedes agregar a tu currículum. Algunos ejemplos de trabajo no remunerado que pueden prepararte para el trabajo remunerado en el exterior incluyen el involucramiento en programas como orquesta o coro, jardín comunitario y programas de consejería de pares.

Si no eres hablante nativo o casi nativo de inglés, ¡aprende! Inscríbete a clases de inglés como segunda lengua si se ofrecen. Si no, toma cualquier clase en inglés ya que la exposición al idioma te ayudará a avanzar. Si ser autodidacta es tu única opción, ¡practica

con hablantes nativos y lee todo lo que puedas en el idioma! Aplica lo mismo para el español. Si el tuyo está oxidado, haz todo lo que puedas para mejorarlo mientras estás en prisión.

Escribe tu currículum

Otra cosa importante que puedes hacer mientras

aún estás en prisión es escribir tu currículum. Éste es un resumen de tus habilidades, fortalezas, y experiencia laboral. Necesitarás un currículum para buscar y solicitar trabajo. Aunque no tengas acceso a una computadora o máquina de escribir, redacta tu currículum mientras sigues en prisión. Puedes transcribirlo después de tu liberación.

LISTA DE COTEJO PARA CURRÍCULUM

Tu currículum debe tener varias partes:

- ☐ **Tu nombre, información general (fecha de nacimiento), e información de contacto (teléfono y dirección electrónica) pero generalmente NO domicilio postal.** Los empleadores mexicanos también esperan que tu currículum incluya una foto pequeña, llamada "tamaño infantil" en español. Puedes tomarte una en la farmacia o en un estudio pequeño de fotografía.
- ☐ **Un objetivo (opcional).** Esto les dice a empleadores potenciales lo que estás buscando y brinda un pequeño resumen de lo que tienes para ofrecer. En este punto, tu objetivo puede ser muy amplio, como "persona energética y confiable busca oportunidad de contribuir al crecimiento de su empresa", o "persona trabajadora, con estudios universitarios con excelentes habilidades de redacción busca un puesto de trabajo"
- ☐ **Escolaridad.** Tu currículum debe tener una lista de escuelas a las que has asistido. Considera incluir tu experiencia educativa en prisión, especialmente si has obtenido títulos o certificados (de preparatoria en adelante).
- ☐ **Experiencia laboral.** Menciona tus empleos, incluyendo trabajo voluntario. Menciona dónde, cuándo y por cuánto tiempo estuviste en cada puesto. Una corta descripción de tus responsabilidades en cada puesto es también una buena idea.
- ☐ **Otras habilidades profesionales.** Esto incluye certificaciones, habilidades técnicas, e idiomas que hablas aparte del español.
- ☐ **Premios y distinciones (opcional).** Si alguna vez has recibido una distinción formal por tu trabajo, como empleado del mes, o por tu educación, tales como becas u otros premios, debes mencionarlos al final de tu currículum.

Por favor toma nota de que la información que se espera encontrar en un currículum en México es diferente de la que se incluye en currículos en EU. Puedes requerir hacer algunos cambios menores si ya has redactado uno.

Revisa tu currículum varias veces y pídele a otra persona que también lo revise. Asegúrate de que tus detalles estén correctos, de que el documento esté libre de errores, y que incluya únicamente información verídica. Revisa que tu formato sea consistente y asegúrate que sea fácil de leer y atractivo a la vista.

Establece relaciones

Conseguir trabajo requiere de relaciones. Habla con familiares y amigos para obtener información, desarrollar contactos y encontrar oportunidades de trabajo. Pídeles ayuda. Hazles saber que tomas en serio tu búsqueda de trabajo. La mayoría de la gente en el exterior establece muchas relaciones para encontrar trabajo. Haz unas cuantas copias de tu currículum y envíalo a amigos y familiares. Pídeles que compartan tu currículum con posibles empleadores. Para mayor información sobre cómo encontrar y solicitar trabajos una vez que hayas sido liberado, consulta la sección de “Empleo”, en la sección “Después de tu regreso”, en la página 58.

Piensa bien qué habilidades tienes para ofrecer como alguien que ha vivido en EU y regresa a su país de origen. Tu habilidad con el inglés te llevará lejos, así como la comprensión cultural de EU. El gobierno mexicano recientemente ha establecido un programa para llenar miles de vacantes de enseñanza del inglés, que se vuelven más atractivas debido al salario y prestaciones competitivos. Mayor información en la página 60.

Prepárate para cambiar el curso. Sé paciente contigo mismo. Estás ansioso por salir, ansioso por hacer muchas cosas. Sé realista contigo mismo, lo que realmente puedes hacer, lo que está bajo tu control. Vas a enfrentarte a muchas cosas.

– Roberto L.

Para obtener información sobre cómo encontrar y solicitar empleo una vez que hayas sido liberado, ver la sección de Empleo en la página 58. Mantén la esperanza. Mucha gente ha encontrado trabajo después de prisión, y, con la preparación y actitud adecuadas, tú también puedes hacerlo.

NOTAS



Reúne documentos importantes

Para prepararte para tu liberación y posible deportación, es importante reunir documentos que te ayudarán a obtener tu identificación, empleo y beneficios en tu país de origen. Pide a tu familia que te ayude a reunir estos documentos, si es posible, y guárdalos en un lugar seguro. Documentos importantes a reunir son actas de nacimiento (tuyas o de tus hijos), certificados, transcripciones, o actas de matrimonio. Tener estos documentos listos hará que tu proceso de reintegración sea mucho más fácil. Otros documentos que puedes necesitar reunir antes de irte son documentos migratorios, pasaporte, baja militar e información de tu cuenta bancaria en EU. También puedes ubicar tu clave CURP, una clave única de identificación para ciudadanos y residentes de México.

- Para solicitar una copia certificada de tu acta de matrimonio o divorcio, escribe a la oficina del Secretario del Condado en el condado donde te casaste o divorciaste. Pide a Servicios Clínicos que te ayude a ubicar la dirección y el formato.
- Para solicitar una copia de tu acta de nacimiento, escribe o llama al Consulado mexicano en Chicago (o algún otro consulado) (consulta el domicilio en el directorio). Como alternativa, un familiar puede solicitarlo por ti en línea en <https://www.gob.mx/actas>
- Para solicitar un certificado o transcripción, escribe o llama a tu institución educativa.
- Puedes buscar tu CURP en línea en www.consultas.curp.gob.mx

Otros documentos que puedes reunir antes de irte son: actas de matrimonio o divorcio, "green card", pasaporte estadounidense, baja militar, e información de tu cuenta bancaria en EU. Los documentos que reunirás después de tu deportación incluyen tu identificación (llamada INE en México), CURP, RFC, y de manera opcional tu pasaporte y licencia de conducir. La información sobre estos trámites se encuentra en las páginas 42-48.

Proceso de apostillado

Cualquier documento oficial generado en EU, como tu certificado de preparatoria o universidad, las actas de nacimiento de tus hijos, y tu acta de matrimonio o divorcio, necesitará estar "notariado" y después pasar un proceso para obtener lo que se dice un "apostillado" antes de que pueda tener validez en México o en otros países.



Ubicaciones para proceso de apostillado

Illinois Secretary of State Index
Department--Chicago
17 N. State St. Suite 1030
Chicago, IL 60602
Teléfono: (312) 814-2067

Illinois Secretary of State Index
Department--Springfield
111 E. Monroe St.
Springfield, IL 62756
Phone: (217) 782-7017

Es posible empezar el proceso de apostillado desde prisión. Una vez que has reunido tus documentos certificados o "notariados", deben enviarse a una de las oficinas de la Secretaría de Estado (ver abajo) para solicitar el apostillado. Hay una tarifa de US \$2, y el tiempo de procesamiento es de cinco a siete días. Las solicitudes de apostillado pueden hacerse por correo o en persona en estas oficinas.

En la sección de "Formatos" encontrarás un folleto informativo sobre los pasos a seguir para solicitar el apostillado, así como el formato que debe acompañar tu solicitud. Como alternativa, puedes pedirle a un familiar o amigo que te ayude con el proceso, o contratar a un abogado para que presente la solicitud por ti.

Se puede encontrar más información sobre el proceso de apostillado en [www.apostille.net/state-of-illinois-apostille.html#/.](http://www.apostille.net/state-of-illinois-apostille.html#/) Para mayor información sobre la solicitud de apostillado de tus documentos, incluyendo un formato, ver página 173.

Los documentos que obtendrás después de tu deportación incluyen tu identificación (llamada INE en México), CURP, y como opcionales están el pasaporte y la licencia de conducir. La información sobre estos procesos se encuentra en la página 42.

Si tu expediente académico (transcripciones) es enviado directamente de la Universidad o Colegio a tu empleador no tendrás que hacer este proceso. En general, los empleadores o instituciones aceptan documentos que vengan directamente de instituciones estadounidenses
- Roberto



Registros de salud

Planear el cuidado de tu salud antes de dejar la prisión te ahorra dinero y te ayuda a evitar problemas como quedarte sin medicamentos o enfermarte y tener que ir a Urgencias. Existen varios pasos que debes seguir antes de tu liberación.

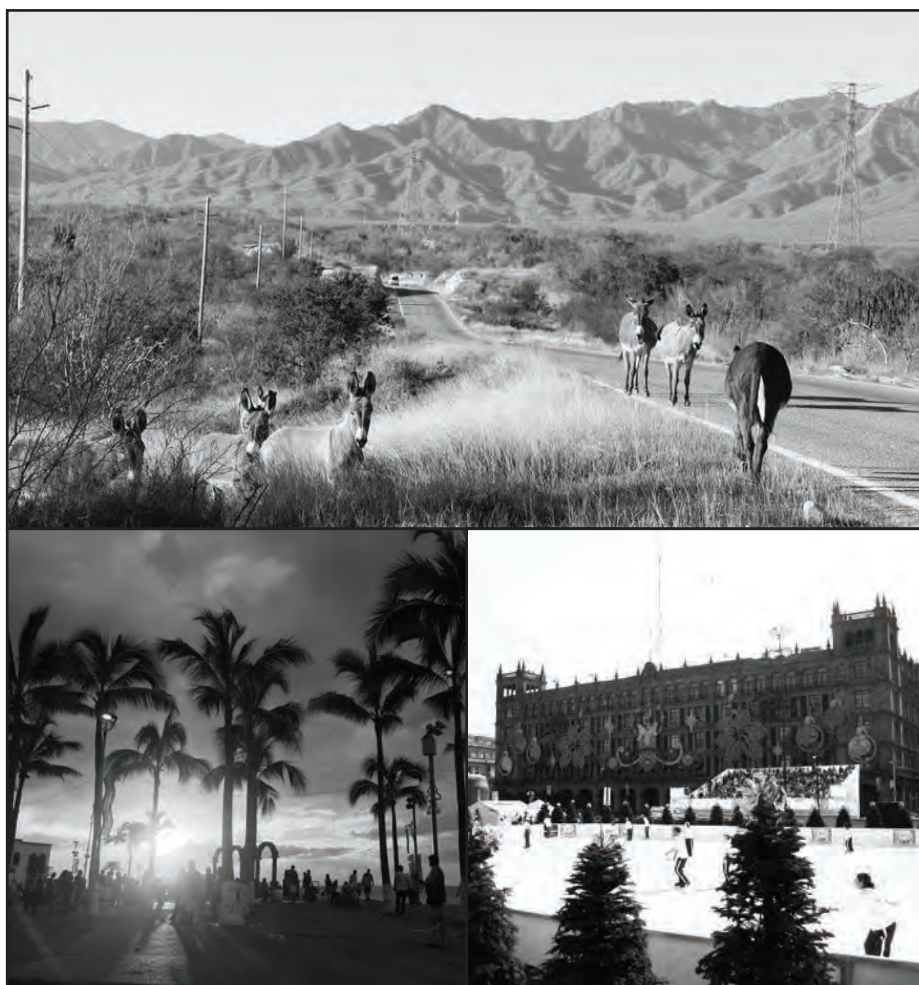
LISTA DE COTEJO DE CUIDADO DE LA SALUD

Empieza así de pronto (dentro del año anterior a tu liberación) en caso de que tu médico o dentista encuentre algo que necesitarás atender.

- ☐ **Pregunta a la unidad de cuidado de la salud de tu prisión cuál es el procedimiento para la liberación de tu expediente médico.** En la mayoría de los casos, podrás llenar formatos para obtener el expediente. Solicítalo cerca de 90 días antes de tu liberación. Probablemente tendrás que pagar por las copias. Existen formatos separados para expedientes médicos y registros de VIH y salud mental.
- ☐ **Necesitas copias de tu expediente médico de la prisión especialmente si has tenido problemas médicos en particular.** Puedes recibir el expediente después de tu liberación, pero, si esperas más de unos meses después de tu liberación para solicitarlos, deberás enviar la solicitud al Departamento de Correccionales en Springfield en lugar de la prisión donde estuviste. Hacer llegar documentos a México o a tu país de origen puede ser costoso y tomar mucho tiempo también. Previo a tu deportación puede ser buena idea enviar copias a un familiar o amigo en EU. El servicio postal mexicano no es confiable para envíos internacionales, así que, si tienes que enviar algo importante para allá, elige un servicio de mensajería privada como FedEx, DHL, o UPS. Como alternativa, los documentos se pueden escanear y almacenar electrónicamente. Tus familiares te los pueden enviar por correo electrónico.
- ☐ **Solicita un examen dental, un examen oftalmológico, y un examen físico para que puedas resolver cualquier preocupación de salud que tengas antes de salir de prisión.** Se aconseja que las mujeres soliciten un examen ginecológico con una prueba de Papanicolaou y pidan una mamografía si tienen más de 40 años. Empieza pronto (dentro del año anterior a tu liberación) en caso de que tu dentista o médico encuentre algo que necesites resolver.
- ☐ **Ten listos tus medicamentos.** Las prisiones ofrecen a la gente una cantidad limitada de medicamentos al ser liberados, alcanzando ésta para 30 a 90 días. Por lo general, recogerás tus medicamentos el día anterior a tu liberación como parte de tu proceso de salida pero sería bueno que solicites estos medicamentos con anticipación, para estar seguros.
- ☐ **Planea solicitar seguro médico del gobierno o privado en tu país de origen.** Para mayor información sobre cuidado de la salud y cómo aplicar, ver la sección de salud de la guía en la página 87.

Sección 2:

Después de tu regreso





Obteniendo tus identificaciones y documentos

¡Felicidades! ¡Estás fuera y enfrentando los retos de navegar por la burocracia! Durante la deportación se te dio una identificación temporal. Esta identificación es oficial, y cuando la muestres, el receptor está obligado a aceptarla como válida. Pero esta identificación es temporal, así que tu siguiente paso será asegurar tu identificación permanente--tu INE, la identificación oficial más común en México.

Una identificación oficial, actualizada, es necesaria para abrir una cuenta de banco, conseguir vivienda, get a job, y aplicar para programas de cuidado de la salud y educativos. Si tu familia te guardó tus documentos, tales como acta de nacimiento o acta de matrimonio, llévalas contigo. Si tuviste una identificación INE en el pasado, llévatela para poder renovarla. Esto facilitará el proceso.

Ahora por la pandemia los procedimientos de trámites pueden ser diferentes. Es importante confirmar con tu localidad los horarios y procedimientos actuales.

Acta de nacimiento

Si no pudiste obtener una copia de tu acta de nacimiento mientras estabas en EU, es prioritario que la consigas lo más pronto posible. Se necesita una acta de nacimiento para solicitar el INE, que es la identificación oficial más común en México. Si tienes una copia vieja del acta de nacimiento, puedes usarla para solicitar tu INE, pero para otros procesos, como contraer matrimonio, se requiere un acta de nacimiento (certificada recientemente).

Existe un organismo excelente llamado Documenta que tiene un sitio web con enlaces que puedes seguir para llevar a cabo todos los procedimientos mencionados en este capítulo. También tienen muy buena información sobre todos los temas, desde empleo hasta ayuda psicológica, desde servicios sociales hasta recursos educativos.

Chécala:

<https://restart.documenta.org.mx/>

Cómo solicitar tu acta de nacimiento – en persona o en línea.

Existen dos formas de solicitar tu acta de nacimiento, en persona en tu Registro Civil local en el lugar donde naciste (generalmente el ayuntamiento o alcaldía), o en línea en: <https://www.gob.mx/ActaNacimiento/> Para solicitarla en línea necesitas tu CURP (Clave Única de Registro de Población) (Para mayor información sobre esta clave, ver abajo).

Si vives en el estado donde naciste o simplemente prefieres solicitar el documento en persona, puedes ir a tu oficina local del Registro Civil. Ver el directorio al final de esta guía para ubicar el más cercano, o consulta el sitio web para información más actualizada: <https://embamex.sre.gob.mx/argentina/images/consular/ofregcivilenrepubmexic>

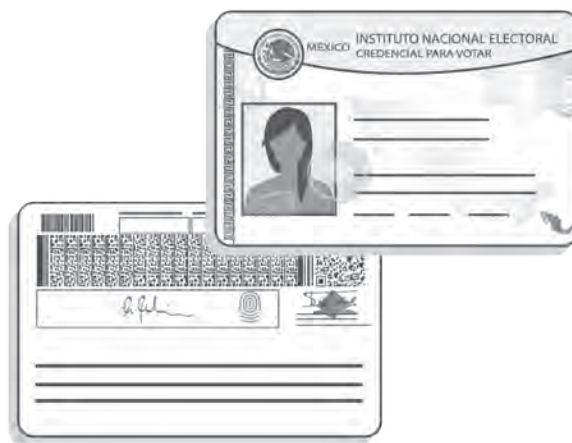
El Registro Civil también emite actas de matrimonio, divorcio y defunción.

Para solicitar tu acta de nacimiento, se te pedirá tu nombre completo, sexo, CURP (ver abajo), así como los nombres completos de tus padres y la fecha y lugar donde te registraron originalmente.

El costo de tu acta de nacimiento varía por estado y actualmente va de los \$45 a los \$181 pesos. Puedes checar el costo exacto aquí: <https://www.gob.mx/tramites/ficha/expedicion-de-la-copia-certificada-del-acta-de-nacimiento-en-linea/RENAP0187>

INE

Una vez que hayas llegado a tu destino en México, necesitarás obtener tu INE, que se pronuncia “Eee-Nay.” Ésta es tu identificación oficial, como una ID estatal o licencia de conducir en EU, pero funciona diferente. INE quiere decir “Instituto Nacional Electoral”. Esto significa que, al tener una identificación oficial, estás registrado para votar. Con esta tarjeta puedes votar en elecciones presidenciales, estatales, municipales y locales. No es un proceso separado como en EU. También es un documento nacional, en lugar de ser estatal, como en EU. El INE es la forma de identificación más aceptada en México. No tiene ningún costo sacar el INE.



CÓMO SOLICITAR TU INE

- ❑ **Identifica si estarás solicitando tu INE por primera vez o una reposición, o simplemente cambio de domicilio o alguna otra información.**
- ❑ **Reúne tus documentos y/o pide a un testigo que te acompañe.** Para solicitar tu INE, necesitas una identificación con fotografía, comprobante de domicilio (no anterior a tres meses), y tu acta de nacimiento. La identificación con fotografía puede ser una identificación militar, estatal, o profesional, pero en la mayoría de los casos no llegarás a México con una de ellas, y no aceptarán tu identificación temporal. En lugar de una identificación con fotografía, el Instituto Nacional Electoral aceptará dos testigos que vivan en la misma comunidad que tú y estén dispuestos a acompañarte con sus INE originales vigentes.
- ❑ **Si no tienes comprobante de domicilio a tu nombre, puedes pedir a tus testigos que lleven unos suyos.** Pueden ser recibos de luz (CFE) o telefónicos con antigüedad no mayor a tres meses o recibos de agua potable o predial, con antigüedad no mayor a un año a nombre de uno de tus testigos. (También es buena idea llevar copias de todos estos documentos).

Si requieres dos testigos creíbles para probar tu identidad y no conoces a nadie, contacta a organizaciones locales de apoyo a migrantes. En Guadalajara el Rhizome Center for Migrants ofrece este servicio. (+52 33 2182 0836)

- ❑ **Haz una cita en tu oficina del INE local o ve al “Módulo de atención ciudadana” más cercano.** Para una lista completa de ubicaciones, consulta el directorio al final de esta guía o busca la información más actualizada en <https://ubicatomodulo.ine.mx/>. También puedes hacer una cita en línea aquí: https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac. Puedes ir sin cita pero te va a tomar más tiempo.
- ❑ **Espera que tu INE sea emitido.** Cuando hayas entregado tu solicitud y la documentación necesaria, te harán saber en cuánto tiempo puedes esperar recibir tu identificación (por lo general de 7 a 15 días). También te dan un documento como evidencia de que ya solicitaste tu INE, así como la fecha en que debes recogerla. Debes recoger tu credencial en el mismo módulo donde la solicitaste, traer el documento que te dieron, firmar y dar tus huellas digitales para recibir tu INE. No necesitarás una cita para recogerla. Puedes revisar el estatus de tu solicitud del INE aquí: <https://consulta-tramite.ine.mx/nacional/archivos2/portal/credencial/tramite/>.

Si solicitaste el INE y no la has recibido en el período indicado o tu solicitud fue rechazada, puedes presentar una queja legal aquí:

https://portalanterior.ine.mx/archivos3/portal/historico/recursos/IFE-v2/DERFE/DERFE-FormatosTramites/Sol_DDPE.pdf.

Ver la página 45 para una lista de cotejo de documentos para el INE.

En general debido a la pandemia todo es por cita. Aunque no tengas todos tus documentos, haz tu cita. La cita puede tomar hasta más de un mes y la entrega el INE puede durar hasta seis meses. Si es necesario, re-agenda tu cita, pero hazlo lo más pronto posible
– Roberto L.



CURP (La Clave Única de Registro de Población)

La CURP es esencialmente el equivalente de un número de seguridad social que te identifica de manera única. Se requiere para hacer muchas cosas en México, tales como casarse, comprar seguros, y conseguir empleo.

Si ya tienes CURP, pero simplemente no recuerdas el número, puedes buscar esta información en línea. Se te pedirá información básica como tu nombre, sexo, y lugar de nacimiento. Aunque no creas contar con una, revisa aquí primero. Tus padres pueden haberte registrado cuando eras bebé. Puedes hacerlo aquí: <https://consultas.curp.gob.mx>

Si te encuentras en el sistema, ¡perfecto! Ya casi terminas. Revisa que tu información sea correcta y descarga el certificado directamente del sitio web. Es una buena idea imprimir varias copias para mantenerlas en tu archivo.

Cómo solicitar tu CURP

Si nunca has tenido CURP, debes ir personalmente a una oficina de CURP. Para facilitar el proceso, puedes imprimir un certificado de “no existencia” buscándote en

LISTA

Obtener tu INE puede tomar mucho tiempo, así que asegúrate de llevar todo lo que necesitas:

- ☐ Tu identificación temporal.
- ☐ Comprobante de domicilio (aunque no esté a tu nombre), tales como recibos de agua o luz.
- ☐ Tu acta de nacimiento.
- ☐ En caso de que no tengas una identificación con fotografía, puedes traer dos testigos que presenten sus propios INE.

la liga indicada arriba. Cuando el sistema te dice que no estás en el sistema, te da la opción de imprimir el certificado, el cual se llama “certificado de no existencia”.

Para solicitar tu CURP, necesitarás tu acta de nacimiento y una identificación oficial con foto. No tiene ningún costo. Puedes encontrar la oficina de gobierno más cercana donde solicitar tu CURP en este sitio: www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/39942/DirectoriodeModulosCURP.pdf No existe forma de hacer una cita pero siempre es buena idea ir temprano por la mañana. Revisa las horas de apertura y cierre antes de ir. Después de recibir tu CURP, es buena idea hacer una copia (como con todos los documentos importantes), pero también puedes encontrarla en línea, siguiendo los pasos arriba indicados.



RFC (Registro Federal de Contribuyentes)



El RFC es el Registro Federal de Contribuyentes y es una clave alfanumérica única que te será asignada por el gobierno para pagar impuestos a través del SAT o Servicio de Administración Tributaria. Piensa en ella como equivalente en México al IRS. Todos los mayores de 18 años en México deben tener RFC, ya sea que tengas actividad económica que te requiera pagar impuestos o no. Es uno de los documentos más importantes que necesitarás para establecerte en México. También es importante tenerlo para abrir cuentas bancarias, conseguir trabajo, comprar propiedades, tener acceso a programas sociales y becas, y más.

Puedes solicitar tu RFC en línea aquí: <https://www.sat.gob.mx/tramites/28753/obten-tu-rfc-con-la-clave-unica-de-registro-de-poblacion-curp>. También puedes obtener tu RFC en cualquier oficina del SAT (impuestos) o llamando al 800-463-6728.

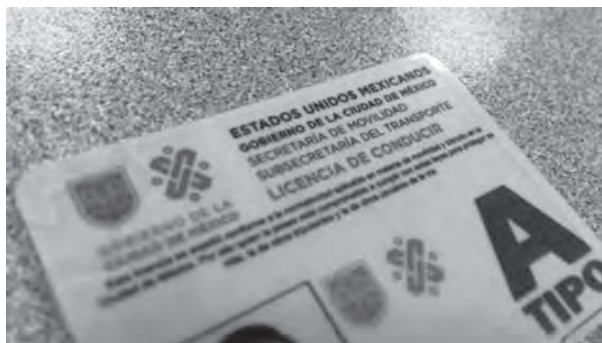


Cartilla militar

Si eres un varón entre los 18 y los 40 años de edad, necesitas registrarte en el ejército. Las mujeres tienen la opción de registrarse. Como prueba de tu registro, obtendrás la cartilla militar, la cual es gratuita y tiene muchos beneficios. Puedes visitar tu ayuntamiento o alcaldía para checar las fechas de registro para el servicio militar.

Para registrarte tienes que ir a la oficina de reclutamiento del ejército y presentar lo siguiente:

- Cuatro fotografías recientes de 35x45 mm. (puedes tomártelas en un estudio fotográfico o en algunas farmacias pidiendo una "foto infantil" de frente a color o blanco y negro, con fondo blanco, sin retoque, en las que las facciones del interesado se distingan con claridad, sin tocado (gorra, sombrero, etc.), sin lentes, con bigote recortado, sin barba, patillas recortadas, sin aretes u otros objetos colocados en el rostro mediante perforaciones, que modifiquen tu fisionomía.
- Acta de nacimiento certificada (original y copia).
- Comprobante de domicilio (recibo reciente de luz, teléfono, predial, agua, etc.) (original y copia).
- Copia del comprobante del grado máximo de estudios realizados.
- Clave única de registro de población (CURP) (original y copia).
- Formato universal del Servicio Militar Nacional, disponible aquí: http://www.sedena.gob.mx/archivos/formatos_comprometidos/Formato_Universal_SMN.pdf
- Para mayor información sobre esta obligación, incluyendo los detalles de la foto que necesitas presentar, visita: <https://www.gob.mx/sedena/acciones-y-programas/cuales-son-los-requisitos-para-tramitar-la-cartilla-de-identidad-del-servicio-militar>



Licencia de conducir y pasaporte

Si planeas manejar un auto en México, necesitarás solicitar una licencia de conducir. En EU casi todos utilizan ésta como identificación oficial, pero en México el INE es la principal identificación y solamente necesitas una licencia de conducir si realmente planeas manejar un vehículo. El pasaporte es un documento opcional que te permite viajar fuera del país. Cuando recién estás estableciéndote en México no es muy probable que sea una prioridad, pero si planeas viajar internacionalmente, eventualmente requerirás uno.

Cómo obtener tu licencia de conducir

Cada estado emite sus propias licencias de conducir, así que es buena idea checar en la oficina estatal que las emite. El nombre cambia ligeramente en cada estado. En algunos estados se llama la Secretaría de Infraestructura, Movilidad y Transporte. En otros estados el nombre es Secretaría de Movilidad, y en otros es Secretaría de Comunicaciones y Transportes.

Debido a que el proceso lo llevan a cabo diferentes autoridades en cada estado, los requisitos pueden variar, así como la edad mínima. En la Ciudad de

México puedes conducir a los 15 años; en otros estados como Jalisco y Querétaro, a los 16, y en otros, a los 18.

Verifica con su autoridad local de tránsito para ver lo que necesitas llevar. Es probable que necesites lo siguiente:

- Acta de nacimiento.
- Identificación oficial vigente: INE, pasaporte, o cartilla militar.
- Comprobante de domicilio.
- CURP.
- Recibo de pago de cuota (varía por estado).
- Comprobante de tipo de sangre.

También es probable que tengas que pasar un examen de manejo escrito. Aquí encontrarás un curso intensivo sobre lo que puedes encontrar en el examen: <https://www.univision.com/noticias/autos/aprobarias-de-nuevo-el-examen-de-manejo>

Otros estados tienen requisitos más amplios, como una prueba de manejo, y un examen médico. Muchos estados te permiten hacer una cita por teléfono o a través del sitio web. También es buena idea estudiar los materiales disponibles sobre las reglas de tránsito de tu estado.

Se ofrecen tres tipos de licencia de conducir: regular o de automovilista, chofer de hasta tres toneladas, y comercial.

Para detalles sobre la obtención de licencias en la Ciudad de México, visita:

<https://www.semovi.cdmx.gob.mx/tramites-y-servicios/vehiculos-particulares/automovil/licencias>



Cuando estés realizando cualquier trámite (proceso o procedimiento burocrático), lleva todos los documentos originales junto con dos copias.

Esto evitará que pierdas tu lugar en la fila al tener que dejarla para sacar copias. Una idea aún mejor es compilar un archivo de acordeón portátil con todos los documentos importantes que llevas contigo a las oficinas gubernamentales oficiales, "¡Por si las dudas!"

El costo varía dependiendo del estado y de la vigencia de tu licencia. Por ejemplo, el estado de Puebla cobra \$790 pesos por una licencia de tres años, y \$1,165 pesos por una licencia de cinco años para automovilistas. La Ciudad de México distingue el tipo de vehículo que vas a conducir; cuesta \$450 pesos para motocicleta, y \$900 pesos para conducir un auto normal.

Revisa con tu estado para averiguar el costo de tu tipo de licencia específico así como para obtener información sobre cómo pagarlo. Algunos estados te permiten pagar en línea e imprimir tu comprobante de pago. Otros tienen un formato que puedes llevar a un banco local o farmacia o tienda de conveniencia y pagar. Necesitarás llevar un comprobante de pago cuando vayas por tu licencia.

Cómo obtener tu pasaporte

Si no es urgente, se recomienda que hagas una cita con anticipación llamando al 800-801-0773 o en línea: <https://www.semovi.cdmx.gob.mx/tramites-y-servicios/vehiculos-particulares/automovil/licencias>. Necesitarás llevar una copia certificada de tu acta de nacimiento (original), INE u otra identificación con fotografía (original y copia), una foto tamaño pasaporte, y comprobante de pago. El pago se puede hacer en cualquier banco local después de imprimir el formato de pago en el sitio web abajo indicado.

Para mayor información sobre la solicitud de pasaporte, visita: <https://www.gob.mx/pasaporte>

Costos del pasaporte	
Válido por	Costo (en pesos)
Uno año	MXN\$ 625
Tres años	MXN\$ 1,300
Seis años	MXN\$ 1,790
Diez años	MXN\$ 2,750

Nota: Si eres mayor de 60 años, discapacitado, o trabajador agrícola temporal, puedes obtener un 50% de descuento sobre los costos.

Programa “Héroes Paisanos”

El programa “Héroes Paisanos” ayuda a ciudadanos que regresan, de las siguientes formas:

- Gestión de documentos de identidad.
- -Registro en el seguro médico, asistencia alimentaria y albergue.
- Apoyo con llamadas telefónicas gratuitas con familiares.
- Ayuda con transporte.
- Información sobre oportunidades de trabajo, incluyendo financiamiento para empezar negocios.
- Apoyo educativo.
- Apoyo con manejo de casos individuales.

Puedes registrarte al programa “Héroes Paisanos” a través de la oficina del Instituto Nacional de Migración (INM) en tu estado. Para una lista de oficinas, visita: <https://www.inm.gob.mx/gobmx/word/index.php/horarios-y-oficinas/>

Este programa también publica un documento largo y muy útil (en español) para orientar a ciudadanos que regresan. Puedes ver la guía completa aquí: www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/45147/GUIA_SOMOS_MEXICANOS_PRIM.pdf

Para mayor información sobre este programa, ver nuestra sección de Recursos adicionales, en la página 171. También es de mucha utilidad La Guía Paisano que se puede acceder aquí: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/595749/GUIA_PAISANO_2020.pdf

También se puede descargar a tu dispositivo electrónico con el siguiente código:





Recursos para cubrir necesidades básicas

Esperamos que tengas planes y sueños para tu vida futura. A pesar de que tengas proyectos, puedes batallar con tu vida cotidiana. Mucha gente batalla con vivienda, comida, cuidado de la salud, servicios públicos, y otros gastos de vida básicos en las semanas y meses posteriores a su salida de prisión o después de ser deportados. Otros se enfrentan al reto de las adicciones a las drogas y al alcohol y problemas de salud mental. Esto es normal. Sé paciente en lo que resuelves las cosas y recuerda que existen programas y personas que pueden ayudarte.

Gastos de manutención

Aunque es cierto que hay un número limitado de organizaciones gubernamentales y sin fines de lucro que proporcionan apoyo en comparación con EU, debes tener en mente que muchos bienes y servicios son mucho más baratos en México. Por ejemplo, puedes ver un médico de manera gratuita a través del programa universal de cuidado de la salud de México ¡o por MX\$30 ó US\$1.40 si no lo estás! La CFE (Comisión Federal de Electricidad), quien provee servicios de electricidad, es administrada y subsidiada por el gobierno, lo cual mantiene bajos los costos. Entre más electricidad uses, será más bajo el apoyo que recibes del gobierno, así que pon en práctica tips de ahorro de energía como utilizar focos ahorradores, apagar las luces y desconectar aparatos cuando no los estés usando.

Hay teléfonos celulares disponibles, tanto de prepago como en plan, que son mucho más baratos que en EU. Aunque probablemente preferirás tener un teléfono celular, utiliza las líneas domésticas cuando puedas para hacer llamadas locales porque las tarifas son más bajas.

A pesar de que la mayoría de los gastos son menores en México, una excepción es la gasolina. Al momento de escribir esta guía, el precio actual de la gasolina en Puebla, México, es de MX\$21.99 por litro --US\$4.18 por galón. La ropa también suele ser más cara y de menor calidad que en EU. Recuerda esto cuando compres. Puedes considerar comprar menos ropa, pero de mejor calidad, comprendiendo que lo que está disponible en muchas cadenas de tiendas comunes (Suburbia, por ejemplo) no te durará mucho.



¿NECESITAS ASISTENCIA?

Si estás teniendo problemas para cubrir tus necesidades básicas, aquí hay algunos lugares donde ir:

- ❑ Asistencia de comida. La mayoría de las ciudades principales de México tienen al menos un comedor comunitario. Ver directorio en la página 145.
- ❑ Cuidado de la salud. El gobierno proporciona un programa de cuidado de la salud para ciudadanos mexicanos que se llama INSABI (Instituto de Salud para el Bienestar), antes Seguro Popular. Encuentra información sobre este beneficio en las páginas 87 y 89.
- ❑ Visita un hospital, organización sin fines de lucro, iglesia, u oficina estatal y pide ayuda. Las iglesias ofrecen servicios de comedor comunitario y ropa. Para información de contacto, ver nuestro directorio en la página 145.
- ❑ Adicciones. Existen organizaciones como Narcóticos Anónimos y Alcohólicos Anónimos que pueden ayudarte a recuperarte de las adicciones. Para una lista de oficinas, visita: www.aamexico.org.mx o www.narcoticosanonimos.org.mx

Comida

Comedores comunitarios

Tanto organizaciones gubernamentales como religiosas ofrecen comidas calientes todos los días a través de “comedores”. En la Ciudad de México, el gobierno hace una distinción entre “comedores comunitarios” y “comedores públicos.” Los “comedores comunitarios” están abiertos a todos los que vivan en áreas con altos índices de pobreza, así como gente mayor de 65 años, niños, mujeres embarazadas, gente con discapacidades, desempleados y sin hogar. Éstos cobran MX\$10 (cerca de US\$.50) por comida, mientras que los comedores públicos sirven a la misma población, pero sin costo; los últimos sí requieren que te registres para acceder a los beneficios.

Para mayor información sobre comedores comunitarios en México, visita: <https://www.sds.cdmx.gob.mx/programa-comedores-sociales>

En todo México, también muchas iglesias ofrecen alimentos comunitarios regulares. Por ejemplo, la Catedral de México ofrece alimentos los sábados entre las 8:00 y las 10:30 a.m. Verificar con tu arquidiócesis católica local u otras organizaciones religiosas para ver si brindan apoyo. Consulta una lista de arquidiócesis en

<http://www.catholic-hierarchy.org/diocese/dmexo.html> Una búsqueda en línea de “comedores” en tu área local también puede arrojar algunos resultados.

Si tienes hijos menores de 15 años, puedes ser apto para recibir un apoyo económico mensual de \$800 pesos durante el ciclo escolar. Este apoyo lo brinda el gobierno para apoyar a las familias con problemas económicos. Puedes encontrar más información aquí: <https://www.gob.mx/becasbenitojuarez/articulos/beca-bienestar-para-las-familias-de-educacion-basica>

El gobierno también tiene un Programa Social de Abasto de Leche en el que puedes recibir hasta 4 litros de leche de calidad a la semana, a un costo bajo para ti y tu familia. Para registrarte, necesitarás identificación oficial, comprobante de domicilio, acta de nacimiento del titular y de los beneficiarios, y la CURP del titular y de los beneficiarios. Debes ubicar el punto de venta de Liconsa o lechería más cercana a tu casa y verificar los días y horas de servicio. Para mayor información: <https://www.gob.mx/tramites/ficha/incorporacion-al-padron-de-beneficiarios-del-programa-de-abasto-social-de-leche/>

Cuidado a la salud

INSABI (Instituto de Salud para el Bienestar)

El INSABI es un programa nacional de cuidado de la salud que está diseñado como red de seguridad para cubrir a los ciudadanos, sin importar su estatus socioeconómico, que no tienen acceso a otro servicio de salud. El INSABI es utilizado frecuentemente por mexicanos que no están empleados formalmente o no pueden financiar su inscripción a otros programas de gobierno o de seguro médico privado. El INSABI cubre a 57 millones de mexicanos.

El programa brinda acceso gratuito a servicios médicos, quirúrgicos, farmacéuticos, y hospitalarios, incluyendo cobertura catastrófica, la cual tiene el objetivo de apoyar a la gente que sufre de enfermedades de alto costo o accidentes que ponen en peligro la vida. Para recibir el servicio, simplemente preséntate en tu clínica u hospital más cercano y lleva tus documentos personales: CURP, INE o acta de nacimiento.

Para la oficina más cercana, ver el directorio. Para mayor información sobre el INSABI, ver la sección de salud en la página 89.

Salud mental y uso de sustancias

(Ver Salud en la página 87 o Salud mental y uso de sustancias en la página 92 para información más detallada.)

Si tienes dificultades de salud mental o uso de sustancias, dale prioridad a conseguir ayuda en estas áreas. Considera unirse a un grupo de apoyo como Alcohólicos Anónimos (aamexico.org.mx) o Narcóticos Anónimos (narcoticosanonimos.org.mx) de inmediato para conectarte con una comunidad de apoyo. Será difícil hacerte cargo de las otras áreas de tu vida si estás consumido por problemas de adicción. En México, el INSABI desafortunadamente no cubre salud mental ni uso de sustancias, pero existen organizaciones que ofrecen servicios (algunos de bajo costo) y referencias. La mayoría de las farmacias tienen listas de proveedores de servicios.

Existen otras instituciones gubernamentales y organizaciones sin fines de lucro en todo México que ofrecen apoyo a la salud mental para diferentes padecimientos y adicciones. Consulta una lista en la página 93.

Programas gubernamentales de apoyo

El gobierno mexicano ofrece varios programas de apoyo para quienes necesitan ayuda. Éstos tienden a cambiar con cada nueva administración, así que necesitarás verificar si continúan operando. Al momento de la publicación, los siguientes programas estaban operando.

- **Programa de apoyo a madres solteras**
Este programa otorga un apoyo económico mensual a madres trabajadoras con niños entre uno y cuatro años de edad. Para mayor información visita <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-de-apoyo-para-el-bienestar-de-las-ninas-y-ninos-hijos-de-madres-trabajadoras-203284>
- **Programa para personas con discapacidad**
Este programa ofrece un apoyo económico mensual a personas que no pueden trabajar debido a una discapacidad. <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-pension-para-el-bienestar-de-las-personas-con-discapacidad>
- **Programa de pensión a adultos mayores**
Este programa ofrece una pensión mensual a personas que sobrepasan la edad de jubilación. <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-para-el-bienestar-de-las-personas-adultas-mayores>
- **Becas para el Bienestar Benito Juárez**
Este programa tiene como objetivo apoyar a familias con hijos en edad escolar a través de becas de \$800 pesos al mes durante el ciclo escolar. <https://www.gob.mx/becasbenitojuarez>

Vivienda

Si tienes familia en México, aún familiares lejanos, probablemente te beneficiará quedarte con ellos inmediatamente después de tu deportación, al menos por un corto tiempo. Como México es una sociedad muy orientada a la familia, no es raro encontrar múltiples generaciones viviendo en una sola casa.

Si optas por vivir solo, existen opciones como rentar una habitación en una casa compartida. En la siguiente sección, abordaremos aspectos a considerar cuando vives por tu cuenta.

Cómo elegir dónde vivir

Tal vez tengas múltiples opciones para vivir, o quizás te encuentres en la frontera con oportunidades limitadas. Si tienes múltiples opciones, considéralas cuidadosamente. ¿Dónde tendrás apoyo de tu familia o amigos que te ayuden a establecerte? ¿Prefieres una ciudad grande o un pueblo pequeño? ¿Qué áreas son más seguras y te ofrecen el tipo de empleo que estás buscando?

Seguridad

Aunque gran parte de México está menos desarrollada de lo que estás acostumbrado en EU, es importante que te sientas cómodo en la colonia en la que elijas vivir. ¿Está bien iluminada? ¿Tu edificio ofrece seguridad? Algunas colonias tienen seguridad las 24 horas y los invitados deben registrarse para entrar. No importa dónde vivas, permanece siempre alerta a tu entorno y toma precauciones para mantenerte seguro. No muestres tus pertenencias, no uses joyería ostentosa, o aparatos electrónicos, mientras caminas por la calle. Cambia la cerradura del lugar que rentes tan pronto como te mudes ahí ya que no sabes quién pudo haber tenido llave antes que tú.



Una nota sobre la vivienda pública en México:

El gobierno mexicano ha dejado de otorgar apoyo para vivienda. Muchos desarrollos de vivienda en la Ciudad de México han sido abandonados debido a los altos índices de criminalidad. Existen unas cuantas organizaciones sin fines de lucro para ayudar a las familias a construir viviendas de bajo costo, tales como: Habitat for Humanity (www.habitatmexico.org) y Échale México (www.echale.com.mx)

Rentando un lugar

El costo de vivienda, igual que en EU, puede variar drásticamente dependiendo de la región y del tipo de vivienda.

Si tienes pocos recursos, rentar una habitación en una casa compartida es una buena opción. Busca anuncios en los postes telefónicos o en pequeños negocios que anuncien este servicio. Rentar una habitación generalmente te costará entre US\$50 y US\$100 al mes (\$1,000 a \$2,000 pesos). Si estás listo para rentar tu propio departamento, puedes esperar pagar hasta \$5,000 o \$7,000 pesos, dependiendo de la ubicación, tamaño y condiciones.

La mayoría de la gente encuentra habitaciones o departamentos hablando con otros, o respondiendo a anuncios, pero hay algunos sitios web que pueden ser de utilidad: www.trovit.com.mx , www.vivanuncios.com.mx y www.inmuebles24.com/

Una vez que hayas encontrado un listado que te guste, llama al casero y agenda una cita para que puedas ver el departamento. Asegúrate de llegar a tiempo a esa cita, y vístete de acuerdo a la ocasión. Quieres dar una buena primera impresión. Puede ser buena idea cubrir cualquier tatuaje. En México los tatuajes están estigmatizados aún más que en EU.

Puede tomar algún tiempo antes de que encuentres un departamento que te gusta. ¡No te desanimes! Una vez que encuentres el apartamento que te gustaría rentar, déjale saber al dueño o administrador que estás interesado. No importa dónde decidas rentar, insiste en firmar un contrato de arrendamiento para protegerte y dejar claro el acuerdo. Puedes encontrar formatos simples de contratos de arrendamiento en las papelerías de las colonias.

Depósitos

Un depósito es el dinero que pagas al casero antes de mudarte a un departamento. Si decides no mudarte al departamento, el casero se queda con el dinero. No existe un límite respecto a cuándo puede cobrar un casero como depósito. Generalmente, los caseros cobran un mes de renta. Es importante asegurar el arrendamiento por escrito antes de pagarle al casero y también pedir un recibo después de pagarle.

El depósito también se usa para cubrir daños ocasionados a los departamentos después de que los inquilinos se van. El depósito generalmente no se usa para pagar el desgaste normal por uso de un departamento sino por cosas excepcionales -por ejemplo, un accesorio de iluminación o vidrio roto. Algunos caseros tomarán de tu depósito el costo de una nueva aplicación de pintura cuando te vayas. Cuando ocupes el departamento, toma fotos de cualquier daño que notes, y hazle saber al propietario o administrador que estás documentándolos para que la reparación no se tome de tu depósito al final de tu arrendamiento. Deben darte un recibo por daños específicos al final de tu arrendamiento y te será regresado el saldo del depósito el día que te vayas.

Tómate tu tiempo. Haz un plan para lograr metas a corto plazo y metas a largo plazo. Haz preguntas. Todo cambia, así que pregunta y aprende.

– Brian N.

Importante: Aunque el propósito del depósito es cubrir daños, en la práctica es muy común que se use para cubrir el último mes de renta. Antes de pagar el último mes de renta, es buena idea preguntarle a tu casero si espera que lo pagues o no.

Cancelando un arrendamiento

Si encuentras que necesitas dejar el departamento antes de que venza tu contrato, puedes hacerlo. Sin embargo, se esperará que pagues una cuota

por cancelar el contrato. La cantidad que pagarás normalmente se menciona en el contrato.

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

- ¿Cuál es la renta mensual?
- ¿Se incluyen los servicios?
- ¿Cuáles son los días de pago?
- ¿Cómo está lo del estacionamiento?
- ¿Los inquilinos pueden hacer modificaciones menores? (pintar las paredes, etc.)

El consejo que yo te daría sería tener paciencia. Las cosas en el mundo exterior se mueven muy rápido y creo que debes estar consciente y aceptar que no tienes que ir al mismo ritmo

– Oscar S.

Transporte

¿Cómo te vas a mover? El transporte es importante para el empleo, conectar con amigos y familia, y en general para construir una vida significativa. Si regresas a Ciudad de México, tendrás muchas opciones de transporte: un sistema de metro muy eficiente y barato, que cobra sólo MX\$6 por viaje (cerca de US\$.30), así como metrobuses, autobuses regulares, taxis, bicicletas, Uber.

Abajo discutiremos las diferentes opciones de transporte que pueden existir en una comunidad.

Autobuses y metro

Puedes ahorrar dinero usando el transporte público. Pregunta por ahí si estás preocupado por la seguridad del transporte público en tu área, y trata de evitar viajar solo por la noche. En algunas ciudades los autobuses han sido blanco de asaltos.

En la Ciudad de México, así como en otras ciudades urbanas principales, existen también “metrobuses,” que operan en carriles designados y por lo tanto son

más rápidos y eficientes. En la Ciudad de México, los pasajeros compran una tarjeta y la recargan periódicamente. El viaje cuesta solo \$6 pesos.

El metro de la Ciudad de México es el más barato del mundo, en solo US\$.30, o \$6 pesos. Es eficiente pero hay mucha gente. Permanece pendiente de tu entorno y lleva tus cosas de valor en un lugar seguro (no en tu bolsillo posterior). Consulta un mapa del sistema metro de la Ciudad de México en la página 55 o descarga la aplicación “Metrobús México” en tu celular. La aplicación también cubre Monterrey y Guadalajara. Puedes descargarlo en Google Play o en la Apple Store.

Programas compartir auto y rideshare

Otra opción para ahorrar dinero en transporte son los programas de carpooling y viaje compartido. Puedes hablar con familiares, amigos, compañeros de trabajo, y vecinos sobre programar días de carpool y compartir el costo de la gasolina, o buscar programas de carpooling en línea. Este sitio brinda información sobre viajes compartidos en México:

https://www.carpoolworld.com/carpool_list_cities.html?country_code=MEX,MX&state_code=&start_at=0&page_no=1

Aplicaciones de taxi y ride-hailing

En ciudades y pueblos en todo México hay taxis disponibles, pero existe una amplia preocupación respecto a qué tan seguros son. Siempre toma taxi de un sitio de taxis autorizado o caseta. Evita taxis no autorizados o irte con alguien que esté ofreciéndote el servicio. Frecuentemente fuera de las estaciones de tren o paradas de metro escucharás personas gritando: “¿Taxi? ¿Taxi?” Ese servicio usualmente tiene un precio muy elevado y podría ser un fraude.

Las aplicaciones de cooperativas alternativas de taxis son una forma de transporte relativamente nueva. Si tienes un smartphone y una tarjeta de crédito o débito, puedes descargar aplicaciones de cooperativas como Uber para hacer viajes cortos en tu ciudad donde los servicios están disponibles. Los servicios de cooperativa son parecidos a los taxis, pero los choferes están autoempleados y, tal como los taxis, no están

exentos de riesgos. Ha habido casos de secuestro y homicidio a través de estos servicios también. Aún así, existen claros beneficios por encima de los taxis. Por ejemplo, la aplicación puede rastrear tu viaje para que otros que tengan la aplicación puedan ver dónde estás. La aplicación te indica cuándo llega el chofer para que puedas esperar dentro de un edificio en lugar de afuera en la calle. Tampoco existe necesidad de ocupar dinero en efectivo. El pago de la tarifa y propina se manejan en la aplicación. Antes de viajar, lee estos tips sobre cómo usar la aplicación de manera segura: college.usatoday.com/2015/10/26/uber-safety-tips/

Sé paciente y mantente positivo.

– Joseph B.



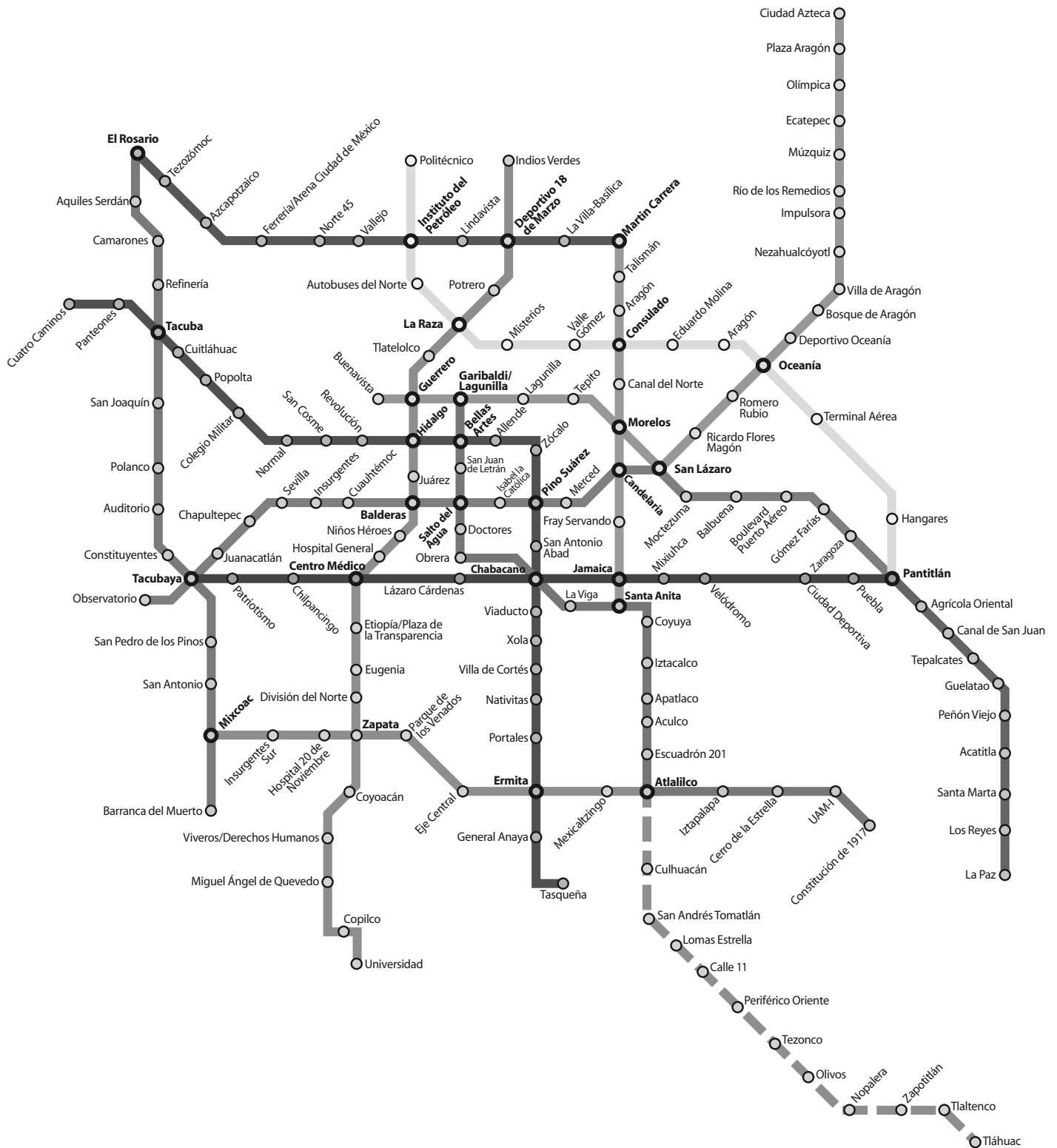
Ciclismo

Ir en bicicleta es una buena forma de ahorrar dinero, explorar tu comunidad, y ponerte en forma, pero en muchas grandes ciudades en México, ir en bici es realmente peligroso. Si decides ir en bici en tu comunidad, siempre usa un casco, y mantente alerta para evitar lastimarte seriamente. Asegúrate que tu bicicleta tenga reflejantes y luces si decides montar tu bici en la noche, y viste ropa ligera, fácil de ver.

Pareciera que la mayoría de los conductores no siguen las reglas, pero como ciclista te pones en serio peligro si no lo haces. En general, las bicicletas deben seguir las mismas reglas que los autos: deben detenerse en los señalamientos de alto y semáforos, usar direccionales para cambiar de carril o dar vuelta, y ceder el paso a peatones.

En Ciudad de México, puedes rentar bicicletas (visita: www.ecobici.cdmx.gob.mx). Si quieres comprar tu propia bici, busca tiendas de segunda mano. Este sitio te ayuda a planear tu ruta ciclista en Ciudad de México: www.bbbike.org/MexicoCity

Sistema de transporte colectivo de la Ciudad de México



Autos

Si crees necesario comprar un auto para cubrir tus necesidades básicas y llegar al trabajo o a la escuela, entonces procede con cuidado. Te recomendamos no comprar un auto caro y ostentoso hasta que puedas pagarlo.

Las mensualidades de autos en México van desde MX \$3,500 hasta 7,000 o más, incluso para autos usados. Si decides comprar uno, asegúrate que sea en una agencia de prestigio

Unos tips:

1. **Si vas a sacar un préstamo para pagar el auto, asegúrate de que puedes cubrir el pago mensual.** Haz un presupuesto y decide, antes de que empieces tu búsqueda, cuánto puedes gastar cada mes. Ver la sección de Finanzas, Crédito e Impuestos para mayor información sobre comprar a crédito y elaboración de presupuestos.
2. **Antes de ir a una agencia automotriz, investiga el tipo de auto que cubrirá tus necesidades y será seguro y confiable.** Edmunds.com y www.consumerreports.org son excelentes lugares para empezar. Tampoco es mala idea consultar el Libro Azul de Kelley para saber el valor de los autos que te interesan, pero usa esta información solamente como referencia, ya que los precios en México pueden no ser los mismos que en el sitio: kbb.com



3. **Evita agencias de automóviles que se anuncien directamente a la gente con mal historial crediticio.** Desconfía de compañías o gente que te presionen a comprar un vehículo antes de que estés listo.
4. **Una vez que hayas encontrado un vehículo que te interesa, revisa su historial.** Haz muchas preguntas al vendedor del auto, y prueba el auto para estar seguro de que estás adquiriendo un vehículo confiable. También debes pedirle a un mecánico que lo revise antes de comprarlo.
5. **Revisa precios de vehículos similares.** Acude a más de un lugar para comparar vehículos. Esto puede ayudarte a negociar un buen trato.
6. **Lee las letras pequeñas cuidadosamente y comprende las reglas antes de firmar algo.** Recuerda, lo que cuenta es lo que dice el contrato, no lo que el vendedor te haya prometido.
7. **Asegúrate de llenar todo el papeleo necesario, especialmente si estás comprando de un propietario particular.** Debes recibir la factura original, tarjeta de circulación y pagos de tenencia antes de entregar el dinero.
8. **Considera comprar un seguro de auto inmediatamente.** A pesar de que no se requiere en México, es aconsejable y tiende a ser muy económico. Al menos considera obtener seguro de daños a terceros en caso de que dañes un vehículo ajeno o a otra persona.
9. **Finalmente, ¡mantente seguro!** No bebas alcohol, escribas mensajes de texto, ni hables por el celular mientras manejas, y usa tu cinturón de seguridad, lo cual reduce la posibilidad de muerte en caso de accidente serio en un 50%.

Esta información puede encontrarse en:
<https://www.hoy-no-circula.com.mx>



Una nota sobre comprar a particulares:

Muchas compras de automóviles en México se llevan a cabo entre particulares. Es importante conocer y confiar en la persona cuyo auto planeas comprar. Siempre lleva el auto a un mecánico independiente para que sepas qué problemas puede tener. Asegúrate de recibir copias de la identificación y comprobante del domicilio del vendedor, así como un contrato de compraventa requisitado de acuerdo a las leyes de tu estado (disponible en papelerías de las colonias). Si no conoces a la persona a la que le estás comprando, es aconsejable checar con la policía local para asegurarte de que el auto no sea robado.



Una nota sobre mantener en regla tu carro en México:

No solamente necesitas placas actualizadas, sino que muchos estados también requieren un engomado anual con su propio impuesto, así como una cuota anual adicional. Eso es aparte de la cuota que la mayoría de los estados cobran por la verificación obligatoria. Si planeas manejar en la Ciudad de México, debes saber qué días se le permite circular a tu auto. Debido a la contaminación extrema del aire, las placas que terminan en ciertos números no pueden circular ciertos días de la semana. También existen restricciones adicionales para vehículos foráneos en la Ciudad de México. Cuando la contaminación es particularmente elevada, la restricción se amplía e incluye días adicionales. Consulta: www.hoy-no-circula.com.mx

NOTAS



Empleo

¡Encontrar trabajo involucra muchas cosas! Por lo tanto, éste es uno de los capítulos más largos y más importantes. Escucharás muchas conversaciones desalentadoras sobre encontrar un trabajo teniendo antecedentes penales, y puede que los sueldos en tu país de origen te desanimen. La buena noticia es que en muchas partes de México, el chequeo de antecedentes es raro, y el costo de la vida es bastante bajo. Si eres persistente en tu búsqueda de trabajo encontrarás empleo aún si te toma más tiempo del esperado.

Este capítulo incluye información para ayudarte a empezar a pensar sobre tu búsqueda de trabajo, recursos para identificar empleos potenciales, así como información sobre el proceso de solicitud de empleo. También contiene una sección sobre cómo acceder al seguro de desempleo y capacitación para el trabajo, especialmente para residentes en la Ciudad de México o algunas áreas rurales. La última sección trata sobre construir una carrera a largo plazo. Esto es algo que puedes empezar a planear desde ahora mismo.

Pensando en tu búsqueda de trabajo

Cuando regreses a tu país de origen, es posible que estés buscando trabajo al mismo tiempo que encuentras un lugar donde quedarte y posiblemente restableciendo relaciones con la familia y amigos, acostumbrándote a la cultura y aprendiendo acerca del mercado laboral. ¡Es un reto hacer todo esto al mismo tiempo! Te proponemos que pienses en tus primeros empleos después de regresar como empleos de transición. Estos empleos te ayudarán a tener finanzas estables y eventualmente te moverán hacia una carrera que disfrutes. La paga puede ser baja o pueden no estar relacionados con tus metas de carrera a largo plazo. Sin embargo, te ayudarán a llegar a donde quieres ir.

Además de obtener un pago, existen muchos otros beneficios de trabajar en un empleo de transición. Tales trabajos te dan la oportunidad de probar que eres confiable y autosuficiente. Te ayudan a desarrollar un historial laboral y ofrecen

Puedes esperar tener sentimientos encontrados acerca de tu situación. Ahora tengo todo (familia, comida, ropa), pero al mismo tiempo no tengo nada (auto, TV, casa)

– Alex A.

oportunidades para aprender diferentes formas de pensar y hacer las cosas. Muchas veces, tomar cualquier trabajo es mejor que no trabajar. Sin embargo, esto no significa que debas de seguir trabajando en un empleo que te disgusta enormemente, o donde te están tratando mal.

Recuerda, construir una carrera satisfactoria se logra después de muchos años y muchos empleos diferentes. No te desanimen. Mantén la vista en el panorama general. Para consejos sobre carrera a largo plazo, consulta Construyendo una carrera, en la página 69.

Chequeos de antecedentes

En la mayoría de los casos, tus antecedentes penales de EU no te seguirán, pero si estás planeando trabajar para una compañía de EU en México, o estarás trabajando en una ciudad fronteriza, es probable que la compañía haga un chequeo de antecedentes. Es importante tener esto en mente y considerar qué empleos pueden ser adecuados para ti.

En otras partes de México (lejos de la frontera o en compañías mexicanas o internacionales),

los chequeos de antecedentes no son comunes. Muchos más campos están abiertos para ti. Sé honesto sobre qué tipo de ambientes son más adecuados para ti y para tu personalidad. Podría haber ambientes laborales que no sean buenos para ti, o que te pongan en riesgo de hacer cosas que te pueden llevar de nuevo a prisión. A diferencia de EU, no tendrás un oficial de libertad condicional mirando sobre tu hombro para asegurarse que estás en el camino correcto. Ésta será tu responsabilidad, y es importante tomarla seriamente.

Oportunidades de trabajo recomendadas

Los sueldos en México son bastante bajos para los estándares de EU. El salario mínimo diario es de \$142 pesos o cerca de US\$7. Afortunadamente, existen muchas oportunidades de ganar un salario más alto. Hay muchas opciones disponibles para personas bilingües con salarios que son generalmente más altos que los que se ofrecen a monolingües, dependiendo de la industria, por supuesto. Abajo, mencionamos algunas opciones de empleo recomendadas por personas que han sido recientemente deportadas.

Para quienes no hablan inglés:

Empieza tu propio negocio. En México, mucha gente vive de vender cosas en la calle, de abrir tiendas pequeñas (muchas veces en la habitación de su casa contigua a la calle), así como brindando servicios como limpieza y detallado de autos. Abrir un negocio es mucho más fácil y mucho menos caro que en EU. Rentar un espacio comercial es muy económico, el primer año es libre de impuestos. Como en EU, existen riesgos al empezar tu propio negocio. Notarás que un salón, restaurante o lavado de autos está ahí un mes y al siguiente ya no. Es importante tener un plan de negocios y asegurar que tengas los fondos suficientes para maximizar tus oportunidades de éxito.

Trabajos en manufactura. En el norte de México no falta trabajo en las fábricas, llamadas “maquiladoras”. Se fabrica todo tipo de productos en México, para su venta en EU. Esto incluye todo, desde calcetines hasta equipo médico, desde juguetes hasta productos para la industria aeroespacial. La razón por la que muchas de estas cosas se hacen en México y no en EU es porque a los trabajadores se les

paga mucho menos en México. La tarifa actual en México es de \$213 pesos o US\$10.61 al día, comparada con \$142 pesos (o US\$7) en el resto del país. Más al sur, compañías internacionales como Volkswagen y Audi han abierto plantas y es posible que paguen salarios más altos, dependiendo del puesto. Existen oportunidades de trabajar para empresas mexicanas también, por supuesto .

Infórmate antes de invertir cualquier cantidad de dinero en un negocio. Piensa en el tipo de negocio que quieres empezar y asegúrate que realmente haya una necesidad. Considera la ubicación. Si quieres empezar una lavandería o un restaurante, elige un área donde no habrá mucha competencia

– Oscar S.

Los 10 empleadores más grandes en México

1. Walmart	Cadena de supermercados
2. FEMSA	La refresquera más grande en México y en Latinoamérica
3. Grupo Bimbo	Panadería mexicana
4. PepsiCo	Empresa estadounidense de comida, botanas y bebidas
5. BBVA	Banca y servicios financieros
6. CitiBanamex	Banca y servicios financieros
7. Grupo Financiero Banorte	Segundo grupo financiero y banca más grande en México
8. Banco Santander	Banca y servicios financieros
9. Stellantis	Corporación manufacturera
10. Nissan Motor Corporation	Fabricante internacional de autos

Para bilingües

Conviértete en un maestro de inglés.

Existe una gran demanda para enseñar inglés en escuelas públicas o privadas. Si tienes conocimientos de gramática en inglés o experiencia como profesor auxiliar o tutor, esto te ayudará a conseguir trabajo. Aún sin estos conocimientos, pueden contratarte en áreas donde haya pocos hablantes de inglés. Por lo general, un conocimiento firme de inglés y algunas clases en la universidad son suficientes para enseñar en México. Algunas escuelas pueden pedirte que tomes un examen de habilidades de inglés, regularmente disponible en la universidad local, la cual te dará un certificado, conocido como "constancia", que te permitirá trabajar en escuelas locales.

Si prefieres trabajar con adultos, muchas escuelas privadas ofrecen clases vespertinas para adultos. Cuando conozcas gente y se enteren de que hablas inglés, te sorprenderá cuántos te pedirán que les des clases a ellos o a sus hijos. Podrías anunciarte como profesor particular y ofrecer tutorías privadas.

Entre las principales escuelas de inglés en México, se encuentran:

- Interlingua
- Harmon Hall
- Berlitz
- Quicklearning

Una nota sobre el trabajo en centros de llamadas y fábricas en la frontera: Muchas personas recién deportadas eligen tomar empleos mal pagados en fábricas o centros de llamadas. Las personas que buscan trabajo desesperadamente pueden ver estas propuestas, con salarios más altos que el mínimo, como atractivas. Debes estar consciente de la posibilidad de quedarte "atrapado". Puede ser mejor pensar en ellos como empleos de transición y seguir buscando trabajo mejor pagado para el largo plazo.

Si al principio no puedes encontrar trabajo, sigue buscando, sigue preguntando, sigue tocando puertas. En México hay trabajo; solo tienes que tener una actitud positiva y no darte por vencido.

– Ramon C.

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

Si tu inglés es fuerte, considera enseñar inglés en línea, aún si no tienes experiencia en enseñanza. Mucha gente alrededor del mundo inscribe a sus hijos en clases de inglés en línea extracurriculares y en fin de semana. La mayoría de las compañías que enseñan inglés en línea no checan antecedentes. Es importante notar que con la pandemia, esta línea de trabajo ha disminuido considerablemente. Además, China, el mercado más grande, recientemente aprobó restricciones para compañías privadas que enseñan inglés en el país.

Existen dos modelos:

1. Freelance

Sitios como www.italki.com te permiten poner tus propios horarios, tarifa (US\$4-80 por hora) y utilizar tus propios materiales. Anúnciate como “tutor comunitario” ofreciendo práctica conversacional o un “profesor profesional de inglés”. Italki toma el 25 % de comisión.

2. Contrato con una compañía

Los requisitos varían enormemente. Algunas prefieren experiencia en la enseñanza, título, certificación TEFL, pero otras no. Unas cuantas compañías (todas en China) son VIP Kid, Ustalk, Palfish, y Magic Ears.

Las compañías te proporcionan todos los materiales. No tienes que planear ni calificar. Necesitas un smartphone o computadora, dependiendo de la compañía.

No tienes que ser experto en gramática inglesa o ESL (inglés como segunda lengua) para hacer una carrera exitosa. El carisma y habilidad para mantener el interés de los alumnos son más importantes que el conocimiento de gramática inglesa. En la mayoría de los casos el énfasis se pone en vocabulario y pronunciación. La mayor parte de las compañías requieren que seas hablante nativo de inglés, pero no todas. Aquí hay una lista de compañías que contratan hablantes no-nativos: www.goodairlanguage.com/non-native

Trabaja para un centro de atención telefónica (call centers). Los centros de atención telefónica o call centers bilingües ofrecen servicio al cliente,

apoyo técnico, e incluso cobranza de deudas para muchas empresas en EU. Ésta es una industria grande en México con personal mexicano en su mayoría, que ha vivido en EU y tiene buena pronunciación en inglés. Generalmente se requiere un nivel intermedio de inglés. Los centros de atención telefónica están ubicados en las principales ciudades de México, como Puebla, Ciudad de México, Tijuana y Nuevo Laredo.

Trabaja en la industria turística. Hay necesidad de personas bilingües para trabajar en hoteles y resorts como meseros, choferes de taxi y buses turísticos y guías de turistas en los sitios turísticos más importantes de México. Puede haber otras oportunidades como promotores de clubes, trabajadores domésticos, y personal de museos y atracciones turísticas, entre otros.

Las principales zonas turísticas en México incluyen:

- La zona de Cancún/Cozumel/Riviera Maya, Quintana Roo
- Tijuana, Rosarito y Ensenada, Baja California Norte
- Los Cabos, Baja California Sur
- Mazatlán, Sinaloa
- Huatulco y Puerto Escondido, Oaxaca
- Acapulco, Guerrero
- Puerto Vallarta, Jalisco y la Riviera Nayarita

Trabaja en el aeropuerto. Los aeropuertos y las aerolíneas necesitan empleados bilingües para dirigir a los pasajeros y ayudar con la venta de boletos.

Trabaja en línea. Trabajar en línea puede ser una opción particularmente lucrativa, especialmente si encuentras un puesto que pague en dólares. Con la tasa de cambio cercana a 20 pesos el dólar, ¡puedes ver el por qué! Existen varias compañías internacionales en línea que contratan personas bilingües para evaluar la efectividad de sus anuncios, búsquedas en línea, y publicaciones en redes sociales. Entre estas compañías están www.appen.com y www.lionbridge.com. Para mayor información sobre estas compañías y otras similares por favor visita <https://thisonlineworld.com/sites-like-appen/>

Otros Profesionales. Los negocios también buscan personas bilingües para trabajar en recursos humanos, como asistentes administrativos, y en

logística. Algunos de estos puestos requieren una licenciatura.

Trabaja como ingeniero en computación/software

Existen muchas oportunidades de empleo para ingeniería de software, codificación, o programación de computadoras (por lo general estas palabras se usan indistintamente). Muchos de estos trabajos se hacen de manera remota debido a la pandemia. La buena noticia es que puedes no necesitar un título para conseguir trabajo en programación de computadoras, y es relativamente fácil y económico conseguir el entrenamiento que necesitas para calificar para un trabajo de programación de computadoras a nivel básico.

También existe infinidad de videos en YouTube y recursos gratuitos en internet que te pueden ayudar a aprender lenguaje de programación desde nivel básico hasta nivel profesional (por ejemplo <https://www.codecademy.com/> , <https://www.w3schools.com/> , <https://www.codewars.com/>) Tu avance dependerá del tiempo que inviertas y de tu habilidad para procesar y analizar la información de manera lógica. Todos los programas de computación están basados en lógica.

Existen dos lenguajes que es esencial aprender:

- HTML (Lenguaje de marcado de hipertexto <https://www.youtube.com/watch?v=UB1O30fR-EE>). HTML administra lo que se muestra en tu navegador.
- CSS (Hojas de estilo en cascada

<https://www.youtube.com/watch?v=yfoY53QXEnI>). CSS es lo que te permite manejar el diseño de tu página.

Otros lenguajes que puedes considerar aprender para mejorar tu comerciabilidad incluyen Java, JavaScript, Python, C#, C++, PHP. Estos lenguajes de programación se usan para escribir la lógica que determina cómo responden los componentes dentro de una página web.

- Java: <https://www.youtube.com/watch?v=Qgl81fPcLc8>
- JavaScript: <https://www.youtube.com/watch?v=jS4aFq5-91M>
- Python: <https://www.youtube.com/watch?v=WGJJlrrtnfpk>
- C#: <https://www.youtube.com/watch?v=FPeGkedZykA>
- C++: <https://www.youtube.com/watch?v=GQp1zzTwrlg>
- PHP: <https://www.youtube.com/watch?v=2eebptXfEwv>

Además de videos de YouTube y recursos gratuitos en internet, también existen recursos pagados como Udemy (<https://www.udemy.com/>) y Coursera (<https://es.coursera.org/>) que te ofrecen cursos completos sobre lenguajes específicos. Muchos de estos cursos son relativamente económicos, por lo general de no más de US\$15, y son muy detallados y bien contruidos.

Apoyo para el empleo y oportunidades de capacitación

Existe un creciente apoyo público a programas que ayudan a ciudadanos que retornan y a otros a encontrar trabajo,

obtener capacitación, y reconstruir sus vidas. Con la frecuentemente agresiva retórica en EU sobre la deportación de ciudadanos

mexicanos, ha crecido un cierto orgullo patriótico en México, y ahora existen más oportunidades para ayudar a ciudadanos que retornan a obtener capacitación y encontrar trabajo. Aquí se mencionan algunos programas que conocemos que ayudan a las personas a conseguir empleo y capacitación:

- El Servicio Nacional de Empleo (SNE) ofrece una gran variedad de servicios con el propósito de conectar a trabajadores y empleadores en todo el país. Los servicios incluyen publicación de vacantes, orientación ocupacional, apoyo financiero y capacitación y servicios de respuesta a emergencias. Organizan ferias del trabajo y talleres para encontrar trabajo. También ofrecen asesoría para colocación. Para mayor información: <https://www.gob.mx/empleo> Para agendar una entrevista, llama al 33 3668 1681, de lunes a viernes, de 10 a.m. a 5 p.m., o manda un correo a snebolsadetrabajo@gmail.com
- Secretaría del Trabajo de México. Esta Secretaría del Trabajo nacional tiene varios programas como “Jóvenes construyendo el futuro”, que coloca a trabajadores jóvenes en un programa de aprendices pagados durante un año para que puedan aprender habilidades laborales. <https://jovenesconstruyedoelfuturo.stps.gob.mx/> Puedes encontrar información o programas adicionales aquí: <https://www.gob.mx/stps>
- Secretaría del Trabajo de la Ciudad de México. La Ciudad de México tiene su propia secretaría del trabajo. Llevan a cabo ferias del trabajo, publican vacantes y brindan información sobre tus derechos como trabajador. <https://www.trabajo.cdmx.gob.mx/>
- Programa Somos Mexicanos. Este programa principalmente apoya a ciudadanos que retornan con sus necesidades inmediatas, pero también ofrece información sobre oportunidades de trabajo, incluyendo apoyos para empezar negocios, y apoyo con manejo de casos individuales. Contacta a tu Instituto Nacional de Migración (INM) local en: www.gob.mx/inm/articulos/somos-mexicanos-44642?idiom=es
- Programa de fomento a la economía social. Este programa brinda financiamiento para proyectos de generación de ingresos iniciados por personas de bajos ingresos, y los apoya a lo largo del

proyecto. Estos proyectos surgen de las ideas y necesidades de los solicitantes. Está abierto a residentes de comunidades pequeñas (15,000 habitantes o menos) donde existen oportunidades económicas limitadas. Los beneficios incluyen un apoyo de \$25,000 pesos por persona empleada, con un monto máximo que depende del tipo de proyecto, pero que va de los \$300,000 a los \$5,000,000 de pesos. Para mayor información, descarga:

Solicitud: www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/30101/Anexo_2.pdf

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

- La Fundación Carlos Slim ofrece oportunidades gratuitas de educación en línea y certificados de capacitación para el trabajo a través de su aplicación <https://aprende.org/> la cual incluye diplomados y certificaciones en diferentes áreas incluyendo contabilidad, construcción, servicios de alimentos, energía renovable, salud y tecnología, entre otros.
- New Comienzos, con sede en Ciudad de México, ofrece clases de codificación para personas recientemente deportadas y que retornan, ayudan a “revalidar” estudios, tienen un servicio de referencia de empleos, clases de español y más. Consulta <https://en.newcomienzos.org/que-hacemos/> para mayor información.
- Programas TEFL. Existe un gran número de programas de Enseñanza del inglés como lengua extranjera (TEFL) que ofrecen certificaciones: <https://www.eslbase.com/tefl-courses/mexico/> También puedes obtener un certificado TEFL por aproximadamente US\$40 en www.groupon.com/deals/n-learn-tefl-120-hour-tefl-course El certificado con mayor prestigio es de la Universidad de Cambridge y cuesta cerca de US\$1,000. Para mayor información visita www.cambridgeenglish.org/find-a-centre/find-an-exam-centre/
- Programa Sembrando Vida. Este programa funciona con personas en áreas rurales que poseen al menos 2.5 hectáreas y están interesadas en cultivar o reforestar la tierra. Para mayor información, incluyendo requisitos, visita <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-sembrando-vida>

Encontrar trabajo

Haciendo contactos

Existen muchas formas de encontrar trabajo. Hacer contactos es probablemente lo más importante. Las personas que buscan trabajo con éxito frecuentemente hablan con muchas, muchas personas diferentes. Los contactos de tu red pueden no tener un empleo para ti en este momento. Sin embargo, pueden aconsejarte sobre tu carrera o conocer a alguien que conozca a alguien que tenga una pista sobre un trabajo. Pueden enterarse sobre algún empleo disponible en el futuro. Te sugerimos mencionar tu interés en encontrar trabajo a amigos, familia, y conocidos casuales. Habla con gente en la fila del súper sobre tu búsqueda de empleo, y deja que la gente de tu lugar de culto sepa sobre tu búsqueda de empleo.

Una buena estrategia es contactar a gente que tenga el mismo tipo de trabajo que te interesa. Pídeles ideas, sugerencias, e información que pueda ayudarte a encontrar empleo. El poder de las interacciones cara a cara es enorme, especialmente si eres amigable.

Búsquedas en línea

Los siguientes son sitios web que publican vacantes en México:

- Occmundial (www.occ.com.mx)
- Trovit (<https://empleo.trovit.com.mx>)
- Computrabajo (www.computrabajo.com.mx)
- Indeed (mx.indeed.com)
- Bumeran (www.bumeran.com.mx)

No debes ignorar estos sitios, particularmente si quieres trabajar para un empleador más grande. Sin embargo, son mucho menos importantes de lo que solían ser, así que no les inviertas mucho tiempo. En cambio, enfócate en visitar los sitios web de tus empleadores potenciales y encontrar los puestos anunciados ahí. Frecuentemente, encontrarás una liga a “oferta de empleo” o “bolsa de trabajo” en la página de inicio.

Ten en mente que en EU es común que una empresa anuncie vacantes en su sitio web.

Éste no es necesariamente el caso de México. Contacta directamente a la compañía para preguntar si hay vacantes.

Los agregadores de trabajo (sitios web que reúnen información y proporcionan ligas a muchos trabajos diferentes) también son poderosos y muy útiles, incluyendo sitios como mx.indeed.com, que es la fuente más grande de vacantes en el mundo, reunidas de sitios web de empleadores, bolsas de trabajo, sitios web de asociaciones, publicaciones y más.

LinkedIn es actualmente la red social profesional más efectiva. Dirígete a linkedin.com para crear un perfil y revisa las vacantes (ver la liga “empleo” debajo de la barra de búsqueda en la parte superior de cada página). LinkedIn es uno de los mejores sitios en internet para conectar con gente que trabaja donde te gustaría trabajar (y que trabajó ahí anteriormente).

Cuando busques trabajo en línea, ten cuidado de evitar ser presa de un fraude. Los estafadores (“scammers”) pueden solicitarte dinero o información personal como fecha de nacimiento, número de identificación o número de tarjeta de débito/crédito. Nunca des tu información personal por internet.

Ferias del empleo

Los gobiernos de las ciudades generalmente se coordinan con empleadores locales para ofrecer ferias del empleo. En la Ciudad de México, el área responsable del empleo se llama Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo de la CDMX (o STyFE) y puedes encontrar información sobre próximas ferias del empleo en www.trabajo.cdmx.gob.mx

Si no vives en Ciudad de México, asegúrate de revisar la página web oficial de tu ciudad para obtener información sobre ferias del empleo y capacitación para el trabajo.

Lleva registros

Es buena idea mantener un registro de todos los lugares en los que has solicitado empleo, incluyendo visitas en persona, llamadas telefónicas

iniciales y llamadas de seguimiento. En la página 71 hay un ejemplo de una bitácora que puedes usar.

El proceso de solicitud

Formatos de solicitud de empleo

El propósito de una solicitud de empleo es conseguir una entrevista de trabajo. Los empleadores utilizan solicitudes de empleo escritas para reducir la cantidad de solicitantes para un trabajo en particular, decidiendo con quién vale la pena hablar en persona. Para aumentar las posibilidades de obtener una entrevista, enfócate en lo que tienes para ofrecer a un empleador. Minimiza lo negativo (pobre historial laboral, sentencias penales, falta de experiencia, educación mínima). La mayoría de los empleadores no tienen mucho tiempo para revisar una pila de solicitudes. De hecho, la mayoría de los gerentes de reclutamiento revisarán tu solicitud por aproximadamente 15 a 30 segundos, buscando una solicitud que sea impecable y completa. En muchos negocios en México, esperan que presentes una solicitud de empleo genérica, completa, que puedes encontrar en papelerías en todo México. Ver la "Solicitud de Empleo" en la sección de Recursos Adicionales en la página 183.

La sección de "Empleos" o "Empleos anteriores" usualmente es la sección más detallada de una solicitud de empleo.

Aquí hay algunos tips para llenarla de manera efectiva:

Cuando llenes la sección de "labores que desempeñaba" o "responsabilidades," utiliza todo el espacio para mencionar tus habilidades, logros, y las contribuciones que hiciste en tus anteriores trabajos. Sugerimos que enlistes los empleos que tuviste mientras estabas en prisión. La experiencia y habilidades que obtuviste a través de estos trabajos son reales y relevantes. Para empleos dentro de la prisión, puedes mencionar como patrón al Estado de Illinois en tus solicitudes de empleo. Piensa y menciona todo lo que sea significativo de tus empleos anteriores, desde el inicio hasta el final de tu turno laboral. No menciones tus salarios anteriores, especialmente

porque no serán comparables a los salarios de tu país de origen. Ofrece un motivo positivo para haber abandonado todos tus trabajos anteriores, aunque hayas renunciado o te hayan despedido. ¿Conseguiste un trabajo nuevo? ¿Empezaste un programa de capacitación o decidiste continuar con tu educación?

La solicitud de empleo normalmente pedirá lo siguiente:

Referencias. En promedio, los empleadores piden tres referencias a cada candidato. Piensa bien a quiénes mencionarás como referencias. No deben ser familiares. Las siguientes son buenas fuentes de referencias: empleadores anteriores y actuales, supervisores, maestros, trabajadores sociales, gente con la que hayas hecho trabajo voluntario, y gente de tu congregación religiosa. Es aceptable mencionar referencias en EU si es lo único que tienes pero es mejor elegir a aquellas que tengan conocimientos de español.

Antecedentes penales. Si te preguntan: "¿Alguna vez ha sido sentenciado por algún delito?," puedes marcar "Sí" y escribir, "lo comentaré en entrevista." Revelar tu historial en la solicitud es una forma rápida de ser descartado. Espera hasta la entrevista para que puedas comentar cómo te has hecho responsable de tus acciones, lo que has aprendido de dicha situación y cómo ahora eres diferente.

La discriminación basada en antecedentes penales es ilegal en México. El artículo 133 de la Ley Federal del Trabajo establece que los patrones

Una vez que estés afuera, puedes buscar recursos en línea que te ayuden con estos documentos. Dos muy buenos son:

https://owl.purdue.edu/owl/about_the_owl/owl_information/index.html

<https://extension.harvard.edu/blog/how-to-write-a-great-resume-and-cover-letter/>

o sus representantes tienen prohibido negarse a aceptar trabajadores con base en su origen étnico o nacional, género, edad, discapacidad, clase social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil, antecedentes penales o cualquier otro criterio que pueda llevar a un acto de discriminación.

Currículum y carta de presentación. Muchos empleadores requieren un currículum y carta de presentación además de la solicitud de empleo llena. Tu currículum traza su historial laboral, proporciona detalles de tus empleos anteriores, tus habilidades, y tus intereses. Entregarás el mismo currículum a todos los empleadores.

Tu carta de presentación es una carta real de ti para cada empleador potencial. Cuenta una corta historia sobre quién eres – por qué estás buscando trabajo, tu historial, y lo que es importante para ti. Hazla de solo una página.

Escribir currículums y cartas de presentación efectivos toma tiempo, así que empieza a trabajar en estos documentos mucho antes de que solicites tu primer trabajo. Como se menciona en la página 36, incluso puedes empezar a trabajar en ellos mientras estás en prisión. Las páginas 36 de esta guía te brindan ayuda para preparar tu currículum, y la página 181 incluye un currículum de muestra.

Entrevistas. Una vez que hayas presentado una solicitud a un empleador potencial, espera a que te contacten. Esperamos que estén interesados en agendar una entrevista contigo. Sin embargo, por favor toma en cuenta que la mayoría de las solicitudes no conducen a una entrevista. Ésta es un área donde ser paciente será de utilidad. Debes continuar enviando solicitudes hasta que tengas una oferta real de trabajo. Muchas personas que buscan trabajo se ponen nerviosas con las entrevistas. Quieren decir las cosas correctas y dar una buena impresión. Practica lo que vas a decir, y ten en cuenta las siguientes orientaciones:

Lleva los materiales adecuados. Lleva copias extra de tu currículum, información de contacto de tus referencias, y documentos que necesites para completar tu solicitud, incluyendo copias de

permisos de trabajo, tu licencia de conducir (si se requiere), y tu INE y CURP. Lleva un bolígrafo y cuaderno para anotar. Esto demuestra que realmente te interesa el trabajo.

Llega 10 o 15 minutos antes de la entrevista.

Puedes requerir llenar documentación antes de la entrevista, y localizar a la persona u oficina indicada puede llevarte más tiempo de lo que piensas. Llegar con anticipación demuestra que eres responsable y tienes muchas ganas de estar ahí.

Viste ropa apropiada. Te será de utilidad vestir algo un poco más formal de lo que usarías para el trabajo. Ten en cuenta tu lenguaje corporal. Aunque no estés hablando, estás enviando un mensaje. Haz buen contacto visual, párate y siéntate derecho, sonríe y que tu apretón de manos sea firme.

Buscar en Google “cómo escribir un currículum” o “escribir buenas cartas de presentación” también te arrojará sitios web de utilidad. Asegúrate de buscar sitios web con ejemplos de currículums también. Puedes encontrar ejemplos de currículum y carta de presentación de una persona que ha estado privada de su libertad en la sección de Recursos Adicionales en la página 181.



Algunos ejemplos de motivos positivos para haber dejado tu empleo:

- Cambiaste de ubicación (dejaste tu empleo porque fuiste a prisión).
- Deseabas un cambio de carrera.
- Te convertiste en un estudiante de tiempo completo.
- El trabajo era temporal.
- Tenías la oportunidad de mejorar.

La discriminación laboral en México

La discriminación laboral es un problema serio en México. Aunque es ilegal que las compañías contraten con base en factores como edad y género, muchos lo hacen frecuentemente, e incluso verás anuncios de vacantes solamente para personas de una edad o género en particular. Si te preocupa no poder conseguir trabajo debido a tu edad, tus temores no son infundados. Pero ten en mente que México es un país de microempresarios, mucho más que Estados Unidos. Con un salario mínimo de sólo US\$7 en la mayor parte del país, así tiene que ser. Verás personas que ofrecen servicios en las habitaciones frontales de sus casas, desde dentistas hasta mecánicos.

Te alentamos a pensar en esto como una oportunidad. ¿Qué habilidades tienes? ¿Qué habilidades puedes desarrollar? ¿A qué espacio físico tendrás acceso en México, donde pudieras empezar un pequeño negocio? ¿Conoces a alguien en México que esté autoempleado? Ellos pueden ayudarte a empezar. Y una vez que inicies tu negocio, ¡tal vez puedas hasta ofrecer empleo a alguien que esté en la misma situación en la que te encuentras hoy! Habiendo dicho esto, existe una dependencia de gobierno donde puedes reportar discriminación laboral si te enfrentas a ella. Se llama Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

www.gob.mx/stps/prensa/atiende-stps-quejas-laborales-a-traves-del-centro-de-mando

Haz preguntas. Al final de la entrevista de trabajo, la mayoría de los gerentes contratantes preguntarán: “¿Tienes alguna pregunta para mí?” Los candidatos fuertes siempre tienen buenas preguntas preparadas -esto te hace parecer interesado en el trabajo, en lugar de desesperado. Si llevaste lápiz y papel contigo, podrías preparar una lista de preguntas al final del cuaderno.

Algunos ejemplos de preguntas que puedes hacer:

- ¿Cuáles son los planes de la empresa para los próximos cinco años?
- ¿Cómo se me evaluará y con qué frecuencia?
- ¿Quién lo hará?
- ¿Cuáles son las responsabilidades diarias de este puesto?
- ¿Qué equipo de cómputo y software utilizan?
- ¿Cuándo tomará una decisión sobre esta vacante?

Abordando tus antecedentes penales

Para las personas que buscan empleo con historiales laborales menos-que-perfectos, o antecedentes penales, pueden pasar momentos muy difíciles al contestar algunas preguntas en la entrevista. Aquí hay algunos tips para aumentar tus probabilidades de ser contratado:

Tranquiliza al empleador. Coméntales que tu delito no ocurrió en el trabajo, si esto es cierto. Por ejemplo, “Sí, fui condenado por un delito, pero no estuvo relacionado con mi trabajo.” Si tu delito estuvo relacionado con el trabajo, encuentra un asesor que te ayude a desarrollar una estrategia específica para tu entrevista de trabajo.

Reconócelo. “Hubo una época en mi vida en la que tomé malas decisiones y fui condenado

por ... (menciona tu delito).” Aborda cualquier preocupación que el empleador pueda tener acerca de tu pasado. Después redirige la entrevista a tus habilidades y las características positivas que traerás al puesto. “Entiendo por qué ese espacio en mi historia laboral puede preocuparle. Pero eso fue hace muchos años y, desde entonces, he mantenido un buen récord laboral. Llego a trabajar puntualmente y no me reporto enfermo. Trabajo muy duro y aprendo rápido.”

Mantenlo positivo. “Pensé mucho sobre a dónde se dirigía mi vida y decidí hacer algunos cambios”. Habla sobre tus actividades actuales y tus planes futuros. Enfatiza tu preparación académica y capacitación para el trabajo, trabajo comunitario, y otras actividades que hayas llevado a cabo desde tu liberación y en prisión, si es que son relevantes. Habla sobre tus metas de carrera, cómo las elegiste, y cómo el trabajo que estás solicitando está acorde a dichas metas. Los empleadores pueden recordar con mayor facilidad su primera y última impresión, así que, si es posible, trata de mencionar la historia de tus antecedentes penales a la mitad de la entrevista.

Estimula al empleador. “Soy un buen trabajador y quiero trabajar, solo necesito la oportunidad de demostrar mis habilidades a una empresa.” ¡Diles que quieres el trabajo!

Hay una muestra de un currículum y una carta de presentación en la página 181.

Programa seguro de desempleo de la Ciudad de México

Aunque están en trámite programas en algunos estados como Jalisco, actualmente el seguro de desempleo únicamente está disponible para residentes en la Ciudad de México y solo por un periodo de seis meses. Este beneficio consiste en un pago mensual de \$2,207 pesos, más o menos US \$120.

Para ser acreedor a este beneficio, debes tener más de 18 años y vivir en la Ciudad de México, sin empleo, pero en búsqueda activa de él. No debes tener otros ingresos, como pensión. El programa tiene como finalidad promover la incorporación de los trabajadores a la economía formal, y promover la capacitación para aumentar las habilidades de la fuerza laboral de la capital.

Programa de ayuda a los desempleados en México

En México, existen varios programas que brindan apoyos económicos mensuales a grupos de personas que necesitan apoyo. Entre ellos están los siguientes:

- **Programa de apoyo a madres solteras.** Este programa otorga un apoyo económico mensual a madres trabajadoras con niños entre uno y cuatro años de edad. Para mayor información visita: <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-pension-para-el-bienestar-de-las-personas-con-discapacidad>
- **Programa para personas con discapacidad.** Este programa ofrece un apoyo económico mensual a personas que no pueden trabajar debido a una discapacidad. <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-pension-para-el-bienestar-de-las-personas-con-discapacidad>
- **Programa de pensión a adultos mayores.** Este programa ofrece una pensión mensual a personas que sobrepasan la edad de jubilación. <https://www.gob.mx/bienestar/acciones-y-programas/programa-para-el-bienestar-de-las-personas-adultas-mayores>

A diferencia de los EU, el seguro de desempleo no está disponible para todos los ciudadanos en México. Sin embargo, existen algunos programas, especialmente si vives en Ciudad de México. Existen programas de subsidio para ciudadanos que regresan y gente que vive en zonas rurales o en zonas urbanas de bajo nivel económico, de los cuales hablamos a continuación.

Requisitos para personas deportadas:

- Debes hacer la solicitud de manera personal.
- El beneficio no es transferible.
- Debes haber regresado a vivir a la Ciudad de México después del 1 de enero de 2017.
- Debes tener entre 18 y 68 años de edad.
- No debes recibir ningún otro ingreso como: pensión, prestaciones de retiro, ni subsidio en México ni en el extranjero.
- Debes estar buscando trabajo activamente.
- Debes registrarte para el beneficio del Servicio Nacional de Empleo.
- Debes cumplir con oportunidades de capacitación.
- Es un beneficio de una sola ocasión.

Para mayor información, incluyendo documentos requeridos y dónde hacer la solicitud:

<http://www.segurodedesempleo.cdmx.gob.mx/>

Oficina principal en Ciudad de México:

Calle Xocongo 58, Tránsito, 06820 Ciudad de México, CDMX, México

segurodedesempleo@cdmx.gob.mx | (57) 09-32-33 ext. 2010 – 2014.

Construyendo una carrera

Algunas personas aspiran a tener una carrera, una línea particular de trabajo en la que puedan crecer y disfrutar, la cual ofrezca múltiples oportunidades de superación. Construir una carrera requiere tiempo y planeación, pero el resultado que obtienes es trabajar en lo que te gusta.

¿En qué soy bueno? Conocer tus fortalezas y debilidades es un primer paso importante hacia una carrera. Empieza haciendo una lista en papel. Este ejercicio tomará tiempo y concentración. Siéntete en la libertad de pedirle a las personas que te conocen bien que identifiquen tus habilidades y carencias.

¿Qué sé hacer? Toma un tiempo para pensar en tu experiencia laboral. Ésta incluye voluntariado, mentoría, y especialmente participación en programas de la prisión. Se vale cualquier cosa que haya tenido un impacto en ti de la cual hayas aprendido.

¿Qué hay allá afuera? ¿Qué sectores de la economía están creciendo, y cuáles están decreciendo? ¿Dónde están las mayores oportunidades y las mayores necesidades? ¿Cómo se alinean tus habilidades con las prioridades de tu comunidad y la sociedad en general?

¿Qué quiero hacer? Una vez que hayas escrito en lo que eres bueno y el trabajo que has desempeñado en el pasado, y evaluado el panorama laboral actual y a mediano plazo, estás listo para pensar en carreras reales.

Beneficios de desempleo para ex trabajadores del sector privado, Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

Si estuviste anteriormente empleado en un puesto en el que calificaste para prestaciones del IMSS y tienes una pensión con ellos, puedes ser apto para acceder a tu fondo de pensión. Normalmente, tienes que esperar hasta cumplir 60 años de edad y haber trabajado al menos 500 semanas para tener acceso a estos fondos. Sin embargo, si estás desempleado, puedes retirar un máximo de 30 días de tu cuenta de ahorro para el retiro cada cinco años. Ten en cuenta que esto se traduce en menores ahorros al retirarte. Para mayor información sobre esta opción, visita: <https://www.gob.mx/consar/articulos/retiro-parcial-por-desempleo-239845?idiom=es>

Para presentar solicitud, visita tu oficina local del IMSS: www.imss.gob.mx/directorio



Considera las siguientes preguntas:

- ¿Dónde te ves en 5 años?
- ¿Cuál es el trabajo de tus sueños?
- ¿Qué tipo de trabajo estarías satisfecho de hacer por los próximos 10 años?
- ¿Quieres trabajar con gente, comida, o animales?
- ¿Buscas trabajo en una fábrica, un trabajo de escritorio, o trabajo de computadora únicamente?
- ¿Te sientes inclinado a construir cosas, al sector

Construyendo una carrera

Alinear tus habilidades e intereses al mercado laboral real te ayudará a fijar tus metas de carrera. Actualmente puedes no tener mucha experiencia en el campo en el que quieres trabajar o en la carrera que quieres construir. Esto no tiene por qué ser un obstáculo para tus planes. Tienes algunas opciones.

- 1. Hacer trabajo voluntario o como practicante en una empresa a medio tiempo.** Los puestos de voluntario y prácticas son una buena manera de construir experiencia y contactos. Busca en línea, habla con gente que conozcas, y busca en pizarras en bibliotecas y otros lugares de la comunidad para identificar organizaciones que ocupen voluntarios o practicantes. Sé proactivo y contáctalos para saber cómo puedes presentar la solicitud de voluntario o practicante. Esto puede ser beneficioso tanto personal como profesionalmente. Consulta nuestra sección de Involucramiento Comunitario y Directorio (pp. 83 y 103).
- 2. Busca una educación superior.** Algunas áreas y trabajos requieren títulos universitarios. Los listados de empleo casi siempre mencionan si se requiere o prefiere un cierto grado de estudios. Ser estudiante puede ser provechoso. Puede ser un cambio de ritmo del empleo a tiempo completo. En México, la universidad es mucho más accesible y menos cara que en Estados Unidos.

Para abrir tu propio negocio en México se necesita motivación y paciencia. También es importante invertir en buena seguridad para tu negocio. Después de empezar mi lavandería en Puebla, México, me tomó un año empezar a ver utilidades. Tienes que estar preparado para ello.
– Oscar S.

- 3. Empieza tu propia compañía o negocio.** Si tienes el tiempo y los recursos, empezar tu propia empresa o negocio puede ayudarte a construir una carrera significativa. Esta elección de carrera es un desafío, pero puede ser satisfactoria. Se requiere perseverancia e imaginación, ¡pero estarás orgulloso algún día de decir que empezaste tu propio programa extraescolar, o negocio de fitness, o servicio de diseño gráfico, o negocio de limpieza de casas! Si estás comprometido con este camino, dedica tiempo a identificar lo que tu comunidad necesita y quiere. Habla con otros dueños de negocios para pedirles consejo.
- 4. Sé realista.** No todos consiguen el trabajo de sus sueños, pero mucha gente termina haciendo lo que disfrutaban hacer. Puedes aumentar tus oportunidades planeando y siendo realista. Algunas carreras toman más tiempo y dinero que otras para lograrse, y algunas requieren de varios intentos. No tengas miedo de fracasar algunas veces.

EJEMPLO DE BITÁCORA DE SOLICITUD DE EMPLEO

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



Hijos y familia

Si tienes una pareja e hijos que están considerando mudarse a México contigo, esta sección es para ti. Mudarte con familia puede presentar retos únicos, que no se presentan al ser deportado solo. Exploramos algunos de ellos en las siguientes páginas.

La decisión de mudarse

Para algunas familias, la decisión de mudarse es algo lógico, y para otras requiere una consideración seria. Puede preocuparte el impacto que los cambios en tu familia, el cambio de escuela para tus hijos, que tu cónyuge encuentre un nuevo trabajo y nuevos amigos. Nuestro consejo es que no subestimes el choque cultural. Puede tener efectos serios. Muchas familias deportadas reportan depresión y ansiedad después de llegar al nuevo país.

Para muchos, la terapia es de gran ayuda. También existen grupos de apoyo como el grupo de Facebook, Deportee Wives Club (Club de esposas de deportados), donde las parejas de hombres deportados pueden compartir sus sentimientos sobre la deportación inminente, sus experiencias en el nuevo país, así como preocupaciones familiares y sobre sus relaciones. La decisión de mover o no a tu familia es profundamente personal y no hay una sola respuesta correcta. Depende mucho de tu situación. Si esperas poder regresar a EU en un periodo de tiempo relativamente corto, tal vez no valga la pena un cambio temporal, pero si México (u otro país) será tu hogar, mudarse puede ser lo mejor para todos.

Preparándose para la mudanza

Documentos

Los documentos a solicitar incluyen actas de nacimiento, cartillas de vacunación, registros de salud y dentales y registros escolares de los niños así como actas de matrimonio (o divorcio). Solicita (o pídele a tu pareja que solicite) las actas de nacimiento de tus hijos, y las tarjetas de seguridad social, si las tienen, y sácales copia. Si tú o los miembros de tu familia tienen cédulas profesionales o título, sería buena idea obtener copias de éstos también. Consulta las página 38 y 173 sobre el proceso de solicitud de apostillado para estos documentos para hacerlos válidos en otros países.

Puede ser de utilidad solicitar copias adicionales de actas de nacimiento, matrimonio, y otras, así como registros escolares u otros documentos

Una vez que te hayas mudado a México, sé realista. \$100 pesos son como US\$5, ¡En EU eso es poco dinero! ¡En México es el salario mínimo!

– Julia B.

importantes y dejarlos con un familiar o amigo de confianza en EU que pueda enviarlos por mensajería (FedEx, DHL) a México (o a tu país de origen), en caso de que los documentos se pierdan o te los roben.

Solicita cualquier cambio de nombre necesario y ten listos los documentos cuando se mude tu familia. Esto facilitará inscribir a tus hijos en la escuela. Si no se hace antes de que tu familia se mude, tu pareja, si tiene documentos, tendrá que viajar a EU para solicitarlo, o darle un poder a un familiar, lo cual complicaría las cosas.

Tú eliges cómo quieres vivir, mantente positivo y ACEPTA que la deportación sucedió para que puedas seguir adelante.

– Julia B.

Consigue los apostillados de las actas de nacimiento en el estado en que fueron emitidas. (Ver p. 29 para mayor información sobre este procedimiento.) El apostillado esencialmente hace que los documentos sean válidos en México. Si no se hace antes de la mudanza, será necesario enviarlos de regreso a la secretaría de estado donde tu hijo o hijos nacieron, haciendo el proceso más largo, y generando costos de envío innecesarios.

Lo mismo aplica para las actas de matrimonio (o divorcio), o cualquier otro documento importante. Solicítalos todos antes de irte. Solicita (o pídele a tu pareja que solicite) los registros escolares de tus hijos, si es posible. Como mínimo, trata de traer su última boleta de calificaciones y cartilla de vacunación. Mientras que la ley mexicana señala que no se requieren documentos de identidad de los niños para inscribirlos en la escuela, muchas escuelas locales no están conscientes de ello y los solicitan. Tener esta información facilitará las cosas para tu familia. Si una escuela le niega la inscripción a tu hijo, el Instituto para las Mujeres Migrantes (IMUMI)

puede ayudarte. Su página web es: www.imumi.org. Ver página 79 para mayor información sobre este grupo.

No confíes en el servicio postal para estos importantes documentos. Mejor utiliza una mensajería como UPS o DHL. Yo recibo tarjetas de cumpleaños de mi familia en EU seis meses tarde, si es que las recibo.

–Lee R.

Preparando a tu familia

Mucha gente que se ha mudado a México reportan que desearían haber hablado más español en casa para preparar mejor a sus hijos para tener éxito en la escuela. Tristemente, el acoso escolar a niños nacidos en EU que no hablan español es un asunto serio en las escuelas mexicanas, del cual es importante estar conscientes como padres. Sugierele a tu pareja que inscriba a tus hijos en cualquier clase de español que esté disponible en la escuela o en algún programa extraescolar. Haz que sea divertido hablar español en casa. Pide a tu cónyuge que juegue con los niños juegos en español, etiquete cosas de la casa con su nombre en español, o vea programas de televisión para niños en español.

Después de tu mudanza

Relaciones cambiantes

Las familias afectadas por la deportación también han lidiado con los efectos de los cambios en las relaciones, en particular con la familia en México. Si estabas acostumbrado a mandar dinero para apoyar a tus familiares, ser ahora quien necesita la ayuda puede ser muy difícil de digerir. Algunas familias deportadas han reportado que después de haber enviado dinero a casa por años, y aún habiendo pagado la casa donde viven sus familiares, cuando regresan a

vivir con ellos en esa casa, no se sienten para nada bienvenidos. Piensa en esto con anticipación y cómo afectará a tu familia en tu situación particular.

Dentro de tu misma familia inmediata, prepárate para cambiar roles. Tal vez tu esposa no ha trabajado, sino que ha cuidado a los niños en EU, pero ahora están en una posición en la que necesitan dos fuentes de ingresos. Si ella es ciudadana de EU podría incluso ganar mucho más dinero que tú trabajando en línea y cobrando en dólares. Mantente abierto al cambio y reconoce que no todo podrá ser igual a como estabas acostumbrado. Ésta puede ser una oportunidad de crecimiento y reflexión.

Mudarte no es fácil, pero si es lo mejor para tu familia, vale la pena reconstruir una vida juntos que sea de ustedes

– Katerina B.



Busca apoyo

Acércate a familia, amigos, vecinos y miembros de la comunidad. No estás solo en esto, aunque el exilio puede ser algo extremadamente solitario para enfrentar, debes saber que otros también están pasando por lo mismo. Si llegaras a estar cerca del área de San Miguel de Allende, Caminamos Juntos es una excelente organización que apoya a gente recientemente deportada y sus familias. Esto incluye apoyo en búsqueda de trabajo, aprendizaje de idiomas, y recursos legales y educativos.

Los residentes de la Ciudad de México cuentan con varias organizaciones con las que pueden ponerse en contacto, incluyendo Otros Dreams en Acción (www.odamexico.org). Ver el Directorio para información de contacto de otras organizaciones que pueden ser de ayuda.



Una nota sobre los cambios de nombre:

En Estados Unidos, las mujeres suelen tomar el apellido de su esposo y dejar su nombre de soltera. Eso no se hace en México y tampoco se acepta para documentos oficiales. Únicamente se acepta el nombre exacto mostrado en su acta de nacimiento. Incluso un acta de matrimonio de los EU que muestre un nombre diferente no se acepta. Si el nombre de tu pareja no es el mismo que aparece en su acta de nacimiento, esto puede impedir que obtenga la residencia en México.

Aplica lo mismo a los niños. El acta de nacimiento tiene que coincidir exactamente con el nombre del padre a través del cual el niño está solicitando la ciudadanía mexicana. Es mejor visitar el Consulado Mexicano en los EU y pedir asesoría sobre los procedimientos de cambio de nombre. Hacer esto desde México es imposible y el gobierno mexicano se niega a cooperar con las familias en este asunto. Si no se hace antes de mudarse, puede requerirse un costoso viaje de regreso a EU (por parte del cónyuge documentado) para arreglar las cosas antes que los niños puedan recibir sus documentos de identidad. Estos documentos se necesitan para obtener la ciudadanía mexicana para los niños, y permitirles tener acceso a servicios importantes como los de salud. Si tú o tu pareja están todavía en EU y desean más información sobre cómo solicitar un cambio de nombre en un acta de nacimiento visita: <https://info.legalzoom.com/article/how-legally-change-name-birth-certificate>

A través de toda esta experiencia, (la cual incluye todo lo mencionado en la sección de Familia) después de residir en San Miguel de Allende por dos años, puedo suscribir totalmente lo dicho en la sección Busca Ayuda. Sin "Caminamos Juntos" sinceramente no creo que hubiera aguantado esos tiempos difíciles aquí en México. Sin duda, esta guía será de enorme ayuda para prepararte para mudarte y todo lo que implica. Personalmente, yo conocía el 1% de la información mencionada. Disfruta estos consejos geniales, sugerencias maravillosas y sabe que al final del día, ¡todo estará bien!

– Missy L.



Caminamos Juntos, San Miguel de Allende



Educación

Brindamos acceso a oportunidades académicas, apoyamos a través del proceso de revalidación de estudios y asistencia financiera para la educación continua.

CJ Kids

Este programa brinda a las y los niños un entorno en el que pueden adaptarse cómodamente a su nuevo hogar. Un espacio donde se animarán en su día a día. Brindamos apoyo a nuestros participantes más pequeños a través de todos sus cambios difíciles, como hacer amistades.

Apoya Emocional

Ofrecemos terapia individual a las y los participantes, y sus familias, para hacer frente al trauma de la deportación.

Asistencia Legal

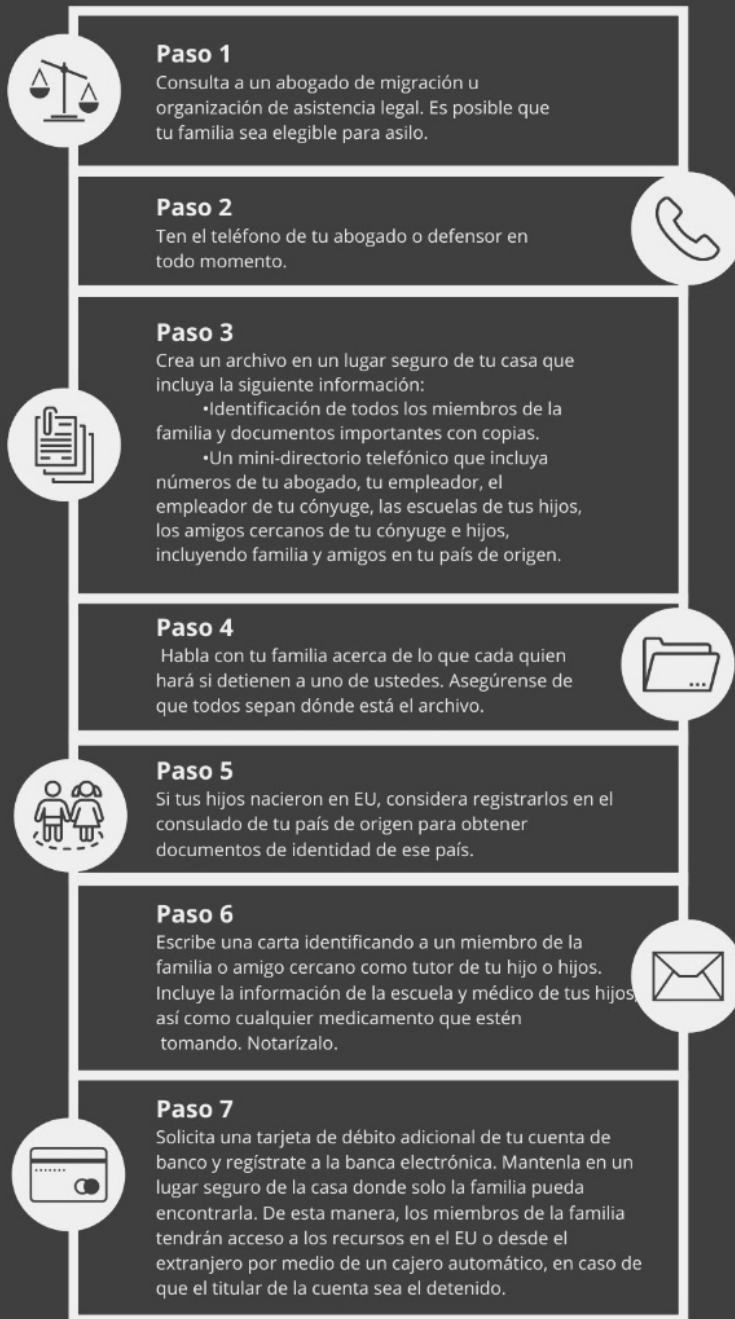
A través de la colaboración con personal legal de inmigración, brindamos orientación a personas deportadas y sus familiares con ciudadanía estadounidense con formularios administrativos, requisitos o procedimientos obligatorios para la documentación de identidad en México.

Contacto

- Facebook: SMACaminamosJuntos
- Instagram: caminamosjuntosma
- Sitio web: <https://www.cjsma.org>
- Email: caminamosjuntos@cjsma.org

Haz un plan familiar para prepararte para la posible deportación.

Es posible que no tengas control sobre tu deportación, pero puedes prepararte en caso de que tu familia tenga que enfrentar esta difícil realidad.



EDUCATION JUSTICE PROJECT
IN PARTNERSHIP WITH THE DEPARTMENT OF JUSTICE



Educación

Considera aumentar tu grado de estudios después de tu liberación. La educación estimula la mente, abre puertas, y ayuda a una persona a entender mejor el mundo en el que vive. Es una forma de conocer gente nueva e interesante y mantenerte solo tras tu liberación.

Esta guía fue producida por la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign, así que obviamente ¡apoyamos firmemente la educación superior! La educación superior es la que sigue del nivel preparatoria. La primera parte de este capítulo es sobre obtener tu educación básica, tu certificado de preparatoria, así como capacitación para el trabajo. La segunda parte trata sobre educación superior e incluye secciones sobre cómo presentar una solicitud de admisión a la universidad, pagar estudios universitarios, y recursos para estudiantes universitarios.

Te animamos a que pienses en ti mismo como una persona que va a aprender toda su vida. Inscríbete en cursos y programas educativos durante tu vida laboral y después de retirarte. A veces tomarás clases para progresar en tu trabajo; otras veces lo harás por diversión. Puedes tomar clases o inscribirte en un programa para explorar una nueva área laboral potencial. Puedes ir a la escuela a tiempo completo o parcial. Explora las opciones en tu comunidad.

La vida es más generosa cuando alimentas tu mente. Si has estado involucrado en oportunidades educativas durante tu tiempo en prisión, probablemente ya lo has sentido. Y si no has aprovechado los programas educativos en prisión, te aconsejamos hacerlo ahora. Es muy probable que los empleadores lo vean de manera favorable.

Cursos de inglés

Después de haber vivido en EU, probablemente tienes ciertos conocimientos de inglés, al menos elementales. Si no tienes dominio total del idioma, ¿por qué no mejorar lo que tienes? Inscríbete en un curso de inglés para aumentar tus habilidades y empleabilidad. Todas las principales ciudades tienen numerosas escuelas de idiomas para entre las cuales elegir (Harmon Hall, Interlingua y Quick Learning, por nombrar algunas), y la mayoría de las ciudades pequeñas tienen al menos una o dos. Los precios y horas de clase varían, así que visita algunas. Tu Instituto de Capacitación para el Trabajo (ICAT) local puede ofrecer cursos de inglés gratuitos (ver Capacitación Vocacional más adelante).

Educación para adultos

Si estás interesado en terminar tu educación primaria, secundaria o preparatoria, deberás contactar a tu oficina local del INEA. El INEA es el "Instituto Nacional para la Educación de los Adultos". Esta organización revalidará tus estudios anteriores y te ofrecerá un examen de ubicación para ayudarte a registrarte en el curso adecuado. El INEA también ofrece cursos de alfabetización para adolescentes y adultos. Para mayor información visita:

www.gob.mx/inea/

El Education Justice Project ofrece becas de \$10,000 pesos (aproximadamente US\$500) a personas que estuvieron privadas de su libertad en EU antes de ser deportadas, así como a quienes han estado privados de su libertad en México. Los fondos se pueden usar para capacitación vocacional y programas universitarios y se otorgan cada año en primavera. Para mayor información, escribe a becas@educationjustice.net

La Secretaría de Educación Pública supervisa la programación educacional de preescolar a universidad. Puedes contactarlos marcando (866) 572-9836 o en internet en el sitio: www.mexterior.sep.gob.mx

Cursos de computación

Mexico X es un programa del gobierno federal que ofrece cursos de competencias digitales en línea. Para mayor información, incluyendolista de cursos, visita <https://www.mexicox.gob.mx/>

Capacitación vocacional

En cada estado, existen instituciones gubernamentales de capacitación para el trabajo como parte del "Instituto de Capacitación para el Trabajo" nacional, abreviado ICAT. Por ejemplo, en el estado de Michoacán, esta organización se llama ICATMI, que significa "Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Michoacán." Ofrecen clases de mecánica automotriz, plomería, fabricación de muebles e inglés, entre otras. Puedes encontrar mayor información en: <http://www.icatmi.michoacan.gob.mx>

Éste es el enlace al programa ICAT de Ciudad de México: <https://www.icat.cdmx.gob.mx/> Asegúrate de buscar el de tu estado.

CONALEP (Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica), ofrece cursos para estudiantes en edad de cursar la preparatoria interesados en

carreras técnicas en 308 campus operados por 30 universidades estatales. Para mayor información, visita: <https://www.conalep.edu.mx>

Transferir créditos de escuelas de EU

En años recientes, el gobierno mexicano ha trabajado para mejorar el acceso a la educación para ciudadanos que retornan. No se te puede negar el acceso a la educación aunque no tengas identificación ni documentos académicos. Dicho esto, será más fácil si tienes una copia de tu acta de nacimiento, boletas de calificaciones y transcripciones académicas (traducidas, de ser posible) de las escuelas donde estudiaste en EU. Debes presentar esta información directamente a la institución educativa donde tú o tus hijos planean inscribirse. Ellos te indicarán el grado escolar correcto.

El gobierno mexicano ha creado una guía de educación para estudiar en México y en EU. En la página 38 puedes encontrar más información sobre la transferencia o revalidación de tus documentos académicos, https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/585025/GU_A_EDUCATIVA_2020_-_V141020_.pdf

Si tienes problemas para transferir los créditos, necesitas ayuda con programas universitarios, o si las escuelas mexicanas te niegan la inscripción con créditos americanos, solicita ayuda a las siguientes organizaciones. Si encuentras otras organizaciones que te hayan sido de ayuda, por favor déjanos saber para poder incluirlas en la siguiente edición de esta guía.

Si tienes hijos en edad escolar, pueden calificar para recibir un apoyo económico mensual de \$800 pesos durante el ciclo escolar. Este apoyo lo brinda el gobierno para familias con problemas económicos. Puedes encontrar mayor información aquí: <https://www.gob.mx/becasbenitojuarez/articulos/beca-bienestar-para-las-familias-de-educacion-basica>

Programas de educación superior

Si ya tienes un certificado de preparatoria o has pasado el curso y examen equivalente, considera inscribirte en un programa universitario. La colegiatura es mucho menos cara en México que en EU. En las universidades públicas, es casi gratuita. Incluso la universidad privada más cara en México cuesta menos que la universidad pública más barata en EU.

¿Dónde debes hacer la solicitud?

No todas las universidades son iguales. Tu experiencia será diferente dependiendo de dónde esté la universidad, qué tan grande sea, y si es pública o privada. El tipo de universidad afectará el costo de la colegiatura. Dedicar tiempo a pensar a qué tipo de universidad quieres asistir, después investiga en línea o habla con amigos y familiares. Es posible que quieras empezar averiguando en la universidad pública local. Generalmente es más fácil asistir a la universidad cerca de donde vives y trabajas. Para una lista de escuelas técnicas y universidades en México visita:

https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_universities_in_Mexico

Haciendo solicitud para la universidad

Paso 1: Consigue la solicitud. La mayoría de las universidades tienen solicitudes en línea en sus sitios web. También puedes llamar a la oficina de admisiones de la escuela y pedirles que te envíen una solicitud de ingreso, o puedes ir por una a la oficina de admisiones. Si vas a presentar una solicitud escrita, saca dos copias. Utiliza una como borrador y la otra para presentarla a la oficina de admisiones.

Paso 2: Reúne tu información. Probablemente necesitarás tu CURP, tu INE u otra identificación oficial, fechas de asistencia a preparatoria y universidades anteriores, preparatoria escolarizada, GED, y/o transcripciones de universidad. Algunas solicitudes pueden preguntarte sobre tus antecedentes penales. Si mencionas que has sido condenado por un delito, algunas escuelas te pedirán información adicional, lo cual puede ser desalentador. Pero el hecho de que te pidan la información no

Instituto para las Mujeres Migrantes

Tel. (55) 5211-4153 and 5658-7384

Clínica Legal Tel. (55) 913-17512 & 9154-8990

Tel. EU (208) 753-7041

Correo electrónico: contacto@imumi.org

Facebook: IMUMI, AC

Twitter: @imumidf

Otros Dreams en Acción

<http://www.odamexico.org>

Facebook: Otros Dreams en Acción

implica que tu solicitud vaya a ser rechazada. Si has decidido que quieres asistir a la universidad, no te desanimes en este paso.

Paso 3: Presenta la solicitud. Después de presentar la solicitud, deberías de recibir respuesta dentro de unas cuantas semanas o meses. Si tienes preguntas, comunícate con la oficina de admisiones de la escuela.

Paso 4: Presenta el examen de admisión. La mayoría de las instituciones de educación superior tienen un examen de admisión que está programado un día específico cada semestre. Asegúrate de averiguar la fecha, registrarte y marcarlo en tu calendario.

Pagando tu educación

Mientras que pagar la universidad en México es mucho más fácil que en EU, aún es importante contemplarlo. Revisa si calificas para obtener alguna beca. Compara los precios de universidades cercanas a ti. Considera la ubicación. ¿Te tomará una hora trasladarte cada día (lo que podría representar gastos adicionales), o hay una universidad a la vuelta de la esquina?

Ayuda financiera/Becas

Puedes tener acceso a apoyo financiero a través de cada universidad y departamento específicos. Por ejemplo, la Universidad de Chiapas, a través de

SEP, ofrece becas para estudiantes que no pueden pagar el semestre. La beca es aproximadamente de MX\$1,000 a 2,000 pesos por semestre, lo que cubre transportación y alimentos. Las escuelas privadas son más costosas, pero también ofrecen becas. Por ejemplo, el Tec de Monterrey en la Ciudad de México ofrece algunas becas del 100% a estudiantes. Otros Dreams en Acción en la Ciudad de México ofrece apoyo a los que retornan y quieren transferir sus créditos a instituciones mexicanas.

También existe un nuevo programa del gobierno que ofrece becas para educación superior, llamado SUBES. Puedes obtener mayor información y registrarte aquí: <https://www.gob.mx/becasbenitojuarez/articulos/estudiante-de-educacion-superior-estas-interesada-o-interesado-en-alguna-de-nuestras-becas?idiom=es>



Si empezaste tu licenciatura en EU, es probable que puedas terminarla en línea en la misma institución o en una diferente, también en EU. Por ejemplo, la Universidad de Illinois ofrece 17 licenciaturas en línea. www.online.uillinois.edu/catalog/OnlineDegrees.asp?DegreeType=bachelors

Toma en cuenta que no solamente estarás pagando en dólares, también puede ser necesario que pagues colegiaturas internacionales o foráneas. Aún así, dependiendo de tus planes futuros, una licenciatura de una universidad en EU puede ser lo que más te convenga. Para más información acerca de esta opción consulta:

<https://www.affordablecollegesonline.org/college-resource-center/online-degree-completion-programs/>

Oportunidades de beca
para programas de educación superior
y vocacional después de la prepa

Destinado a


**Personas que hayan estado en prisión en Estados Unidos
y después hayan sido deportadas a México**

Personas que hayan estado en prisión en México.

Fecha límite: marzo 15, 2022

Para más información: becas@educationjustice.net

EDUCATION JUSTICE PROJECT
an initiative of Education at Illinois





Comunicaciones

El mundo de la comunicación personal y profesional ha cambiado rápidamente en los últimos años. Si has estado en prisión por mucho tiempo, puedes sentirte agobiado por toda la tecnología y nuevos dispositivos. Es posible que nunca ni siquiera hayas usado internet. ¡No te preocupes! Podrás arreglártelas, y esta sección te ayudará. Aborda una serie de temas, desde lo esencial para poder usar internet, hasta encontrar un celular barato rápidamente. Aunque hayas tenido acceso a computadoras y celulares antes de ir a prisión, esta sección aún contiene información útil. ¡El mundo de la comunicación digital está cambiando todo el tiempo!

Haciendo llamadas en México

Para llamar de EU a México, primero marca 011, después 52. Para llamar de México a EU, el código es 001. Una vez que estés en México, marcarás la clave LADA del número que estés marcando (dos o tres dígitos), por ejemplo 55 para Ciudad de México, 443 para Morelia más el número de siete dígitos. Para una lista de claves LADA de todo México, puedes ver: https://en.wikipedia.org/wiki/Telephone_numbers_in_Mexico.

Familiarizándote con la tecnología

Los teléfonos y las computadoras son necesarios para gran parte de lo que necesitas hacer después de salir de la cárcel. Se utilizan para trabajar, realizar operaciones bancarias, comunicarse con la familia, hacer citas, pedir pizza, ver programas de televisión, pagar facturas, hacer compras, solicitar empleo y mucho más.

“Internet”, “en línea”, y “la red”, todos se refieren a lo mismo: la red de computación mundial llamada internet.

Si has estado preso desde antes de que estas tecnologías se hicieran populares, tómate el tiempo para comprender qué tan vastas se han vuelto. Pídele a tu familia y amigos que te ayuden a aprender a usar un teléfono celular, un smartphone, o una computadora. Esto puede ser abrumador al principio. Puede parecer que el mundo se ha movido demasiado rápido mientras estabas en prisión. No te desanimes. Gran parte de la tecnología que usamos ahora se inventó para facilitarle las cosas a las personas.

Aprender a utilizar nuevas tecnologías y dispositivos digitales puede ser divertido. Juega con estas tecnologías explorando juegos, noticias, deportes o incluso videos de gatos. Este tipo de exploración no es pérdida de tiempo, te ayudará a aprender a utilizar estas nuevas tecnologías. Tómate tu tiempo y familiarízate con la tecnología que utilizas; con el tiempo, se convertirá en algo natural.

Consiguiendo un teléfono

Te recomendamos obtener un teléfono celular cuando salgas. No tiene que ser un modelo caro, ni lo último en tecnología, pero necesitarás un teléfono para mantener contacto con tu patrón, familia, y amigos. Actualmente, la mayoría de la gente tiene teléfonos celulares.

Si tuviste un teléfono celular antes de estar en prisión, pregúntale a tu familia si aún tienen el teléfono. Puede que aún funcione, pero es posible que tengas que re-activar el servicio o cambiar el número. Contacta a tu proveedor de telefonía para que te ayude con esto.

Existen tres tipos de teléfonos:

- **Los teléfonos celulares básicos** te permiten llamar a diferentes personas y enviar mensajes de texto. Suelen ser más baratos y fáciles de usar.
- **Los smartphones** pueden realizar llamadas y enviar mensajes de texto, y también pueden acceder a Internet (más información sobre Internet a continuación). Los teléfonos inteligentes tienen programas (llamados "aplicaciones") que pueden hacer cosas como reproducir música, dar instrucciones de manejo, checar el clima, tomar fotografías y acceder a redes sociales (Twitter, Facebook, etc.). Un smartphone puede ser muy útil para buscar trabajo, buscar servicios, orientarse y mucho más.
- **Los teléfonos fijos** son teléfonos no portátiles conectados a los hogares o negocios de las personas. En la actualidad, cada vez menos personas usan teléfonos fijos, pero siguen siendo una de las opciones más baratas que existen.

Servicios y planes telefónicos

Los planes telefónicos tienen diferentes opciones de servicio. Generalmente, los servicios cubrirán lo siguiente:

- **Llamadas:** cuántos minutos puedes hablar por teléfono al mes. Últimamente muchos planes tienen tiempo de conversación ilimitado.

- **Mensajes de texto:** cuántos mensajes de texto puedes enviar al mes. Últimamente muchos planes tienen mensajes de texto ilimitados.
- **Datos:** los datos permiten que tu teléfono se conecte a Internet cuando no tienes 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. Ten en cuenta que puedes conectar tu teléfono a Internet a través de Wi-Fi gratuito en lugares públicos y restaurantes. Si necesitas datos, te recomendamos comenzar con una pequeña cantidad de datos (1 o 2 GB de datos) y obtener más si los necesitas.

Existen muchas opciones económicas para cobertura celular en México, como Movistar, Unefón y AT&T. AT&T ofrece un plan por \$224 pesos al mes (cerca de US\$12) con llamadas nacionales e internacionales ilimitadas y 2 GB de datos. También existen planes de 21 días que cobran \$100 pesos al mes y ofrecen llamadas ilimitadas. Otra opción es un celular "prepagado" que puedes recargar cuando se termine. Esto también te permite evitar el error de exceder tu límite de minutos o datos con algunos planes, lo que puede generarte cargos onerosos.

En México, algunos planes vienen con teléfono o puedes comprar saldo. Ten en cuenta que los teléfonos traídos de EU deben "desbloquearse" en México en un taller de electrónica. Los precios varían dependiendo del modelo del teléfono y el tipo de cambio del peso pero puede ser muy costoso. Si es posible, pídele al dueño original del teléfono que lo desbloquee por ti en EU a través de su proveedor de telefonía celular.

Computadoras

Existen cuatro tipos diferentes de computadoras. Las computadoras de escritorio tienen una pantalla y una terminal que se conectan y permanecen en un escritorio. Las laptops son computadoras que se doblan y tienen una batería para que puedas llevarlas contigo. Las tabletas son como laptops, pero son más pequeñas y tienen teclado en la pantalla. Los smartphones son una combinación de celular y tableta.

Entrando a internet

Ten como prioridad encontrar una forma confiable de entrar a internet. Hasta que tengas tu propio dispositivo, la mejor manera de entrar a internet puede ser usando una computadora o celular que pertenezca a algún familiar o en un café internet.

Si tienes una laptop, tableta, o smartphone, existe acceso gratuito a internet inalámbrico en muchos lugares públicos como restaurantes, cafeterías, lobbies de hoteles, cadenas de tiendas, y ¡hasta parques! Es posible que tengas que pedir la contraseña de Wi-Fi antes de que puedas conectarte desde tu dispositivo.

La mayor parte de recursos en internet se encuentran usando un motor de búsqueda (Google es el más común). Abre un buscador (como Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox o Safari). La página de inicio tendrá una barra de búsqueda donde puedes teclear lo que estás buscando. Aquí hay algunos tips para búsquedas efectivas:

- Empieza con lo básico. Comienza con una búsqueda sencilla como “¿Dónde está la estación de metro más cercana?” o “Pizza en Guadalajara”. Puedes agregar algunas palabras descriptivas si es necesario.
- No te preocupes sobre cosas pequeñas. El corrector automático de ortografía de Google utiliza la escritura más común de una palabra, aunque la hayas escrito correctamente o no.

Obteniendo una cuenta de correo electrónico

Necesitas tu propia dirección de correo electrónico, puesto que el correo electrónico es ahora mucho más común que el correo tradicional tanto para comunicación escrita informal como profesional. La mejor forma de hacerlo es a través de Gmail, porque las cuentas de Gmail son gratuitas y tienen almacenamiento ilimitado de mensajes. Tampoco necesitas un número de teléfono celular o una dirección electrónica actual para crear una cuenta de Gmail.

1. Teclea mail.google.com en el buscador.
2. Da clic en “Crear cuenta”.

Obteniendo ayuda

GCF global tiene muchos tutoriales gratuitos sobre cómo usar la tecnología. Teclea esta dirección en tu motor de búsqueda haz clic en el tema que se te dificulte: <https://edu.gcfglobal.org/en/topics/> Para cambiar entre inglés y español, da clic en el idioma en la esquina superior derecha.

Wikihow también tiene muchos recursos para ayudarte a entender cómo usar la tecnología. Teclea “wikihow” en tu buscador, y después mete tu pregunta en la barra de búsqueda en la parte superior de la página.

Los programas locales de educación para adultos en tu área pueden ofrecer clases para el uso básico de computadoras y procesamiento de palabras básico y uso de computadoras. Las ofertas más avanzadas incluyen cursos de programación.

Vas a elegir tu nombre de usuario. Debe ser algo fácil de recordar, como tu propio nombre, o alguna combinación de tu nombre, iniciales, o un número. Ten en mente que es probable que ocupes tu correo electrónico para comunicarte con posibles empleadores, así que asegúrate de que tu dirección electrónica no sea demasiado “tierna” o poco profesional. Tu contraseña también debe ser fácil de recordar, pero difícil de descifrar para otras personas.

Contraseñas y seguridad en línea

Es probable que eventualmente uses Internet para crear otras cuentas además de tu cuenta de correo electrónico. Esas cuentas pueden servir para cosas como pagar facturas o acceder a archivos para la escuela o el trabajo. La forma más fácil de mantener segura tu información personal es mantener tu contraseña en secreto y cambiarla periódicamente. Además, no utilices la misma contraseña para todas las cuentas en línea que tengas. Si olvidas una contraseña, normalmente puedes cambiarla de forma segura siguiendo las instrucciones del sitio web.

Si tenías cuentas de correo electrónico y otras cuentas en línea antes de ser privado de tu libertad, es posible que desees re-activarlas o cerrarlas. Cambia las contraseñas por motivos de seguridad. Es una buena idea escribir tus contraseñas y guardarlas en un lugar seguro.

Apps

La mayoría de los teléfonos inteligentes, independientemente de la marca, están equipados con una serie de aplicaciones básicas (llamadas apps), como una cámara, un reloj, un servicio de mapas, un navegador (por ejemplo, Safari o Chrome), un calendario, una app para tomar notas, una calculadora y una libreta de contactos, así como una aplicación para enviar y recibir mensajes de texto y una aplicación para hacer llamadas. Ten en cuenta que las apps pueden consumir los datos de tu teléfono.

También hay muchas otras aplicaciones que puedes descargar. Se pueden encontrar en la “tienda” de tu teléfono (la App Store o la Play Store, según la marca). Muchas aplicaciones útiles son gratuitas y te dirán si no lo son. Necesitarás tener datos o una conexión Wi-Fi para descargar apps. A continuación, buscas la aplicación que te gustaría descargar en la tienda y haces clic en “obtener” o “descargar”. Es posible que tengas que ingresar la contraseña de tu teléfono para confirmar la compra. Debería aparecer en tu pantalla de inicio en solo unos minutos. Si una app requiere dinero para su adquisición, tu teléfono debe darte la opción de ingresar la información de tu tarjeta de crédito o débito y te pedirá que confirmes la compra antes de descargarla.

Facebook es una app, al igual que su servicio de mensajería llamado Messenger. Instagram y Twitter son otras apps que te permiten compartir y ver fotos y comentarios. Otras aplicaciones que pueden ser atractivas pueden ser Spotify (que puedes usar de forma gratuita para reproducir música, pero reproducirá la música aleatoriamente y también reproducirá anuncios, como una radio) o apps bancarias y de transporte para tu ciudad (Citymapper, por ejemplo). Como siempre, es una buena idea tener cuidado con la información que proporcionas a las aplicaciones y ejercer un juicio cuidadoso sobre lo que te gustaría mantener en privado.

Si es posible, no envíes información personal confidencial (como información de tu tarjeta de crédito) por medio de una computadora pública o en Internet público.

Redes sociales

Muchas personas se comunican con otras personas y acceden a noticias y otra información a través de las redes sociales en su teléfono inteligente o computadora. Las redes sociales son sitios web y apps que permiten a las personas compartir experiencias e interactuar virtualmente (por ejemplo, Instagram, Facebook, Twitter). Especialmente durante la pandemia, las redes sociales han permitido que las personas se mantengan conectadas con los demás y se enteren de lo que está pasando. Algunos sitios de redes sociales se utilizan principalmente para comunicaciones personales, mientras que otros se utilizan de forma profesional. Aquí describimos dos de las plataformas de redes sociales más populares.

Facebook es la empresa de redes sociales más popular en México y EU. La gente usa este sitio para compartir fotos, actualizaciones y artículos. Algunas personas usan Facebook principalmente para mantenerse en contacto con familiares y amigos (especialmente aquellos que viven lejos); otros lo usan para trabajar. Puedes comentar públicamente las publicaciones creadas por otros o enviar mensajes a los usuarios de forma individual. También puedes unirte a grupos de Facebook para conocer a otras personas y obtener apoyo. Si deseas crear una cuenta de Facebook gratuita, puedes hacerlo desde cualquier computadora tecleando <https://www.facebook.com/> en la barra de búsqueda y haciendo clic en “Crear cuenta”.

LinkedIn es una red social creada específicamente para encontrar trabajos, conectarse con empleadores y reclutadores potenciales y compartir tus experiencias laborales. Aunque es más popular en EU que en México, existen 10 millones de usuarios en el país. Para crear una cuenta, teclea <https://www.linkedin.com/> en tu navegador web y haz clic en “Unirse ahora”. Te pedirá que proporciones información básica, crees una contraseña y personalices tu perfil, agregando tu educación y experiencia laboral.



Conceptos básicos de tecnología

¿No estás familiarizado con el mundo de la tecnología de la información? A continuación, se incluyen algunos conceptos básicos que te ayudarán a comenzar.

Internet or world wide web: una vasta red que conecta computadoras y teléfonos alrededor de todo el mundo. A través de la conexión a Internet, las personas pueden compartir información, acceder a recursos y comunicarse con todo el mundo. A veces, la gente llama al Internet, la red, o dirán, “necesitas acceso a la web”, lo que significa que debes poder conectarte al Internet.

En línea: cuando estás “en línea”, estás conectado a Internet. La gente podría decir: “Conéctate para acceder a este recurso”. Esto significa que puedes acceder al recurso en una computadora o smartphone a través de Internet.

Smartphone: un teléfono móvil que realiza muchas de las funciones de una computadora. Por lo general, tiene una pantalla táctil, acceso a Internet y puede descargar aplicaciones (apps) que brindan muchas herramientas diferentes para el trabajo, el entretenimiento, las finanzas y más. La mayoría de la gente hoy en día tiene un smartphone.

Wi-Fi: para acceder a Internet, debes estar conectado. Una forma de hacerlo es a través del acceso Wi-Fi. El acceso Wi-Fi te permite conectarte a Internet de forma inalámbrica. Puedes acceder a Wi-Fi de forma gratuita en las bibliotecas públicas y algunos restaurantes (McDonalds, Starbucks), o puedes comprar acceso a Wi-Fi para tu hogar.

Datos: otra forma de conectarse a Internet es a través de un plan de datos de un smartphone. Los datos te permiten conectarte a Internet en tu smartphone si te encuentras en un lugar que no tiene acceso a Wi-Fi. Los planes de datos pueden ser costosos y, por lo general, tienen límites respecto a 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 buscas información en Internet a través de tu smartphone o computadora. Primero, abrirás un navegador web. Deberías ver una barra en la parte superior con un pequeño ícono de lupa. Así es como puedes acceder al motor de búsqueda. Puedes escribir una pregunta o dirección web en la barra y buscar la información que necesitas. Google, Yahoo y Bing son motores de búsqueda.

Sitio web: las organizaciones tienen “sitios web” donde puedes encontrar información, recursos, entretenimiento y más. Hay muchos tipos diferentes de sitios web en Internet.

Dirección web o URL: ésta es la “dirección” o ubicación del sitio web o recurso en Internet. Escribe esta dirección en la barra del motor de búsqueda para acceder al sitio web o al recurso. Hemos incluido muchas direcciones de sitios web en esta guía y en el directorio. Las direcciones web suelen tener el siguiente formato: <http://ejemplo.com>. Cuando escribes una dirección web, puedes omitir <http://> o www.

También puedes escribir una breve introducción para resaltar tus habilidades e intereses. Esta página funcionará como tu currículum digital. Puedes encontrar instrucciones más detalladas tecleando en la barra de búsqueda de tu navegador: "Cómo crear una cuenta de LinkedIn Wikihow".

Manteniéndote seguro en las redes sociales Ten cuidado al compartir información en Facebook u otras apps de redes sociales. Puedes ajustar la configuración de privacidad para que solo tus amigos vean tus publicaciones. Las publicaciones públicas pueden ser vistas por empleadores potenciales. Ten en cuenta que los sitios de redes sociales rastrean los datos de los usuarios y las empresas pueden usar esos datos para intentar venderte cosas. Además, es posible que la información que ves en las redes sociales no sea confiable. Es una buena idea confirmar lo que lees a través de otras fuentes.

Videoconferencias

Dada la pandemia en curso, las videoconferencias se han convertido en una parte central de la vida de muchas personas. Hay múltiples opciones para hacer videoconferencias, como Facetime, Google Meets y Skype (se pueden encontrar instrucciones detalladas para usar todos estos servicios en Wikihow o YouTube) pero el proveedor de videollamadas más común es Zoom. Es probable que las entrevistas de trabajo y las reuniones de los grupos de apoyo se realicen en Zoom en el futuro previsible, al igual que la comunicación entre familiares y amigos.

Si tienes una computadora personal o familiar o un teléfono inteligente, puede ser de utilidad que descargues la aplicación Zoom en tu computadora o teléfono (también puedes usar Zoom sin descargar la app). Para descargarlo en tu computadora, escribe "zoom.us" y haz clic en "Regístrate, es gratis". Ingresa tu nombre y dirección de correo electrónico y acepta los términos del servicio. Recibirás un correo electrónico para activar tu cuenta y crear una contraseña. También puedes descargar Zoom como una app en tu teléfono, a través de la tienda de aplicaciones.

En la mayoría de los casos, cuando seas invitado a una reunión de Zoom, recibirás una invitación a tu correo electrónico con el enlace que dice "Haz clic para unirte". Cuando se abre la página web, puedes unirte a través de la app o tu navegador web. Si esto no funciona, es probable que la invitación tenga una ID de reunión y contraseña para que puedas entrar y unirte a la reunión. También hay una opción para llamar con tu teléfono. Zoom tiene algunos tutoriales útiles sobre cómo comenzar, como éste: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/360034967471-Getting-started-guide-for-new-users>

Zoom también te permite enviar invitaciones de reuniones a otros. Esto puede ser de mucha utilidad si tienes la intención de tener una llamada con tu familia, por ejemplo. Para hacerlo, abre tu app de Zoom y haz clic en "Reuniones" con el pequeño ícono de reloj en la parte superior. Después, haz clic en el pequeño ícono "+" (debe estar en la misma fila de "Programadas" y "Grabadas" en el lado izquierdo). Cuando aparezca la ventana, teclea el nombre de tu reunión en el campo "Tema", selecciona fecha y hora de la reunión, y haz clic en "Guardar". Para compartir la invitación, haz clic en "Copiar invitación", después abre un nuevo correo electrónico y pega la invitación en el correo electrónico. Después, puedes enviarlo a quien tú quieras. Cuando llegue la hora de tu reunión, abre la misma página de "Reuniones" que abriste para crear la reunión y haz clic en el botón azul de "Iniciar" en la parte derecha. ¡Después solo espera a quienes invitaste a unirse!

Consejos de etiqueta para las videoconferencias:

- Si estás en un grupo, silencia tu micrófono cuando no estés hablando (haz clic en el ícono del micrófono).
- Sé consciente de tu fondo. Es bueno 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 tu espacio personal. Aquí hay un enlace útil sobre cómo usar un fondo virtual en Zoom: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/210707503-Getting-started-with-Virtual-Background>



Salud

Cuando te vayas de prisión, serás responsable de manejar tu propia salud física. Éste puede ser un cambio a favor. Aquellos que regresan a la vida en EU se enfrentan a un sistema de salud desalentadoramente complejo. Afortunadamente, en México, el servicio de salud es universal y mucho más accesible.

Empieza pidiendo a tus amigos y familiares que te recomienden buenos médicos y servicios de salud. También eres elegible para uno de los tres sistemas de salud pública en México. Registrarte es tu responsabilidad y por supuesto estar pendiente de citas y mantenerte saludable también lo es.

En esta sección cubrimos:

- Servicios médicos.
- Opciones de planes de salud.
- Servicios de salud privados.
- Cuidados de la vista y dentales.
- Manteniéndote saludable.
- Pagando medicamentos.
- Salud mental y abuso de sustancias.
- VIH/SIDA

Servicios médicos

La calidad y precios de los cuidados de salud en México varían enormemente. Aunque los requisitos para ser médico en México no son tan rigurosos como en EU, existen muchos buenos doctores en todo México. Los hospitales en general son modernos y están bien equipados. En Ciudad de México y otros centros urbanos grandes se pueden encontrar hospitales de especialidad de vanguardia.

También te sorprenderá agradablemente que ver a un médico es bastante barato comparándolo con EU. Si estás inscrito en el sistema de salud universal de México, el INSABI (Instituto de Salud para el Bienestar) -antes Seguro Popular- te pueden checar gratis (aunque puede haber periodos de espera). Aunque elijas pagar de tu bolsillo, no te saldrán con una factura de cientos o hasta miles de dólares como en EU. ¡Puedes ver a un médico general en tu farmacia local por solo MX\$30 o US\$1.50! para ver a un especialista, puedes esperar pagar entre US\$30-50 por una consulta breve.

Servicios de salud públicos

Si te inscribes en uno de los tres sistemas de salud financiados por el gobierno, tus gastos médicos son nulos o muy bajos, dependiendo de para qué programa seas elegible. La calidad del servicio puede variar y también depende de si vives en una ciudad o una zona rural. Los períodos de espera son comunes, a menos que tu condición ponga en peligro tu vida.

Consulta privada

Como en EU, muchos médicos tienen sus consultorios privados. Puedes llamar y hacer una cita con ellos tal como lo harías en EU. La tarifa varía, pero generalmente está alrededor de los \$500-\$1,000 pesos por una consulta. Algunos doctores trabajan en un hospital durante el día y dan consulta privada durante la tarde-noche.

Clínicas/laboratorios

Existen muchas pequeñas clínicas o laboratorios en todo México. Laboratorio médico del Chopo (www.chopo.com.mx) es un laboratorio reconocido. Estas instituciones funcionan de manera diferente de lo que podrías esperar. Puedes llegar a cualquiera de estos laboratorios y “solicitar” lo que quieres, como una colonoscopia, o análisis de sangre y uno de sus médicos te lo hará. También puedes tener un médico privado que te envía a uno de estos laboratorios por pruebas, ya que la mayoría de los consultorios médicos pequeños no tienen esa capacidad, pueden solicitarte una “orden médica” de tu doctor.

Ver al doctor en una farmacia está bien para un resfriado o indigestión, pero si sientes que te está pasando algo más serio, ¡no corras riesgos! Ve a Urgencias o consulta a un especialista.

– Anya V.

Farmacias

Una de las formas más económicas de ver un médico es a través de una farmacia local. La mayoría de las farmacias (Guadalajara, Similares, del Ahorro) tienen un pequeño consultorio anexo al edificio, a veces con una entrada separada. Estas farmacias a veces no cobran por ver al doctor, o cobran muy poco, \$30-50 pesos. Estas tarifas son tan bajas porque el médico probablemente te recetará medicinas que comprarás directamente en esa farmacia. Es importante que conozcas esta relación médico-farmacia porque a veces podrían recetarte medicamentos de más.

Números de emergencia en México:

- Emergencias: 911
- Policía para no emergencia: 060
- Cruz Roja: 065
- Atención Ciudadana: 070 (en algunas ciudades)
- Información: 040
- Departamento de Bomberos: 068
- Denuncia anónima (abuso o corrupción por parte de un funcionario de gobierno): 089
- Emergencia en carretera: 074

Hospitales

Como ya se mencionó, México tiene muchos hospitales modernos, tanto públicos como privados. Si estás inscrito en el servicio médico público, acudirás a tu hospital asignado. Ten en mente, sin embargo, que si no tienes seguro privado y te presentas en un hospital privado, te pedirán que pagues de tu bolsillo y las cuotas pueden ser muy altas.

Opciones para cuidado médico

Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)

El Instituto de Salud para el Bienestar ofrece un programa nacional de servicios médicos que está diseñado como red de seguridad para cubrir a los ciudadanos, sin importar su estatus económico, que no tienen acceso a otros servicios de salud. El programa generalmente es utilizado por mexicanos que no están empleados formalmente o que no pueden pagar seguro privado. Cubre a 69 millones de mexicanos.

El programa brinda acceso a servicios médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y hospitalarios que incluyen cobertura catastrófica, la cual está dirigida a proteger a personas que sufren enfermedades de alto costo o accidentes que ponen en riesgo su vida.

Con el INSABI no tienes que registrarte y la atención médica y tratamiento son gratuitos. Todo lo que necesitas es ir a tu centro de salud más cercano con los siguientes documentos: CURP, acta de nacimiento, INE.

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

El IMSS cubre a los empleados de tiempo completo de empresas mexicanas (incluyendo empresas extranjeras con residencia), quienes pagan un porcentaje de su salario cada mes por la prestación que les permite acceder al sistema de salud y también les brinda cobertura de seguro por su salario en caso de que un accidente o enfermedad les impida trabajar.

El IMSS también está disponible para aquellos que no son empleados de empresas mexicanas, pero desean inscribirse voluntariamente y pagar una cuota mensual. Las prestaciones del IMSS están disponibles también para quienes eligen inscribirse en el seguro privado.

Cómo inscribirse:

Si eres un trabajador formal de tiempo completo en una empresa mexicana, se te dará de alta automáticamente y tu patrón deducirá de tu salario las primas y también pagará parte de tu cobertura en el IMSS.

Si no estás empleado formalmente, puedes iniciar tu solicitud en línea en <http://www.imss.gob.mx/cita-medica>, o en persona, en tu oficina local del IMSS (de 8:00 a.m. a 3:30 p.m.). Pero de todas maneras necesitarás presentar documentación en tu oficina local del IMSS (original y copia), la cual incluye:

- Solicitud y cuestionario de salud que proporciona el IMSS
- Identificación oficial
- Comprobante de domicilio. Por ejemplo, tu último recibo de luz
- CURP
- Acta de matrimonio (en caso de que aplique)
- Acta de nacimiento.
- Dos fotografías, en el mismo tamaño características que las de identificación o tu permiso de residencia
- Recibo de pago bancario que ampare la prima del primer año (hecho en el mismo día que visites la oficina local del IMSS)

Precio por inscripción voluntaria

El precio de la inscripción anual varía dependiendo de tu edad, desde \$4,650 hasta los \$12,750 pesos anuales. Para los costos específicos visita: www.imss.gob.mx/derechoH/seguros-salud-familia

Condiciones preexistentes

Algunas condiciones preexistentes no están cubiertas. Incluyen tumores malignos, enfermedades congénitas, enfermedades crónico-degenerativas, adicciones, enfermedad mental, y VIH, entre otras. Si tienes condiciones preexistentes “excluidas,” no puedes inscribirte al programa de seguro del IMSS. Otras condiciones preexistentes específicas están cubiertas “en postergación” y no te impiden unirse al programa, pero están sujetas a períodos de espera específicos antes de poder solicitar servicios de salud que se relacionen con ellas.

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

ISSSTE Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

El ISSSTE es un sistema de seguridad social y servicios médicos para trabajadores del gobierno y actualmente cubre a 12 millones de personas. No solo incluye servicios médicos, sino asistencia en caso de incapacidad o muerte del trabajador, así como accidentes en el lugar de trabajo.

Si trabajas para el gobierno federal, automáticamente se te dará de alta.

Para más información sobre el ISSSTE, visita: www.gob.mx/issste



Nota sobre los servicios médicos públicos en México:

Como el INSABI, el IMSS y el ISSSTE son programas de salud pública administrados por el gobierno que cubren a millones de personas, los reportes de calidad y velocidad de atención varían. Generalmente, para condiciones y procedimientos que no pongan en peligro la vida, puede ser que te pongan en lista de espera. Tu experiencia dependerá probablemente de en qué parte de México te encuentres y cuál sea la mayor demanda local de servicios de salud cuando estés buscando tratamiento. Algunos pacientes reportan buena atención de estas instituciones, mientras que otros reportan molestias y fallas. Como sucede con todos los sistemas de salud públicos en el mundo, la demanda de los servicios generalmente excede los recursos disponibles, así que el servicio puede no siempre cumplir las expectativas.

Servicios de salud privados

Otra opción para la cobertura médica en México es el seguro médico privado. Los planes varían en precio y condiciones cubiertas, pero generalmente difieren de la cobertura en EU en elementos clave.

Los chequeos y recetas generalmente no están cubiertos. Sin embargo, los doctores cobran mucho menos que en EU, y los medicamentos prescritos son considerablemente más baratos. Los planes más accesibles cubren solamente enfermedades serias y accidentes, y se llama seguro de gastos médicos mayores. Los deducibles generalmente son más altos que en EU (dependiendo de tu plan en particular).

Las condiciones preexistentes pueden estar excluidas y existen periodos de espera para enfermedades serias. Por ejemplo, si te diagnostican cáncer y solamente has tenido el seguro durante un año, tienes que esperar dos años adicionales (tres años de periodo de espera) para que tu tratamiento esté cubierto. Toma en cuenta que los periodos de espera reales dependen de las condiciones.

El precio del seguro médico privado varía enormemente dependiendo de la edad, la salud y los deducibles y coaseguros que elijas. Como ejemplo, un plan mediano para un hombre de 37 años con buena salud con un deducible de US\$1,500, que cubre enfermedades serias y accidentes cuesta alrededor de US\$70 al mes (\$1,200 pesos).

Si te interesa un seguro privado, dos de las compañías más grandes son GNP (www.gnp.com.mx) y Metlife (www.metlife.com.mx). También proveen seguros de auto, vida y casa.

Si cuentas con un seguro privado, asegúrate de saber los costos de los servicios que quieres recibir antes de ir a tus citas o programar cirugía. No esperes que la compañía de seguros te envíe una factura. Las compañías de seguros tienen folletos y sitios web para ayudarte a comprender cuánto te costará una hospitalización o consulta con un especialista, y siempre puedes llamar a tu asesor y/o compañía de seguros si tienes dudas.

Cuando recibas las facturas, revísalas cuidadosamente y haz preguntas para que puedas entenderlas. Las compañías de seguros e instituciones cometen errores, así que es importante asegurarte de que entiendes tus cuentas antes de pagarlas.

También es buena idea asegurarte de que el doctor que quieres ver está en la red de tu aseguradora. Si no es así, es posible que tengas que pagar el costo total de la consulta.

Es importante que adquieras tu póliza de seguros con un asesor que pueda proporcionarte el soporte necesario en caso de que la aseguradora se niegue a pagar alguno de los gastos que sí están cubiertos en las condiciones generales de tu póliza. Dicho asesor te acompañará durante el proceso de reclamación, de lo contrario puede ser más difícil que hagas una reclamación por ti mismo. Una forma de comprar un seguro médico con este beneficio es a través de un agente como BTG Seguros www.btgseguros.com, quienes tienen una buena reputación y ofrecen pólizas de seguro médico en todo México.

Cuidado dental y de la vista

Si estás inscrito en uno de los programas de salud públicos de México (INSABI, IMSS o ISSSTE), los procedimientos dentales y de la vista probablemente estarán cubiertos, con excepción del cuidado preventivo (limpiezas dentales y chequeos oftalmológicos). En otras palabras, pueden tratarte caries, o quitarte una catarata, con financiamiento del gobierno, pero no puedes hacerte un chequeo dental u oftalmológico. La falta de cuidado preventivo es un gran hueco en el plan de servicios médicos del gobierno, por lo que tú eres responsable de ocuparte de ello para que tus propios padecimientos menores no se salgan de control. Se recomienda fuertemente que programes chequeos regulares.

Al igual que con el servicio médico, encontrarás que el cuidado dental y de la visión son mucho más económicos en México pero, como muchos costos, varían mucho por estado, así como por calidad. En algunos lugares del país, podrás encontrar un dentista que te haga limpieza dental por \$200 pesos, donde en otros te cobrarán \$800 pesos. Vale la pena tomar en cuenta la calidad del servicio también. Tal vez te sientas cómodo yendo a una clínica de bajo costo por una limpieza pero puedes buscar un dentista más experimentado (que también cobra más) para una endodoncia, en caso de que no quieras usar el sistema público de salud.

Si necesitas cuidado de la visión básico, como una receta para anteojos, puedes encontrarlo con oftalmólogos locales o cadenas de autoservicio grandes como Costco, donde generalmente los precios son más altos. Existen dos organizaciones sin fines de lucro que ofrecen clínicas de bajo costo y otros servicios de cuidado de la vista:

Asociación para evitar la ceguera en México (APEC) Mexico City

(55) 1084-1400

apec.org.mx

comunicacion@apec.com.mx

Instituto de Oftalmología Conde de Valenciana-Ciudad de México, Tlaxcala y Guerrero

(55) 5442-1700

institutodeoftalmologia.org

Manteniéndote saludable

En general, los planes de seguro médico, privados y públicos, tratan los problemas de salud una vez que se han presentado. Muchos únicamente tratan emergencias y accidentes que ponen en riesgo la vida. Esto significa que eres responsable de tus propias revisiones. Se recomienda fuertemente que encuentres un médico general en tu comunidad para que te haga chequeos anuales.

Un médico general también puede hacerte un examen físico completo, mandarte a hacer análisis, y darte recetas para resurtir medicamentos. Te recomendamos un examen físico completo al menos una vez al año. Estar en prisión aumenta el riesgo de adquirir muchas enfermedades infecciosas, así que después de tu liberación, debes hacerte pruebas de HIV/ SIDA, Hepatitis C (VHC), Hepatitis B (VHB) y tuberculosis. El VIH, VHB y VHC pueden detectarse a través de una prueba de sangre. La tuberculosis se detecta por sangre o piel; si estas pruebas son positivas, la enfermedad se confirma por medio de unos rayos X de tórax.

Pagando medicamentos

La mayoría de las farmacias ofrecen medicinas de bajo costo, así que pagar tus medicamentos no es tan difícil como podría ser en EU. Frecuentemente, existe una opción genérica disponible, así que asegúrate de preguntar. Los medicamentos genéricos tienen los mismos ingredientes activos pero son mucho menos caros.

En México, incluso existen farmacias de bajo costo como las Farmacias Similares.

Salud mental y uso de sustancias

Si los retos de salud mental y uso de sustancias evitan que funciones o te sientas bien, consigue ayuda de un profesional de salud mental. Si te sientes especialmente mal o sientes que podrías ser un peligro para ti mismo o para alguien más, consigue ayuda de inmediato. Llama a la línea de prevención del suicidio al (525) 510-2550. También puedes llamar al 911 o visitar la sala de emergencias si estás en una crisis.

Aunque no estés en una crisis, no retrases la búsqueda de ayuda si te sientes deprimido, ansioso, enojado, o si batallas con otros retos de salud mental. Si no te sientes bien mental y emocionalmente, se te dificultará avanzar de manera positiva y productiva. Cuando te sientas saludable mentalmente, verás que las cosas parecerán más manejables y tendrás mayores esperanzas.

Un profesional de la salud mental puede ayudarte a:

- Trabajar para cambiar comportamientos o ciclos nocivos.
- Sentirte más fuerte mientras enfrentas tus retos.
- Ayudarte a fijar metas y planes para resolver tus problemas.
- Identificar cómo tu forma de pensar influye en cómo te sientes.

Exámenes de rutina que pueden mantenerte saludable

Edad	Hombres	Mujeres
18-39	Presión arterial, colesterol, vacuna de influenza, prueba de sífilis, vacuna Tdap, vacuna VPH, clamidia/gonorrea, VIH, examen de la piel	Presión arterial, colesterol, vacuna de influenza, vacuna Tdap, examen de senos, Papanicolaou (después de los 21), examen de la piel, clamidia/gonorrea, VIH
40-64	Presión arterial, azúcar en sangre, colonoscopia (más de 50), prueba de heces, vacuna de influenza, vacuna varicela (más de 60), antígeno prostático (más de 50), prueba de cáncer de pulmón únicamente si fumas, examen de la piel	Presión arterial, azúcar en sangre, colonoscopia (más de 50), prueba de heces, vacuna influenza, vacuna varicela (más de 60), examen de senos, mamografía (más de 40), examen de cáncer de pulmón solamente si fumas, densitometría ósea, Papanicolaou, pélvico, VPH, examen de piel
65+	Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol, colonoscopia hasta los 75, prueba de audición, examen de aneurisma si eres fumador, examen de próstata y pulmones solo si tienes factores de riesgo, vacuna neumonía x2, examen de la piel	Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol, colonoscopia hasta los 75, prueba de audición, mamografía hasta los 75, densitometría ósea, Papanicolaou hasta los 65, vacuna neumonía x2, examen de la piel

Los profesionales de la salud mental pueden ayudarte a decidir si es buena idea tomar medicamentos para tratar tu condición mental, y pueden ofrecerte tratamiento para adicciones a las drogas y alcohol.

Desafortunadamente, los servicios de salud mental generalmente no están cubiertos por los planes de salud en México. Las farmacias y hospitales te pueden referir a un profesional pero tendrás que pagarlo de tu bolsillo. Existen varias organizaciones sin fines de lucro en el país que ofrecen servicios de salud mental. A continuación describimos algunos de ellos.

Existen otras organizaciones sin fines de lucro en todo México que ofrecen apoyo en salud mental para diferentes desórdenes y adicciones. El Centro de Rehabilitación Volver a Vivir, A.C. ofrece terapia de grupo para personas que están luchando contra diferentes adicciones, y les ayuda a recuperar el control de sus vidas para regresar a un estilo de vida saludable. Para mayor información visita: <https://www.facebook.com/VolveraVivirCdJrz/>

Éstas son otras organizaciones que te pueden ser de utilidad:

1. **Organización Nacional de Trastorno Bipolar y Depresión A.C.**
<https://www.trastornobipolar.org.mx/depresion/>
2. **Cauce Ciudadano, A.C.**
<https://www.facebook.com/CauceAC/>
3. **AMAR Chihuahua, A.C.**
<https://www.facebook.com/amarchihuahua/>

También puedes acceder a servicios de salud mental/ adicción a través del sitio web de la Secretaría de Salud para cada estado en México o el sitio web del estado en particular. Para servicios de salud mental en Chiapas, visita www.chiapas.gob.mx/servicios/2808 En Veracruz, visita www.ssaver.gob.mx/

Para una lista general de servicios de salud mental por estado, visita www.inprf-cd.gob.mx/sitios/hospitales.html

Si estás luchando contra la adicción a las drogas o el alcohol, existen grupos de apoyo a los que puedes ir gratuitamente, como Alcohólicos Anónimos (aa.org/) o Narcóticos Anónimos (na.org/).

También puede haber grupos de apoyo en tu área para reintegración, dolor, salud mental, discapacidades, ser padre, divorcio, sexualidad y otros temas con los que puedas estar luchando.

Para encontrar un grupo de apoyo en tu área, puedes hacer una búsqueda en línea ("grupo de apoyo Ciudad Juárez"). Los centros comunitarios, bibliotecas, e iglesias también pueden ayudarte a encontrar la asesoría y apoyo que necesitas. Ver nuestro directorio de Recursos de Salud y Comunidad y la sección de Bienestar y Recreación para más información.

El Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz ofrece un sitio web de utilidad: <http://www.mentalizarte.com/> sobre temas como cómo lidiar con la ansiedad, diferentes tipos de psicoterapia, y cómo identificar síntomas comunes de enfermedad mental.

Tomas una pastilla para el corazón, puedes tomar una pastilla para la cabeza. Es normal.

– Grant A. (Especialista de Medicaid)



VIH/SIDA

¿Qué significa tener VIH?

El VIH es un virus que se propaga atacando y matando células saludables del cuerpo. Esto sucede en todo el cuerpo, destruyendo células o forzándolas a crear nuevas células infectadas. El VIH ataca células del sistema inmunológico, conocidas como células T. Las células T luchan contra la infección matando a las células que han sido infectadas por gérmenes. Entre más células T empiezan a morir, el sistema inmunológico está vulnerable a los ataques. Si el número de células T baja demasiado, el riesgo de infección aumenta y puede conducir al SIDA. Cuando alguien tiene SIDA, su sistema inmunológico se vuelve demasiado débil para combatir otras infecciones. Si no es tratado, las personas pueden morir de SIDA.

Afortunadamente, las personas que tienen VIH hoy en día pueden seguir viviendo vidas largas y productivas mientras tomen los pasos necesarios para mantener su enfermedad bajo control. El VIH es una enfermedad crónica que puede controlarse con medicación diaria, pruebas de laboratorio frecuentes, visitas al médico, y cambios saludables en el estilo de vida (ejercicio, dejar de fumar, dormir suficiente, etc.).

Riesgo

La forma más común en la que se transmite el VIH es a través de contacto sexual, pero las madres infectadas y sin tratamiento pueden pasarlo a sus hijos también. Evita el contacto con la sangre, semen o fluido vaginal de los compañeros sexuales que sean VIH positivos. No compartas agujas o jeringas y asegúrate de usar protección (condones) para cualquier contacto sexual.

Sé consciente del riesgo de contagiar el VIH a una pareja sexual que no sea VIH positivo. El tratamiento con antirretrovirales puede reducir las posibilidades de transmitir el VIH a una pareja. Tomar medicamentos antirretrovirales regularmente reduce los niveles de VIH en tu sangre. Esto no significa que el virus se haya ido completamente, así que toma tus precauciones y usa condones aunque el riesgo de transmisión sea bajo. Si no tienes VIH pero estás en una relación con alguien que lo tiene,

puedes tomar PrEP (Profilaxis Preexposición), lo cual reduce el riesgo de infectarte, si lo tomas de la forma correcta.

También existen ciertas actividades sexuales que pueden incrementar el riesgo de que transmitas el VIH.

Para más información sobre la transmisión del VIH y factores de riesgo, visita aids.gov/hiv-aids-basics/prevention/reduce-your-risk/sexual-risk-factors/

Pruebas de VIH

La prueba de VIH se hace por medio de una muestra de sangre, orina o bucal. La más común y también la más exacta es la de sangre. Los laboratorios comerciales locales ofrecen pruebas de VIH. Linfolab es una opción y cobran \$345 pesos por la prueba. (<https://linfolabmexico.com.mx/combate-las-ets/>).

A veces se ofrecen pruebas de VIH como parte del proceso de liberación. Sugerimos que aproveches esta prueba gratuita, ya que saber tu estado de salud es muy importante.

Si tu prueba es positiva, debes saber que aún así puedes vivir una vida larga y llena de significado. Se te hará una prueba de seguimiento para verificar el diagnóstico. Deberás hacer una cita para ver a un médico para mantenerte saludable y posiblemente iniciar el tratamiento.

Aún si la prueba es negativa, deberás ser cuidadoso. Si recientemente te has involucrado en actividades de alto riesgo con alguien que tiene VIH, es posible que las pruebas todavía no puedan detectar el VIH en tu cuerpo. Debes pedir otra prueba en una fecha posterior. Revisa el sitio web de EU CDC para recomendaciones (www.cdc.gov/).

También es buena idea hacerte pruebas para otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y tomar medidas para prevenirlas.



Asuntos legales

Después de tu liberación, puede haber circunstancias que te requieran ir a la corte o solicitar apoyo legal. Aunque tus antecedentes penales probablemente no te seguirán a México, puedes necesitar la ayuda de un abogado, tal vez para obtener un divorcio o recuperar la custodia de un hijo.

Transitar por el sistema legal puede ser desafiante. Afortunadamente, existen recursos para ayudarte. Esta sección incluye información para encontrar abogados que ofrecen servicios gratuitos (pro-bono).

Por favor ten en cuenta que no te estamos dando asesoría legal. Hemos hecho nuestro mejor esfuerzo para ofrecerte información que te ahorre tiempo y te ayude a comprender las opciones legales que tienes. Ojalá esto te ponga en el camino correcto. Sin embargo, nosotros no somos abogados. Por favor busca la asesoría de un abogado si tienes preguntas o necesitas aclaración.

Asistencia pro-bono

Transitar el sistema legal puede ser frustrante. Debido a esto, casi siempre es mejor conseguir ayuda de un abogado en lugar de intentar hacer tu propio trabajo legal. Los abogados tienen una firme comprensión de las leyes y de cómo funcionan los jueces locales y los juzgados.

Por lo general, los abogados son caros, pero existen quienes trabajan pro-bono, de manera gratuita. Muchas escuelas de leyes en México ofrecen estos servicios.

Las fuentes mejor conocidas de servicios legales gratuitos incluyen la Asociación de Servicios Legales, A.C. ("ASL"), que es manejada a través de la Barra Mexicana de Abogados, y los programas de asistencia legal independientes en dos de las mejores escuelas de leyes del país, la Universidad Panamericana (UP) y el Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM). La ASL enlista el apoyo de abogados

en algunas de las firmas legales más destacadas. Los programas de la escuela de leyes están conformados por estudiantes y profesores de leyes, quienes brindan sus servicios sin costo. Para mayor información, visita <https://fbma.org.mx/recibir-ayuda/>

El ITAM administra un Centro de Acceso a la Justicia, fundado en 1944. Está conformado principalmente por estudiantes de leyes, profesores y miembros honorarios (abogados litigantes que se unen voluntariamente a la iniciativa). Brindan asesoría y apoyo legal en muchos campos, incluyendo asuntos domésticos (divorcio, custodia, pensión alimenticia), adopción, contratos civiles, propiedad intelectual, derechos de propiedad, y testamentos y bienes. La UP recientemente abrió una nueva oficina en su campus Bonaterra, en Aguascalientes, el Centro de Acceso a la Justicia. Estos centros se manejan de manera muy parecida a los servicios de apoyo legal en EU.

Project Appleseed es una red de centros de justicia sin fines de lucro en todo EU y México. En México, trabajan a través de la Fundación Appleseed México, A.C. ("FAM"), cuyo propósito es ofrecer servicios legales gratuitos a aquellos sectores y grupos sociales que representan un interés colectivo, sin ninguna filiación ideológica o política, con el único propósito de lograr el bien común. Para más información, visita <http://www.appleseedmexico.org/>

Centro Mexicano ProBono, AC-ProBonoMx es una asociación civil sin fines de lucro que ofrece servicios pro-bono en México para población vulnerable. Puedes encontrar mayor información en <https://www.probono.mx>

Fundación Barra Mexicana brinda apoyo legal a personas en situaciones de desigualdad en todas las áreas legales, enfocándose en derechos humanos. Visita: <https://fbma.org.mx>

La Fundación Carlos Slim Foundation brinda información legal para mexicanos en ambos lados de la frontera. Consulta <https://accesolatino.org/orientacion-legal/>



Para consultar un listado de servicios pro-bono que trabajan específicamente con casos de deportados, así como migrantes y refugiados en México, visita:

www.refugeelegalaidinformation.org/mexico-pro-bono-directory

Sin Fronteras

es una organización basada en la Ciudad de México que apoya a migrantes en México. Pueden ayudarte a obtener documentos, presentar solicitudes de asilo, así como canalizarte a representación pro-bono.

<https://sinfronteras.org.mx/legal/>

NOTAS



Finanzas, créditos e impuestos

Da pequeños pasos hacia la administración de tu dinero, especialmente si vas a ser financieramente independiente por primera vez. Pensar sobre tu dinero puede ser estresante. Tomar decisiones inteligentes sobre tu dinero puede ayudarte a ganar control sobre tu vida financiera. Tener el control de tus finanzas te ayudará a evitar problemas económicos a la larga y sentirte más seguro acerca del futuro.

En esta sección cubrimos lo esencial sobre operaciones bancarias y cómo abrir una cuenta bancaria. Más adelante, hablaremos sobre presupuestos, planificación financiera y crédito. Al final de esta sección, abordamos la declaración de impuestos.

Banca

Es buena idea abrir una cuenta bancaria para tener un lugar seguro donde guardar tus ahorros. Existen muchas buenas razones para tener una cuenta de banco.

Ventajas de la banca

- Tu dinero está más seguro y es más fácil mantener un registro si lo depositas en un banco. Si bien en EU las uniones de crédito son comunes, sus equivalentes en México, llamadas “cajas populares”, no tienen buena reputación. Se recomienda que solamente trates con bancos oficialmente reconocidos.
- Si depositas dinero en una cuenta de ahorros, puedes ganar intereses sobre tu depósito total. Esto significa que el banco te pagará una pequeña cantidad de dinero cada mes (muy pequeña, en la economía actual) basado en la cantidad que tengas en tu cuenta bancaria.
- Depositar tu nómina o cheque en una cuenta bancaria es más barato que pagar tarifas por servicios de cobranza de cheques. De hecho, muchos empleadores en México requieren que tengas una cuenta donde puedas recibir directamente tus ingresos mensuales.
- Puedes usar una tarjeta de débito asociada a tu cuenta de cheques para que no tengas que cargar contigo sumas grandes de efectivo..
- Muchos bancos ofrecen servicios en línea que te permiten hacer cosas como pagar facturas automáticamente, llevar registro de lo que ganas y lo que gastas, y transferir dinero entre cuentas. Estos servicios son cómodos y facilitan que te mantengas organizado.
- Puedes trabajar con los bancos para obtener préstamos de auto o hipotecarios, desarrollar un plan de retiro, e invertir en acciones y bonos.

Cuentas bancarias

Existen dos tipos básicos de cuentas bancarias: de cheques y de ahorros.

Una **cuenta de cheques** mantiene tu dinero seguro al mismo tiempo que te da un acceso fácil a él para que puedas hacer compras y pagar cuentas. Puedes usar una tarjeta de débito o emitir cheques para hacer compras y pagar facturas desde tu cuenta. También puedes sacar efectivo de tu cuenta en cualquier momento usando un cajero automático. Algunas cuentas de cheques tienen cuotas mensuales de mantenimiento, mientras que otras no, así que asegúrate de preguntar sobre comisiones.

Una vez que tengas un poco de dinero ahorrado, es buena idea abrir una **cuenta de ahorros**. Una cuenta de ahorros te permite ganar una pequeña cantidad de intereses por tu dinero. Esto significa que, si dejas el dinero en tu cuenta de ahorros, crece con el tiempo. No puedes girar cheques de una cuenta de ahorros, pero algunas te permiten retirar dinero a través de cajeros automáticos.

Puntos por considerar cuando eliges un banco

Hay muchos bancos para escoger, y todos ofrecen productos diferentes, como cuentas de cheques y ahorros, préstamos hipotecarios y de consumo, programas de recompensas, y tarjetas de crédito. Antes de elegir un banco, es importante pensar en tus necesidades individuales.

Siéntate y habla con un ejecutivo bancario para asegurarte de que comprendes los servicios y cómo pueden cubrir tus necesidades. También puedes averiguar sobre los servicios de los bancos en sus sitios web. Algunos bancos grandes en México son Bancomer, Banorte y Santander.



¿Viajarás mucho por trabajo, diversión o para visitar familia? Es posible que prefieras elegir un banco que tenga muchas sucursales y cajeros automáticos.

- **¿Qué comisiones tiene el banco?**

Algunas comisiones pueden ser: cargo por sobregiro (cuando sacas más dinero del que tienes en la cuenta), comisiones por cerrar cuentas, comisiones por transacciones internacionales, y comisiones mensuales de membresía.

- **¿Tu banco está respaldado por el gobierno?**

Si lo está, eso significa que, si el banco cierra o tiene otro tipo de problemas, tus fondos están protegidos. La mayoría de los bancos ofrecen esta protección.

ABRIENDO UNA CUENTA BANCARIA

Necesitarás lo siguiente para abrir una cuenta de cheques o de ahorros:

- ☐ Identificación oficial (INE o pasaporte)
- ☐ Comprobante de domicilio (recibo de servicios, agua o teléfono)
- ☐ Un cheque o efectivo para hacer un depósito inicial (chequear con el banco el depósito mínimo)

Cómo usar una tarjeta de débito o crédito

Si has estado en prisión por mucho tiempo, comprar cosas en la tienda puede ser muy diferente. Tal vez en el pasado llevabas efectivo o pagabas con cheques. Actualmente la mayoría de la gente usa tarjetas de débito o crédito en lugar de pagar con efectivo.

Usar tarjetas de EU en México puede implicar comisiones ocultas. Si un familiar te envía una tarjeta, asegúrate de llamar al banco o buscar en línea para investigar sobre comisiones antes de usarla.

Aquí hay varias opciones de tarjetas:

- Las tarjetas de débito parecen tarjetas de crédito, pero son diferentes. La mayoría de las tarjetas de débito están ligadas a una cuenta de cheques, y solamente puedes gastar el dinero que tienes en tu cuenta. Las tarjetas de débito se pueden usar en todos los lugares donde se puede usar una tarjeta de crédito. También puedes usar tu tarjeta de débito para retirar efectivo de un cajero automático.
- Aunque es menos común que en EU, también existen tarjetas de débito pre-pagadas donde puedes depositar dinero a la tarjeta cuando la obtienes, y después usarla para hacer compras. Las tarjetas de débito pre-pagadas frecuentemente las usan las personas que no pueden abrir una cuenta de banco (tal vez aún no has podido obtener tu identificación). Visa, Amazon y Bancomer ofrecen tarjetas de débito pre-pagadas en México.
- Con una tarjeta de crédito, en realidad estás pidiendo dinero prestado y necesitarás pagarlo en su totalidad. Hablaremos más sobre tarjetas de crédito en la próxima sección.
- También existen tarjetas de regalo donde la gente puede depositar dinero y después dárselas a alguien para que la use como tarjeta de débito. Algunas tarjetas --como Visa Gift Card-- pueden usarse en cualquier tienda, mientras que otras tarjetas de regalo solo funcionan en tiendas específicas.

Las tarjetas de débito requieren que elijas un número PIN de cuatro dígitos. Antes de usar tu tarjeta de débito, asegúrate de tener tu PIN. Puedes llamar al número en el reverso de tu tarjeta para registrarlo. Cuando ocupes una tarjeta de débito, asegúrate de saber cuánto dinero tienes disponible. Normalmente, tu tarjeta será declinada si no tienes fondos suficientes.

Puede ser vergonzoso no saber cómo usar una tarjeta de crédito o débito. Aquí hay una breve guía (resumida de un artículo de Wikihow) acerca de qué esperar cuando compres cosas en una tienda de abarrotes u otro lugar.

1. Después de que el cajero haya terminado de escanear tus productos, te invitará a pagar.
2. Es probable que haya un lector de tarjetas en el mostrador. Los lectores de tarjetas parecen calculadoras. Por lo general, tienen una pantalla con instrucciones a seguir.
3. La pantalla del lector de tarjetas puede preguntarte si aceptas pagar la cantidad que aparece en la pantalla. Puede que tengas que presionar “entrar” o “sí” para continuar.
4. A continuación, la pantalla puede pedirte que pases tu tarjeta. Otras veces, el cajero te informará cuando la máquina esté lista para que pases tu tarjeta.
5. Algunos lectores de tarjetas requieren que pases tu tarjeta por el lado derecho (la franja negra hacia abajo y a tu derecha). Otros requieren que metas la tarjeta en la parte inferior de la máquina (con la franja hacia abajo) y la dejes allí hasta que la pantalla te indique que puedes quitar la tarjeta. No te preocupes si no lo haces bien la primera vez. Da la vuelta a la tarjeta y vuelve a intentarlo. Mucha gente comete errores y tiene que pasar sus tarjetas varias veces u obtener ayuda de un cajero.
6. El lector de tarjetas puede preguntarte si deseas pagar con “débito” o “crédito”. Si estás usando una tarjeta de débito, te puede pedir que teclees tu PIN de cuatro dígitos.

Una vez que la pantalla dice "Aprobada", obtendrás un recibo y podrás irte.

7. Si estás utilizando una tarjeta de crédito, es posible que se te solicite firmar un recibo en papel o que firmes en la pantalla con un bolígrafo especial que se une al lector de tarjetas. Te pedirá que presiones "entrar" o "aceptar" cuando hayas terminado. Una vez que hayas terminado de firmar y tengas tu recibo, deberías estar listo para irte.



Aprende más sobre cómo usar una tarjeta de débito aquí: <https://www.wikihow.life/Use-a-Debit-Card>

Aprende cómo usar un cajero automático aquí: <https://www.wikihow.com/Use-an-ATM>

La primera vez que fui a la tienda, no tenía idea de cómo pagar con tarjeta. Ahí estaban todas esas personas detrás de mí, y entré en pánico. Estaba demasiado avergonzado para pedir ayuda, y no quería tener que explicar que había estado en prisión por años. Afortunadamente, tenía algo de efectivo y decidí usarlo para pagar mis cosas

– Michael C.

Abre una cuenta de banco. Trabaja para desarrollar tu historial crediticio. Si obtienes una tarjeta de crédito, usa menos del 30% del límite de crédito, compra cosas con tu tarjeta de crédito, y después usa el período de gracia de 30 días para pagar tu saldo en su totalidad. Esa es la lenta forma de construir tu crédito

– Joe Joe M.

Presupuestos

Uno de los pasos más simples para manejar tus finanzas es hacer un presupuesto. Presupuestar puede ayudarte a comprender a dónde se va tu dinero para que no gastes más de lo que ganas. Existen miles de formatos diferentes para presupuestar que puedes descargar gratis, o puedes hacer el tuyo. Todo lo que necesitas hacer es sumar cuánto dinero ganas cada mes, después hacer una lista de todos tus gastos en un mes y comparar las dos cifras. Algunos de los recursos que se enlistan en la página siguiente en “Recursos financieros” pueden ayudarte a hacer un presupuesto. Encontrarás ejemplos y plantillas que puedes usar para empezar.

Nota sobre el tipo de cambio peso-dólar: Actualmente, el peso está muy débil; de hecho, en marzo de 2020 llegó a un récord a la baja de \$24.86. En el momento de publicación de esta guía, el dólar está en \$19.94 pesos. ¿Qué significa esto para ti? Significa que tú estás ganando pesos y tu poder de compra es menor. Los precios de muchas cosas en México se basan en el dólar, ya que muchas se importan. El gobierno mexicano recientemente elevó también el precio de la gasolina y actualmente es más cara que en EU. La buena noticia es que muchos productos y servicios son mucho más baratos que en EU, así que, aunque un salario mensual de US\$500 puede sonar muy bajo, probablemente cubrirá tus gastos, si haces un buen presupuesto.

El signo de dólar “\$” frecuentemente se usa para pesos. MXN es otra abreviación para pesos.

EJEMPLO DE PRESUPUESTO

Ingreso mensual: MXN 9,000

Renta.....	4,000
Recibo de luz.....	200
Recibo de agua.....	200
Transporte público.....	1000
Recibo de celular.....	250
Alimentos.....	1000
Ropa.....	500
Meta de depósito a ahorros.....	1000

Gastos totales al mes..... 8,150

Remanente para otros gastos: (9,000-8,150) = 850

Recursos financieros

Puedes encontrar mucha información en línea acerca de bancos, opciones de cuentas, y estrategias para ahorrar tu dinero. Algunos sitios web de planeación financiera tienen herramientas de chat para que puedas hacer preguntas a un asesor y obtener respuesta inmediata.

Aquí hay algunos sitios de EU con información en inglés:

- NerdWallet es una herramienta que te ayuda a comprender la banca, el crédito y la planeación financiera. (www.nerdwallet.com)
- The Simple Dollar es otro sitio web con artículos útiles para entender sobre dinero y tips sobre vida frugal. (www.thesimpledollar.com)
- Mint es el sitio de planeación financiera en línea de TurboTax, el cual tiene herramientas para presupuestos y administración financiera. (www.mint.com)

En México existen buenos recursos disponibles en español también. Algunos son:

- Coinch es una app gratuita que te permite fijar metas de ahorros de acuerdo a tu ingreso.
- Presupuesto Familiar es una app que permite a los usuarios categorizar su ingreso y gastos así como agregar tarjetas de crédito y débito que están en proceso de liquidación.
- MisMetasPCC de Pequeño Cerdo Capitalista es una app que permite que los usuarios identifiquen metas financieras personales y envía recordatorios de metas de ahorro para que mantengas el rumbo.

Para más información sobre apps financieras, incluyendo las que te permiten invertir, visita: <https://www.entrepreneur.com/article/313693>

Aviso: Los recursos que se mencionan aquí son sugerencias. Es importante sopesar cualquier asesoría que te brinden. Puede ser gratuita, pero puede no siempre resolver el problema.



Aquí hay algunos fraudes a evitar:

- Desconfía de correos electrónicos o llamadas que te ofrezcan grandes cantidades de dinero y “obsequios gratis” a cambio de una pequeña suma de dinero. Si la recompensa suena demasiado buena para ser verdad, evítala.
- Ten cuidado con compañías que traten de presionarte a firmar algo de manera inmediata. Solo contrata servicios que entiendas bien. Siempre puedes pedir más información si te sientes confundido.
- Únicamente proporciona tu información personal (números de cuenta y números de seguridad social) a empresas que sabes que son confiables.
- Nunca pagues por carta de crédito.

Si es posible, yo te sugeriría que un ser querido en quien confíes y que crea en ti te agregue a su línea de crédito tal como hacen los padres con sus hijos. Créeme, lo vas a necesitar.

– Joseph B.



Evitar fraudes

No quieres ser víctima de un fraude. En este sitio web encontrarás una lista de fraudes financieros comunes y sus señales de alerta:

<https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/como-evitar-una-estafa>

Crédito

Puedes estar considerando solicitar una tarjeta de crédito para poder comprar cosas a crédito. Comprar a crédito significa que compras cosas ahora y las pagas después. Un banco te presta el dinero para hacer la compra, y después aceptas pagarle al banco en una fecha posterior. Usualmente esto significa que haces una compra con tu tarjeta de crédito, y después haces pagos mensuales al banco hasta que el préstamo se ha terminado de pagar.

Ten en cuenta que cuando compras a crédito, tienes que pagar interés --una cuota extra al banco por el beneficio de usar sus servicios de crédito. Las tasas de interés pueden ser muy altas. Piensa bien antes de obtener una tarjeta de crédito, y asegúrate de no tener demasiadas. Las compañías de las tarjetas de crédito ganan dinero a través de clientes que no pueden liquidar sus compras y terminan endeudándose más y más. ¡Tú no quieres ser ese cliente!

Un asesor de crédito afiliado a una organización sin fines de lucro que no tenga interés en venderte una tarjeta de crédito puede darte asesoría imparcial acerca de la obtención de una tarjeta de crédito. Un ejemplo es: www.credit.org (también disponible en español), la cual ofrece sesiones de asesoría telefónica gratuita.

A veces, las tarjetas de crédito pueden traer muchos problemas financieros. Si compras demasiado con la tarjeta de crédito, hacer tus pagos mensuales puede volverse rápidamente difícil. Un servicio como credit.org puede ayudarte a manejar tus cuentas si te sientes sobrepasado por tus pagos de tarjeta de crédito. Una buena práctica es sólo comprar con tu tarjeta de crédito cosas que puedas pagar en el término de un mes.

Para algunas compras mayores, como comprar auto, o una casa, tiene mucho sentido comprar a crédito. Posiblemente no puedes pagar un carro en una sola exhibición, pero el costo se vuelve más manejable si lo puedes distribuir a lo largo de muchos meses. Asegúrate de elegir un carro que sea accesible para que puedas con los pagos

mensuales, y trata de obtener una tasa de interés que sea lo más baja posible. Una vez más, es importante ser precavido y hablar con un asesor de crédito antes de endeudarte por una compra.

Si decides pedir una tarjeta de crédito o hacer una compra grande usando crédito, tu banco revisará tu calificación crediticia antes de decidir prestarte dinero. Puede que estés familiarizado con el concepto de calificación crediticia en EU, el cual es un número que indica tu probable capacidad de pago de un préstamo. Si tienes una buena calificación crediticia, será más fácil obtener préstamos y calificar para tasas de interés más bajas. Aunque no existe un sistema de calificación crediticia en México como en EU, hay un Buró de Crédito que informa a los prestantes si tienes buen o mal crédito, así que asegúrate de que tu crédito permanezca limpio. Siempre paga tus cuentas a tiempo y ten cuidado con los servicios como cable e internet que vienen con contratos a veces de 18 meses. Fallar en el pago por el periodo indicado en el contrato puede afectar tu crédito.

Obtener una tarjeta de crédito y usarla responsablemente es una buena forma de construir un buen historial crediticio. Sé cuidadoso: el no hacer tus pagos también afectará tu crédito.





Aquí hay algunos lineamientos para administrar tu crédito:

Edúcate

Estar mal informado puede conducir a errores muy caros. El sitio web consumerfinance.gov ofrece información práctica sobre crédito en EU, lo que variará ligeramente de la forma en la que se hacen las cosas en México.

Sé prudente

Evita negocios (tales como concesionarias automotrices y oficinas de préstamos sobre sueldos) que se anuncien directamente a personas con mal historial crediticio. Ellos tienen tasas de interés extremadamente altas que solamente benefician al negocio. Ellos esperan que no puedas pagar tu deuda. No apoyes a ninguna empresa cuyo modelo de negocio dependa de tu falta de éxito financiero.

Sé precavido

Lee cuidadosamente la “letra pequeña” y entiende las reglas antes de contratar cualquier cosa. Recuerda, lo que cuenta es lo que dice 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 pasan a cobranza-- págalas, o haz un plan para empezar a pagarlas. Para más información sobre manejo de deuda, ver esta página web: <https://www.consumidor.ftc.gov/articulos/s0150-lidiando-con-deudas>

Paga tus recibos a tiempo

Prioriza el pago a tiempo de tus servicios. Pagar a tiempo es un buen hábito y puede mejorar tu calificación crediticia. La manera más fácil de hacerlo es habilitar un pago automático con tu banco en las fechas de vencimiento de tus recibos. Marcar las fechas en un calendario también funciona.

Usa sabiamente tus tarjetas de crédito

Si eliges tener una tarjeta de crédito, no gastes lo que no puedes pagar al final del mes. Si necesitas sacar dinero de una tarjeta de crédito para pagar tus tarjetas de crédito, es momento de hablar con un asesor de crédito.

No firmes préstamos mancomunados sin leerlos. Haz tus pagos a tiempo o podría afectar tu crédito.

Lo esencial sobre impuestos

Una vez que empieces a ganar dinero, se te requerirá empezar a pagar impuestos. Eso se hace por medio de tu RFC. La cantidad que pagues en impuestos dependerá de cuánto ganes, los costos de servicios de salud y gastos relacionados al trabajo.

Dependiendo de tu tipo de contratación, en México, a diferencia de EU, eres responsable de pagar tus impuestos cada mes. Algunos empleadores manejan esto por ti pero en otros puestos (por ejemplo enseñanza a medio tiempo), tú deberás hacer una cita con la oficina de impuestos para presentar tu declaración (El SAT). También existe una devolución de impuestos anual la cual es tu responsabilidad presentar. Esta fecha es cada año en abril.

Cuando haces tu declaración, le dices al gobierno cuánto has ganado y cuándo has pagado de impuestos, y le das información sobre tu situación (hijos, discapacidad, costos de servicios de salud, etc.) El gobierno decide si has pagado demasiado o muy poco de impuestos. En muchos casos, encontrarás que has pagado demasiado, y recibes una devolución de impuestos. Si has pagado muy poco, tienes que pagar la cantidad que debes. Si no presentas tu declaración, debes pagar una multa y deberás los impuestos que no pagaste. El gobierno puede incluso llegar a congelar tus cuentas de banco.

Cuando tomes un trabajo, es importante comprender si el empleador hará tus declaraciones de impuestos por ti o si tú serás el responsable de hacerlo. En el primer caso, probablemente serás un empleado formal, de tiempo completo, en la empresa. En el último, estarás funcionando más como un independiente lo que se llama trabajar por

“honorarios” en México. En algunos casos tendrás que dar un recibo oficial, llamado “factura” a tu empleador o cliente, declarando que has reportado el ingreso al gobierno. Cuando trabajas de esta manera, se te requiere presentar declaración mensualmente en el equivalente mexicano del IRS, llamado “Servicio de Administración Tributaria” o SAT.

Debido a que el proceso es tan tardado y complejo muchos contribuyentes eligen contratar a un contador. Una tarifa razonable es cerca de MX\$500 al mes y probablemente encontrarás uno muy bueno por recomendación, preguntándole a amigos y familiares. De otra manera, puedes presentar tu declaración personalmente cada mes. Es buena idea hacer una cita en línea antes de llegar para reducir el tiempo de espera.

Para hacerlo, visita <http://www.sat.gob.mx/contacto/citas/Paginas/default.aspx>



Propiedades

La transmisión de propiedad puede ser un asunto bastante complicado en México, es mejor hacerlo con la ayuda de un notario público o abogado. Toma en cuenta que un notario público en los Estados Unidos es muy diferente de uno en México. En Estados Unidos, puedes estar familiarizado con los notarios públicos por el sello y la firma que estampan para notarizar documentos importantes. En México, funcionan casi como abogados, ayudando a sus clientes con políticas y procedimientos. Si necesitas hacer transferencia de propiedades que has comprado o te ha regalado algún familiar, consulta a un notario público o abogado. Ellos te explicarán exactamente qué documentos se necesitan y, por una cantidad de dinero, se encargarán de la transacción, incluyendo ayudarte a ponerte al corriente con impuestos atrasados que se deban.

NOTA: También algunos abogados ofrecen este servicio de titular una propiedad pero a veces van ellos también con un notario y te cobran sus honorarios también. A veces es más rápido con un abogado entonces si te urge, a lo mejor no te importa pagarle más al abogado pero también puedes hacer el proceso más directo contratando el notario directamente. Si vas con un abogado o notario, asegúrate de pedirles un presupuesto de lo que van a cobrar de antemano para evitar cargos inesperados al final.



Pagos de estímulos en EU

Debido a que la pandemia ha tenido un efecto tan dramático en la economía, el gobierno federal de EU está dando cheques de estímulo a los ciudadanos de ese país. Si tu cónyuge es ciudadano de EU, puede ser elegible para recibir un cheque de estímulo económico, aunque viva en México.

Hasta el momento se han otorgado tres cheques por US\$1,200, US\$600, y US\$1,400, además de un cheque de US\$500 para menores dependientes que son ciudadanos de EU.

Si tu pareja declara impuestos en EU no deben hacerlo de manera conjunta contigo.

Deben presentar su declaración de manera separada como solteros o casados. Presentar su declaración juntos descalificaría a tu pareja para el pago del estímulo económico. Si son aptos para recibirlo, pero no recibieron el cheque, entonces pueden obtener un crédito en los impuestos de 2020.

Si tu pareja generalmente no presenta declaración de impuestos en EU aún pueden hacerlo precisamente para reclamar el dinero en forma de un crédito de recuperación de reembolso. Necesitarán presentar un formato 1040, disponible aquí: <https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/f1040.pdf>

Se puede encontrar mayor información aquí: <https://www.irs.gov/newsroom/recovery-rebate-credit>

NOTAS

[illegible]



Votar e involucrarte con tu comunidad

Votar

Puedes votar como ciudadano repatriado, y ¡debes hacerlo! Necesitamos tu voz. En México, tienes derecho de votar después de tu liberación y deportación, sin importar las circunstancias que rodeen tu encarcelamiento y deportación.

Y la mejor noticia es que ¡no tienes que registrarte para votar! Tu identificación oficial nacional, conocida como INE también funciona como registro automático de votante.

Educarte

Toma tiempo para entender los temas y a los candidatos antes de votar. Los periódicos y sitios web de candidatos pueden ayudarte a estar informado. Las elecciones estatales y locales son igualmente importantes, si no es que más importantes, que las elecciones presidenciales, porque tus líderes estatales y locales tienen mayor impacto directo en tu comunidad.

Para más información sobre partidos políticos en México, visita: <https://mexicoinstituteonelections.wordpress.com/the-parties/>



Datos breves sobre las elecciones presidenciales en México:

El presidente mexicano sirve durante un período de seis años y no puede ser reelegido.

- La elección presidencial toma lugar el primer domingo de julio.
- El día de la toma de posesión es el 1 de diciembre.

Involucramiento comunitario

Ahora que estás fuera de prisión y has regresado a México, puedes contribuir a tu comunidad de formas valiosas. Es importante educarte sobre el proceso político y las votaciones. Además, puedes contribuir con tus habilidades a través de la organización comunitaria y el trabajo voluntario.

Involúcrate en trabajo de promoción. Si queremos cambiar el proceso, tenemos que dirigir el proceso.

– Marlon C.



Organización comunitaria y promoción

La organización comunitaria se trata de miembros de la comunidad que se reúnen y se involucran en actividades organizadas para promover sus necesidades y derechos. Las comunidades pueden definirse a través de límites geográficos o características comunes. La organización comunitaria puede tomar muchas formas, incluyendo interacciones de puerta en puerta, discursos públicos, organización de reuniones comunitarias, recopilación de información sistemática sobre las necesidades de la comunidad, difusión de información para educar al público, desarrollar liderazgo comunitario, y organización de recaudación de fondos. La organización comunitaria es una herramienta efectiva para hacer oír tu voz y crear un cambio positivo significativo. Te sorprendería todo lo que puedes hacer cuando te unes con otros para crear organizaciones de ayuda mutua y pedir rendición de cuentas a tus representantes y asegurar que se oiga la voz de tu comunidad. Existen muchas organizaciones que hacen organización comunitaria en línea y presencial. Ahora que estás fuera de prisión, puedes contribuir a estos esfuerzos de formas valiosas. Encuentra una organización en tu comunidad y asiste a una reunión, o empieza una tú mismo. Aquí puedes discutir problemas que enfrenta la comunidad y trabajar para desarrollar soluciones.

Voluntariado

El trabajo voluntario te da la oportunidad de hacer conexiones sociales, enfocarte en resolver problemas, y ver a tu comunidad como un ente vivo en el que eres un participante vital. El voluntariado te ayuda a construir relaciones

satisfactorias y ha demostrado brindar beneficios en cuestiones de salud. Crear nuevos lazos sociales puede evitar la depresión y reduce los sentimientos de aislamiento. Ver cómo tus esfuerzos ayudan a mejorar tu comunidad puede darte una sensación de orgullo y satisfacción.



Aquí hay una lista de organizaciones comunitarias en México cuyos miembros ayudan a gente recientemente deportada. ¡Involúcrate!

- Otros Dreams en Acción (www.odamexico.org) (Mexico City)
- Caminamos Juntos (www.cjsma.org) (San Miguel de Allende)
- New Comienzos (www.newcomienzos.org) (Ciudad de México)
- Dreamers Moms (<https://www.facebook.com/DREAMersMoms/>) (Tijuana)
- Rhizome Center for Migrants (www.rhizomecenter.org) (Houston/Guadalajara)

Para mayor información sobre las oportunidades de voluntariado en México consulta esta lista de organizaciones no gubernamentales en el país:

<https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/catedra/ongmexico.html>

Otros Dreams en Acción (ODA) es una comunidad de y para quienes nacieron en México, crecieron en Estados Unidos, y ahora están de regreso a México debido a su deportación, la deportación de algún familiar o por el riesgo de deportación. En ODA estamos dedicados a apoyarnos y acompañarnos mutuamente a través de los diferentes procesos del regreso, así como apoyo emocional, empleos potenciales, asesoría legal, y asistencia para conseguir sus documentos. También ofrecemos talleres y eventos a través de Poch@ House, nuestro espacio artístico y cultural.

ODA está formada por personas que han atravesado situaciones similares a la tuya. Estamos aquí para hacer tu proceso un poco más fácil de lo que fue el nuestro.

Si actualmente no tienes trabajo, el voluntariado también puede ayudarte a adquirir nuevas habilidades para agregar a tu currículum vitae y así poder tener una búsqueda de trabajo más fructífera. También puedes conocer gente nueva que te ayude a hacer redes y encontrar nuevas oportunidades de trabajo. Hacer trabajo voluntario enriquece tu experiencia de vida en formas que pueden sorprenderte. Puedes descubrir nuevas habilidades o encontrar nuevos intereses ofreciendo tu tiempo y energía.

Las escuelas, iglesias y albergues (especialmente en la frontera), son un gran lugar para empezar; otras opciones pueden ser centros comunitarios, casas hogar, y refugios de animales. Llama o visítalos para preguntar cómo puedes ayudar. También puedes hacer una búsqueda en Google

sobre oportunidades de voluntariado en tu comunidad.

Haz una autoevaluación. ¿Qué habilidades tienes que pudieran ayudar a otros? ¿Hablas inglés con fluidez? ¿Tienes habilidades computacionales? Acércate a una iglesia local o centro comunitario para ofrecer una clase semanal o entrenar a un equipo en la primaria local. Organízate con otros activistas preocupados por el medio ambiente y planten árboles y recojan basura en tu comunidad. Si vives cerca de la frontera, puedes ayudar a personas deportadas siendo voluntario en albergues o comedores públicos.

Para mayor información sobre cómo involucrarte en tu comunidad, consulta nuestra sección “Empezando a sanar” en la página 115.

New Comienzos es una organización sin fines de lucro comprometida a apoyar Dreamers, migrantes y ciudadanos que regresan y a sus familias al integrarse a la sociedad mexicana. Ofrecemos apoyo psicológico, alojamiento, certificaciones de inglés, mentoría y asistencia en búsqueda de empleo para bilingües. También ofrecemos un programa para preparar a personas jóvenes para el trabajo. También hemos apoyado a más de 20,000 personas en nuestros primeros cuatro años como organización sin fines de lucro. Creemos firmemente en los sueños de los mexicanos y que el sueño americano puede lograrse también en México.

Plaza de la República #9, Tabacalera, Cuauhtémoc, 06030
(55) 7733-1436
<https://www.newcomienzos.org/>

Dreamers' Moms brinda apoyo a mujeres deportadas y migrantes y a sus hijos en el área de Tijuana. Nuestra misión es la reunificación familiar en EU y México. Cuando una mujer es deportada a Tijuana, le ofrecemos orientación, comida, kits de higiene personal y apoyo emocional. También las acompañamos a un refugio y les ayudamos a conseguir trabajo colocándolas en centros de atención telefónica (call centers), y canalizamos personas a atención psicológica. Nuestro despacho de abogados Unión Law, brinda servicios legales a mujeres que tienen casos de migración viables para reunirlos con sus familias.

Somos una comunidad de personas deportadas, muchas de nosotras madres de ciudadanos americanos, dreamers y con hijos indocumentados. Como organización, trabajamos para influir las leyes locales y de EU y hablar con los medios para hacer conciencia sobre el trauma de la deportación, especialmente para hijos nacidos en EU.

Madres Soñadoras Internacional/ Dreamers Moms USA/ Tijuana A.C
(664) 130-6144
Facebook: <https://www.facebook.com/DREAMersMoms>

Las citas deben agendarse con anticipación. Para hacer una cita, por favor envía un mensaje de WhatsApp al 33 2182 0836. Debido a la capacidad, podemos atender únicamente a quienes se encuentran de manera física en el área metropolitana de Guadalajara. Para conocer más sobre nuestro trabajo y cómo apoyamos los derechos de las personas deportadas, visita nuestro sitio web www.rhizomecenter.org y nuestra página de Facebook fb.com/rhizomecenter

NOTAS

[illegible]



Encuentros culturales

Saludos

En México, los saludos son usualmente más cálidos y físicos que en EU. En encuentros casuales, los hombres generalmente se dan la mano y las mujeres se besan en la mejilla o se abrazan. También los hombres frecuentemente besan a las mujeres en la mejilla para saludarlas. Es importante tener en cuenta que este beso es “al aire,” lo que consiste en juntar las mejillas derechas y hacer un sonido de beso al aire. Si no estás acostumbrado a esto, te sentirás muy extraño al principio. También puedes optar por un apretón de manos, pero evitar totalmente saludar a otros hará que piensen que eres frío o grosero.

También se considera de buena educación saludar a todos los asistentes en reuniones pequeñas, por ejemplo una carne asada familiar. Esto es particularmente cierto en pequeñas ciudades y áreas rurales. Se espera que saludes a todos: a los hombres de mano y a las mujeres de beso. Las mujeres mayores tal vez extiendan su mano como saludo en lugar de un beso. Cuando te vayas de la fiesta, se espera que te despidas de todos los que se quedan, de la misma manera.

Como en EU, los abrazos son regla entre amigos cercanos y familiares.

Se espera cortesía en los encuentros diarios, así como en tiendas, bancos u oficinas de gobierno. La mayoría se saluda con “buenos días” o “buenas tardes” antes de ir al grano. La mayor parte de la gente conoce a su tendero local y quiere mantener esa relación a través de saludos y siendo corteses.

En el mundo empresarial, los apretones de manos son la regla y esta costumbre no varía mucho de la de EU.

Nota: Para mantenerte seguro durante la pandemia, considera limitar los besos, abrazos y apretones de mano. Esto se ha vuelto común en muchas partes del mundo.

Formalidad

Los mexicanos son generalmente más formales con la gente que no conocen, refiriéndose a ellos como “señora” o “señor” (señora o señorita para mujeres más jóvenes, y señor para hombres). También escucharás “Don” o “Doña” usarse para personas mayores y “joven” para saludar a personas más jóvenes. Se dirigen a los extraños como “usted” en lugar del “tú” informal. Si una persona mayor, o alguien a quien no conoces bien te dice que le hables de “tú,” está tratando de reducir la formalidad de la conversación y debes hacerles segunda. En Centroamérica, prefieren “usted” entre cónyuges e hijos, mientras “vos” o “tú” se usan generalmente entre pares y hermanos.

Puntualidad

La sociedad mexicana se mueve un poco más despacio que en EU. No se acostumbra a llegar puntualmente a eventos sociales porque los invitados a una fiesta llegan una hora más tarde o más. En las reuniones de negocios y otros tipos

de citas (por ejemplo, una visita al doctor) se espera puntualidad aunque notarás que no siempre se cumple.

Lenguaje corporal

En las interacciones sociales y de negocios informales el contacto visual no es tan común como en EU y varía entre clases sociales. No te sorprendas si la gente tiende a mirar hacia abajo y evitar el contacto visual. Para algunas personas en México, se considera una señal de respeto. Cuando platicas en grupos pequeños, la gente puede pararse más de cerca a ti de lo que podrías acostumbrar en EU.

Burocracia

Como se mencionó, el reloj de México corre más despacio que en EU y lograr que las cosas se hagan parece tomar mucho más tiempo. Puedes esperar en la fila del banco por media hora o más antes de que te atiendan, y cuando lo hagan, el ejecutivo podría hacer una pausa para contestar una llamada telefónica o saludar a un colega.

Los procesos de gobierno tales como solicitar tu identificación o sacar un pasaporte frecuentemente toman mucho tiempo y esfuerzo. No es poco común tener que regresar a una oficina en múltiples ocasiones y esperar varias horas. Muchas oficinas te permiten hacer citas en línea, lo que reducirá tu tiempo drásticamente. Siempre visita la página web de la oficina de gobierno para revisar la lista de los documentos requeridos .

Religión

Notarás que la religión, el catolicismo en particular, juega un papel más importante en la vida en México que en EU. Después de todo, el 85% de la población es católica, así que muchos eventos de las comunidades, incluso seculares, como las graduaciones de preparatoria, se celebran con una misa. Los denominados

cristianos evangélicos constituyen el siguiente grupo más grande, pero aún así es menor del 2% de la población.

Familia

Como posiblemente ya sabes, las familias en México son por lo general extremadamente unidas, mucho más que en la mayoría de las culturas de EU. Los mexicanos tienden a establecerse cerca de sus familiares y hasta vivir en la casa familiar por mucho más tiempo de lo que es común en EU. Para muchos, la familia está antes que cualquier otra cosa. Puede haber múltiples generaciones conviviendo por mucho tiempo y el respeto a los mayores es un valor común. El domingo generalmente se reserva para la familia, y socializar con otros en ese día no es frecuente.

Amigos

Las amistades son altamente valoradas y generalmente se pone mucho esfuerzo para mantenerlas. De hecho, en la cultura mexicana existe un sistema elaborado de “padrinos” que eleva a los amigos cercanos casi al rol de familia. Si eres cercano a alguien, puede que te pida que seas padrino de sus hijos. Como padrino, puede que tengas obligaciones especiales en celebraciones como bautizos, primera comunión, confirmación, e incluso bodas. Ser padrino es un honor y una obligación seria, lo cual generalmente significa cubrir al menos una parte de los gastos asociados con la celebración.



Comunicación

Puede sorprenderte saber que Whatsapp es una forma de comunicación muy común en México, igual que Facebook. Tu empleador puede usarlo para enviarte información importante relacionada con el trabajo. Tu doctor puede enviarte los resultados de tus análisis por este medio. Comúnmente se usan grupos de WhatsApp para organizar grupos de personas con intereses comunes, como equipos deportivos o de padres de familia.

Animales

Frecuentemente los visitantes de EU se impresionan y entristecen por la manera en que se trata a los animales en México. El país tiene el mayor número de perros callejeros en América Latina. El 70% de todos los perros vive en la calle (abandonados o nacidos ahí) y muchos están en malas condiciones. Verás animales siendo transportados en bateas de camiones hacia y desde los lugares de sacrificio. Muchos dueños de mascotas alimentan a sus animales con desperdicios de comida y no los llevan regularmente al veterinario (esto no es poco común en países donde un gran porcentaje de la población vive en pobreza).

Existe un movimiento creciente a favor de los derechos de los animales en México. Las peleas de perros fueron oficialmente prohibidas en 2017 y varios estados tienen leyes contra las peleas

de gallos. Incluso hay un proyecto de ley en el congreso para prohibir las pruebas de cosméticos en animales.

Si decides adoptar un perro o un gato, busca opciones económicas para esterilizarlos, las cuales generalmente ofrecen grupos locales en beneficio de los animales. Pídeles que te recomienden un veterinario de bajo costo.

Violencia política y corrupción

La violencia política es una preocupación seria en México. En las elecciones intermedias de 2021, fueron asesinados 89 políticos en todo el país. También una gran cantidad de periodistas y ambientalistas son asesinados.

La corrupción en todos los niveles de gobierno es una gran preocupación entre los ciudadanos mexicanos. Si te detiene un policía, no es poco común que te fabriquen una violación al reglamento de tránsito o te amenacen con llevarse tu auto (solamente pueden llevarse tu auto si representas un claro peligro, como manejar en estado de ebriedad). Desafortunadamente, no es poco común darles un soborno, llamado "mordida". Depende de ti si te sientes cómodo haciéndolo, por supuesto.

Puedes llamar al 089 para denunciar de manera anónima cualquier acto de corrupción o conducta ilegal por parte de un servidor público.

NOTAS

Sección 3:

Sanar y seguir adelante





Empezando a sanar

El encarcelamiento y la deportación duelen de muchas maneras. Puedes encontrar que tus experiencias te hacen alejar a los demás de ti para protegerte del dolor. Puedes evitar las relaciones y emociones incómodas o ponerte una armadura protectora de indiferencia.

Sanar del trauma del encarcelamiento tomará tiempo. Es un proceso que requiere partes iguales de vulnerabilidad y fortaleza. Si has construido una armadura emocional para protegerte, quitarte esa capa protectora puede ser desafiante. Si bien puede ser difícil reconocer el dolor del encarcelamiento, es necesario hacerlo para poder sanar. Abrirte a ti mismo y a otros en quienes confías es un paso esencial para recuperar tu vida. La vulnerabilidad no es debilidad, tampoco lo es pedir ayuda.

Esta sección ofrece una serie de sugerencias que pueden ayudarte a comenzar a sanar del dolor del encarcelamiento. Incluye diferentes aspectos del bienestar, así como sugerencias para encontrar grupos de apoyo y formas de involucrarte con tu comunidad.

Por años, décadas, nos enfocamos tanto en salir y prepararnos para cuando llegue el momento, que cuando realmente sucede tiende a ser difícil encontrar nuestro camino porque esa meta claramente específica ya no está en nuestras vidas. Tenemos un propósito, pero ahora no está tan definido como solía estarlo. Además, en lugar de lidiar con el trauma, tendemos a ignorarlo o subestimarlos como si fuera completamente normal lo que acabamos de pasar. Pasamos de estar impulsados por un objetivo a un estado de inestabilidad. Antes que nada, debemos lidiar con nuestro trauma. No va a desaparecer mágicamente. Podemos hacerlo pidiendo ayuda, desahogándonos, o paseando en bicicleta por horas, como me encanta hacer. Pero tenemos que abordarlo.

– Roberto L.



Mi familia piensa que porque soy libre, todos mis problemas se terminaron, pero en realidad llevamos todo este equipaje con nosotros. Los mecanismos de supervivencia que teníamos dentro siguen con nosotros, y generan barreras en el exterior.



– Pablo M.

Bienestar

El bienestar puede significar diferentes cosas para diferentes personas. En el contexto de la reintegración, el bienestar se trata de darle sentido a tu pasado y permitirle comunicarte quién eres y quién quieres ser. Se trata de perdón, cuidar de ti mismo, y reconectar con otros. Lograr el bienestar en diferentes aspectos de tu vida es una parte importante de tu camino a la reintegración.

Le preguntamos a estudiantes de EJP lo que significa para ellos el bienestar, y esto es lo que compartieron:

El bienestar emocional tiene que ver con el respeto a ti mismo y a otros. Significa estar consciente y aceptar tus sentimientos, sean positivos o negativos, y expresarlos a otros de una forma saludable y constructiva. También significa tomarse el tiempo para tomar en cuenta los sentimientos y perspectivas de otros. Muchos conflictos vienen de la falta de entendimiento. Tómate el tiempo para escuchar y platicar las cosas. La gente puede tener perspectivas diferentes, pero saber cómo diferir de manera respetuosa es clave para tener relaciones saludables. Está bien buscar ayuda profesional. La terapia es una opción aceptable y puede ser una parte importante de aprender cómo estar bien emocionalmente.

Acércate a alguien. Uno de nuestros mecanismos de supervivencia prevalentes entre personas privadas de su libertad es que nos retraemos, nos aislamos para tratar de lidiar con los obstáculos psicológicos a los que nos estamos enfrentando



– Pablo M.

El bienestar espiritual es abrirte a un significado o propósito de vida más grande. Esto puede, pero no necesariamente tiene que ver con la religión. Puedes decidir afiliarte a una iglesia, sinagoga o mezquita para practicar tu fe en la compañía y con el apoyo de otras personas. También puedes decidir unirse a un grupo de apoyo para encontrar comunidad y propósito. El bienestar espiritual puede simplemente significar apartar algo de tiempo para abrirse, escuchar, y reflexionar sobre lo que está pasando dentro de ti. Mucha gente encuentra bienestar espiritual conectando con la naturaleza o practicando mindfulness o meditación (ver página 115).

Respira. Vas a estar en una travesía, y es mejor que empaques tu paciencia



– Pablo M.

El bienestar físico es cuidar tu cuerpo. Existen muchas maneras de mantenerte activo y saludable, y es importante hacerlo. Considera buscar un gimnasio, salir a trotar, caminar, o montar bicicleta. Toma el tiempo para disfrutar frutas y verduras frescas y toma mucha agua. Practica sexo seguro usando condones. Para aquellos con problemas de adicción, pide ayuda a través de terapia o programas de rehabilitación. Puedes leer más sobre salud en nuestra sección de Salud en la página 87.

Hacer ejercicio y mantenerme en los deportes fue una forma en la que me mantuve saludable y motivado. Me dio salud física pero también estabilidad mental. Me ayudó a manejar la ansiedad de empezar todo de nuevo. Todo el tiempo digo que ir al gimnasio y ejercitarte es mucho más que sólo hacer ejercicio. Estar en forma te da confianza y mejora tu autoestima. Poder soportar cosas difíciles como levantar tu máximo peso o correr al límite de tu capacidad te hace valiente y te ayuda a prepararte mentalmente para esas experiencias difíciles que tendrás en la vida, a seguir avanzando. Y comer sano y permanecer en tus límites de peso también es importante para vivir una vida larga y productiva. Los tipos como yo hemos perdido muchos años debido al sistema y a las malas decisiones. No puedes reponer el tiempo perdido, pero puedes intentar aprovechar al máximo el tiempo que te queda. ¡Así que mantente saludable y fuerte!

– Israel P.

El bienestar social tiene que ver con la búsqueda de relaciones saludables con las personas. Como decimos en la sección sobre “Construyendo relaciones sanas” en la página 126, éste será un tiempo de fortalecer las viejas relaciones y construir otras nuevas. Existen muchas maneras diferentes de hacerlo. Si bien puede ser difícil hacerte visible, también te puede llevar a relaciones significativas, saludables.

¿Consejos para socializar afuera? Aprende habilidades de supervivencia y manejo de la ira. Sé menos hosco y abre tu mente

– Earl W., Ex-alumno de EJP

El bienestar ocupacional es contribuir de manera significativa y respetuosa en tu trabajo. Tu trabajo puede no ser el ideal; sin embargo, cómo lo haces depende enteramente de ti. Llega puntual y haz tu mejor esfuerzo. Reconoce las fortalezas que llevas a tu lugar de trabajo. Encuentra maneras de dar el extra y pide aprender cosas nuevas si puedes. Toma el tiempo para darte cuenta del valor del trabajo que haces. El valor también puede venir de fabricar un producto, brindar un servicio de utilidad, o simplemente sostener a tu familia. También, trata de evitar en la medida de

lo posible los ambientes de trabajo tóxicos que son malos para la salud física o emocional.

Cuando estás encerrado, tienes todo el tiempo para sentarte y pensar. Tienes ideas sobre cómo quieres que salgan las cosas, y después sales y, por supuesto, esas eran solo ideas... Cuídate y todo lo demás se acomodará... 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 B.

El bienestar ambiental significa ser consciente acerca de los recursos de la Tierra, y tratar de crear un ambiente limpio, saludable y hermoso. Es importante respetar a la Tierra y estar consciente de tu lugar en ella y tu responsabilidad de cuidarla. Pasa tiempo en la naturaleza, aunque sea en un parque local. Siembra verduras en un jardín comunitario o sé voluntario para ayudar a limpiar la comunidad.

Grupos de apoyo

Una de las mejores formas de empezar a sanar es conectar con otros que estén atravesando las mismas cosas que tú. Puedes obtener fortaleza y ánimo uniéndote a un grupo de apoyo con personas que han compartido experiencias similares.

Si estás batallando con adicción a las drogas o el alcohol, hay muchos excelentes grupos de apoyo, como Alcohólicos Anónimos (www.aa.org.mx) o Narcóticos Anónimos (www.namexico.org.mx). También hay programas de rehabilitación para la drogadicción disponibles si los necesitas. También hay disponibles grupos de apoyo sobre duelo, salud mental, discapacidades, paternidad/maternidad, divorcio, sexualidad, pérdida de peso, y otros temas con los que puedes estar batallando.

Llega a tu primera reunión con la mente abierta, enfocándote en escuchar y aprender. Puede ser necesario que asistas a varias reuniones antes de que sientas que las cosas hacen “click” para ti en un grupo en particular. Si un grupo no te funciona, intenta encontrar otro. Aún dentro de la misma organización, las secciones pueden ser muy diferentes y los miembros vienen y van.

Puede ser difícil encontrar grupos de apoyo, especialmente si vives en un área rural. La forma más fácil de encontrar uno es a través de una búsqueda de internet. Términos como “mujeres ex-convictas,” “grupo de apoyo para abuso de sustancias,” y “grupo de apoyo comunitario + nombre de tu comunidad” te ayudarán a encontrar comunidades locales de apoyo. También los proveedores de servicios médicos, centros comunitarios, e iglesias son buenas fuentes de información.

Si no hay grupos de apoyo en tu área, considera unirte a un grupo de apoyo en línea. Muchos grupos de apoyo migraron a la modalidad en línea durante la pandemia y siguen reuniéndose de forma remota.

Involúcrate

Conectar con otros puede ser difícil para la gente que regresa a casa después de prisión.

Puedes sentirte solo o aislado, especialmente si tu gente cercana ya no está. También es posible que necesites evitar deliberadamente algunas de tus relaciones anteriores mientras reconstruyes tu vida. Considera involucrarte en tu comunidad para hacer nuevas amistades y conectar con otros. Aquí hay algunas ideas:

- **Organización comunitaria, promoción y voluntariado.** Tus habilidades y experiencia son valiosas y puedes darles un buen uso involucrándote con tu comunidad. Puedes hacer una diferencia real en la vida de las personas usando tus experiencias para ayudar a otros en sus retos.
- **Únete o crea un grupo de intereses compartidos.** Únete a un equipo deportivo, un club de literatura, o un grupo de alguna afición. Puedes unirte o formar algún grupo de apoyo de padres solteros o involucrarte en la política local. Puedes incluso organizar tu propio grupo y adaptarlo a tus creencias y valores o algo en lo que tengas una fuerte convicción. Tu biblioteca pública local es un buen lugar para encontrar avisos sobre tales grupos.
- **Únete a una organización de la comunidad.** Las asociaciones comunitarias organizan eventos como fiestas del pueblo, fiestas “de traje” y eventos musicales. Estas asociaciones pueden ser una excelente manera de conocer gente en tu comunidad y sentirte conectado. Puedes localizar grupos buscando en línea “organización comunitaria + el nombre de tu comunidad” o “grupo de activismo + el nombre de tu comunidad.” Facebook y otras redes sociales también pueden ser excelentes formas de conectar con grupos de tu colonia.
- **Únete a una organización religiosa.** Las iglesias, sinagogas, y otras comunidades religiosas pueden ayudarte a encontrar significado, propósito y compañerismo. Muchas organizaciones religiosas tienen clases, grupos de apoyo, y oportunidades de voluntariado. Puede tomarte algún tiempo encontrar el lugar ideal para ti. No te desanimes: está bien si vas despacio.



Atención plena

Si has hecho una práctica de atención plena (mindfulness) estando en prisión, sin duda sabes lo importante que ha sido para ti estando en prisión. Puede que te preguntes cómo continuarás cuando te liberen.

Si eres nuevo en atención plena, ¡Bienvenido! Te presentaremos algunas prácticas de meditación de atención plena que son simples, pero poderosas para que puedas empezar a probarlas hoy.

Iniciar o mantener una práctica de meditación de atención plena es diferente para cada uno de nosotros, como verás en las historias compartidas a continuación de participantes en los programas de atención plena en prisión o reintegración. El capítulo cubre los siguientes temas:

1. ¿Qué es atención plena?
2. ¿Cuáles son los beneficios?
3. ¿Cómo medito?
4. Guiones de meditación.
5. Recursos de atención plena.
6. Grupos de meditación.

La meditación de atención plena es la mejor herramienta que tengo en mi caja de herramientas, que me ayuda a lidiar, arreglármelas, y sobreponerme a la presión del encarcelamiento

– Participante del programa de atención plena en prisión

¿Qué es atención plena?

Atención plena es la práctica de poner atención a nuestra experiencia presente (incluyendo nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales) sin juicios, o sin pasarla mal. Cuando traes conciencia intencional a tus cinco sentidos o a tu mente, ¡estás siendo consciente! La atención plena puede practicarse de muchas maneras; la meditación es una de esas maneras.

La práctica de atención plena no se trata de arreglar algo que está mal o roto dentro de ti. Atención plena es aceptar con amabilidad y compasión lo que está sucediendo internamente. Nos ayuda a permanecer conectados al momento, y responder a situaciones de manera no reactiva, sino de manera bondadosa.

Aunque la atención plena tiene sus raíces en la meditación budista, para muchas personas, la atención plena no es una religión. En cambio, es una práctica para explorar sus mentes y sus cuerpos. De hecho, algunos entienden la atención plena como una práctica utilizada en todas las religiones. En el cristianismo, por ejemplo, algunas personas practican la oración contemplativa, la cual tiene características similares a la meditación.

Si hace un año me hubieran dicho que la meditación en prisión era una habilidad de supervivencia, me hubiera reído. Después de un corto año de práctica de atención plena estoy empezando a darme cuenta de que puede ser justamente eso

-Participante del programa de atención plena en prisión

Pensé que mis problemas se acabarían si tan solo pudiera salir. La libertad era la respuesta a todos mis problemas. Poco sabía que la libertad sólo era el inicio de una cantidad de nuevos retos. Experimenté náuseas cada vez que me subía a un auto y dos meses después me sigue pasando... Después de un tiempo, me pregunté, "¿Qué me está pasando?" Aún no tengo las respuestas a esa pregunta. Todo lo que puedo ofrecer es la forma con la que lidié con los síntomas, medité. Simplemente me concentré en mi respiración. Sentí mi inhalación seguida de mi exhalación. Cada respiración única, cada respiración una pausa momentánea para reajustarme.

-Participante del programa de atención plena en prisión

¿Tu corazón se acelera cada vez que sales de tu casa o entras a un lugar público? Muchos de quienes nos reintegramos a la sociedad experimentamos lo mismo. Encontré que muchas de mis ansiedades me abrumaban hasta el punto de la confusión. Practicar atención plena me ayudó a estar consciente de experiencias físicamente abrumadoras en su inicio. Podía sentir la transpiración de mi labio superior. Mis palmas empezaban a sudar. Mi cuerpo se tensa. Éstas son señales de alerta que me recuerdan simplemente respirar. Durante estos episodios descubrí que no estaba respirando. No hacer nada más que concentrarme en mi respiración hizo que esta experiencia desagradable fuera soportable. En poco tiempo, fui ganando mayor control

-Participante del programa de atención plena en prisión

El valor de la meditación basada en atención plena en prisión es equivalente a un oasis para un hombre golpeado por el desierto".
- Participante del programa de atención plena en prisión

¿Cuáles son los beneficios de la atención plena?

La atención plena tiene muchos beneficios, desde un mejor auto-conocimiento hasta manejo del estrés y regulación emocional. Incluso se ha descubierto que cambia la configuración física del cerebro con el tiempo. Esto significa que no nos quedamos atorados en nuestros viejos hábitos mentales contraproducentes, sino que podemos desarrollar vidas más felices. Otros beneficios de la atención plena incluyen:

- Mayor habilidad para luchar contra enfermedades.
- Menor presión arterial y frecuencia cardíaca.
- Mayor capacidad para concentrarse, seguir instrucciones, y manejar las emociones.
- Menor ansiedad y depresión.
- Habilidad para crecer después de experiencias traumáticas.
- Mayor autocompasión.
- Menor agotamiento.

¿Cómo medito?

¡No se requiere entrenamiento formal para meditar! Ten por seguro que no existe solo una manera de meditar, no hay una meditación

“buena” y una meditación “mala”. Si puedes respirar, puedes meditar. La meditación puede ser diferente cada vez que la pruebes.

Practica solo o con un grupo. Puedes conocer a alguien que haya desarrollado su propia práctica de meditación y te pueda dar sugerencias útiles. Puedes meditar solo o con un grupo de apoyo para aprovechar las experiencias de otros.

Cuándo practicar. Al principio, intenta meditar por períodos cortos (5-10 minutos), y después aumenta gradualmente. Experimenta con diferentes horas del día: mañana, noche, o tarde. Haz el compromiso de practicar todos los días, comprendiendo que si surge algo, ¡está bien! Deja ir lo que piensas que “debería” suceder.

Cómo sentarse. Mucha gente medita en posición de sentado con los ojos cerrados o abiertos. Siéntate en una silla o en una almohada, en el piso o en la cama, con las piernas cruzadas. Trata de mantener una postura estable pero relajada, con la espalda recta, tus manos descansando sobre tu regazo o tus piernas.

Dificultades frecuentes. Es común sentirse inquieto, aburrido, o somnoliento mientras meditas. ¡Probablemente notarás cuántos pensamientos pasan por tu mente también! Eso es perfectamente normal. No necesitas

¿Te has sentido solo, fuera de lugar? No estás solo. Yo lo experimento frecuentemente. Las cosas han cambiado desde la última vez que experimenté la libertad. La vida me ha pasado de largo y estoy perdido entre la nueva tecnología y las opciones infinitas. Nadie parece comprender lo que estoy pasando. No puedo evitar sentirme roto. ¿Pasa algo malo conmigo? La respuesta a esta pregunta es un empático “No”. Lo que estaba experimentando fue una reacción al trauma del aislamiento por tantos años. Confío en la atención plena para ayudarme a canalizar mi concentración. Lo hago simplemente concentrándome en la respiración. Este simple acto es lo que me aterriza y me permite funcionar de manera normal.

– Anonymous



deshacerte de tus pensamientos cuando estás meditando. Haz todo lo que puedas para notarlo y calificarlo cuando suceda: “pensando en el pasado”, “sintiéndome inquieto” o “sintiéndome aburrido”. Después fíjate si puedes regresar tu atención a la meditación y a tu respiración. Recuerda que la meditación requiere práctica. No existe una meditación perfecta. Haz todo lo que puedas para mantener una actitud de curiosidad y libre de juicios, sin importar lo que surja.

Meditación y trauma. Cuando practicamos meditación de atención plena, a veces nuestra mente escarba recuerdos escondidos por mucho tiempo y experiencias que son perturbadoras o traumáticas. Esto puede generar ansiedad, lo que puede ser abrumador. La atención plena puede ser una herramienta para procesar estas emociones, pero no es una cura absoluta. Si enfocarte en el cuerpo activa recuerdos traumáticos, trata de enfocarte en una imagen o sonido seguros. Si persisten los recuerdos difíciles, consulta con un profesional de la salud mental o busca otras formas de ayuda para responder adecuadamente al trauma. Considera unirse a un grupo de atención plena enfocado en la salud, para personas que han experimentado traumas.

No siempre sigo un régimen específico más que respirar en momentos de estrés. Esto suena lo suficientemente simple pero puede ser muy difícil, especialmente cuando no practicas de manera regular.

– Anónimo



Guiones de meditación

Muchos inician su travesía de meditación siguiendo versiones escritas o en audio. Hemos incluido unas cuantas muestras de guiones de meditación. Te recomendamos leer cada guión lentamente para familiarizarte con él. Después de un tiempo, puedes

decir la meditación en silencio para ti mismo, tal vez tomando un minuto para cada paso, pero siéntete libre de ir a tu propio ritmo.

Una meditación sentada de respiración y cuerpo

Resumido de Mindful Magazine

1. Comienza poniéndote cómodo en posición sentada, con la espalda recta pero no rígida, en una posición relajada. Cierra los ojos o baja la mirada al piso.
2. Respira profundo varias veces. Siente cómo estás en este momento físicamente, emocionalmente, y mentalmente. ¿Existe tensión o rigidez en algún lado? ¿Tu mente está ocupada o calmada?
3. Mientras inhalas, mantén una mente de principiante, notando tu respiración como si fuera la primera vez. Mientras exhalas, percibe lo mismo. Pon tu conciencia en la respiración.
4. Empieza a percibir tu cuerpo sentado ahí. Siente todo tu cuerpo. Tu cuerpo está lleno de sensaciones. Tu cuerpo está lleno de sensaciones, de calor a frío, dolor, presión, soporte, pulsación, comezón. Tal vez algunas áreas no tengan ninguna sensación, en blanco. Pasa el siguiente minuto sintiendo las sensaciones. Permite que lleguen y se vayan.
5. Si tu mente se va, ¿a dónde se va? ¿Estás recordando algo que sucedió? ¿Estás sintiendo enojo o arrepentimiento? ¿Estás planeando o practicando lo que le dirás a alguien? Nota tus pensamientos como si estuvieras sentado en el cine, observando las imágenes en la pantalla ir y venir. Nota el pensamiento o emoción como si fuera de alguien más, no tuyo. Nota cómo te abres mientras te vuelves más consciente, más tolerante.
6. Regresa a la respiración. Inhala y exhala. Mientras regresas tranquilamente a la respiración, nota cómo todo tu cuerpo se expande cuando inhalas, y se contrae cuando exhalas. Todo el cuerpo respirando.
7. Mientras terminas tu meditación, felicitate por tomar este tiempo para comprometerte con tu propia práctica por tu salud y bienestar. Date cuenta que puedes tomar algunos minutos para meditar cuando quieras.

Nuestros pensamientos son solo pensamientos, no la verdad de las cosas, y ciertamente no son representaciones exactas de quiénes somos. Al ser vistos y conocidos, no pueden sino autoliberarse, y nosotros, en ese momento, somos liberados de ellos.

– Jon Kabat-Zinn



Meditación de gratitud

Mindvalley Academy

La práctica de gratitud nos puede ayudar a acceder a la esperanza, nuestra resiliencia interna, y mejorar nuestro estado de ánimo. Una vez dicho esto, no es fácil enfocarse en lo positivo cuando te sientes abrumado. Sé paciente contigo mismo mientras intentas esta meditación y recuerda que siempre puedes regresar a la respiración si te sientes abrumado.

1. Siéntate en una posición cómoda y respira profunda y lentamente varias veces.
2. Dirige tu atención a algo que te esté molestando actualmente. Es mejor empezar por algo pequeño. Nombra una molestia o irritación menor. Tal vez la habitación donde estás está fría y tiene corriente de aire.

3. Ahora mira si puedes cambiar la circunstancia negativa para encontrar un pequeño aspecto positivo. Por ejemplo, quizá la habitación está fría y con corriente de aire, pero está lloviendo afuera y puedes mantenerte seco.
4. Continúa identificando cosas que son desagradables y haz todo lo que puedas por encontrar una pequeña oportunidad positiva que te brinda la circunstancia. Plántate un reto. Estira tus músculos de gratitud. Trata de ver si puedes encontrar algo que tal vez sea positivo de estas experiencias, así como las formas en que te han ayudado a aprender o crecer. Quizás notes cómo has perseverado de nuevas maneras, o encontrado nuevas ideas o conexiones que de lo contrario no hubieras notado.
5. Otra forma de intentar esta meditación es simplemente repetir “Estoy agradecido por _____” y ver qué surge.

Caminata consciente

Adaptado de Mindful Walking, Segal, Williams & Teasdale Terapia cognitiva para la depresión basada en atención plena.

La atención plena se trata esencialmente de estar conscientes de lo que estamos haciendo, pensando y sintiendo. La meditación caminada es sencilla de llevar a cabo, y puedes hacerla sin poner tu atención en lo que estás haciendo. Todo el mundo camina, pero la mayoría de nosotros no nos enfocamos en el proceso de caminar y cómo se siente el cuerpo.

¿Te has sentido desilusionado de la libertad? A mí me ha pasado y no es algo de lo que haya que avergonzarse. Mi vida después de la liberación no es para nada como la visualicé. Romanticé la libertad y por alguna razón me siento más encerrado aquí afuera. Constantemente cavilo sobre estas desilusiones. La cavilación ocurre de manera natural cuando permites que tu mente tome el control. La atención plena me ha enseñado cómo tomar el control de mi propio proceso. 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



1. De pie y quieto, centra tu atención consciente en tus pies. ¿Cuáles son las sensaciones del contacto de tus pies con el piso y el peso de tu cuerpo? Flexionar las rodillas ligeramente varias veces puede servirte para tener una sensación más clara en los pies y piernas.
2. Cuando empieces a caminar, nota cómo transfieres tu peso a la pierna derecha (o izquierda). Nota las sensaciones físicas en las piernas y pies mientras la pierna izquierda (o derecha) se “vacía” y la otra pierna brinda soporte al resto del cuerpo.
3. Con la pierna izquierda “vacía”, permite que el talón izquierdo se eleve lentamente, muévelo hacia delante, percibiendo las sensaciones en la pierna mientras lo haces, y apóyala para prepararte para el siguiente paso, y siente tu peso transferirse a esta pierna.
4. Sigue caminando, estando consciente de las sensaciones en tus pies, piernas, caderas, y tronco (si es posible).
5. Si te detienes, o tienes que esperar, sigue consciente de las sensaciones físicas de estar de pie, y de caminar cuando empieces a moverte otra vez.

Atención plena en la vida diaria:

Cepillarte los dientes

Ser consciente no significa que tengas que sentarte en un cojín y quedarte quieto. Piensa en todas las cosas que hacemos en un día. La mayor parte del tiempo no estamos plenamente conscientes de lo que estamos haciendo, y nuestras mentes divagan. En realidad la atención plena puede practicarse en nuestra rutina diaria, como lavar los platos o cepillarnos los dientes. Cepillarte los dientes es una actividad especialmente buena para practicar atención plena porque es muy repetitiva. Nuestras mentes parecen cambiar a piloto automático para esas acciones que repetimos una y otra vez, como cepillarnos los dientes.

1. Cuando te cepillas los dientes por la mañana, en lugar de perderte en tus pensamientos todo el tiempo, lentamente regresa tu atención al cuerpo cada vez que te des cuenta que tu mente se ha ido. ¿Qué puedes ver? ¿Qué puedes escuchar? ¿De qué color es la pasta

de dientes? ¿A qué huele? ¿A qué sabe? No tienes que pensar mucho, se trata sobre todo de estar presente y notar todas estas cosas.

2. Ahora, lentamente enfoca tu atención en las sensaciones. Sé consciente de tu brazo moviéndose de lado a lado y el sonido del cepillo de dientes contra tus dientes. Siente las cerdas contra tus encías, contra tus dientes.

El camino de Lawrence a casa fue un poco difícil.



Notaba que todos estaban en sus teléfonos y lo único que yo podía hacer era mirar a través de la ventana. Como si no resaltara lo suficiente ya. Por Dios, llevo una caja de cartón como equipaje. La gente estaba distante. Esto probablemente fue algo bueno porque tuve varios ataques de pánico. Gracias a Dios por la atención plena. La meditación no siempre funcionó, pero inmediatamente me daba cuenta cuando la necesitaba

– Participante del programa de atención plena en prisión

Recursos sobre atención plena

¿Quieres acceso a más meditaciones o leer más sobre prácticas de meditación? ¡Consulta este sitio web para más guiones y recursos de meditación! https://drive.google.com/file/d/1XSgYgKhvpM1uqg3_00Q074nBXlZq4CLo/view?usp=sharing

Si te gustaría empezar a aprender acerca de meditación con la guía de BIPOC (personas negras, indígenas y de color) aquí está una Guía BIPOC de Recursos de atención plena con podcasts, guiones de meditación, y más: <https://drive.google.com/file/d/1s3I700SH5hAXVCDBDMZddhDSMN3ogXpG/view?usp=sharing>

Aplicaciones para teléfono. Existen no pocas aplicaciones gratuitas de atención plena que ofrecen meditaciones guiadas, relojes de meditación, sonidos tranquilizadores, tips sobre cómo meditar, formas de combatir la ansiedad o depresión, consejos sobre cómo dormir mejor, maneras de mejorar tu concentración, y más.

Puedes acceder a las aplicaciones móviles de meditación en el autobús o tren, en el trabajo, o antes de ir a dormir. Una app de meditación puede ayudarte a llevar registro de tu meditación y te brinda responsabilidad. Puedes escuchar guiones de meditación guiada con voces relajantes y sonidos suaves. Puedes escoger meditaciones cortas o largas. Consulta una lista de apps en nuestro directorio de Atención Plena en la página 119. ¿Quieres aprender cómo descargar una aplicación móvil? Consulta la página 80 [sección de Comunicaciones].

Ten siempre en mente que la quietud y la paz más profundas no se logran porque el mundo esté quieto o la mente esté callada. La quietud se nutre cuando permitimos que el mundo, la mente y el cuerpo estén como están por ahora, momento a momento, y respiración a respiración.

– Williams & Penman, “Mindfulness”



Grupos de meditación

Los grupos de meditación son formas maravillosas de conectar con otros para compartir y profundizar una práctica de meditación. Ofrecen comunión, responsabilidad y un espacio de apoyo para conectar con otros. Estos grupos vienen en muchas formas. Algunos son presenciales mientras que otros son en línea. Muchos grupos de meditación empiezan con un puñado de amigos interesados que se reúnen en la casa de alguien. Algunos grupos se reúnen de manera regular y son

constantes. Algunos han estado reuniéndose por décadas.

Para los principiantes, los grupos de meditación ofrecen instrucción, guía, apoyo y retroalimentación gratuitas. Aunque muchos grupos de meditación se definen como budistas, usando palabras como “Sangha” (comunidad), “Zen” (estado meditativo) o “Vipassana” (percepción), muchos grupos están abiertos a cualquier persona que desee unirse.

Tergar.org

Tergar es una comunidad internacional de meditación fundada por Yongey Mingur Rinpoche que ofrece un programa para iniciar y continuar una práctica personal de meditación. El programa se llama “La alegría de vivir” y está basado en el libro del mismo nombre. Tergar es una red global de comunidades de meditación (tanto en Ciudad de México como en Puebla, México) y también ofrece una variedad de recursos en línea, como clases en línea, materiales para prácticas de meditación, y más. También existe un sitio web en español: espanol.tergar.org

Es posible que encuentres un grupo de atención plena para la salud mental. Estos grupos se reúnen por un número específico de semanas, usualmente de 8 a 10, y tienen una agenda estructurada cada reunión. Aquí hay dos programas de atención plena para la salud mental que pueden ayudarte:

- **La reducción del estrés basada en mindfulness** ayuda a las personas con dolor crónico. También puede ser usada para desarrollar respuestas saludables a estrés de todo tipo.
- **La terapia cognitiva basada en mindfulness** ayuda a la gente a desarrollar formas más conscientes de lidiar con el estrés, la ansiedad y la depresión. Explora patrones de pensamiento y ayuda a la gente a optar por actitudes más útiles.



Construyendo relaciones sanas

El encarcelamiento crea barreras para mantener relaciones con la familia, amigos y otros seres queridos. El alto costo financiero y emocional de mantenerse en contacto puede complicar estas relaciones. Y por supuesto, la deportación complica las cosas aún más. Es probable que hayas dejado familia en EU y que te hayas reunido con otros en México o en tu país de origen. Estén donde estén tus seres queridos, el proceso de reconectar con ellos y reconstruir relaciones sanas y positivas, probablemente requerirá consideración y cuidado. Esta transición es difícil, no sólo para ti, sino también para quienes amas.

Las personas cuyos seres queridos están encarcelados o han sido deportados pueden sentirse aisladas. A menudo, sus sentimientos de pérdida y el dolor de la separación parecen no ser socialmente aceptables. Tanto las personas encarceladas como las deportadas y sus seres queridos pueden sentir culpa en sus relaciones mutuas. La comunicación abierta y honesta sobre estos sentimientos se dificulta si estás tratando de mantener las cosas positivas. También, algunos pueden adquirir hábitos sociales, como cerrarse y subir la guardia, como una forma de sobrevivir en prisión. Estos hábitos pueden tensar las relaciones.

Aún en las mejores circunstancias, estar lejos de la familia, amigos y seres queridos por un largo periodo de tiempo implica que todos ustedes necesitarán tiempo, paciencia y apertura mientras trabajan para conocerse otra vez. Admitimos que no hay una solución universal para las complicaciones en las relaciones que la gente enfrenta cuando deja la prisión. En lugar de ofrecer más consejos, compartimos la sabiduría de personas anteriormente encarceladas y deportadas, que generosamente han descrito los retos que enfrentaron y cómo han trabajado para formar relaciones sanas después del encarcelamiento y la deportación.

Mantenerte cerca cuando estás lejos

“La mejor manera de reconectar con la familia en EU, si serás deportado, es fomentar una relación sana con ellos durante tu encarcelamiento. A veces las personas piensan que puesto que serán deportados entonces pueden quemar puentes o simplemente descuidar la relación con sus seres queridos en EU. En otras palabras, el proceso de pensamiento es: No voy a ver a mi familia ni a estar cerca de ellos, así que no importa si llamo a casa o me tomo el tiempo de escribir una carta mientras estoy en prisión. Bueno, la realidad es que ¿quién mejor para ayudarte o simplemente escucharte que aquellos que realmente han estado ahí -hasta cierto punto- desde el principio? La gente puede hacer amigos o tener conocidos en cualquier parte del mundo; también pueden encontrar un trabajo y lograr muchas otras cosas que tendemos a asociar superficialmente con la libertad. Pero para realmente lograr la libertad y estabilidad emocional que creo que todos buscamos, entonces vas a necesitar personas en tu vida que estén al tanto de tus circunstancias y que estén dispuestas a ofrecer apoyo emocional. Creo que esto es algo que puede brindar una familia y por lo tanto es imperativo fomentar y alimentar relaciones saludables con tu familia mientras estás encarcelado, aún si te van a deportar.”

- Roberto L.

“Mantente al día sobre las más nuevas apps que te permiten mantenerte en contacto con tus seres queridos en EU, tales como Skype, WhatsApp, Facetime, y Messenger. A través de estas aplicaciones puedes mandar mensajes, hacer llamadas telefónicas o videollamadas y ver sus caras.”

- Erick N.

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

- Tony C.

Superar hábitos de aislamiento y agresión

“Los mecanismos de supervivencia que teníamos dentro siguen con nosotros, y ponen barreras en el exterior. Cuando te retraes y la gente no sabe la razón de su aislamiento, piensan que tiene que ver con ellos. Cuando te retraes, la otra persona recibe un mensaje de que no te importa. Cuando guardas silencio, la gente piensa que te los estás sacudiendo.”

- Pablo M.

“Llevo todos mis sentimientos profundos en mi expresión. La gente puede pensar que estoy enojado aunque no lo esté. Eso resulta de haber estado en prisión. Levanto la voz porque en la cárcel la gente tiende a gritar. Todos tienen que hablar encima de los demás para ser escuchados.”

- Antonio S.

“Reflexiona por qué te estás aislando. ¿Qué te está llevando a hacerlo? Tal vez quieres proteger a tu familia. No quieres que se den cuenta si lo arruinas. Quizá no quieres lidiar con tu rechazo. Necesitas identificar estas cosas, confrontarlas.”

- Roberto L.

“Todos los días lidiamos con la agresión (en prisión), y de manera inconsciente traemos esa agresión a nuestras relaciones en el exterior. Me descubrí haciéndole esto a mi familia algunas veces, y no me di cuenta de que lo estaban tomando como signo de agresión. Alzaba la voz sin siquiera notarlo. Aquí afuera se ve diferente. La mayor parte del tiempo no estamos para nada conscientes de cómo nos está percibiendo la gente.”

- Pablo M.

“Estamos asustados, así que hacemos una de dos cosas. Nos damos por vencidos o nos enojamos. No necesitamos hacer ninguna de esas dos cosas. En lugar de permitir que nuestros miedos nos hagan darnos por vencidos, o dejar que nuestros miedos nos hagan sentir enojados y estallar, necesitamos enfrentar nuestros miedos, necesitamos darnos cuenta de que es miedo lo que tenemos, y necesitamos luchar contra él... Tienes que dejar ir ese miedo y estar dispuesto a dar, estar dispuesto a perdonar.”

- Tony C.

Formar nuevas conexiones

“Pasas tanto tiempo manteniendo a la gente a distancia. Nunca dejas que nadie se acerque. [Cuando entras a prisión] eres tan joven, tan vibrante, es tan fácil tener amigos, tener relaciones, tener gente que esté cerca de ti. Pero cuando llegas a casa, te has acostumbrado tanto a mantener a la gente a distancia que simplemente continúas haciéndolo. Es difícil hacer nuevos amigos.”

- Tony C.

“Cuando conoces a alguien, si le asusta que hayas estado en prisión, entonces ¿sabes qué? Esa no es la persona con la que necesitas estar.”

- Tony C.

“Mi método es estar consciente de que también tengo mucho que ofrecer en una amistad. Me doy cuenta que no tengo una red fuerte aquí en mi nueva ciudad, pero a cambio también comprendo mis fortalezas, que son una disposición a aprender y a trabajar. Además, mi pasado es pasado. Elijo no permitir que eso me defina como individuo, ni a mi futuro. Si la gente tiene la mente tan estrecha que no pueden comprender que todos cometemos errores en nuestra vida, entonces estoy seguro de que puedo vivir sin esa persona. Además, al final del día, pase lo que pase, la gente respeta el empuje. Pueden cuestionar tus decisiones pasadas, pero si pueden ver que estás dispuesto a trabajar y hacer todo lo que esté en tus manos para mejorar tu situación entonces van a subirse al barco o a subirte a ti. Por supuesto, con la excepción de los “haters” ocasionales, pero una vez más, no podemos controlar las acciones de otros; solamente podemos controlar cómo elegimos reaccionar.”

- Roberto L.

“¿Cómo llego a conocer a la gente? ¿Cómo creas una marca personal para que todas las cosas buenas que ofreces no sean opacadas por el hecho de que pasaste una cantidad importante de tiempo en prisión? ¿Cómo empiezas una conversación con alguien cuando tratas de ser discreto, y también tomar en cuenta el estigma negativo que conlleva haber estado en prisión? Solo estás conociendo gente, no debes compartir demasiada información personal. Hay un gran estigma negativo. Debes atravesar ese muro. Por otro lado, si lo haces, aún así no hay garantía de que se van a identificar contigo y comprender lo que estás pasando.”

- Roberto L.

“En realidad no se lo cuento (que estuve en prisión) a la gente. Pero creo que ayuda haberme mudado, así que realmente no muchas personas me conocen. Solo saben lo que ven de mí ahora. No saben... Cometí errores en el pasado. Y me siento algo cómoda con eso. Así que, si fuera a conocer a alguien y empezar a salir, no sacaría todos mis trapos sucios así nada más. Lo conocería primero. Pero si las cosas estuvieran yendo muy bien, se lo diría, y si él no me aceptara, entonces probablemente no era para mí de todos modos.”

- Heather B.

Aprender a pedir ayuda

“Mi familia piensa que porque soy libre, todos mis problemas se terminaron, pero necesito ayuda con las cosas más básicas. Esto me hace estar a la defensiva de alguna manera, y termino tratando de hacer las cosas solo y después me estrello y ardo. Deshazte de ese machismo y pide ayuda. No es malo.”

- Pablo M.

“Si te esfuerzas por aligerar la carga de las personas, en lugar de hacerla más pesada, serán más receptivos a la ayuda. Esto es lo que realmente hace que te ganes a la gente y te ayudarán a llegar a donde necesitas ir. Desarrolla una actitud de gratitud. Reconoce que todo es un regalo.”

- Joe Joe M.

“Contra lo que estamos compitiendo no es sentirse como un niño indefenso todo el tiempo. Estamos tan acostumbrados a ser rechazados que no pedimos ayuda. Es de gran ayuda si los seres queridos pueden crear un ambiente en el que no te estén vigilando, ni tratando de cuidarte, pero [que] al mismo tiempo reconozcan que es demasiado para asimilar.”

- Joe Joe M.

“Debes ser considerado y no desgastar tu bienvenida. El efecto de eso es que tal vez no estés expresando lo que necesitas. Está bien decir: “Oye, necesito que hagas esto por mí”. Aprende a comunicar lo que necesitas.”

- Lee R.

Abuso doméstico

Las relaciones son complicadas. Pueden ser grandiosas de algunas maneras, difíciles de otras. Ninguna relación es perfecta, pero con paciencia y cuidado, muchas pueden volverse de apoyo y amor. A veces, sin embargo, es mejor salirse de una relación, especialmente si hay abuso de por medio. El abuso viene en formas diferentes, como:

- Abuso verbal (amenazas, insultos, intimidación)
- Abuso físico (empujones, cachetadas, intento de asfixia, destruir pertenencias)
- Comportamiento controlador (evitar que veas gente, vayas a lugares, o gastes dinero)
- Abuso emocional (hacerte sentir que no vales nada)
- Abuso sexual (actividad sexual no deseada, usualmente utilizando la fuerza)

Si estás en una relación abusiva, busca ayuda. Tomar la decisión de irte es difícil y puede conllevar algún riesgo. Se necesita valor para irse, especialmente si temes por tu propia seguridad o la seguridad de tus hijos, o si dependes económicamente de la otra persona.

Puedes iniciar este proceso llamando a la línea directa de Violencia Doméstica como la que ofrece la organización “Origen” en el: (800)8224460 ó a través de WhatsApp: (55)56749695 / 52436432. Esta línea directa confidencial proporciona apoyo, información y referencias. Este servicio gratuito puede ponerte en contacto con recursos en tu área. Aún si no estás listo para dejar la relación, la línea directa puede ayudarte a pasar los tiempos difíciles y ayudarte a dar el siguiente paso.

Para recursos adicionales para personas que se enfrentan a la violencia en el hogar visita el sitio web: www.origenac.org

Para una lista de los albergues para quienes experimentan violencia doméstica, visita www.facebook.com/RedNacionaldeRefugiosAC/

NOTAS

Sección 4:

Deportación a Centroamérica





Deportación a Centroamérica

Sin importar las circunstancias o tu destino, la deportación es una experiencia estresante y a menudo atemorizante.

Mucha de la información que se ha brindado hasta el momento en esta guía, ha sido para quienes enfrentan la deportación a México. Si te están deportando a Centroamérica, esperamos que de cualquier manera encuentres consejos útiles, aunque tu experiencia puede ser diferente.

En esta sección de la guía, ofrecemos consejos e información para quienes son deportados a El Salvador, Honduras y Guatemala. Primero, sabrás lo que necesitas hacer antes de tu deportación, incluyendo organizaciones que te pueden ayudar a saber si tu caso es viable para asilo, para hacer preparativos con anticipación, y qué puedes esperar en el día de la deportación. Más adelante, la dividiremos por país, explicando a lo que te enfrentarás al regresar a tu país de origen específico.

Antes de empezar, hay algunas cosas a tomar en cuenta. Centroamérica generalmente es más peligrosa y tiene menos recursos que México. Si tu país de origen está en Centroamérica, es posible que tengas un caso más fuerte para solicitar asilo, como lo explicaremos en la sección “Antes de tu deportación.”

Finalmente, las fronteras de Centroamérica están abiertas a los ciudadanos, así que puedes moverte libremente entre Guatemala, Honduras, El Salvador y Nicaragua. Algunas personas deportadas se han establecido y han formado hogares en lugares diferentes de su país de origen pero eso requiere una visa.

Mi familia y yo tomamos la decisión de mudarnos a Antigua, Guatemala, después de mi deportación a Honduras. Nos atrajo porque hay una gran comunidad de expatriados ahí. Es más caro pero hay más artículos de consumo, está cerca del aeropuerto y nos sentimos más conectados con la comunidad de personas de EU.

– Alex V.



Antes de tu deportación

Si bien no puedes controlar cuándo sucederá tu deportación, puedes planearla. La gente que ha pasado por la deportación recomienda estudiar, aprender oficios, obtener certificados y aprender inglés. Estas habilidades pueden ayudarte en tu búsqueda de trabajo en tu nuevo país y hacer tu transición más suave.

Para información sobre la creación de un plan familiar en caso de deportación, ver la página 76.

Lo más importante que puedes hacer como deportado es hacer contactos mientras todavía estás en EU, para aprender un oficio que puedas hacer en línea. A nosotros nos ha salvado la vida para poder tener trabajo en línea y ganar dólares americanos.

– Jennifer V.

Si estás en prisión y tienes tiempo, pon en orden tus documentos y los de tu familia. Toma todos los cursos y certificaciones que puedas, aún los que extiende la prisión, especialmente lo que puedas hacer con tus manos: plomería, carpintería, herrería.

– Alex V.

Flori, quien ha sido deportada a Guatemala, informa que el tener un título y saber inglés facilitan mucho más la búsqueda de trabajo. “Si tienes tiempo antes de ser deportado, aprovéchalo y estudia,” dice Flori. “Ni siquiera lo pienses ¡Solo hazlo! Hay trabajos en Guatemala, pero necesitas tener habilidades y un título. Sin ellos, es muy difícil”.

Planea, la preparación puede ayudarte mucho. Nada te prepara completamente para el impacto de la deportación, pero puedes hacer un plan. Crea un archivo con tu pasaporte y documentos importantes, números telefónicos importantes, como el de tu abogado, y tu consulado.

– Juan Mendez,
Honduran Consulate Chicago

También puedes empezar a reunir y asegurar documentos y contactos. Mantén un archivo con tu pasaporte, números telefónicos, y otros documentos importantes, así como los de tu familia. Flori recomienda darle a tus seres queridos el número telefónico de alguien en quien confíes y que esté en la misma prisión que tú. Pídeles que llamen una vez que inicie tu deportación, para que tu familia y amigos sepan dónde estás.

Mientras estás en prisión o en detención en ICE, tienes derecho de contactar a tu consulado. Si estás en Illinois, aquí está la información de contacto de tu consulado:

Consulado General de Guatemala

5559 Elston Ave., Suite 100

Chicago, IL 60630

(312) 540-0781

conschicago@minex.gob.gt

Consulado General de Honduras

6200 N Hiawatha Ave.
Chicago, IL 60646
(773) 342-8281
consulchicago@gmail.com

Consulado General de El Salvador

177 N State St. #2
Chicago, IL 60601
(312) 332-1393
consuladochicago@rree.gob.sv

Tu consulado puede ayudarte a conseguir una identificación temporal, lo que facilitará tu llegada a tu país de origen. También pueden ponerte en contacto con recursos en EU que puedan ayudarte a determinar si tu petición de asilo es viable. También puedes contactar a Heartland Alliance al (312) 660-1300 o al Centro Romero al (773) 508-5399. Ambas organizaciones brindan apoyo legal a personas que solicitan asilo.

ICE solía permitir que los familiares o amigos dejaran una bolsa para ti en el centro de detención, pero ya no se permite debido a la COVID-19. No se sabe cuándo se volverá a permitir, pero es buena idea verificar si tu familia puede llevarte una bolsa de ropa, artículos de higiene personal e incluso efectivo, ya que esto hará mucho más cómodas tanto tu deportación como tu llegada.

Una vez que inicia el proceso de deportación, pueden pasar semanas o meses antes de que llegues a Guatemala. Flori fue llevada a tres diferentes instalaciones en tres meses antes de ir frente a un juez.

El día de tu deportación, es probable que te quiten tus agujetas y cinturón. Flori fue esposada de manos y tobillos ese día y transportada con hombres y mujeres que iban a diferentes países. “El día de tu traslado no tomes mucha agua o café”, dice “porque es posible que no puedas ir al baño”. También debes intentar hacer un amigo en el autobús o el avión si es posible. Tener una red de amigos puede brindarte seguridad durante el trayecto.

Deportación a Guatemala

La deportación es un tiempo de incertidumbre. Puedes estar preocupado sobre quién irá a recogerte, dónde terminarás, o cómo crear una nueva vida en Guatemala.

Nuestra comprensión del proceso de deportación a Guatemala no es tan amplio como lo es en el caso de México. Aún así, esperamos que esta breve sección te brinde apoyo y acompañamiento. Platicaremos sobre lo que sucede durante la deportación y qué recursos hay disponibles una vez que llegues. También incluiremos la voz y consejos de Flori, una mujer que fue deportada a Guatemala en 2015.

A tu llegada

Llegarás a Guatemala en avión, al aeropuerto militar en Ciudad de Guatemala (base La Aurora de la fuerza aérea). En el aeropuerto, recibirás atención médica, refrigerios, una llamada telefónica gratuita, y podrás cambiar dinero. Representantes de varias organizaciones estarán ahí para saludarte, incluyendo CONAMIGUA, o Consejo Nacional de Atención al Migrante de Guatemala. CONAMIGUA puede ayudarte a hacer llamadas telefónicas a tu familia para ver si pueden recogerte, o dirigirte al autobús correcto. Si necesitas dinero, CONAMIGUA te ayudará a conseguir ayuda con otras instituciones y con tu gobierno municipal.

CONAMIGUA es un programa del gobierno que brinda apoyo a migrantes y sus familias. CONAMIGUA tiene oficinas en Ciudad de Guatemala, Todos Santos Cuchumatán y Huehuetenango, junto con San Marco, Cobán, y espera abrir pronto en Quetzaltenango y Antigua Guatemala. Visita su sitio web en: conamigua.gob.gt.

La Asociación de Guatemaltecos Retornados también puede encontrarte a tu llegada. Este grupo, formado por ex-residentes en EU, tiene la misión de suavizar el proceso para los migrantes que regresan a Guatemala. Sus servicios incluyen llamadas locales e internacionales, ayuda para regresar a tu lugar de origen, ayuda para localizar albergues u hoteles, y más. En Facebook: <https://www.facebook.com/ARG-ong-257316458010435/>

Después de tu llegada a Guatemala, necesitas llegar a tu destino final. Si deseas permanecer en la ciudad, es posible que la arquidiócesis episcopal local te ayude. Los miembros de su Pastoral de Movilidad Humana están por lo general en el aeropuerto y pueden conseguir transporte a la Casa del Migrante, que brinda albergue a quienes regresan. movilidadhumana.com

Sé precavido y mantente alerta. Los robos a mano armada son comunes en los autobuses de la ciudad, y tanto pandillas como traficantes de drogas operan en el país. Mantén seguros tu dinero y objetos de valor. Evita los cajeros automáticos públicos, ya que son frecuentes las estafas con tarjetas de crédito.

Después de tu llegada

Afortunadamente, existen varias organizaciones que brindan apoyo a los migrantes recién llegados a Guatemala.

Si planeas quedarte en Ciudad de Guatemala, Casa del Migrante ofrece alojamiento temporal por unas cuantas noches, así como servicios de asistencia. La organización también cuenta con instalaciones en San Marcos y Tecun Uman. <https://www.scalabriniquate.org/>

Actualmente Guatemala está ofreciendo las vacunas Astra Zeneca y Moderna contra la COVID-19 a personas mayores de 35 años. Te aconsejamos vacunarte contra este virus mortal.

En el área de Quetzaltenango, el Colectivo Vida Digna trabaja con migrantes para hacer sus transiciones lo más tranquilas posible y tiene el propósito de revitalizar la cultura indígena en el país. <https://www.vidadignaguatemala.org/>

Para Flori, la vida en Guatemala al principio fue tan aterradora como emocionante. “Tenía miedo”, dice. “La vida aquí es tan diferente. No tenía nada, ni dinero, ni casa, solo la ropa que traía puesta. Pero ser libre fue lo más importante, ser libre en mi país, estaba feliz”.

Debes saber que la transición a este nuevo lugar es un proceso y tomará tiempo. Encuentra familia y amigos que te apoyen. Ten fe en ti mismo, en tus habilidades, y en tu fuerza.

No eres un criminal. No eres lo que dicen que eres.

– Alex V.



NOTAS

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Consulado General de Guatemala en Chicago	5559 N Elston Ave. #100, Chicago, IL 60630	(312) 540-0781, isanchez@minex.gob.gt	http://www.citaconsularguatemala.com/	Protección de los derechos de los guatemaltecos en el extranjero.
Guatemalan Migration Institute/Instituto Guatemalteco de Migración	6ta Ave. 3-11, Zona 4, Guatemala	(502) 2411-2411	https://igm.gob.gt/	Asistencia a migrantes, pasaportes.
Consejo Nacional de Atención al Migrante de Guatemala (Conamigua)			https://conamigua.gob.gt/	Asistencia a migrantes.
National Civil Registry (RENAP) / Registro Civil Nacional (RENAP)	Calzada Roosevelt 13-46, Zona 7	(502) 2416-1900	https://www.renap.gob.gt/	Documentos esenciales.
Secretary of Health of Guatemala (MSPAS)/ Secretaría de Salud de Guatemala (MSPAS)	6ta Ave. 3-45, Zona 11, Guatemala	(502) 2444-7474, consultas@msp.as.gob.gt	https://www.mspas.gob.gt/	Hospitales y clínicas públicos, información sobre la vacuna contra COVID-19.
Ministry of Labor and Job Placement/ Ministerio del Trabajo y Colocación Laboral	7 Ave. 3-33, Zona 9, Edificio Torre Empresarial, Guatemala	(502) 2422-2501, Workplace Complaint Hotline: 1511	https://www.mintrabajo.gob.gt/	Ferías del empleo, protección laboral.
Guatemala Ministry of Education	6a. Calle 1-87 Zona 10, Guatemala	(502) 2411-9595	https://www.mineduc.gob.gt/portal/index.asp	
Guatemala Tax Administration (SAT)/ Administración Tributaria de Guatemala (SAT)			https://portal.sat.gob.gt/portal/	Administración de impuestos.

Grupos de apoyo en línea			
Nombre	Dirección	Contacto	Descripción
Cónyuges de deportados viviendo en Guatemala- Facebook	https://web.facebook.com/groups/		
The American Friends Service Committee			https://www.afsc.org/xs/guatemala

Organizaciones sin fines de lucro				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante, Guatemala	15 Ave. 1-94 "A" Zona 1, Guatemala	(502) 2230-2781, camcs@itelgua.com	https://www.scalabriniquate.org/homepage/	Albergue migrante.
Casa del Migrante en Tecún Umán	0 Ave. "C" del Migrante 0-22, Col. Olguita de León, Tecún Umán, San Marcos	(502) 7776-8416, migrantetecun@yahoo.com.mx	https://www.scalabriniquate.org/casa-tecun-uman/	Albergue migrante.
Organización Internacional para las Migraciones/International Organization for Migration	3ra Calle 4-44 Zona 10, FLACSO, Guatemala, Nivel 7, Oficina 7B	(502) 2414-7401/10, 502 2314-0061, iomguatemalaavrr@iom.int	https://www.iom.int/countries/guatemala	Apoyo psicológico, capacitación para el trabajo, apoyo material.
Te Conecta	4ta. Avenida 15-70 Zona 10, 3ra Calle 4-44 Zona 10, FLACSO, Guatemala	(502) 2333-6891, (502) 3003-3422, Info@teconectaong.com		Información para migrantes, colocación laboral.
Asociacion de Retornados de Guatemala		(502) 2294-9217	http://www.arg.com.gt/	Información para deportados, incluyendo ayuda con transporte, vestimenta, apoyo emocional.
Asociación Pop No'j	3a Avenida 0-80, Colonia Bran, Zona 3, Ciudad de Guatemala y Kilómetro 287, Naranjales, Colotenango	(502) 2238-0905, (502) 2251-5716, info@arg.com.gt	https://www.asociacionpopnojoj.org/	Asesoría, apoyo y recursos para migrantes.
Consejo Noruego para Refugiados	Ciudad de Guatemala	nrc.ncaym@nrc.no	https://www.nrc.no/countries/south-america/north-central-america-and-mexico/	
Desgua	8 Ave. 5-19, Zona 1, Quetzaltenango, Guatemala 09001	DESGUAinfo@desgua.org	desgua.org	Apoyo educativo y económico para guatemaltecos retornados.
Obras del Hermano Pedro	6a. Calle Oriente No. 20, La Antigua Guatemala, Sacatepéquez	(502) 7931-2100	https://hermanopedrogt.org/	Clínica de salud gratuita, servicios contra adicción a las drogas y el alcohol.

Deportación a Honduras

Quizás no has estado en Honduras en muchos años o tal vez has vivido ahí recientemente. No importa tu situación, la deportación puede ser increíblemente desafiante y aterradora. Ten por seguro que no estás solo. Otros han recorrido este camino y ofrecen estímulo y asesoría. En esta sección, ofrecemos información específica sobre la deportación a Honduras, incluyendo lo que sucede durante y después de la deportación, y posibles recursos disponibles después de tu llegada a Honduras.

Para información sobre la creación de un plan familiar en caso de deportación, ver la 76.

A tu llegada

Cuando te deporten, volarás al aeropuerto Ramón Villeda Morales, en San Pedro Sula. Puede haber paradas en otros destinos en EU o en Centroamérica antes de llegar.

Cuando llegues serás procesado en el Centro de Atención al Migrante (CAMR). Según CAMR, brindan a los recién llegados alimentos, atención médica y/o psicológica, y acceso al teléfono. También te darán documentos a llenar para demostrar tu identidad (constancia). Es posible que te ayuden a obtener documentos importantes, incluyendo un “salvoconducto”, el cual te permitirá viajar a través del país sin problemas. A veces proporcionan materiales de higiene personal.

Mientras que esto es lo que idealmente sucedería, desafortunadamente, algunas personas deportadas han tenido experiencias muy diferentes. Alex V., quien fue deportado en 2014, dice que después de haber recibido comida, le dijeron que podría hacer una llamada afuera del edificio. “Después, me cerraron la puerta”, dice “y esa fue toda la ayuda que recibí”. Prepárate para la posibilidad de no recibir tanta ayuda como necesitas.

De acuerdo al procedimiento oficial, debes ser entrevistado por un voluntario antes de irte del centro. Si necesitas ayuda, éste es el momento de decirlo. A veces puede haber un voluntario de la Cruz Roja o de la Secretaría de Estado que te brinde ayuda. Los voluntarios de CAMR pueden darte vales para el autobús que te llevará a tu destino final. No los ofrecen a todo el mundo, así que necesitarás hacerles saber que no tienes dinero para poder recibir un vale.

También deben hacerte la prueba de COVID-19 antes de irte. Si sales positivo, necesitarás firmar una declaración jurada comprometiéndote a quedarte en casa por 14 días.

Es posible que tengas miedo de regresar a tu comunidad de origen. Si es así, el voluntario puede referirte a un representante del Consejo Noruego para Refugiados. El representante del consejo te llevará a una sala privada para obtener mayor información. Si eres elegible, te contactarán con organizaciones que pueden ofrecerte servicios de protección.

Después de tu entrevista, te irás de CAMR hacia tu destino. Si vives en otra parte del país, te llevarán a Gran Central Metropolitana, donde puedes tomar un autobús a casa.

Algunos días, habrá representantes de la Comisión de Acción Social Menonita en la estación, donde ofrecen pequeñas cantidades de apoyo en efectivo a deportados.

Por favor ten en cuenta que no todos han obtenido la ayuda que necesitan de las organizaciones de las que hablamos anteriormente. Alex V. dice que no se le ofreció ninguna ayuda para transporte. A la salida del aeropuerto, hay una fila de taxis que cobran cantidades enormes de dinero. “(Los taxis) no son seguros porque a veces se usan para robos o secuestros. Mi familia arregló que un taxista me llevara a un hotel e hicieron la reservación para mí. Cobró cerca de US\$50 por ese corto trayecto”.

Ya sea que te quedes en San Pedro Sula o solo pases por ahí, ten en cuenta que ciertas colonias de la ciudad son muy peligrosas y violentas. Necesitas ser

súper precavido mientras viajas a través de la ciudad. Evita el contacto visual y los encuentros casuales con gente que no conoces. Cubre cualquier tatuaje con mangas largas y pantalones, y mantente cerca de los amigos que hayas hecho en el autobús. No uses tu celular a menos que tengas que llamar a tu familia.

Después de tu llegada

Si no tienes una identificación vigente (cédula), obtén una tan pronto como sea posible. Tu cédula es tu número nacional de identificación. La necesitarás para muchas cosas en el país, incluyendo el acceso a clínicas públicas y hospitales, comprar medicina, y viajar fuera del país. Con esta identificación puedes entrar a otros países de Centroamérica y estados fronterizos de México por hasta nueve días.

Puedes obtener tu identificación en tu registro civil municipal. Si no tienes ningún documento o comprobante de domicilio, puedes llevar a dos testigos contigo, quienes garantizarán tu identidad como hondureño. Obtener un ID puede tomar un tiempo, pero las personas deportadas a Honduras han comentado que si le haces saber tu urgencia a la persona encargada de emitir las identificaciones y le ofreces una “propina” por la molestia, es posible que puedas recibir tu identificación rápidamente.

Desafortunadamente, en Honduras el apoyo a migrantes es mínimo, con solo unos pocos programas pequeños. El gobierno ha establecido Unidades Municipales de Atención al Retornado (UMAR) en varios municipios. Estas instituciones no ofrecen mucho por sí mismas, pero pueden señalarte el camino hacia iniciativas locales que puedan existir.

Hay un hospital público en Tegucigalpa llamado Hospital Escuela. Pueden brindar atención médica, así como evaluaciones psiquiátricas si necesitas una. También puedes encontrar que las iglesias católicas de tu colonia brindan apoyo y asistencia.

En Tegucigalpa también hay una clínica de Médicos sin Fronteras que brinda atención integral a personas que han sido víctimas de violencia, especialmente violencia sexual. Ofrecen apoyo psicológico y tratamiento para ETS. Médicos sin Fronteras también opera una clínica de la madre y el niño en

Choloma, que ofrece planificación familiar, apoyo con partos, y ofrece cuidados a víctimas de violencia sexual.

*Quando finalmente
llegué a mi hotel,
estaba exhausto. Había estado
despierto por cerca de 48 horas.
Estaba traumatizado y en shock.
Lloré durante una hora.*

– Alex V.



En San Pedro Sula existe un centro de atención telefónica en expansión que contrata a personas con habilidades orales de inglés y conocimiento sobre computadoras.

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Consulado General de Honduras en Chicago	6200 N Hiawatha Ave Penthouse, Chicago, IL 60646 1	(773) 342-8281, consulchicago@gmail.com, juanmtmendez@gmail.com	http://www.citaconsular.com/	Protección de los derechos de los hondureños en el extranjero.
Centro de Atención al Migrante Retornado (CAMR)	Juan Ramón Molina, Antiguo Edificio del Banco Central, Tegucigalpa	(504) 2668-0264, (504) 2236-0200, (504) 2236-0300, asesoriacamr@hotmail.com, alhovoz@sre.gob.hn	https://commigho.hn/centro-de-atencion-al-migrante-retornado-omoa/	Atención al llegar, alimentación, ayuda con transporte, atención médica y psicológica
Registro Nacional de Personas			https://rnlpm61prd-aucrnph01.cec.ocp.oraclecloud.com/site/HOME/	Actas de nacimiento e identificación
Secretaría de Salud	Barrio El Centro, Avenida Cervantes, Calle El Telegrafo, Contiguo Avenida Miguel Cervantes, Tegucigalpa	(504) 2222-5771	www.salud.gob.hn/	Hospitales y clínicas públicas, información sobre vacuna COVID-19
Secretaría de Trabajo y Seguridad Social	Cuerpo Bajo B, Centro Cívico Gubernamental José Cecilio del Valle, Boulevard Juan Pablo II., Tegucigalpa M.D.C.		http://www.trabajo.gob.hn/	Ferías del empleo, protección laboral
Secretaría de Educación	Primera Avenida entre Segunda y Tercera calle, Comayagüela M.D.C.	(504) 2220-0622	https://www.se.gob.hn/	Centros de educación virtual, certificados, registros educativos
Servicio de Administración de Rentas		(504) 2216-5800	https://www.sar.gob.hn/	
Grupos de apoyo en línea				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
The American Friends Service Committee (Comité de Servicio de Amigos Americanos) ASFC			https://www.afsc.org/xs/honduras	Guía detallada de reintegración en línea

Organizaciones sin fines de lucro

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante de Ocotepeque	Basílica Nuestra Señora de Suyapa	(504) 2557-1651 Sister Lidia Mara Silva 2213-42-56, o 2257-1649, liflores@unicah.edu		Albergue para migrantes
Foro Nacional para la Migración en Honduras	3ra Avenida #305, Col. Palmita, Tegucigalpa	(504) 2205-8396, fonamih@yahoo.com	www.fonamihn.org/	Asociación de organizaciones que trabajan con migrantes, defensa de derechos humanos
Comisión de Acción Social Menonita (CASM)	Barrio Guadalupe, 21 y 22 Calle, 3. Ave. N.E. Case 2114, San Pedro Sula, Cortés	(504) 2553-5437, (504) 2552-9469-70, (504) 9460-0779, casm@casn.hn	https://casn.hn	Programas de agricultura, salud y educación en todo el país
Organización Internacional para la Migración (IOM) Oficina en Tegucigalpa	3ra Ave. 3, Palmira, Tegucigalpa	(504) 2237-7460, iomtegucigalpa@iom.int	https://www.iom.int/countries/honduras	Apoyo psicológico, capacitación para el trabajo, apoyo material
Consejo Noruego para Refugiados	Locations in Tegucigalpa, San Pedro Sula and Choloma	nrc.ncaym@nrc.no	https://www.nrc.no/countries/south-america/north-central-america-and-mexico//	Información, asesoría y asistencia a deportados y sus familias
Casa Alianza	Calle Morelos, Avenida Cervantes, Frente Optica Matamoros, Tegucigalpa, M.D.C.	(504) 2237-3623, (504) 2237-3556, contacto@casa-alianza.org.hn	http://casa-alianza.org.hn/new.casa-alianza.org.hn/?fbclid=IwAR34CAw8coipVnrJM9Jwk-8tOBanyW0ExGcYMo2Edftcb3-C1P0sewIwD7I	Refugio para migrantes niños/jóvenes
Cruz Roja	Ave 2, Barrio Concepción, Tegucigalpa	(504) 2237-1800		

Deportación a El Salvador

Generalmente, regresar a un país después de la deportación es una experiencia que asusta, desorienta, y es solitaria. Puedes sentir ansiedad respecto a la idea de viajar a un lugar donde conoces a pocas personas o donde tu familia no te ha visto por años.

Debes saber que no estás solo. Existen organizaciones y recursos disponibles para ayudarte en tu travesía. En esta guía, te brindaremos información sobre el proceso de deportación y sugerencias sobre organizaciones que pueden ofrecerte apoyo y asistencia.

Para información sobre la creación de un plan familiar en caso de deportación, ver la página 76.

A tu llegada

Es muy probable que dejes EU entre el lunes y el viernes por avión y aterrices en el Aeropuerto Internacional Óscar Arnulfo Romero en El Salvador. Ahí, te recibirá personal de la Dirección de Asistencia al Migrante (DAMI) y te llevarán en autobús a la sede de DAMI en la ciudad de San Salvador.

Una advertencia: la sede de DAMI está ubicada junto a La Chacra, conocida como territorio de pandillas. Si no conoces esta área, pide a DAMI apoyo con transporte e indicaciones.

Ten en cuenta que puede haber coyotes y estafadores alrededor del área de DAMI. Tratarán de ofrecerte hospedaje y viajes falsos. No aceptes estos ofrecimientos ni les des dinero.

En las oficinas de DAMI, esperarás en recepción. DAMI sigue varios pasos, y mientras esperas, un representante de DAMI te explicará esos pasos. Si vives fuera de San Salvador, te atenderán primero, seguido de las personas que viven en San Salvador.

Por favor toma en cuenta que los pasos que se mencionan aquí no siguen un orden particular. Todos pasan por ellos en un orden diferente dependiendo de su situación.

El primer paso que llevarás a cabo es una entrevista corta con la Dirección General de Migración y Extranjería. Durante esta entrevista, te preguntarán información básica como:

- Tu nombre, edad, y género.
- Razón por la que migraste a EU.
- Cantidad de tiempo que pasaste en EU.
- Dónde vivías y trabajabas.
- Si aún tienes familia en EU.
- Si experimentaste abusos dentro del proceso de deportación.
- Información de contacto en El Salvador, si la tienes.

Si tus pertenencias fueron retenidas durante la detención, puedes pedir las ahora.

Un segundo paso es coordinado por la Policía Nacional Civil. Si tienes cargos criminales pendientes en El Salvador, la policía te procesará legalmente ahora. También tendrás oportunidad de poner una queja sobre cualquier acción violenta que te haya obligado a dejar El Salvador, como tráfico de personas.

El tercer paso es la atención médica por parte del Ministerio de Salud. Puedes rechazar este servicio, pero si aceptas, recibirás un chequeo médico y diagnóstico físico y psicológico, así como una referencia para un centro de salud cerca de tu casa.

A continuación, hablarás con el Ministerio de Relaciones Exteriores sobre el contacto con miembros de tu familia tanto dentro como fuera de El Salvador. También puedes pedir asesoría sobre reclamación de propiedades y derechos adquiridos (así como prestaciones sociales).

El quinto paso está disponible para mujeres que han experimentado violencia en El Salvador o en otros países. Este paso está a cargo del Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer, y te ofrecerán asesoría legal si la necesitas.

Finalmente, si extraviaste tu Documento Único de Identidad y quieres reponerlo, el Registro Nacional de las Personas Naturales podrá ayudarte.

Si necesitas alojamiento, el Centro de Atención al Migrante te puede brindar albergue. Sin embargo, necesitarás demostrar que no hay servicio de autobús disponible o que careces de recursos económicos o familia en El Salvador con quienes pasar la noche.

El Ministerio de Relaciones Exteriores y el Ministerio del Trabajo ofrecen capacitación técnica, capital inicial para ciudadanos que regresan, entrenamiento sobre cómo solicitar trabajo, y una herramienta de registro para personas que buscan trabajo que te informará cuando surjan oportunidades. puedes encontrar al Ministerio de Relaciones Exteriores en línea en www.rree.gob.sv y el Ministerio del Trabajo www.mtps.gob.sv

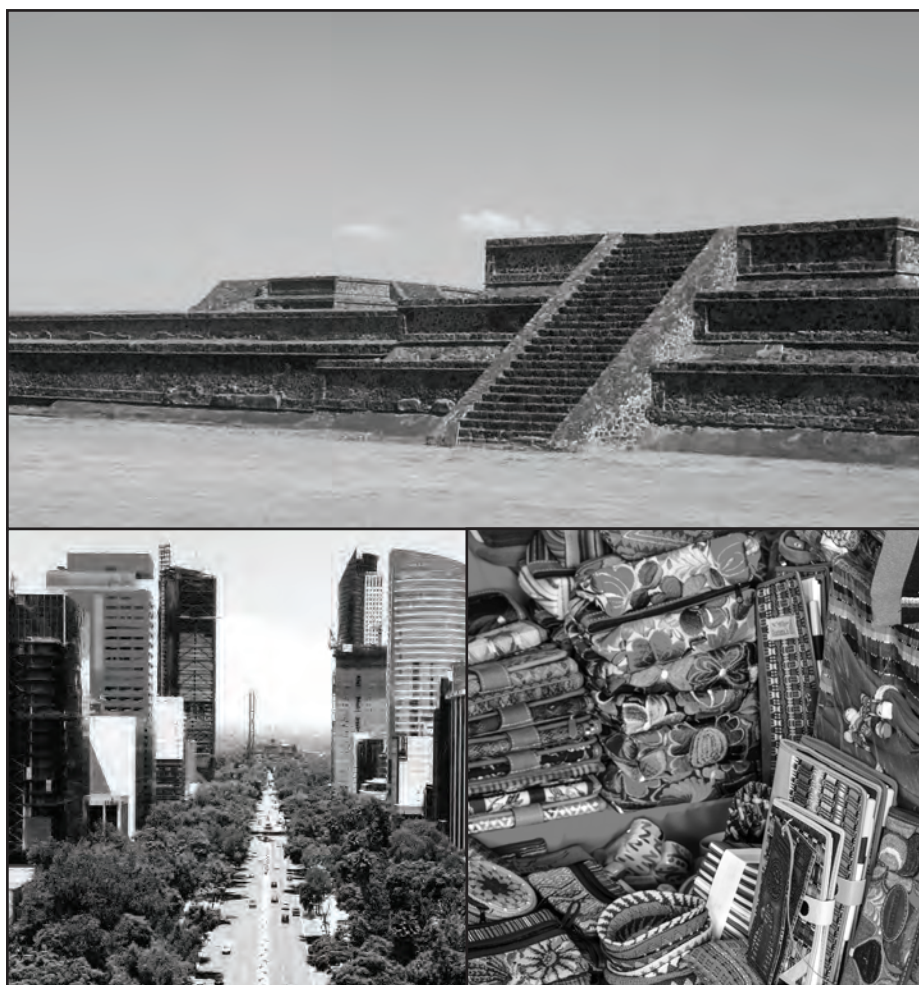
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Consulado Salvadoreño en Chicago	177 N State St #2, Chicago, IL 60601	(312) 332-1393, jpaniagua@rree.gob-sv	http://www.rree.gob.sv/	Protección de los derechos de los salvadoreños en el extranjero.
Migración y Extranjería El Salvador	9 Poniente y 15 Av. Norte, San Salvador	(503) 2213-7700, atencion.usuarios@seguridad.gob.sv	www.migracion.gob.sv/	Recepción de salvadoreños retornados
Consejo Nacional para la Protección y el Desarrollo de la Persona Migrante y su Familia (CONMIGRANTES) Programa de Reintegración para Migrantes Retornados	El Pedregal, Ciudad Merliot, Antiguo Cuscatlán	(503) 2231-1184, proyectos.insami@gmail.com	www.rree.gob.sv/	Derechos humanos, desarrollo nacional, ofertas de trabajo
Dirección General de Derechos Humanos, Ministerio de Relaciones Exteriores	El Pedregal Street, Blvd. Cancillería, Ciudad Merliot, Antiguo Cuscatlán	(503) 2231-1184	www.rree.gob.sv/	Derechos humanos, desarrollo nacional, ofertas de trabajo
Registro Nacional	Torre RNPn, Colonia General Manuel José Arce, Calle Douglas Vladimir Varela y Ave. Caballería, San Salvador	(503) 2521-9300, info@rnpn.gob.sv	https://www.rnpn.gob.sv/	Actas de nacimiento, identificación
Ministerio de Relaciones Exteriores	Blvd. Cancillería, Calle El Pedregal, Antiguo Cuscatlán, La Libertad	(503) 2231-1000	https://rree.gob.sv/	Pasaportes, visas, información sobre reunificación de familias en el extranjero en El Salvador
Ministerio de Salud	Calle Arce No.827, San Salvador	(503) 2591-7000	www.salud.gob.sv/	Servicios de salud, información sobre COVID-19
Ministerio de Trabajo	Alameda Juan Pablo II y 17 Ave. Nte. Edificios 2, 3 y 4, Centro de Gobierno, San Salvador	(503) 2529-3700	https://www.mtps.gob.sv/	Ferías y anuncios de trabajo
Ministerio de Educación	Alameda Juan Pablo II y calle Guadalupe, Edificio A, San Salvador	(503) 2592-2000, educacion@mined.gob.sv	https://www.mined.gob.sv/	Directorio de centros educativos, certificados, registros de educación
Grupos de apoyo en línea				
Nombre	Dirección	Teléfono/Email	Sitio web	Descripción
The American Friends Service Committee (Comité de Servicio de Amigos Americanos) ASFC			https://www.afsc.org/xs/elsalvador	Guía detallada de reintegración en línea

Organizaciones sin fines de lucro				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante Scalabrini	Colonia Mugdan 6ta., Avenida Norte, Passage Viaud 716 503, San Salvador	(503) 2221-9725, edgarvallecillo@yahoo.es	https://www.migrantes.com.mx/san-salvador	Albergue para migrantes
Organización para las Migraciones	Las Azuleas 183, Maquillishuat, San Salvador	(503) 2521-0500, iomasansalv@iom.int	https://www.iom.int/el-salvador-0	Protección del trabajador migrante
Instituto Salvadoreño del Migrante (INSAMI)	41 Avenida Norte No. 221, Colonia Flor Blanca, San Salvador	(503) 2207-2331, esar.rios5@icloud.com	https://bit.ly/2P8UcX	Atención médica, atención psicosocial, y orientación para oportunidades de empleo.
Comité de los Estados Unidos para Refugiados e Inmigrantes (USCRI)	Colonia San Francisco, Calle Los Bambúes y Calle Los Abetos, 37-A y B, San Salvador	(503) 2526-9219, eolan@uscrica.org	http://refugees.org/field-office/central-america/	Contacto para recursos para cubrir necesidades básicas, representación legal
Consejo Noruego para Refugiados	San Salvador	nrc.ncaym@nrc.no	https://www.nrc.no/countries/south-america/north-central-america-and-mexico//	Información, consejería y asistencia legal a deportados y sus familiares
Alianza de Salvadoreños Retornados (ALSARE)	Boulevard Los Héroes, Condominio Los Héroes, Séptimo Nivel, Apartamento No. 7-D 503, San Salvador	(503) 7934-5775, alsat.retornados16@gmail.com	https://www.iaf.gov/es/grants/el-salvador/2018-alsare/	Contacto para recursos para cubrir necesidades básicas, ayuda psicológica
Asociación Comité de Familiares de Migrantes Fallecidos y Desaparecidos de El Salvador (COFAMIDE)	Centro Histórico, San Salvador	(503) 7602-2625, cofamide.elsalvador@yahoo.com	https://martinbarofund.org/committee-for-families-of-deceased-and-disappeared-migrants-el-salvador/	Apoyo psicológico y defensoría
Cáritas de El Salvador	Av. Olímpica y Pasaje 3, Casa No. 130, San Salvador	(503) 2511-4300, info@carlitaselsalvador.org.sv	http://www.caritas.sv/	Servicios sociales, desarrollo económico
Cruz Roja	Calle 2, Santa Lucía, San Salvador	(503) 2294-0969	https://cruzrojasal.org.sv/	Prevención de Zika, dengue y chikungunya

Sección 5:

Directorio



Recursos de inmigración en Illinois

Recursos de inmigración en Chicago				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	¿Disponible en español? Descripción
Centro Romero	6216 North Clark, Chicago, IL 60660	(773) 508-5300	centroromero.org/legal-services/	Programa Latinoamericano de Servicios de Asistencia Legal brinda servicios de representación directa, servicios de educación y defensoría de inmigración a miembros de la comunidad de inmigrantes hablantes de español de bajos recursos.
Centro Nacional de Justicia para el Inmigrante (Heartland Alliance)	224 S. Michigan Ave., Suite 600, Chicago, IL 60604	(312) 660-1370	immigrantjustice.org/espanol	Servicios generales de inmigración, asilo, inmigrantes detenidos, tráfico de personas, inmigrantes LGBTQ, escritorio de ayuda en la corte de inmigración, servicios para niños inmigrantes sin acompañantes.
Clinica Legal de Chicago	1914 S. Ashland Ave., Chicago, IL 60608	(312) 226-2669	clclaw.org	Asistencia legal incluyendo presentaciones son USCIS, representación ante la corte de inmigración, representación ante la Junta de Apelaciones de Inmigración (BIA), apelaciones de la corte federal, las áreas de asistencia legal incluyen ajuste de estatus, solicitudes de asilo, DACA, peticiones de migrantes basadas en empleo.
Clinica de Inmigración de la Facultad de Derecho de la Universidad Kent de Chicago	565 W. Adams St., Suite. 600, Chicago, IL 60661	(312) 906-5366	kentlaw.iit.edu/seeking-legal-help/immigration-law	Asistencia para llenar formatos, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas sobre asilo, representación ante la corte de inmigración y junta de apelaciones de inmigración.
Clinica de Asilo y Migración de la Facultad de Derecho de la Universidad DePaul	25 E. Jackson Blvd. Chicago, IL	(312) 362-8294	law.depaul.edu/academics/experiential-learning/legal-clinics/asylum-immigration	Asistencia para llenar formatos, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas sobre asilo, representación ante la corte de inmigración y junta de apelaciones de inmigración.
Clinica legal Bluhm de la Escuela de Derecho Northwestern	375 E. Chicago Ave., Chicago, IL 60611	(312) 503-8576	law.northwestern.edu/legalclinic/	Asistencia para llenar formatos, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas sobre asilo, representación ante la corte de inmigración y junta de apelaciones de inmigración.
RefugeeOne	5707 N. Lincoln Ave., Chicago, IL 60659	(773) 989-5647	refugeeone.org/	Asistencia para llenar formatos, presentaciones ante USCIS.
Servicios legales Mil Mujeres	310 S. Peoria St., Suite 400, Chicago, IL 60607	(312) 219-2031	milmujeres.org	Servicios para víctimas de violencia doméstica, brinda servicios legales directos en el área de ley de inmigración para hablantes del español.

<https://en.milmujeres.org/>

Recursos de migración múltiples / estatales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	¿Disponible en español? Descripción
Consulado mexicano en Chicago	204 S Ashland Ave., Chicago, IL 60607	(312) 738-2383	consulmex.sre.gob.mx/chicago/	
Norte de Illinois- Justicia para nuestros vecinos	Múltiples ubicaciones (Chicago, Aurora, Rockford, Buffalo Grove, Crystal Lake)		nijfon.org	Servicios legales gratuitos de alta calidad para inmigrantes de bajos recursos, involucrado en esfuerzos de educación y defensa. Personal y voluntarios ofrecen hospitalidad y cuidado infantil, ayudan con documentación, y ofrecen consultas legales gratuitas.
Organizaciones benéficas católicas - Servicios de inmigración y naturalización	Múltiples ubicaciones.	(312) 427-7078	catholiccharities.net/GetHelp/OurServices/	Ajuste de estatus. Procesamiento consular, Acción Diferida para Llegados en la Infancia (DACA), autorización de empleo, peticiones de familia, NACARA, naturalización/ciudadanía, visas T, Estatus de Protección Temporal (TPS), visas U, Ley de Violencia contra las Mujeres (VAWA), peticiones,
Coalición para los derechos de los inmigrantes y refugiados de Illinois	228 S. Wabash, Suite 800, Chicago, IL 60604	(312) 332-7360	icirr.org	Acceso a la salud, programa de recursos para la familia migrante, red y línea telefónica de apoyo a la familia, iniciativas de educación y defensa.
El proyecto inmigración	211 Landmark Drive, Suite B3A, Normal, IL 61761 and 505 W. University Ave., Suite 214, Champaign, IL 61820	(309) 829-8703	http://www.immigrationproject.org	Asistencia para llenar formatos, presentaciones ante USCIS, representación en entrevistas de asilo, representación ante la corte de inmigración, representación ante la Junta de apelaciones de inmigración (BIA).
Recursos de inmigración fuera de Chicago				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	¿Disponible en español? Descripción
Centro comunitario español	309 N Eastern Ave., Joliet, IL 60432	(815) 727-3683	https://spanishcenter.org/	Asistencia para llenar formatos, llenado de USCIS, representación en entrevistas sobre asilo, representación ante la corte de inmigración y junta de apelaciones de inmigración, apelaciones en la corte federal.
Centro de Asistencia Legal Esperanza	335 5th Ave., Suite 208, Moline, IL 61265	(309) 732-0047	http://esperanzaqc.com/legal-assistance/	Asistencia para llenar formatos, presentaciones ante USCIS.
Alianza para Vecinos Inmigrantes	382 S. Mount Prospect Rd., Des Plaines, IL 60016 and 117 N. Cass Ave. Westmont, IL 60559	(224) 443-0113	allianceforimmigrants.org	https://www.allianceforimmigrants.org/spanish Servicios legales que incluyen ajuste de estatus, procesamiento consular, DACA, autorización de empleo, peticiones de familia, naturalización/ciudadanía.
YMCA de la Universidad de Illinois	1001 S Wright St., Champaign, IL 61820	(217) 417-5897	https://www.universityymca.org/welcome	Asistencia para llenar formatos, presentaciones ante USCIS.

Recursos de inmigración en línea			
Nombre	Sitio web	¿Disponible en español?	Descripción
Directorio general de recursos para migrantes	illinoislegalaid.org/legal-information/us-citizenship	https://www.illinoislegalaid.org/es	Busca servicios legales de inmigración por estado, condado o instalación de detención. Solo se incluyen organizaciones sin fines de lucro que brindan servicios legales de inmigración a bajo costo.
Apoyo legal en línea	https://www.illinoislegalaid.org/es	https://www.illinoislegalaid.org/es	Herramientas de apoyo legal para asuntos de deportación, desempleo, abuso, desalojo, divorcio y deudas. Su biblioteca de formatos genera documentos legales gratuitos para quienes buscan soluciones a sus problemas legales. Multilingüe.

Recursos nacionales

Líneas directas			
Nombre	Contacto	Sitio web	Descripción
Línea de Prevención del Suicidio (Fundación Mundo Bipolar)	(525) 510-2550	https://bpf.org/resource/suicide-hotline-mexico/	Disponible las 24 horas.
Línea de ayuda nacional (Fundación Origen)	(800) 051-1617 (55) 5520 4427 (55) 55 2001 555	www.origenac.org	Brinda atención psicológica y orientación legal y médica, confidencial a nivel nacional. Hours: 8 AM- 10 PM.
Línea de la Vida nacional	(800) 911-2000	https://www.gob.mx/salud/prensa/014-linea-de-la-vida-ayuda-profesional-para-personas-con-depresion?fbclid=IwAR0I7z9La6q403OLUjrW5FJZMYlRKl4279CZKrZwVL4BmWQZHncVSeXiGAI	Brinda atención psicológica a personas con depresión que pudieran estar en riesgo de suicidio.

Instituciones gubernamentales			
Nombre	Contacto	Sitio web	Descripción
Registro Civil		https://embamex.sre.gob.mx/argentina/images/consular/	Ubicaciones del registro civil en todo México. Puedes solicitar actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	(800) 433-2000	https://www.ine.mx/servicios-ine/	Dónde ir para obtener tu credencial de identificación nacional (INE) Puedes hacer cita en línea.
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)		https://www.gob.mx/sre/en	Dónde ir para obtener tu pasaporte. Puedes hacer tu cita en línea.
Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF Nacional)	atencion_ciudadana@dif.gob.mx	https://www.gob.mx/difnacional	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de los Mexicanos en el Exterior (IME)		https://www.gob.mx/ime	Institución del gobierno mexicano que apoya a ciudadanos mexicanos y sus descendientes que viven y trabajan en otros países. Su enfoque principal son los migrantes mexicanos en Estados Unidos.
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)		https://www.gob.mx/insabi	Servicios médicos gratuitos a través de una red de hospitales y clínicas.
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	(800) 623-2323	http://www.imss.gob.mx/	Red de hospitales públicos para empleados de empresas privadas. Administra las pensiones.
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)		https://www.gob.mx/issste	Red de hospitales públicos para servidores públicos. Brinda prestaciones de seguridad social, así como pensiones, vivienda y protección al salario.
Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)	(552) 000-5300	https://www.gob.mx/stps/	Capacitación y colocación laboral, protección al trabajador.
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	(556) 272-2728	https://www.sat.gob.mx/home	Servicio de rentas públicas. Responsable de la recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios.
Secretaría de Educación Pública (SEP)		https://www.gob.mx/sep	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de E.U., vacantes para profesores de inglés.

Ciudad de México

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Gobierno de la Ciudad de México	Plaza de la Constitución 2, Alcaldía Cuauhtémoc, Centro, 06068		https://www.cdmx.gob.mx/	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Varias ubicaciones	(55) 9179-6700	https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/index.php/dgrc	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Varias ubicaciones	(800) 433-2000	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE).
Secretaría de Relaciones Exteriores	Ave. Juárez 20, Col. Centro, Centro, Cuauhtémoc, 06010	(55) 3686-5100	https://www.gob.mx/sre	Pasaporte.
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Ave. San Francisco 1374, Col. Tlacoquemécatl, Alcaldía Benito Juárez, 03200		https://www.dif.cdmx.gob.mx/	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)			http://www.imss.gob.mx/directorio	Lista de hospitales y clínicas públicas.
Hospital General Gregorio Salas Flores	Calle del Carmen 42, Centro, Cuauhtémoc, 06020	(55) 5702- 0372		Hospital público.
Hospital Juárez de México	Ave. Instituto Politécnico Nacional 5160, Magdalena de las Salinas, Gustavo A. Madero, 07760	(55) 5747-7560	https://www.gob.mx/salud/hjm	Hospital público.
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Prol. Lerdo 311, Tlatelolco, Cuauhtémoc, 06900		https://hospitales.covid19.cdmx.gob.mx/public/hospitales/EstatusHospitales.xhtml?tamizajeRealizado=true	Hospital público para trabajadores de empresas privadas.
ISSSTE Hospital General Tacuba, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Lago Ontario 36, Tacuba, Miguel Hidalgo, 11410	(55) 5399-6199	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos.

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Félix Cuevas 301, Col. del Valle Sur, Benito Juárez, 03100	(55) 6272- 2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios.
Secretaría de Educación Pública	República de Argentina 28, Centro, 06020	(55) 3601-7599	https://www.gob.mx/sep	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés.
Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA)	Ave. Insurgentes Norte, Conjunto Urbano No. 423, Col. Nonoalco Tlatelolco, Alcaldía Cuauhtémoc, 06900	(55) 5132-1250	www.salud.cdmx.gob.mx	Servicios de salud, atención a violencia de género
Secretaría de Inclusión y Bienestar Social	Calle Plaza de la Constitución 1, Col. Centro, Alcaldía Cuauhtémoc, 06000	(55) 5345- 8265	https://www.secgob.cdmx.gob.mx/	Implementación de programas y políticas para el desarrollo social
Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)	José Antonio Torres Xocongo 58, Col. Tránsito, Delegación Cuauhtémoc, 06820	(55) 5709-3233	www.trabajo.cdmx.gob.mx	Servicios de empleo, laborales y de salud social.
Secretaría del Trabajo y Fomento al Empleo (STPS)	Calz. San Antonio Abad 32, Col. Tránsito, Cuauhtémoc City Hall, 06820	(55) 5709-3233	www.trabajo.cdmx.gob.mx	Servicios de empleo, laborales y de salud social.
Comedor Comunitario CDMX	04369, Calle Llama 56, Pedregal de Santo Domingo, Coyoacán		https://isibiso.cdmx.gob.mx/programa-comedores-sociales	
Organizaciones sin fines de lucro				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
New Comienzos	Plaza de la Republica 9, 06030	(55) 7733-1436, info@newcomienzos.org	www.newcomienzos.org	Recursos para reintegrarse a la sociedad, tales como albergue, apoyo psicológico, empleo.
Comunidad de meditación Tergar	Sultepec 35, Hipódromo, Cuauhtémoc, 06100	cdmx@tergar.org	https://espanol.tergar.org/comunidades-y-grupos-de-practica/ciudad-de-mexico/	Comunidad de meditación.
Deportados Unidos en la Lucha		(55) 7828-3480,	https://deportadosunidosenlalucha.mx/	Referencia a recursos comunitarios, acompañamiento y orientación.

Matamoras, Tamaulipas

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Gobierno de Matamoras	Sexto S/N, González y Morelos, Centro Heroica	(868) 810-8000, contacto@matamoras.gob.mx	https://www.matamoras.gob.mx	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Calle Panamá 86, Modelo, 87360	(868) 812-3431	https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/548646/TAMAULIPAS_Directorio_de_Oficial_as_del_Registro_Civil_Emergencia_por_COVID_19_CONAFREC_.pdf	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ave. Pedro Cárdenas, INFONAVIT Buenavista, 87396	(800) 433-2000	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE)
Gobierno del Estado de Tamaulipas	15 y 16 Juárez-Palacio de Gobierno, 3er Piso Cd. Victoria, 87000	(834) 318-8000	https://www.tamaulipas.gob.mx	Licencia de conducir
Secretaría de Relaciones Exteriores	Calle Sexta y González S/N, Zona Centro, 87300	(868) 810-80-00	https://www.tamaulipas.gob.mx	Pasaporte
Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Calle 4a. y Camilo Manzo S/N Col. Lucero, 87350	(868) 810-9550	https://www.difmatamoras.gob.mx	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ave. Francisco I Madero Np. 414, Zona Centro, Ciudad Victoria, 87000	(834) 318-6300	https://www.tamaulipas.gob.mx/salud/infraestructura-en-salud/hospitales-generales/	Lista de hospitales y clínicas públicas.
Hospital General Altamira	Carretera Tampico-Mante Km 27, 89603	(833) 331-9837		Hospital público.
Hospital General Mante	Calle Sabino 300 Ote. Col. Altavista, 89980	(831) 233 8160		Hospital público.
IMSS Hospital General de zona 13, Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Sexta Ocampo 800, Zona Centro, 87300	(868) 812-2391	http://www.imss.gob.mx	Hospital público para trabajadores de empresas privadas.

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
ISSSTE Clínica, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Calle Canales 103, Lázaro Cárdenas, 87410	(868) 812-4150	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos.
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Prol. C. Calixto Ayala 202, Industrial, 87350	(868) 811- 0200	https://www.sat.gob.mx/home	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios.
Secretaría del Trabajo y Bienestar Social			https://www.tamaulipas.gob.mx/trabajo/#	Capacitación y colocación laboral, protección al trabajador.
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Calz. Gral. Luis Caballero S/N, Fracc. Las Flores, Cd. Victoria, 87078	(834) 318-6600	https://www.tamaulipas.gob.mx/educacion/search/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés.
Instituto Tamaulipeco para los Migrantes	Calle Bravo 2123, Sector Centro, Nuevo Laredo, 88000	(867) 712-3380, (867) 712-1979	https://www.tamaulipas.gob.mx/migrantes/	Brinda apoyo y asistencia a retornantes, incluyendo comida y albergue.
Instituto Tamaulipeco de las Mujeres	Ave. Constitución S/N	(868) 812-5140	https://www.tamaulipas.gob.mx/en/mujeres/cobertura/	Promueve equidad de género y prevención de la violencia contra las mujeres. Ofrecen educación, trabajo social, asistencia legal y capacitación.
Organizaciones sin fines de lucro				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Albergue San Juan Diego y Francisco de Asís	Ave. Golfo de Mexico 48, Col. Ampliación Solidaridad, 87456	(868) 822-2213, (868) 822-4689	https://redes.dh.tamu.edu/node/56	Ayuda a migrantes en tránsito a través de México o que han regresado al país. Plataforma digital donde la gente puede contactar servicios.

Reynosa, Tamaulipas

Instituciones gubernamentales			
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web
Gobierno de Reynosa	Morelos 645, Entre Hidalgo y Juárez, 88500		https://www.reynosa.gob.mx
			Descripción
			Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.

Instituciones gubernamentales

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Registro Civil	Varias ubicaciones		https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/548646/TAMAULIPAS_Directorio_de_Oficial_as_del_Registro_Civil_Emergencia_por_COVID___CONAFREC_.pdf	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Varias ubicaciones	(800) 433-2000	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE).
Gobierno estatal de Tamaulipas	15 y 16 Juárez, Palacio de Gobierno, 3er Piso, Cd. Victoria, 87000	(834) 318-8000	https://www.tamaulipas.gob.mx	Licencia de conducir.
Secretaría de Relaciones Exteriores	Calle Zaragoza 496, Esquina con Ocampo, Zona Centro	(899) 922-0922	https://www.reynosa.gob.mx/tramites-y-servicios/Pasaporte-Renovacion-mayor-de-edad.html	Pasaporte.
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Morelos 645, Entre Hidalgo y Juárez, 88500		http://www.difreynosa.gob.mx	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de Salud para el Bienestar			https://www.tamaulipas.gob.mx/salud/infraestructura-en-salud/hospitales-generales/	Lista de hospitales y clínicas públicas.
Instituto Mexicano del Seguro Social	Varias ubicaciones		http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=730	Lista de hospitales públicos para trabajadores de empresas privadas.
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Calle Nicolás Bravo S/N, Ferrocarril, Zona Centro, 88500	(899) 922-2690	https://www.gob.mx/issste	Lista de hospitales públicos para servidores públicos.
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	José María Morelos S/N, Rodríguez, 88631	(55) 6272-2728	https://www.sat.gob.mx/home	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios.
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Calz. Gral. Luis Caballero S/N, Fracc. Las Flores, 87078	(834) 3180-6600	https://www.tamaulipas.gob.mx/educacion/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés.

Organizaciones sin fines de lucro

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Casa del migrante	Nogal-aldama 501, Col. Aquiles Serdan I, 88520	(899) 922-4268	https://www.facebook.com/Casa-Del-Migrante-de-Nuestra-Señora-de-Guadalupe-1608050076131147/	Albergue para migrantes.

Ciudad Juárez, Chihuahua

Instituciones gubernamentales

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Government of Ciudad Juárez	Ave. Francisco Villa 950 N., Centro, 32000	(656) 737 0000	http://www.juarez.gob.mx/	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Varias ubicaciones		http://edo.chihuahua.gob.mx/registrocivil	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ave. Tecnológico 4902, Abraham González, 31104	(614) 440-0809	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE).
Gobierno estatal de Tamaulipas			http://www.chihuahua.gob.mx	Licencia de conducir.
Secretaría de Relaciones Exteriores	Eje Vial Juan Gabriel 109		https://www.gob.mx/sre	Pasaporte.
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Ave. Tecnológico 2903, Col. Magisterial Chihuahua, 31310	(614) 214 4000	https://difchihuahua.gob.mx	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Hospital General Ciudad Juárez, Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Ave. Paseo Triunfo de la República 2404, Partido Escobedo, 32330	(656) 173-0700		Hospital público.
Central Hospital Universitario	Calle Antonio Rosales 33000, Obrera, 31350	(614) 180-0800		Hospital público.
Instituto Mexicano del Seguro Social			http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=474	Lista de hospitales públicos para trabajadores de empresas privadas
Hospital General de zona ISSSTE, Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Anillo Envolvente del Pronaf, Zona Pronaf Condominio La Plata, 32315	(656) 613-0081	https://www.gob.mx/issste	Lista de hospitales públicos para servidores públicos.
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Ave. Teófilo Borunda 8670-A, Partido Iglesias, 32528	(55) 6272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios.
Secretaría de Educación Pública (SEP)	José Luis Revilla 440, Constitución, 32260	(656) 629-3300	http://educacion.chihuahua.gob.mx/secciones/juarez	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés

Organizaciones sin fines de lucro			
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web
Comedor comunitario	Calle Garambullo 7130, Héroes de la Revolución, 32696	(656) 667-7184	
Casa del Migrante en Juárez, A.C.	Calle Neptuno 1855, Col. Satélite, 32540	(656) 687-0676, (656) 687-0677	https://m.facebook.com/CasaDelMigranteEnJuarezAC/
Uno de Siete Migrando (Casa del Migrante Chihuahua)	Calle Ciudad Camargo 101, Col. Revolución, 31135	(614) 688-2842	http://www.unodesietemigrando.org.mx

Tijuana, Baja California

Instituciones gubernamentales			
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web
Gobierno de Tijuana	Ave. Independencia 1350, Zona Urbana Río, 22010	(664) 973-7000	https://www.tijuana.gob.mx/
Registro Civil	Varias ubicaciones	(664) 973-7000	https://www.tijuana.gob.mx/dependencias/RegistroCivil/index.aspx
Instituto Nacional Electoral (INE)	Varias ubicaciones	(800) 433-2000	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac
Gobierno Estatal de Baja California	Vía Oriente 10252, Zona del Río, 22320	(664) 624-2000	https://www.bajacalifornia.gob.mx/
Secretaría de Relaciones Exteriores	Ave. Paseo de los Héroes 9111, 1er. Piso Centro Comercial Pavillion, Plaza Tijuana, Esq. Ave. Gral. M Márquez de León, Zona Centro, 22010	(664) 215 99 50	https://citas.sre.gob.mx/
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Blvd. Insurgentes No. 1760-8, Fracc. Los Alamos, 22110	(664) 608-8200	https://dif.tijuana.gob.mx/#
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)			https://www.saludbc.gob.mx/pages/pdf/directorio.pdf

Descripción

Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.

Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.

Credencial de identificación nacional (INE).

Licencia de conducir.

Pasaporte.

Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).

Lista de hospitales y clínicas públicas

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Hospital General de Tijuana	Ave. Centenario 10851, Zona Urbana Río, Tijuana, 22010	(664) 684-0325		Hospital público
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Subdelegación IMSS de Tijuana	Blvd. Agua Caliente 10610, Aviación, 22420	(664) 629-6300	http://www.imss.gob.mx/	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Ave. las Palmas 4141, 20 de Noviembre, 22100	(664) 681-4386	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Fuerza Aerea Mexicana S/N, primera sur Edificio, Centro Urbano 70-76, 22410	(55) 6272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Educación Pública	Ave. Independencia 1350, Zona Urbana Río, 22010	(664) 973-7000	https://sepm.tijuana.gob.mx/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Organizaciones sin fines de lucro				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante en Tijuana	Galileo 239, Col. Postal 22416	(664) 682-5180, assunta_tj@yahoo.com	www.migrante.com.mx	
Casa Madre Assunta	Galileo 2305, Col. Postal	(664) 683-0575,	http://institutomadreassunta.com.mx/	
Enclave Caracol (The Snail Collective)	Calle Primera 8250, Entre Ave. Revolución y Ave. Francisco I. Madero, 22000	enclavecaracol@gmail.com	www.enclavecaracol.wordpress.com	
Espacio Migrante (Migrant Space)	Calle Aldrete 911, Col. Zona Norte		www.espaciomigrante.org	
Mamás de Dreamers (Dreamers' Moms)	Juan Álvarez 1821, Fracc. Tomás Aquino	(625) 569-5491,	https://web.facebook.com/DREAMersMoms	
Casa de apoyo para veteranos deportados	Calle Calzada Tecnológico near El Colejio Tecnológico, Calle Juan Alvarez 1821, Fracc. Thomas Aquino	(664) 504-7592,	https://www.deportedveteranssupporthouse.net/	

Nogales, Sonora

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Gobierno de Nogales	Ave. Obregón No. 339, Col. Centro	(631) 162-5000	https://nogalessonora.gob.mx	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Varias ubicaciones		https://www.registrolegal.es/registro-civil/nogales	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Varias ubicaciones		https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE).
Gobierno estatal de Sonora	Ave. Calzada Industrial, Nuevo Nogales, No. 190 Loc B-1 Plaza Comercial Puerta del Sur, Parque Industrial, 84092	(631) 320-8042	https://www.sonora.gob.mx	Licencia de conducir.
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)			https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte.
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Bldv. El Greco S/N, El Greco, 84066	(631) 162- 3210	https://www.facebook.com/DIFNogalesSonora/	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)			http://salud.sonora.gob.mx/acerca-de/unidades-medicas.html	Lista de hospitales y clínicas públicas
Hospital General de Nogales	Dr. Francisco Arreola 1277, Moderna, 84055	(631) 313-3465		Hospital público
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)			http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=672	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Bldv. del Ensueño, Lomas de Fátima, 84020	(631) 299-9888	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Avr. Nuevo Nogales 2587, Industrial, 84094	(631) 311-0302	https://www.sat.gob.mx/home	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Paseo Real del Arco y Paseo Alegre S/N, Fracc. Paseo del Sol, 83246	delegacion.son@nube.sep.gob.mx	https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/sonora-79625	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés

Organizaciones sin fines de lucro			
Name	Address	Contact	Website
Iniciativa fronteriza KINO	Edificio 3, Dept. 401 Col. Fovissste II, 84020	(631) 316-2086	www.kinoborderinitiative.org/es/
			Albergue para migrantes

Hermosillo, Sonora

Instituciones gubernamentales			
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web
Gobierno de Hermosillo	Blvd. Hidalgo y Comonfort, Col. Centenario, 83260	(662) 289-3000	https://www.hermosillo.gob.mx
Registro Civil	Varias ubicaciones		http://www.registrocivil.sonora.gob.mx
Instituto Nacional Electoral (INE)	Varias ubicaciones	(662) 289-7365	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac
Gobierno estatal de Sonora			https://www.sonora.gob.mx
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)		(662) 207-4052	https://citas.sre.gob.mx/
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Blvd. Hidalgo y Comonfort, Col. Centenario, 83260	(662) 254-5412	https://www.hermosillo.gob.mx/entidades/?id=24
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)			http://salud.sonora.gob.mx/acerca-de/unidades-medicas.html
Hospital General de Nogales	Blvd. Luis Encinas J. S/N, San Benito, 83000	(662) 259-2500	http://hge.saludsonora.gob.mx/quienes-somos/valores.html
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Calle Benito Juárez 206, Modelo, 83190	(662) 214-1415	http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=672
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Blvd. Morelos y, Ave. Cuatro S/N, 83140	(662) 211- 2732	https://www.gob.mx/issste
			Hospital público para trabajadores de empresas privadas
			Hospital público para servidores públicos

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Paseo Río Sonora Sur S/N, Villa de Serís, 83280	(55) 6272-2728	https://www.gob.mx/issste	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Blvd. Luis Donaldo Colosio, Col. Las Quintas, 83240	(662) 289-7601	http://www.sec.gob.mx/portal/index.php	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés

Cancún, Quintana Roo

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Gobierno de la ciudad de Cancún	Palacio Municipal, Ave. Tulum No. 5 Sm. 5, Benito Juárez, 77500	(998) 881-2800	https://cancun.gob.mx/	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Margaritas 31, 22, 77500			Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Lombardo Toledano, 37, Benito Juárez	(800) 433-2000	www.ine.mx/	Credencial de identificación nacional (INE).
Secretaría Municipal de Seguridad Pública y Tránsito	Ave. Xcaret con Ave. La Costa, Sm. 21, Mz. 8, lote 13, 77500	(998) 898-1576, (998) 283-2070, transito@msspyt.cancun.gob.mx		Licencia de conducir.
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Ave. Carlos J. Nader SM. 5 Mz. 8 Lt. 2, Centro, 77500	(331) 816-9003	https:// citas.sre.gob.mx/	Pasaporte.
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Calle 44 Pte, Manzana 76, Reg. 94	(998) 888-8921	http://difbenitojuarez.gob.mx/	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)				Lista de hospitales y clínicas públicos.
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Coba 20, Centro, 77500	(998) 884-9096	www.imss.gob.mx	Hospital público para trabajadores de empresas privadas.

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Calle 93 1, Región 93, 77500	(998) 888-7261	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos.
Servicio de Administración Tributaria (SAT)			https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Bonampak 31, 77500		www.stps.gob.mx	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Secretaría del Trabajo y Previsión Social	Carlos J. Nader 36, 77500		www.stps.gob.mx	Capacitación y colocación laboral, protección al trabajador
Organizaciones sin fines de lucro				
Name	Address	Contact	Website	Description
Centro Integral de Atención a las Mujeres (CIAM)		(998) 898-0755, comunicacion@ciamcancun.com	https://www.ciamcancun.org/	Educación para la paz y la no violencia, resolución de conflictos

San Miguel de Allende, Guanajuato

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Gobierno de la Ciudad de San Miguel Allende			https://sanmigueldealende.gob.mx/	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Blvd. de la Conspiración Local AB-17 PA, Real del Conde, Centro, 37740	(415) 152-2042	https://sgg.jalisco.gob.mx/acerca/areas-de-la-secretaria/registro-civil	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Plaza Real del Conde, Paseo de los Conspiradores 2, Local 19 AB, Zona Centro, 37700		https://app-inter.ife.org.mx/siac2011_initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE).
Gobierno estatal de Guanajuato	Blvd. Euquerio Guerrero S/N, Col. Yerbabuena, 36250	(800) 623-0237	http://sg.guanajuato.gob.mx/index.php/movilidad/licencia-de-conducir/	Licencia de conducir.

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Blvd. de la Conspiración 130, Colonia, 37748	(415) 110-3017	https://delegacion.com.mx/citas/san-miguel-de-allende/sre	Pasaporte.
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	San Antonio Abad S/N, Zona Centro, 37700	(415) 152-0910	http://difsanmigueldeallende.gob.mx/programas-2/alimentario/	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)			https://salud.guanajuato.gob.mx/Directorio-Unidades-Medicas.php	Lista de hospitales y clínicas públicos.
Caíses San Miguel de Allende	Arociris S/N, Fracc. La Lejona, 37736	(415) 152-6210		Hospital público
Hospital General San Miguel de Allende "Felipe G. Dobarganes"	Ave. Iro. de Mayo 37, Fracc. Ignacio Ramírez, 37645	(415) 412-0476		Hospital público
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Calz. de La Aurora S/N, Aurora, 37715	(415) 152-0699		Hospital público para trabajadores de empresas privadas.
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Francisco José de Landeta 1	(415) 152-5181		Hospital público para servidores públicos.
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Ave. de la Conspiración 302, Local BB03 y BB04, Col. El Deportivo, 37748	(55) 627 22 728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios.
Secretaría de Educación Pública (SEP)			https://www.gob.mx/sep	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés.
Organizaciones sin fines de lucro				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Caminamos Juntos		(415) 167-1896, cjsma@gmail.com	https://en.cjsma.org/	

Leon, Guanajuato

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Gobierno de León	Plaza Principal S/N, Centro		https://www.leon.gob.mx/	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Carretera Guanajuato-Juventino Rosas Km. 9.5, Complejo Administrativo Yerbabuena, 36250	(473) 102-2000	https://sg.guanajuato.gob.mx/index.php/registro-civil/	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Ave. del Astillero 148, Centro Bodeguero las Trojes, 37227	(477) 776-5900	https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE).
Gobierno estatal de Guanajuato	Paseo de la Presa 103, Centro, 36000	800-465-2486, contacto@guanajuato.gob.mx	https://www.guanajuato.gob.mx/	Licencia de conducir.
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Plaza Galería Las Torres, Blvd. Juan Alonso de Torres Oriente 1315, Col. San José del Consuelo, 37200	(477) 215-0203	https://directorio.sre.gob.mx/index.php/delegaciones/delegacion-guanajuato	Pasaporte.
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Plaza Revolución 107, Col. San Juan de Dios	contacto@difleon.gob.mx	https://dif.leon.gob.mx/	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)		(477) 719-7400	https://salud.guanajuato.gob.mx	Hospital público, línea directa de asistencia psicológica: 800 290 0024.
Nuevo Hospital General de León	Blvd. Milenio 1001, San Carlos	(477) 719-7400	https://salud.guanajuato.gob.mx	Hospital público.
Hospital Angeles León	Ave. Cerro Gordo, Lomas de Campestre, 37150	(477) 788-5600	https://hospitalangeles.com/leon/	Hospital público.
Delegación estatal del IMSS en Guanajuato, Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Blvd. Adolfo López Mateos S/N, Los Paraísos, 37320	(477) 717- 4000	http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=556	Hospital público para trabajadores de empresas privadas.
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Calle Cholula 305, Azteca, 37520	(477) 711-537	https://www.gob.mx/issste	Hospital público para servidores públicos.

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Blvd. Campestre 55, Col. La Florida, 37190	(55) 6272-2728	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios.
Subsecretaría del Trabajo y Previsión Social		(800) 465-2486	http://sg.guanajuato.gob.mx/sstps/	Capacitación y colocación laboral, protección al trabajador.
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Conjunto Administrativo, Pozuelos S/N	(473) 735-1000	https://www.seg.guanajuato.gob.mx/SitePages/Home.aspx	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés.
Comedor comunitario	Almuerzo Toñito, Blvd. Adolfo López Mateos, Los Paraísos, 37320	(477) 848-1677		
DIF Comedor Comunitario	Madre Selva 201, Diez de Mayo, 37549	(477) 424-4163		

Organizaciones sin fines de lucro

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Casa del Migrante Manos Extendidas	16 de Septiembre 430A, Celaya, 38057	(461) 215-0761	https://www.manosextendidasalosnecesitados.	Albergue para migrantes.
Fundación León	Blvd. Mariano Escobedo 5604 A Pte., Across from Escuela Técnica 53	(477) 762-1749	http://www.fundacionleon.org.mx/en-us/home.aspx	Centro comunitario.
Casa del Migrante Galilea	Calle Independencia 878, Esquina con Calle Río Balsas, Col. Barrio de San Miguel	(477) 639 3575, casa.migrante.galilea@gmail.com	https://casagalileaemigrante.godaddyites.com/	Albergue para migrantes.

Cabo San Lucas, Baja California Sur

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Gobierno de la ciudad de Cabo San Lucas	Blvd. Mijares 1413, Entre Calle Zaragoza y Manuel Doblado, Col. Centro	(624) 146-7600	https://www.loscabos.gob.mx/	Ferías del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Various locations		https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/639265/BAJA_CALIFORNIA_SUR_Directorio_de_Oficial_as_del_Registro_Civil_Emergencia_por_COVID__CONAFREC_.pdf	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Instituto Nacional Electoral (INE)	Calle San Antonio 8, Lomas Altas, Colonia El Progreso, 23474	(800) 433 2000	www.ine.mx	Credencial de identificación nacional (INE).
Dirección municipal de tránsito	Carretera Transpeninsular Km.34, Col. Guaymitas	(624) 142-0361	http://transparencialoscabos.gob.mx/documentos/transparencia/fraccion-18/tramites/transito/expedicion-licencia-automovilista.pdf	Licencia de conducir.
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)		(800) 801-0773	https:// citas.sre.gob.mx/	Pasaporte.
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Playa Caracoles, Jacarandas, 23473	(624) 172-5600	https://www.loscabos.gob.mx/ante-la-nueva-normalidad-el-sistema-dif-en-cabo-san-lucas-atendera-a-la-ciudadania-a-traves-de-citas/	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Various locations		https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/data/file/512008/Baja_California_Sur.pdf	Lista de hospitales y clínicas públicos
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Various locations		http://www.imss.gob.mx/directorio/?page=589	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Calle Ignacio Zaragoza, Entre Alikan, 12 de Octubre y, Ildefonso Green, 23470		www.issste.gob.mx	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Calle Adolfo Lopez, 206 Matamoros, 23470	(800) 286-3133	https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Educación Pública (SEP)			http://www.sepbcs.gob.mx/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés

Puebla, Puebla

Instituciones gubernamentales

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Gobierno de la ciudad de Puebla	Ave. 2 Pte. 107	(222) 309-4300	https://www.pueblacapital.gob.mx/	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Varias ubicaciones		https://puebla.gob.mx/index.php/tramites-y-servicios?title=Registro%20Civil&cid=161	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Varias ubicaciones	(222) 264-6729, (800) 433-2000	www.ine.mx	Credencial de identificación nacional (INE).
Secretaría de infraestructura, movilidad y transporte	Varias ubicaciones		https://citasenlinea.puebla.gob.mx/Default.aspx	Licencia de conducir.
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Vía Atlixcayotl 1101, Centro Integral De Servicios (CIS), Edificio Norte, Planta Baja, Col. Villas De Atlixco, 72190	(222) 467-1251	https://citas.sre.gob.mx/	Pasaporte.
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Calle Cinco de Mayo 1606, Centro Histórico, 72000	(222) 229-5200, sedifestatal@puebla.gob.mx	http://difestatal.puebla.gob.mx/	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Calle 15 Sur 302, Barrio de San Sebastián, 72090	(222) 229-8300	http://ss.puebla.gob.mx/servicios/directorio-hospitales-y-c-de-salud	Lista de hospitales y clínicas públicas
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	4 Norte 2055, Centro, 72000	(222) 246-3931	www.imss.gob.mx	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	3 Poniente 1906, Amor, 72140 Puebla	(222) 232-7994	www.issste.gob.mx	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Varias ubicaciones		https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Educación Pública (SEP)			http://sep.puebla.gob.mx/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)	31 Poniente 2904, El Vergel, 72400 Puebla	(222) 230-1670	www.stps.gob.mx	Capacitación y colocación laboral, protección al trabajador

Organización sin fines de lucro				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Comunidad de meditación Tergar	Calle Huauchinango 40, La Paz, 72160	informacion@tergarpuebla.org	https://espanol.tergar.org/comunidades-y-grupos-de-practica/puebla/	Comunidad de meditación
Apoyo en línea				
Nombre	Sitio web			
Directorio de servicios al migrante	https://cdhpuebla.org.mx/v1/images/cartillas/8-DirectorioAtencionMigrantes2018.pdf			

Guadalajara, Jalisco

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Gobierno de Guadalajara	Hidalgo 400, Col. Centro, 44100	contacto@guadalajara.gob.mx	https://guadalajara.gob.mx	Ferias del trabajo, información sobre la vacuna contra la COVID-19, pago de predial.
Registro Civil	Ave. Prolongación Alcalde 1855, Col. Miraflores, 44270, Planta Baja	enrique.cardenas@jalisco.gob.mx	https://guadalajara.gob.mx	Actas de nacimiento, matrimonio y defunción.
Instituto Nacional Electoral (INE)	Calle Francisco Rojas González 131, Ladrón De Guevara, 44130		https://app-inter.ife.org.mx/siac2011/citas_initCapturaCitas.siac	Credencial de identificación nacional (INE).
Gobierno estatal de Jalisco	Ave. Fray Antonio Alcalde 1221, Col. Miraflores	(33) 3818-2800	https://www.jalisco.gob.mx	Licencia de conducir.
Servicio Nacional de Empleo(SNE)		(800) 841 2020	https://www.jalisco.gob.mx/es/temas/portal-del-empleo	Agencia de colocación laboral del gobierno que ofrece asesoría para colocación laboral.
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Villa Santa Rita, Ave. México 3370, Villas de San Javier, 44690	(33) 1816-9003	https://guadalajara.gob.mx/tags/citas-pasaporte-guadalajara	Pasaporte.
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	Calle Gral. Eulogio Parra 2539, Col. Lomas de Guevara	(33) 3848-5000, contacto@difgdl.gob.mx	https://difgdl.gob.mx	Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).

Instituciones gubernamentales				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)	Dr. Baeza Alzaga 107, Col. Centro		https://ssj.jalisco.gob.mx	Lista de hospitales y clínicas públicos
Centro de Salud ACATIC	General Pablo Rodríguez 195, 45470	ssjtepa@prodigy.net.mx	https://ssj.jalisco.gob.mx	Hospital público.
Centro de Salud El Chico	Francisco I Madero 37, Col. Centro, 48948	(33) 3030-5000, regionautlan@gmail.com	https://ssj.jalisco.gob.mx	Hospital público.
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Calle San Felipe 1014 Guadalajara, Col. Centro, 44100	(33) 3825-0700	http://www.imss.gob.mx/	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Ave. Soledad Orozco 203, El Capullo, 45100, Zapopan	(33) 3836 0650	https://www.gob.mx/issste?fbclid=IwAR2medaioz2c-gNBfoFa1qok2Tz13T50CLeBuJ_hbWUN45bHxdJ2HAra0u0	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Calz. Lázaro Cárdenas 2305, Las Torres, 44920	(33) 3880-9700	https:// citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)	Calz. de las Palmas No. 96, Col. La Aurora, 44460	(33) 3030-1000	https://stps.jalisco.gob.mx/	Capacitación y colocación laboral, protección al trabajador
Secretaría de Educación Pública (SEP)	Ave. Alcalde 1351, Magisterio, Col. Miraflores	(33) 3819-2713	https://se.jalisco.gob.mx/	Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Línea directa COVID-19		(33) 3823-3220		Línea directa para personas con síntomas de COVID-19.
Organizaciones sin fines de lucro				
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Centro de Justicia para las Mujeres	Álvaro Alcázar 5869, Entre Ignacio Ramos y Circunvalación, Col. Jardines Alcalde	(33) 3030-5450	https://fge.jalisco.gob.mx/content/centro-de-justicia-para-las-mujeres	Ofrece apoyo psicológico, legal y ciudadanos médicos básicos para mujeres víctimas de violencia doméstica.
The Rhizome Center for Migrants: Mexico Project			https://www.rhizomecenter.org/es/	
Refugio Casa del Migrante	Constitución 300, Cerro del Cuatro, San Pedro Tlaquepaque, 45599	(33) 3675-1475	https://www.elrefugiogdl.org.mx/	Ofrece alimentación y albergue para migrantes.

Organizaciones sin fines de lucro			
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web
FIM4 Paso Libre	Calderón de la Barca 468-A. Col. Arcos Vallarta, 44150	(33) 3330-0306	http://www.fm4pasolibre.org/
Albergue Casa Scalabrini		(33) 3811-3342	https://www.migrantes.com.mx/guadalajara
Comedores Comunitarios, DIF		(33) 3836-3444	https://difgdl.gob.mx/comedores.php
		Bancos de comida y comedores comunitarios operados en toda la ciudad.	
		Brinda alojamiento, asesoría sobre adicciones, y apoyo en la reintegración a personas que han sido deportadas de EU.	
		Sirve comida y productos básicos a mexicanos y otros migrantes en tránsito. Acceso limitado disponible uso de baño y regaderas.	

Monterrey, Nuevo Leon

Instituciones gubernamentales			
Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web
Gobierno de la ciudad de Monterrey	Palacio Municipal de Monterrey, Zaragoza y Ocampo S/N, Zona Centro, 64000	(818) 130-6565	http://www.monterrey.gob.mx/oficial/
Registro Civil	Varias ubicaciones		https://www.nl.gob.mx/oficialiasderegirocivil
Instituto Nacional Electoral (INE)	Varias ubicaciones	(818) 345-8711, (800) 433-2000	www.ine.mx
Delegación del Instituto de Control Vehicular	Varias ubicaciones		http://retys.nl.gob.mx/servicios/licencia-de-conducir-para-automovilista-chofer-o-motociclista-expedicion
Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE)	Ave. Eugenio Garza Sada Sur 2411, Roma, 64700	(812) 090-2501	https:// citas.sre.gob.mx/
Instituto nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)			https://www.facebook.com/DIF-Monterrey-221260114722610/
Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)			Asistencia alimentaria (comedor comunitario y despensas), ayuda psicológica, asistencia legal, materiales para construcción, actividades comunitarias para adultos mayores, ayuda para el desarrollo comunitario, becas para personas con discapacidad, auxiliares auditivos (los servicios varían de acuerdo a la ubicación).
		Lista de hospitales y clínicas públicos	

Instituciones gubernamentales

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)	Manuel L. Barragán 4850, Hogares Ferrocarrileros, 64260	(81) 8351-5194	www.imss.gob.mx	Hospital público para trabajadores de empresas privadas
Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)	Degollado Sur 734, Obispedo, 64060	(800) 400-1000	www.issste.gob.mx	Hospital público para servidores públicos
Servicio de Administración Tributaria (SAT)	Varias ubicaciones		https://citas.sat.gob.mx/	Recaudación de impuestos federales, registro de nuevas empresas o negocios
Secretaría de Educación Pública (SEP)	José Benítez 2531, Obispedo, 64060	(81) 8347-9432		Todos los niveles educativos, validación de documentos escolares de EU, vacantes para profesores de inglés
Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS)	General Lázaro Cárdenas 500, Mirador de La Silla, 67170 Guadalupe	(81) 2020-2907	www.stps.gob.mx	Capacitación y colocación laboral, protección al trabajador

Organizaciones sin fines de lucro

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
"Comedor de Los Pobres"	Calle 5 de Mayo S/N, Centro Monterrey, 64000	(818) 375-1163	www.comedoredelospobres.org/	

Sección 6:

Recursos adicionales



MigrantApp, una gran herramienta para tu regreso.

MigrantApp, la aplicación desarrollada por la Organización Internacional para los Migrantes (IOM), una Agencia de Migración de Naciones Unidas, incluye una serie de características que pueden serte de utilidad:

- Información sobre protección y asistencia: Acceso sencillo a información sobre centros de salud, consulados y embajadas, oficinas de migración, centros de protección de derechos humanos, y albergues. La aplicación también incluye información sobre capacitación y empleo, y sobre asistencia para grupos particularmente vulnerables, incluyendo víctimas de tráfico de personas.
- Información migratoria: Información sobre los requisitos para que personas de 27 nacionalidades diferentes entren a México y Centroamérica.
- Remesas: Te permite comparar los costos de diferentes opciones de envío de dinero disponibles..
- Mi Ruta (My Route): Te permite compartir de manera privada tu ubicación en tiempo real.
- Noticias: Noticias actualizadas sobre la migración de cada país y alertas en caso de emergencias como huracanes y epidemias.

Tu información personal es confidencial, pero también puedes desactivar la función GPS de tu dispositivo móvil.

Puedes descargar MigrantApp para Apple (iOS) o Samsung (Android).

Hay información adicional disponible sobre MigrantApp en el sitio web del Programa Mesoamérica de IOM: <http://www.programamesoamerica.iom.int/es/MigrantApp-IOM>

Gobierno de México: Centro de Información y Asistencia a Mexicanos
Estados Unidos: 520-623-7874 | Mexico: 001-520-623-7874

El objetivo del CIAM es brindar las 24 horas del día una respuesta humana, profesional y oportuna a las necesidades de nuestros connacionales a través de la Red Consular de México en los Estados Unidos, orientando integralmente las peticiones en materia de servicios consulares, actualidad migratoria, prevención y protección consular, en plena concordancia con los compromisos del Gobierno de México para proteger los intereses de los mexicanos en el exterior.

Certificación de documentos oficiales para uso en el extranjero

El Departamento de Información Pública de la Secretaría de Estado está autorizado a certificar y procesar documentos para su uso en el extranjero.



El departamento certifica que el funcionario que firma un documento en particular está autorizado para hacerlo. Como agente de autorización, mi oficina estampará el Gran Sello del Estado de Illinois en tus documentos, lo que permite que sean reconocidos y aceptados por países extranjeros.

Este folleto describe los tipos de certificados disponibles y explica el proceso de certificación. Al familiarizarte con este proceso, el Departamento de Información Pública podrá expedir tus documentos de mejor manera.

Espero poder servirte.

Jesse White
Secretario de Estado



Jesse White
Secretary of State

Tipo de Certificados que se expiden

Certificados – certifican la validez de un notario público de Illinois o la validez de un funcionario de condado, funcionario de circuito, o funcionario del registro civil de Illinois.

Apostillado – certifica la validez de un notario público, funcionario de condado, funcionario de circuito o funcionario del registro civil de Illinois.

Documentos necesarios para obtener uno de estos certificados

Cualquier documento que haya sido notariado o certificado debe presentarse en el Departamento de Información Pública de la Secretaría de Estado. Algunos documentos requieren certificación por parte del oficial que tiene custodia del documento original o por la oficina que emitió el documento oficialmente. Los documentos no enlistados abajo deberán ser notariados por un notario público de Illinois.

Documentos en custodia de un servidor público:

Acta de nacimiento – Debe ser una copia certificada del funcionario del condado, funcionario del registro civil o Departamento de Salud Pública de Illinois.

Permiso de matrimonio – Debe ser una copia certificada del funcionario del condado.

Acta de divorcio – Debe ser una copia certificada del funcionario del circuito.

Solicitud de certificado

Presenta una solicitud de certificación escrita por correo al Departamento de Información Pública en Chicago, junto con lo siguiente:

- Documento(s) original(es) a certificar, firmado(s) por el funcionario correspondiente.
- Nombre del país donde se usarán los documentos.
- US\$2 por documento pagaderos a la Secretaría de Estado.
- Sobre con estampilla, con tu propia dirección. También se aceptan sobres prepagados Express Mail, Priority Mail, Federal Express, UPS o Airborne Express. El sobre puede estar dirigido a una tercera persona.

Presentación de documentos

Los documentos por certificar para uso en el extranjero pueden enviarse vía Express Mail, Priority Mail, Federal Express, UPS o Airborne Express. Los documentos también pueden presentarse en persona en el Departamento de Información Pública en Chicago. La dirección y horarios se encuentran en el reverso del presente folleto.

El tiempo normal de procesamiento de los documentos recibidos por correo en la oficina de Chicago es de 7 a 10 días hábiles.

Razones comunes por las que los documentos no reciben certificación

- Pagos incorrectos.
- Falta de notarización o certificación por el funcionario correcto.
- No se especifica el nombre del país donde se utilizará el documento.
- Problema con la notarización (por ejemplo, el notario no firmó el documento o no estampó su sello).
- El sello de goma tiene la fecha de expiración incorrecta del notario.
- La firma o sello del notario no coincide con la forma en que se le ha otorgado el nombramiento.
- Los diplomas y transcripciones de estudios no han sido firmados y notariados en original.

Por favor toma en cuenta:

- Un notario no puede certificar copias de documentos o firmas.
- Todos los documentos deben ser originales.
- El departamento de Información Pública no puede certificar funcionarios externos al estado.

Para más información, por favor contactar a:

**Secretary of State
Index Department
Oficina Chicago
17 N. State St., Rm. 1010
Chicago, IL 60602
312-814-2067 - 312-793-2556
Revisión de documentos 8 a.m. - 4:30 p.m.
Lunes – viernes
8 a.m. - 4:00 p.m.
Servicios presenciales**

**Oficina Springfield
111 E. Monroe St.
Springfield, IL 62756
217-782-7017 217-782-7018
Lunes – viernes
8 a.m. - 4:00 p.m.
Solo servicios presenciales**

Sello fecha

Solicitud de autenticación o apostillado
Certificación de documentos para su uso en el extranjero
Departamento de Información Pública de la Secretaría de Estado



111 E. Monroe, Springfield, IL 62756
217-782-7017 • 217-524-0930 (fax)
www.cyberdriveillinois.com

Solo para uso oficial
US\$ _____ se envían
☐ CA ☐ CK ☐ MO ☐ CC

Antes de enviar documentos a certificar para su uso en el extranjero, por favor asegúrese de que hayan sido notariados por un Notario Público de Illinois o certificados por el funcionario correcto.

- **Actas de nacimiento, actas de defunción, o actas de matrimonio** — deben ser certificados por el funcionario del contado o registro civil local donde haya ocurrido el nacimiento, defunción o matrimonio.
- **Acta de divorcio** — debe estar certificada por el funcionario del circuito de la corte que emitió el acta.
- **Diplomas y transcripciones** — deben contener la firma original de un funcionario educativo y estar notariados por un Notario Público de Illinois. (Incluir un certificado de reconocimiento).

CUOTA: US\$2 por documento pagaderos a la Secretaría de Estado.

Nombre del cliente (por favor llenar en letra de mode): _____

Domicilio: _____

Ciudad, Estado, Código Postal: _____

Número telefónico: _____ Correo electrónico: _____

País o países a donde se enviará(n) el(los) documento(s): _____

POR FAVOR NO ESCRIBA DEBAJO DE ESTA LÍNEA * SOLO PARA USO OFICIAL





DIRECTORIO ENLACES REPATRIACIÓN

Oficina de Representación	Nombre	Cargo	Teléfono	Ext.	Correo	Domicilio
Aguascalientes	Rodolfo Romo Magdaleno	Enlace de Repatriación	(449) 915 6069	207	rrromom@inami.gob.mx	Paseo de los Chichahuales No. 2790 int. 15, Col. Corral de Barrancos, C.P. 20900, Jesús María, Aguascalientes.
Baja California	Aidé Nereida Rosales Márquez	Subdirectora de Protección al Migrante	(664) 682 4038	-	arosales@inami.gob.mx	José María Larroque s/n, Col. Empleados Federales, C.P. 22430, Tijuana, Baja California.
Baja California Sur	Lic. Margarita Medina Mendoza	Jefe de Departamento	(624) 12301 35	203	mmedinam@inami.gob.mx	Boulevard Lázaro Cárdenas No. 1625, Col. Centro, C.P. 23450, Cabo San Lucas, Baja California Sur.
Campeche	Matisse Geovana Alcalá Ortiz	Subdelegada Local en Campeche	(981) 816 2868	215	malcala@inami.gob.mx	Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, Planta Baja, Col. Centro, C.P. 24000, San Francisco de Campeche, Campeche.
Chiapas	María Verónica Judith Brindis Ordaz	Jefa del Departamento de Control Migratorio	(961) 614 3288 al 91	60416	vbrindis@inami.gob.mx	Libramiento Norte Oriente s/n, costado de la Universidad Pablo Guardado Chávez, Col. Las Palmas, C.P. 29040, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
Chihuahua	Melisa Cárdenas Baeza	Jefa del Módulo de Repatriación Humana Cd. Juárez	(656) 615 9858 (656) 612 3534	14180 14181	mcardenas@inami.gob.mx	Puente Internacional Paso del Norte, Col. Centro, C.P. 32000, Cd. Juárez, Chihuahua.
Ciudad de México	Alejandrina Ortega Pichardo	Jefe de Departamento de Repatriación Humana	(55) 53 87 24 00	18584 18101	attrepatriadascdmx@inami.gob.mx	Av. Homero 1832, Piso 18, Col. Los Morales Polanco, Miguel Hidalgo, C.P. 11510, Ciudad de México, CDMX.
Coahuila	María del Carmen Ramos Cruz	Jefa del Departamento de Informática y Estadística	(844) 416 1676 (844) 416 3827	222	mramos@inami.gob.mx	Colima No. 213, esquina con Torreón, Col. República Oriente, C.P. 25280, Saltillo, Coahuila.



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN



REPATRIACIÓN
MÉXICO ESTÁ CONTIGO

f t i y g gob.mx/inm



DIRECTORIO ENLACES REPATRIACIÓN

Oficina de Representación	Nombre	Cargo	Teléfono	Ext.	Correo	Domicilio
Colima	Ana Elizabeth Delgado Rivera	Coordinador de Unidad en Áreas de Servicios Migratorios	(314) 332 1844 y 314-332-1730	226	edelgado@inami.gob.mx	Av. Teniente Azueta s/n, Edificio Federal Portuario, 2do. Piso, Col. Burócrata, C.P. 28200, Manzanillo, Colima.
Durango	Claudia Azucena Carrola Cervantes	Jefa de Departamento del Programa Paisano	(618) 825 0914	1	ccarrola@inami.gob.mx	Av. Belisario Domínguez No.134, entre Blvd. Dolores del Río y Calle Volantín, Barrio de Analco, C.P. 34138, Durango, Durango.
Estado de México	Azalia Catalina Camacho Guadarrama	Jefa de Departamento del Programa Paisano	(722) 215 5880	220	acamacho@inami.gob.mx	Independencia No. 335, Cacalomacán, C.P. 50266, Toluca, Estado de México.
Guanajuato	Francisco Antonio Camacho Rodríguez	Jefe de Departamento de Programa Paisano y Repatriación	(477) 713 55 90 (477) 713 55 92 (477) 716 93 52	61606	fcamacho@inami.gob.mx	Bldv. Aeropuerto No. 849, Col. Centro Comercial San Martín, Locales 106 E al 109 E, León, Guanajuato, C.P. 37545
Guerrero	Eva Lucrecia Agatón Catalán	Jefe de Departamento	(744) 435 0102	222	eagaton@inami.gob.mx	Juan Sebastian Elcano, No. 1, Fraccionamiento Costa Azul, C.P. 39850, Acapulco, Guerrero.
Hidalgo	Héctor de Jesús Rodríguez de la Garza	Jefe de Departamento del Programa Paisano	(771) 719 1374 (771) 714 5533 (771) 719 3764	210 234	hrodriguez@inami.gob.mx	Bldv. Ramón G. Bonfil No. 318, Col. Parque de Poblamiento, C.P. 42032, Pachuca de Soto, Hidalgo.
Jalisco	Eugenia Vignon Castrejón	Jefa de Departamento	(33) 3942 0290	207, 219 y 245	evignon@inami.gob.mx	Alcalde No. 500, 1er. piso, Edif. Palacio Federal, Col. Centro, Palacio Federal, C.P. 44280, Guadalajara, Jalisco.
Michoacán	Karina Hernández Cortés	Delegada Local en el Aeropuerto de la Ciudad de Morelia	(443) 3 171845	-	khernandezc@inami.gob.mx	Av. Camelinas No. 2309, Fracc. Camelinas, C. P. 58290, Morelia, Michoacán



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

INM

SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN



REPATRIACIÓN
MÉXICO ESTÁ CONTIGO

f t i y gov.mx/inm



DIRECTORIO ENLACES REPATRIACIÓN

Oficina de Representación	Nombre	Cargo	Teléfono	Ext.	Correo	Domicilio
Morelos	Miguel Ángel Becerra García	Jefe de Departamento de Programación, Informática y Estadística	(777) 315 7464 (777) 315 9610	212	mabecerra@inami.gob.mx	Av. San Diego No. 101, esquina con Florencia, Col. Delicias, C.P. 62330, Cuernavaca, Morelos.
Nayarit	Beatriz Orozco Torres	Coordinadora de Unidad Especializada en Servicios Migratorios	(311) 210 0773 (311) 213 1720	272	borozcot@inami.gob.mx	Av. Rey Nayar No. 171 esquina con Calle Miguel Lebríja, Col. Aviación, C.P. 63190, Tepic, Nayarit.
Nuevo León	Yolanda Álvarez Valdivia	Jefe de Departamento	(81) 8486 1574 al 77	229	yalvarez@inami.gob.mx	Av. Lázaro Cárdenas No. 1817, Fracc. Jardín de las Torres 1er. Sector, C.P. 64754, Monterrey, Nuevo León.
Oaxaca	Gladys Hernández Hernández	Enlace del Programa Paisano y Repatriación	(951) 502 0004	212	ghernandezh@inami.gob.mx	Avenida de la Independencia No. 709, Palacio Federal, Col. Centro, C.P. 68000, Oaxaca de Juárez, Oaxaca.
Puebla	Humberto Garzón Gil	Jefe de Departamento de Programa Paisano	(222) 211 0690	8510 251	hgarzon@inami.gob.mx	Av. Reforma, No. 1905 y 1907, Barrio San Matías, C.P. 72090, Puebla, Puebla.
Querétaro	Laura Itzigueri Ortega Gómez	Coordinadora de Profesiones Especializadas en Servicio Migratorios	(442) 214 1538 (442) 214 2712	204	lortega@inami.gob.mx	Prolongación Pino Suárez No. 479, Col. Isidro Modelo C.P. 76177 Querétaro, Qro.
Quintana Roo	Verónica Clemente Aguirre	Jefa de Departamento de Operación, Seguridad y Custodia en Estación Migratoria	(998) 881 3560	284	vclemente@inami.gob.mx	Av. Carlos Nader esquina con Av. Uxmal, Lote 1, Supermanzana 5, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo.
San Luis Potosí	César Ricardo Soto Guzmán	Jefe de Departamento de Paisano y Enlace de Repatriación	(444) 833 2481	222	csoto@inami.gob.mx	Av. Muñoz No. 362, Col. Los Reyes, C.P. 78165, San Luis Potosí, San Luis Potosí.



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

INM

SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN



REPATRIACIÓN
MÉXICO ESTÁ CONTIGO

f t i g y gob.mx/inm



DIRECTORIO ENLACES REPATRIACIÓN

Oficina de Representación	Nombre	Cargo	Teléfono	Ext.	Correo	Domicilio
Sinaloa	María Soledad García Zúñiga	Enlace de Comunicación Social	(669) 982 3904	224	msgarciaz@inami.gob.mx	Prol. Aquiles Serdán s/n, esq. con Playas Gemelas, Fracc. Playa Sur, C.P. 82040, Mazatlán, Sinaloa.
Sonora	Jesús Ortiz García / Jesús Israel Ríos García	Jefe de Departamento	(631)31-25836	-	jortizg@inami.gob.mx / jríos@inami.gob.mx"	Av. López Mateos S/N, Edif. Los Arcos, Puerta México, C.P. 84000, Nogales, Sonora.
Tabasco	Vidauro Magaña García	Jefa de Departamento	(993) 313 6105	241	vmagana@inami.gob.mx	Retorno Vía 5 No. 104, Planta Baja, Col. Tabasco 2000, C.P. 86035, Villahermosa, Tabasco.
Tamaulipas	Daniela Franco Vázquez	Subdirectora de Atención al Migrante	(867) 712 3147 (867) 712 8393 (867) 712 1177	251 y 200 / 14437 y 14411	dfranco@inami.gob.mx	Av. Carlos César López de Lara, s/n, Col. Centro, C.P. 88000, Módulo Migración CITEV, Nuevo Laredo, Tamaulipas.
Tlaxcala	Ricardo Huerta González	Jefe de Departamento de Programación, Informática y Estadística	(246) 464 0827 (246) 464 0599	212 214	rihuerta@inami.gob.mx	Santos Degollado No. 62 en San Pablo Apetatitlán, C.P. 90600, Tlaxcala, Tlaxcala.
Veracruz	Saribel del Carmen Muñoz Pérez	Coordinadora de Unidad en Áreas de Servicios Migratorios	(229) 989 7250	223	smunoz@inami.gob.mx	Miguel Lerdo No. 311, esq. 5 de Mayo, Col. Centro, C.P. 91700, Veracruz, Veracruz.
Yucatán	Virginia Alicia Franco Pérez	Coordinadora de Profesionales Especializados en Servicios Migratorios	(999) 925 5009	246	vfranco@inami.gob.mx	Calle 31 No. 94 entre 16 y 20, Col. México, C.P. 97125, Mérida, Yucatán
Zacatecas	Alma Carolina Gálvez de Ávila	Jefa de Departamento del Programa Paisano	(492) 925 0057 al 59	200	acgalvez@inami.gob.mx	Av. Universidad No. 321-B Col. La Loma, C.P. 98068, Zacatecas, Zacatecas.



GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

INM

SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN



REPATRIACIÓN
MÉXICO ESTÁ CONTIGO

f t i y gov.mx/inm



Currículum Vitae

Nacido en los Estados Unidos Mexicanos el 14 de mayo de 1981
Avenida Hermanos Serdan 2390, Col. Centro
Puebla, Puebla, C.P. 72139
222-544-0928
RaulNavarro3@gmail.com

RAUL NAVARRO

RESUMEN DE EXPERIENCIA PROFESIONAL

Hablante nativo de inglés y español. Tengo cuatro años de experiencia enseñando inglés y un año de experiencia de asistente voluntario de enseñanza de matemáticas. Tengo experiencia aplicando diversas estrategias educativas en todos niveles.

EDUCACIÓN

Diplomado en ciencias, el arte y la educación general
Carl Sandburg Community College Galesburg, IL
Año: 2009

EXPERIENCIA PROFESIONAL DOCENTE

Universidad de Illinois Urbana-Champaign , Programa de socios de lengua
Funciones: Maestro de inglés como segundo idioma (ESL), tutor de estudiantes
Año: Agosto de 2014- Abril de 2016

VOLUNTARIADO

Danville Area Community College Danville, IL
Funciones: Asistente voluntario de enseñanza de matemáticas, tutor de estudiantes
Año: Julio de 2016- abril de 2018

IDIOMAS

Inglés lengua materna
Español lengua materna

HONORES

Premio de liderazgo de John Dewey, Universidad de Illinois, Urbana-Champaign
Año: 2014

CONOCIMIENTOS TECNOLÓGICOS

Microsoft Office: Word, PowerPoint, Excel

Verónica Gonzalez

123 First Street
City, ST 20202
(447) 298-0909
VeroGonz12@gmail.com

10 de Diciembre de 2021

María Gutiérrez
Avenida de la República
Xalapa, Veracruz, 91000

Dear Ms. Gutiérrez,

Le escribo para ponerme a sus órdenes y saber si existe alguna vacante en la empresa ABC para asistente de investigación. Estoy muy interesada en algún puesto a nivel ejecutivo que ofrezca la oportunidad de viajar y hacer investigación avanzada.

Como asistente administrativo profesional, estoy ansiosa por contribuir con mis habilidades y experiencia a la empresa ABC. Dada mi amplia capacitación y antecedentes, creo que puedo ayudar a la empresa ABC a cumplir su meta de proporcionar únicamente la información más precisa y puntual a sus clientes.

Anexo encontrará mi currículum vitae y un listado de referencias. Mucho agradecería me llame al 11.200.3000 para concertar una cita.

Sin más por el momento, quedo a sus órdenes, en espera de su amable respuesta.

Cordialmente,

Verónica Gonzalez

Solicitud de Empleo		Fecha			
Puesto que Solicita		Sueldo Mensual Deseado			
		Sueldo Mensual Aprobado			
		Fecha de Contratación			
Toda información aquí proporcionada debe ser tratada confidencialmente.					

Datos Personales					
Apellido Paterno		Apellido Materno		Nombre(s)	
					Edad
					Años
Domicilio		Colonia		Codigo Postal	
Ciudad, Estado		Lugar de Nacimiento		Telefono	
				Sexo	
				<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino	
Vive con				Fecha de Nacimiento	
<input type="checkbox"/> Sus Padres		<input type="checkbox"/> Su Familia		Nacionalidad	
<input type="checkbox"/> Parientes		<input type="checkbox"/> Solo		Estatura	
<input type="checkbox"/> Sus Padres		<input type="checkbox"/> Su Familia		Peso	
Personas que dependen de usted				Estado Civil	
<input type="checkbox"/> Hijos		<input type="checkbox"/> Cónyuge		<input type="checkbox"/> Soltero	
<input type="checkbox"/> Padres		<input type="checkbox"/> Otros		<input type="checkbox"/> Casado	
<input type="checkbox"/> Otros				<input type="checkbox"/> Otro	

Documentación			
Clave Única de Registro de Población		Afore	
Reg. Fed. De Contribuyentes		Numero de Seguridad Social	
		Cartilla de Servicio Militar No.	
Tiene licencia de manejo		Pasaporte No.	
<input type="checkbox"/> No		<input type="checkbox"/> Si	
Clase y Número de Licencia		Siendo extranjero que documentos le permiten trabajar en el país	

Estado de Salud y Hábitos Personales			
¿Como considera su estado de salud actual?		¿Padece alguna enfermedad crónica?	
<input type="checkbox"/> Bueno		<input type="checkbox"/> No	
<input type="checkbox"/> Regular		<input type="checkbox"/> Si (Explique)	
<input type="checkbox"/> Malo			
¿Práctica Ud. Algún Deporte?		¿Pertenece a un Club Social o Deportivo?	
		¿Cuál es su pasatiempo favorito?	
¿Cuál es su meta en la vida?			

Datos Familiares			
Nombre	Vive	Fin	Ocupación
Padre			
Madre			
Esposa (o)			
Nombre y Edades de los hijos			

Escolaridad					
Nombre	Dirección	De	A	Años	Título Recibido
Primaria					
Secundaria o Prevocacional					
Preparatoria o Vocacional					
Profesional					
Comercial u Otras					
Estudios que esta cursando en la actualidad					
Escuela:	Horario:	Curso o Carrera:	Grado:		

ClubEmpleos. La forma más fácil de buscar y ofrecer empleos. www.clubempleos.com	
Conocimientos Generales	
¿Que idiomas habla?	(Nivel 50%, 75%, 100%)
Funciones de oficina que domina	

Maquina de Oficina o taller que sepa manejar	Software que conoce
Otros trabajos o funciones que domina	

Empleo Actual y Anteriores				
Concepto	Actual o último	Anterior	Anterior	Anterior
Tiempo que presto sus servicios	De a	De a	De a	De a
Nombre de la Compañía				
Dirección				
Teléfono				
Puesto desempeñado				
Sueldos Mensual				
Motivo de separación				
Nombre de su jefe directo				
Puesto de de jefe directo				
Podemos solicitar informes de usted	Comentarios de sus jefes			
<input type="checkbox"/> Si				
<input type="checkbox"/> No (Razones)				

Referencias Personales (Favor de no incluir a jefes anteriores)				
Nombre	Domicilio	Telefono	Ocupación	Tiempo de conocerlo

Datos Generales		Datos Económicos	
¿Como supo de este empleo?	¿Tiene usted otros ingresos?	Importe mensual	
<input type="checkbox"/> Anuncio <input type="checkbox"/> Otro medio (anótelo)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (describalos)		
¿Tiene parientes trabajando en esta Empresa?	¿Su cónyuge trabaja?	Salario mensual	
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombres)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿dónde?)		
¿Ha estado afianzado?	¿Vive en casa propia?	Valor aproximado	
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si		
¿Ha estado afiliado a algún sindicato?	¿Paga renta?	Renta mensual	
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿a Cuál?)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si		
¿Tiene seguro de vida?	¿Tiene automóvil propio?	Marca	Modelo
<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (nombre de la Cia.)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si		
¿Puede viajar?	¿Tiene deudas?	Importe	
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Si (¿con quién?)		
¿Esta dispuesto a cambia de lugar de residencia?	¿Cuanto abona mensualmente?		
<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No (razones)			
Fecha en que podría presentarse a trabajar	¿A cuánto ascienden sus gastos mensuales?		

Comentarios del Entrevistador y Firma	Hago constar que mis respuestas son verdaderas
	Firma

ClubEmpleos. La forma más fácil de buscar y ofrecer empleos.

www.clubempleos.com



EDUCATION JUSTICE PROJECT
una iniciativa de Educación en Illinois