

Construyendo tu futuro

Una guía para la reintegración exitosa

Edición nacional



Edición 2024-2025



Todos los derechos reservados por la Junta Directiva, Universidad de Illinois, 2024

ISBN: 979-8-9874811-9-6

Acerca de Construyendo tu futuro

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

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

Construyendo tu futuro originalmente empezó como una guía de reintegración para Illinois. Debido a que recibimos solicitudes de guías en todo E.U., decidimos crear una edición nacional.

★ **Descargo de responsabilidad:** Hemos recopilado una gran cantidad de programas, servicios y empresas en esta guía como recursos para personas que han estado encarceladas y sus familias. No avalamos a ninguna de estas organizaciones. Tampoco garantizamos que estos recursos sean útiles (aunque esperamos que lo sean).

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

¡Solicita nuestras guías!

Tanto *Construyendo tu futuro* como *Un nuevo camino* son gratuitas para las personas encarceladas o detenidas.

Están disponibles en inglés y español y puedes pedir las aquí:

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

Pago por guías

Trabajamos duro para proveer copias gratuitas de nuestra guía de reintegración a todas las personas encarceladas o que han sido encarceladas que la solicitan. La impresión y el envío de cada copia de *Construyendo tu futuro* cuesta alrededor de \$12. Si tú o tu organización pueden pagar, por favor envía un cheque a la dirección de arriba, o haz un donativo en línea en educationjustice.net/donate.

Por favor, ayúdanos a hacerle llegar *Construyendo tu futuro* a todas las personas que lo deseen. ¡Gracias!

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

Agradecimientos

Construyendo tu futuro, Edición nacional 2024 es posible gracias a una generosa subvención de la fundación Ascendium (www.ascendiumphilanthropy.org).

Construyendo tu futuro, Edición nacional 2024 fue revisada y escrita por las siguientes personas:

- Lee Ragsdale, Directora de RGI
- Joshua Schriftman, Coordinador de investigación y redacción
- Manpreet Gurtatta, Coordinadora de difusión y distribución
- Christy Cannon, Coordinadora de producción de guías

Comité Asesor: Josephine Horace, Pablo Mendoza, Chad Rand, Jay Villa, Milton Callahan y Anthony Hayes

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

Pasantes de EJP: Sarah Coffman, Celia Beaty, Kara Johnson, Yasmen Pugh y Veronica Siewierski

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

Traductores: Araceli Pantoja y Eduardo Villafaña

Agradecimientos especiales a:

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

Agradecemos a los tantos miembros adicionales de la RGI que han contribuido a las ediciones anteriores de *Construyendo tu futuro*: Linda Larsen, Nick Hopkins, Emmett Sanders, Liliane Windsor, Millie Wright, Chris Rivers, Maggie Shelledy, Elise Duwe, Lauren Rodriguez-Golstein, Anita Greenfield, Rea Zaimi, Hugh Bishop,

Logan Middleton, Ellen Ritter, David Sharpe, Antonio Spraggs, Karolina Karlota, Eddy Almonord, Sarah Chitwood y Marlena Johnson

También nos gustaría agradecer a los ex alumnos de EJP y otras personas afectadas por los sistemas por contribuir con contenido e imágenes: Brian N., Chris H., Darrell W., Earl W., Edmund B., Greg A., Heather B., Jobie T., Johnny P., Keke, Marlon C., Mike T., Shawn W., Tony C., Roberto B., Dennis M., Joseph B., Austin C., Tyrone M., Pablo M., Mike C., Ricky H., Joseph M., Keiahty J., Robert R., MoDena S., David T., Edmund B., Michael H., Nicole L., Heather C., Alaina H., Jaqueline F., Flor E., Angel P., Kenneth D., Cassandra O., Raylan G., Linda S., Mackenzie K., Danielle W., Megan S., James F. y Orlando M.



¡Bienvenido a casa!



Nos complace que hayas tomado **Construyendo tu futuro: una guía para la reintegración exitosa, Edición nacional**. Ya sea que hayas pasado muchos años en prisión o solo unos cuantos, puede ayudarte a comenzar tu vida en el exterior. Esta guía te brinda información sobre empleo, vivienda, educación, atención médica y más. Tiene recursos para personas en todo EU.

Si eres un familiar, amigo o proveedor de servicios de alguien que regresa a casa, este libro también puede ayudarte. Esperamos que también encuentres la información y el apoyo que necesitas.

Hay cuatro secciones principales en *Construyendo tu futuro*:

- **Antes de irte** brinda consejos sobre cómo prepararse para la liberación.
- **Cuando estés fuera** te ayuda a organizar tu vida una vez que estés fuera.
- **Sanando y siguiendo adelante** trata sobre cómo acostumbrarse a la vida después de prisión.
- **Nuestro directorio de reingreso** contiene información de contacto de recursos útiles.

Acostumbrarse a la vida en el exterior es difícil. En prisión estabas separado de tus seres queridos y era costoso mantenerse en contacto. La vida en prisión te cambia. Puedes enfrentar muchos desafíos debido a tus antecedentes penales. Es posible que tengas problemas para encontrar un trabajo. La gente puede tratarte de manera diferente. Tu libertad condicional puede sentirse injusta. ¡A veces puedes sentir que hay demasiados desafíos en tu camino! ¿Cómo puedes lograrlo?

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

En este libro, encontrarás palabras útiles de personas como tú que pasaron por la reintegración. Muchos de ellos son graduados del Education Justice Project, un programa universitario en prisión en el Centro Correccional de Danville (Danville Correctional Center).

Fue su idea escribir *Construyendo tu futuro*. Ellos, y tantos otros, se han reintegrado con éxito al mundo exterior. Tú también puedes.

Si puedes, intenta leer la guía completa. También puedes saltar a las partes que son más importantes para ti. ¿Estás tomando prestada esta guía de un amigo o consejero? **Escríbenos para pedir tu copia que puedes llevar a casa contigo.**

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

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

En solidaridad,
el Education Justice Project

Índice

Mitos.....	8
1. ANTES DE TU LIBERACIÓN	
Prepárate mentalmente para tu liberación	10
– Conecta con familiares y amigos	– Conoce tus fortalezas
– Prepárate para los retos	
Reúne tus documentos	13
Prepárate para tu búsqueda de trabajo	16
Encuentra vivienda	18
– Vivienda de transición	
Salud antes de tu liberación	19
– Insíbete en Medicaid	– Haz un plan de medicamentos
– Obtén tus registros de salud	– Planifica visitas al médico después de tu liberación
– Hazte exámenes	– Lista de verificación de salud
– Haz un plan de salud sexual y planificación familiar	
Preparándote para la reunificación	22
– Manteniéndote cerca de tus seres queridos	– Preparándote para reunirte con tus hijos
– Preparándote para la reunificación	
Libertad condicional	26
– Preparándote para la Libertad condicional	– Reglas y violaciones de la libertad condicional
– Libertad condicional después de tu liberación	– Registros
2. DESPUÉS DE TU LIBERACIÓN	
Obtener tu identificación	30
– Identificación estatal o licencia de conducir	
Recursos para satisfacer tus necesidades básicas.....	32
– Solicitar beneficios	
Vivienda después de tu liberación	35
– Vivienda de transición	– Ayuda con la renta
– Refugios de emergencia	– Tus derechos legales
– Vivienda pública y subsidiada	– Vivienda para personas condenadas de delitos sexuales
– Vivienda privada	
– Rentar un departamento	
Empleo	40
– Recursos de empleo	– Mujeres y empleo
– Hacer un plan	– Buscar trabajo
– Hoja de trabajo de planificación de empleo	– Tus derechos legales
– Opciones de carreras populares	– Beneficios de desempleo

Educación	57
– Programas ABE, GED y de equivalencia de preparatoria	– Educación superior
– Programas vocacionales y de aprendizaje	– Pagar por tu educación
– Recursos para estudiantes universitarios	
Salud	62
– Seguro médico	– Farmacia
– Cuidado dental y de la vista	– COVID-19
– Visitas al médico	– VIH/SIDA y otras enfermedades
Trauma y salud mental	68
– Trauma	– Actitudes sobre la salud mental
– Recuperándote del trauma	– Dificultades comunes de la salud mental
– Cuidar de tu salud mental	
Uso de sustancias	76
– Dónde conseguir ayuda	– Encontrar un grupo de apoyo entre iguales
– Uso de drogas más seguro	– El camino a la recuperación
– Programas de tratamiento	– Nuevas leyes de cannabis
Transporte	83
– Opciones de transporte	– Manejar legalmente
– Comprar un auto	
Tecnología.....	86
– Conseguir un teléfono	– Aplicaciones para teléfonos inteligentes
– Conceptos básicos de tecnología	– Redes sociales
– Usar internet	– Videoconferencias
– Correo electrónico, contraseñas y seguridad	– Recursos de alfabetización digital
Asuntos legales	92
– Conseguir ayuda legal	– Borrar o sellar registros
– Custodia infantil	– Certificados de rehabilitación
– Manutención infantil	– Clemencia ejecutiva
– Cargos y multas	
Finanzas, crédito e impuestos	96
– Lo básico en la banca	– Evitar estafas
– Usar tarjetas bancarias para compras	– Crédito
– Presupuesto y recursos financieros	– Declaración de impuestos
Votar	104
Veteranos	106
– Transferir beneficios a tu familia	– Salud
– Restablecimiento de beneficios después de tu liberación	– Vivienda
– Presentar reclamos por discapacidad	– Empleo
Personas LGTBIQ+	109
– Vivienda	– Uso de sustancias
– Empleo	– Personas transgénero y de género no conforme
– Atención médica y salud mental	– Otros recursos LGTBIQ+

3. SANAR Y SEGUIR ADELANTE

Empezar a sanar	112
Construir relaciones saludables	114
– Abogar por ti mismo	– Lidar con emociones difíciles
– Compartir (auto-revelación)	– Institucionalización
– Pedir ayuda y establecer límites	– Violencia doméstica
– Criar a tus hijos después de tu liberación	
Atención plena	126
– ¿Qué es la atención plena?	– Guiones de meditación
– ¿Cuáles son los beneficios de la atención plena?	– Recursos de meditación
– ¿Cómo medito?	– Grupos de meditación
Conectar con tu comunidad	132
– Organización comunitaria y activismo	– Servir a tu comunidad
– Involucrarte en tu comunidad	

4. DIRECTORIO

Recursos nacionales.....	135
Recursos estatales	140

5. FORMULARIOS

Solicitud de tarjeta de Seguro Social	162
Ejemplos de currículums.....	163
Formulario para transferir beneficios veteranos a beneficiarios (Veterans Beneficiary Apportionment Form).....	166

Mitos

¿Qué tipo de información encontrarás en esta guía? Para empezar, te mostraré cómo algunos mitos comunes que podrías haber escuchado no son ciertos. Aquí hay algunos:

Nadie te contratará si has estado encarcelado.

Falso. Puedes encontrar un trabajo. Necesitarás persistencia y paciencia. Algunos estados tienen leyes "Ban the Box", lo que significa que los empleadores no pueden llevar a cabo investigaciones de antecedentes hasta que te hayan ofrecido el empleo. Encuentra más información en el capítulo Empleo (ver pág. 40).

Tienes que pagar todos tus medicamentos después de salir de prisión.

No exactamente. Es cierto que tendrás que pagar por tu medicina pero algunas prisiones te darán una pequeña cantidad de medicamento cuando salgas. Consulta el capítulo Salud antes de la liberación para obtener más información (en pág. 19).

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

Falso. Si estás en libertad condicional, puedes acceder a muchas opciones de ayuda financiera. Para obtener más información sobre las opciones de educación y cómo solicitar ayuda financiera, consulta el capítulo Educación (en pág. 57).

No puedes crear una cuenta bancaria si has estado encarcelado.

Falso. Puedes abrir una cuenta bancaria, aunque aún tendrás que cumplir con los requisitos del banco. Para obtener más información sobre operaciones bancarias, consulta el capítulo Finanzas, crédito e impuestos (en pág. 96).



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

Falso. No puedes recibir beneficios del Seguro Social mientras estás en prisión. Pero si recibías beneficios del Seguro Social antes de ir a prisión, puedes comenzar a recibirlos nuevamente. Consulta el capítulo Recursos para satisfacer tus necesidades básicas (en pág. 32).

No puedes recibir beneficios de VA después de estar encarcelado.

Falso. Si eres un veterano, puedes reanudar tus beneficios 30 días antes de tu fecha de liberación. Consulta el capítulo Veteranos (en pág. 106) o el formulario para transferir beneficios veteranos a beneficiarios (Veterans Beneficiary Apportionment Form, en pág. 166).

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

Falso. El seguro médico puede ser costoso, pero hay buenas opciones. Si no tienes seguro, pagarás mucho más si vas a la sala de emergencias. Consulta el capítulo Salud (en pág. 62).

Parte 1: Antes de tu liberación

- Prepárate mentalmente para tu liberación
- Reúne tus documentos
- Prepárate para tu búsqueda de trabajo
- Encuentra vivienda
- Salud antes de tu liberación
- Preparándote para la reunificación
- Libertad condicional

Prepárate mentalmente para tu liberación



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

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

Estas actividades pueden ayudarte a conocer a otras personas que pueden apoyarte. Te ayudarán a dejar de pensar en tí mismo como un simple prisionero que no tiene nada que ofrecer. De hecho, ¡creemos que tienes mucho que ofrecer!

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

La reintegración es muy difícil. Deberás aceptar que las cosas pueden no ser perfectas o fáciles. Perdónate si cometes errores. Probablemente tendrás algunas conversaciones incómodas con personas de afuera. Permítete reírte de esas cosas. ¡Las personas en el mundo exterior tienen experiencias incómodas todo el tiempo! Puedes pensar que todos sabrán que acabas de salir de

prisión, pero probablemente no lo sabrán.

La paciencia es importante en el exterior. Puede que no todo salga como quieres. Puede ser difícil encontrar trabajo o reencontrarte con tus seres queridos. A veces te sentirás confundido por cuánto han cambiado las cosas desde que te fuiste. Ve lento. Respira. Es normal sentirse estresado a veces, pero no quieres que se te vaya de las manos.

¿Cómo te relajarás una vez que estés en el mundo? La vida en el exterior puede sentirse muy apresurada. Los graduados de EJP dijeron que visitar el lago Michigan, dar largas caminatas, andar en bicicleta y hacer jardinería les ayudó. ¿Cómo puedes incluir actividades como estas en tu vida?

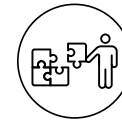
Puedes aprender a practicar la atención plena. Afuera, algunos hospitales e iglesias, o los servicios sociales, ofrecen cursos de atención plena. El capítulo sobre atención plena (pág. 126) tiene muchos consejos para comenzar e incluso tiene algunas meditaciones guiadas.

Conecta con familiares y amigos

Las personas a menudo se aíslan en tiempos difíciles. Pero mantenerse conectado con amigos y familiares positivos puede ayudar. Piensa en las personas que conoces. ¿Quiénes son las personas con las que cuentas para que estén ahí para tí?

Ponte en contacto con familiares y amigos. Sé honesto acerca de lo que necesitas de ellos, ya sea vivienda, ayuda con dinero o simplemente apoyo y amor. Averigua lo que ellos esperan de tí.

Usa esta lista de verificación "Preparándote para salir" para ayudarte a planificar tu liberación. Puedes usar esta lista de verificación para averiguar qué áreas te serían útiles para comenzar a hacerlas ahora.



Prepárate para los retos

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

¿Qué habilidades utilizas para manejar el estrés?

Cuando las cosas salen mal o cuando estás decepcionado, ¿qué puedes hacer para mantenerte en el buen camino y concentrado en tus metas?



Conoce tus fortalezas

¿Qué has hecho en el pasado para ajustarte a los grandes cambios en tu vida de forma exitosa?

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



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

—Joe Joe

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



Reúne tus documentos

A medida que se acerca tu fecha de liberación, debes comenzar el proceso de obtener tu **acta de nacimiento, tarjeta de Seguro Social e identificación estatal**. Los necesitarás cuando busques trabajo, vivienda, seguro médico y más. Es más difícil conseguirlos en el exterior. Trata de comenzar este proceso por lo menos **un año** antes de ser liberado.

Puede haber consejeros o departamentos en tu prisión que pueden ayudarte a obtener tus documentos. Tendrás que acercarte a ellos y preguntar.



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

—Kilroy

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

—Anónimo



PASO 1

Verificación de encarcelamiento

Para comenzar, solicita un documento que certifique que estás en prisión (a veces llamado verificación de encarcelamiento). Necesitarás esto para obtener tus otros documentos. También es una buena idea recopilar los expedientes o certificados de las clases que hayas tomado en prisión. Puedes usar esos documentos para obtener tu certificado de nacimiento, tarjeta de Seguro Social e identificación estatal.





PASO 2

Acta de nacimiento

Luego, necesitarás una copia certificada de tu acta de nacimiento. Esto significa un acta de nacimiento que tenga un sello estatal y esté firmada y fechada por el registro civil del condado.

Para obtener un acta de nacimiento, deberás enviar por correo un formulario al secretario del condado donde naciste. Solicita el formulario a la biblioteca de tu prisión o a tu consejero y la dirección al secretario del condado. También puedes visitar usa.gov para encontrar una lista de las oficinas del secretario del condado en tu estado. Completa el formulario y envíalo por correo a la dirección que aparece en el formulario.

En algunos estados, tu consejero o departamento de servicios clínicos pueden apoyarte con esto. Es posible que necesites tu certificación de encarcelamiento, comprobante de domicilio y hacer un pago.

Cuando obtengas tu acta de nacimiento, guárdala en tu archivo maestro para mantenerla segura.

Si no puedes obtener tu acta de nacimiento antes de salir, puedes solicitarla en la oficina del secretario del condado después de que te liberen. Llámalos antes de tu visita para obtener instrucciones.



PASO 3

Tarjeta de Seguro Social

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

Para obtener tu tarjeta de Seguro Social mientras estás en prisión, usa el formulario al final de esta guía para solicitar una tarjeta por correo. También puedes solicitar un formulario a la biblioteca de tu prisión o tu consejero. Para obtener una tarjeta de Seguro Social necesitarás:

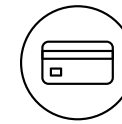
- Un documento que verifique que estás en prisión. (Paso 1)
- Tu acta de nacimiento. (Paso 2)
- Un segundo documento con tu nombre y dirección actual, como los resultados de una prueba del VIH, un certificado GED, un expediente de un programa educativo de la prisión o registros médicos. (Paso 3)

Asegúrate de que tu tarjeta de Seguro Social permanezca en un lugar seguro, como en tu archivo maestro, hasta que seas liberado. Ten en cuenta que compartirla con otra persona podría ponerte en riesgo de fraude.



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

—Antonio



PASO 4

Identificación estatal

Para obtener una identificación estatal, muy probablemente necesitarás:

- Un documento que verifique que estás en prisión. (Paso 1)
- Tu acta de nacimiento (Paso 2)
- Tu tarjeta de Seguro Social (Paso 3)
- Hacer un pago

Sin embargo, debido a que el proceso para obtener una identificación varía por estado, es mejor preguntar a tu consejero o en la biblioteca de tu prisión cómo conseguir la tuya. Si no puedes obtener tu identificación antes de irte, solicita a tu prisión un formulario de identificación o una identificación temporal. Una vez que estés afuera, de todos modos necesitas obtener tu identificación estatal.

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

Reunir tus documentos

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

Documento	Listo	Pendiente	No aplica
Tarjeta de Seguro Social			
Acta de nacimiento			
Tarjeta de identificación temporal			
Licencia de conducir o identificación estatal			
Acta de matrimonio			
Acta de divorcio			
Pasaporte o green card			
Baja militar			

★ Puedes obtener actas de matrimonio y actas de divorcio en la oficina del secretario del condado en el que te casaste o divorciaste.

Prepárate para tu búsqueda de trabajo



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



PASO 1

Construye experiencia

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

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



PASO 2

Escribe tu currículum

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

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

¿Te preocupa lo que la gente pensará cuando vea el trabajo que hiciste o la educación que recibiste en prisión? No tienes que ponerlos en tu currículum si te preocupa. Los currículums de muestra en la parte trasera de este libro (ve pág. 163) pueden mostrarte cómo otras personas anteriormente encarceladas han creado sus currículums.

Para obtener información sobre cómo encontrar y solicitar empleo una vez que estés en libertad, consulta el capítulo Empleo (en pág. 40).



Prepárate para cambiar de dirección. Sé paciente contigo mismo. Estás ansioso por salir, ansioso por hacer todas esas cosas. Sé realista contigo mismo, lo que realmente puedes hacer, lo que está bajo tu control. Te vas a enfrentar a muchas cosas.

—Roberto

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

—Anónimo



Encuentra vivienda

Vivienda de transición

Si no puedes vivir con familiares o amigos en el momento de tu liberación, puedes vivir en una vivienda de transición o en una casa de transición. Algunas casas de transición permiten que las personas se queden seis meses, otras hasta dos años. Algunas son gratuitas. Otras pueden pedirte que pagues parte de tus ingresos si estás trabajando.

Muchos programas de vivienda de transición brindan servicios de apoyo, como ayuda con el empleo, manejo de casos, capacitación en habilidades para la vida y referencias médicas. Algunos programas ayudan a las personas a recuperarse de las adicciones a las drogas y al alcohol (a menudo llamados "hogares de recuperación"). Las casas de transición generalmente tienen reglas estrictas que debes seguir. Es posible que tengan un toque de queda, o es posible que debas tener un trabajo o asistir a servicios religiosos.

Nota: Los términos "vivienda de transición" y "casa de transición" muchas veces significan lo mismo.

Cómo encontrar vivienda

En muchos estados, los consejeros te llamarán unos cuantos días antes de tu liberación para ubicarte en una casa de transición. Mucha gente necesita estos lugares. Es difícil para ellos saber de antemano lo que tendrán disponible. Esto puede causar mucho estrés. Puede ser útil llevar una lista de viviendas de transición/casas de transición a tu consejero.

Aquí hay algunos sitios web nacionales que pueden ayudarte:

- Transitionalhousing.org
- Homelesshelterdirectory.org
- Shelterlistings.org
- Soberhousedirectory.com

Los directorios de recursos al final de este libro (ve pág. 135) incluyen recursos, muchos de ellos específicos para cada estado, que pueden ayudarte a encontrar vivienda.

Encontrar lo que necesitas

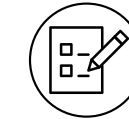
Hay muchas viviendas de transición buenas y malas por ahí. Aquí hay algunas preguntas que puedes hacerle a tu consejero o a las personas en la casa de transición para ver si es adecuada para ti:

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

La mayoría de viviendas de transición prohíben el ingreso a personas que han sido condenadas por delitos sexuales (ve Vivienda para personas con condenas de delitos sexuales en pág. 39), y algunas no permiten el ingreso a personas que han sido sentenciadas por delitos violentos.

Salud antes de tu liberación

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



Inscríbete en Medicaid

Dependiendo de tu estado y prisión, es posible que puedas aplicar a Medicaid antes de salir. Pídele a tu consejero que te ayude a empezar. Si tienes un ser querido con acceso a internet, es posible que pueda ayudarte a presentar tu solicitud en cuidadodesalud.gov/es. Una vez que envíes tu formulario, se necesitan 30 días para obtener el seguro, ¡así que empieza temprano! Esto es especialmente importante si tienes un problema de salud que requiere tratamiento.



Obtén tus registros médicos

Pregúntale a tu consejero cómo puedes obtener tus registros médicos. Es posible que necesites llenar un formulario. Te recomendamos que inicies el proceso unos meses antes de tu liberación.



Hazte exámenes

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



Haz un plan de salud sexual y planificación familiar

Si planeas ser sexualmente activo después de tu liberación, habla sobre la planificación familiar y el sexo seguro durante tu examen físico. Esto puede ayudarte a evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual. Considera tus opciones cuidadosamente. Algunos métodos de planificación familiar, como los condones, son fáciles de conseguir y bastante económicos. Sin embargo, deben usarse cada vez que tengas relaciones sexuales y es posible que no sean tan efectivos como otras opciones. Otros métodos de planificación familiar requieren una receta de un médico o un procedimiento médico.

Las mujeres, durante su examen físico, es posible que puedan pedir métodos de planificación familiar a largo plazo, como píldoras, parches o dispositivos intrauterinos (DIU). Los implantes o DIU pueden protegerte durante varios años de un embarazo no deseado. Las mujeres deben solicitar un examen ginecológico con una prueba de Papanicolaou y pedir una mamografía si son mayores de 40 años.

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



Haz un plan de medicamentos

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



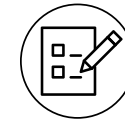
Planifica visitas al médico después de tu liberación

Antes de tu liberación, probablemente recibirás una tarjeta médica que tiene una lista de clínicas comunitarias de bajo costo o proveedores de atención médica que aceptan Medicaid. Si tienes un problema grave de salud mental o física o vas a necesitar medicamentos de manera regular, sé proactivo y haz citas con anticipación. Un consejero o un miembro de tu familia puede hacer la cita por ti.

Es posible que hayas estado en un programa de tratamiento para drogas o alcohol mientras estabas en prisión. Continúa el tratamiento después de tu liberación para asegurarte de no recaer. Pídele a tu médico, a los servicios clínicos o a un familiar que te ayuden a encontrar un centro de tratamiento. Trata de hacer la cita para unos días después de tu liberación. El directorio (ve pág. 135) incluye una lista de muchas clínicas comunitarias de bajo costo y centros de tratamiento para el uso de sustancias.

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

Para más información, ve el capítulo de Salud (en pág. 62), el capítulo Trauma y salud mental (en pág. 68) y el capítulo Uso de sustancias (en pág. 76).



Lista de verificación de salud

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

Preparándote para la reunificación

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Manteniéndote cerca de tus seres queridos mientras estás en prisión
- Preparándote para la reunificación
- Preparándote para reunirte con tus hijos



Manteniéndote cerca de tus seres queridos

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

Si tienes un mínimo de emociones, te sentirás culpable por hacer que tu familia sufra el dolor por los que estás pasando. Porque no estás sufriendo solo. Sufren contigo mientras estás ahí.

—Tony C.

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

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

—Antonio

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

—Anónimo

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

—Tony C.

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

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

—Tony C.

No quieres preocupar a tu familia con esos problemas. Te pones al teléfono y rechinas los dientes. Independientemente de lo que sientas, les dirás que todo va a estar bien. Adquieres el hábito de guardarte las cosas para ti mismo y estás lidiando con cierto grado de soledad y vacío, porque no lo compartes con tu familia.

—Roberto

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

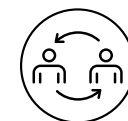
Trata de encontrar formas de hacer que sea más fácil para ellos aceptar que te has ido. Porque si simplemente te sientas y les dices lo horrible que es y les gritas cada vez que vienen a visitarte o por carta o por teléfono, entonces se van a frustrar con papá y dirán: "Bueno, oye, ni siquiera estás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

—Tony C.

Las relaciones no son unidireccional. Los miembros de tu familia también pueden hacer mucho para mantener las relaciones. Pueden ayudar a quienes que están en prisión a sentirse incluidos. Comparte cosas cotidianas para ayudarlos a sentirse conectados.

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

—Heather B.



Preparándote para la reunificación

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

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

Puedes comenzar haciéndoles saber a tus seres queridos lo que esperas y lo que necesitarás de ellos durante tu reintegración. Esto podría incluir tanto apoyo emocional como financiero. Nunca tengas miedo de pedir paciencia.

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

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

—Keke

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

—Pablo

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

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

—Keke

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

—Joe Joe

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

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

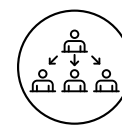
—Keke

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

—Antonio

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

—Joe Joe



Preparándote para reunirte con tus hijos

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

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

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

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

Para encontrar apoyo legal en tu área, busca el nombre de tu ciudad y palabras como "child custody" (custodia de menores) o "legal help" (ayuda legal). La ayuda legal "pro bono" se ofrece gratis.

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

Libertad condicional



Cuando salgas de prisión, probablemente estarás en alguna forma de libertad condicional. Esto significa que permanecerás bajo la supervisión del Departamento de Correcciones de tu estado hasta que termine tu período de libertad condicional.

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

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Preparándote para la libertad condicional
- Libertad condicional después de tu liberación
- Reglas y violaciones de la libertad condicional
- Registros

Preparándote para la libertad condicional

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



PASO 1

Edúcate sobre las condiciones de tu liberación.

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



PASO 2

Encuentra un lugar para vivir.

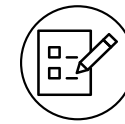
En tus planes de libertad condicional deberás presentar la dirección donde planeas vivir, la cual deberá ser aprobada. Un oficial de libertad condicional visitará el hogar y decidirá si está bien que te quedes ahí, especialmente si te pondrán en monitoreo electrónico.



PASO 3

Habla con las personas con las que vivirás.

Muchas de las reglas de libertad condicional que seguirás afectarán a las personas con las que vivirás. Habla con ellos temprano y claramente. Hazles saber lo que tus reglas de libertad condicional significarán para ellos. Pueden contactar al Departamento de Correcciones de tu estado con sus preguntas.



PASO 4

Completa papeleo.

Es posible que las personas con las que vivirás tengan que completar un documento que les permita alojarte en su casa. Puede llegar por correo o el oficial de libertad condicional puede traerlo cuando visite el hogar.

Transfiriendo la libertad condicional a otro estado. Si planeas vivir en otro estado, habla con tu consejero sobre la transferencia de tu libertad condicional. Ellos pueden decirte qué hacer para transferirla.

Libertad condicional después de tu liberación

Tus reglas de libertad condicional probablemente requerirán que contactes a tu oficial de libertad condicional inmediatamente, usualmente dentro de las primeras 24 horas desde tu reintegración. Antes de irte, asegúrate de obtener el nombre y número de teléfono de tu oficial de libertad condicional. Es tu trabajo ponerte en contacto con tu oficial de libertad condicional. Si no puedes comunicarte con tu oficial de libertad condicional o no sabes quién es, comunícate con una oficina de libertad condicional cercana para obtener ayuda.

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

Monitoreo electrónico

Muchas personas son puestas en monitoreo electrónico. Si te han puesto en monitoreo electrónico, deberás seguir algunas reglas adicionales.

Probablemente recibirás instrucciones antes de ser liberado. Es posible que necesites ir directo a casa y checarlo con tu oficial de libertad condicional. Por lo general, un técnico irá a tu casa para instalar el monitor electrónico. El monitor puede tener un brazaletes de tobillo y una caja que se enchufa a la pared. Una vez que se instala el monitor, tú y tu oficial de libertad condicional decidirán cuántas veces se te permitirá salir de casa.

Se te pedirá que te reportes de manera regular con tu oficial de libertad condicional. Recuerda que es muy importante contestar el teléfono cuando llame la agencia de libertad condicional. No responder puede ocasionarte problemas.

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

Reglas y violaciones de la libertad condicional

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

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

Guarda tus documentos en un lugar seguro para que tengas fácil acceso a ellos. Conserva los documentos que expliquen las condiciones de tu libertad condicional, tus documentos de registro y recibos que juntes en el proceso.

Si rompes las reglas de la libertad condicional, es posible que te envíen de regreso a prisión. Lamentablemente, esto sucede mucho. Sigue las reglas de tu libertad condicional con mucho cuidado para que puedas permanecer en el exterior. Si pasa algo que hace que parezca que no cumpliste con tu libertad condicional, llama a tu oficial de libertad condicional de inmediato para explicarle lo que sucedió. Si no has roto ninguna regla, tu oficina de libertad condicional puede pedir que no te sancionen.

Si te acusan de violar los términos de tu libertad condicional, es posible que puedas apelar. Es posible que se te asigne un abogado. El abogado puede presentar evidencia y llevar testigos para ayudarte a construir tu caso.

Registros

Es posible que tu estado te solicite registrarte después de tu liberación, dependiendo de tu sentencia. Muchos estados tienen registros de delitos sexuales. Puede haber otros registros, como los de crímenes violentos o incendios premeditados. Estos registros son bases de datos en línea que cualquiera puede ver. Tienen fotos e información, tal como nombre, dirección, fecha de nacimiento, lugar de trabajo, historial de condenas, y el género y la edad de la persona por la que fuiste condenado de lastimar.

Si tienes que registrarte, es probable que te enfrentes a muchos desafíos. La gente hará comentarios hirientes. Será muy difícil encontrar vivienda y trabajo. Concéntrate en tu autoestima. Eres más que tu condena. Creemos en ti.

Antes de ser puesto en libertad, pregúntale a tu consejero si necesitas registrarte. También puedes pedirle a alguien en quien confíes que se comunique con la autoridad que mantiene los registros. Asegúrate de conocer y comprender las reglas. Es fácil cometer un error y volver a la cárcel. Es posible que se te acuse de "no registrarte" porque no cumpliste con una fecha límite o no sabías que necesitabas registrarte más de una vez.

¿Dónde me registraré? Por lo general, te registrarás en el departamento de policía o del alguacil de tu localidad. Esto es algo que deberás hacer de inmediato cuando llegues a tu lugar de acogida.

¿Con qué frecuencia tendré que registrarme? Depende. Es posible que debas registrarte cada 90 días o una vez al año. Mantén un calendario con todas tus fechas límites de registración. Llama con anticipación y haz citas, si puedes.

¿Qué debo llevar cuando me registre? Varía por estado. Es probable que necesites comprobante de domicilio (por ejemplo, un contrato de alquiler, recibo de alquiler o recibo de servicios públicos) y tu identificación estatal. Te tomarán una foto y la publicarán en el sitio web del registro. También pueden tomar huellas dactilares o una muestra de ADN. Tendrás que firmar documentos de registro. Asegúrate de entender lo que estás firmando.

¿Por cuánto tiempo tendré que registrarme?

Depende de tu condena y el estado donde vivas. Es posible que te requieran registrarte cada año durante algunos años después de tu liberación. Para condenas más graves, es posible que tengas que registrarte por el resto de tu vida.

¿Tengo que registrarme cada vez que me mudo? Sí; aunque, si te cambias de estado, averigua los requisitos. Algunos estados no tienen registros. Generalmente, tienes algunos días para notificar a la policía de que te mudaste. Es posible que también debas volver a registrarte si cambias de trabajo o si cambias tu dirección de correo electrónico o identificaciones en línea (tus nombres en las redes sociales, por ejemplo).

¿Tendré que pagar para registrarme? Checa con tu estado. Illinois requiere una tarifa de \$100 o 100 horas de servicio comunitario por año y no pagar es un delito grave.

¿A qué otras restricciones puedo enfrentarme? Las restricciones comunes, especialmente para los sentenciados por abuso sexual infantil, incluyen no poder ingresar a edificios escolares o espacios escolares, o vivir cerca de una escuela, patio de recreo o guardería. Puede que no se te permita ingresar a parques o edificios de parques públicos. Puede que no se te permita usar las redes sociales, como Facebook o Instagram.

¿Dónde puedo conseguir ayuda? No tienes que resolverlo todo solo. Existen muchas organizaciones en tu estado que pueden apoyarte. El Centro de Leyes y Políticas Sexuales publica una guía de reintegración llamada Registrándose con dignidad. Revísala aquí: ncsecondchance.org/wp-content/uploads/2018/01/18Dec17RWDFinalwithCover_Corr.pdf.

☆ Acosar o amenazar a las personas en el registro de delitos sexuales o a sus familias va contra la ley. Si esto te está pasando a ti, llama a la policía o a tu oficial de libertad condicional.

Parte 2: Después de tu liberación

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

Obtener tu identificación

¡Felicitaciones, estás fuera! Si no pudiste obtener una identificación mientras estabas en prisión, esta será tu prioridad. Con suerte, ya tienes tu acta de nacimiento y tarjeta de Seguro Social. Si no, así es como puedes obtenerlos:

- Llama o ve a la oficina del secretario del condado en el condado donde naciste. Ellos pueden ayudarte a obtener tu acta de nacimiento.
- Ve a una Oficina de Administración de Seguro Social para obtener tu tarjeta de Seguro Social. Llama antes de ir para programar una cita y averiguar qué necesitas llevar.

★ Puedes obtener tu licencia de matrimonio y decreto de divorcio en la oficina del secretario del condado donde te casaste o divorciaste.



Identificación estatal o licencia de conducir

Una vez que tengas tu acta de nacimiento y tarjeta de Seguro Social, puedes obtener una identificación estatal o una licencia de conducir. Estas son las formas más comunes de identificación. Para obtener una identificación estatal o una licencia de conducir, deberás visitar el *Department of Motor Vehicles* (Departamento de Vehículos Motorizados o DMV), a veces llamada *Driver Services* (Servicios al Conductor), en tu estado.

¿Planeas obtener una licencia de conducir? Primero lee Manual de conducir de tu estado. Puedes recoger una copia de este folleto en cualquier biblioteca pública o descargarlo en el DMV de tu estado. Si has estado en prisión durante mucho tiempo, te recomendamos que obtengas un permiso de aprendiz. Un permiso de aprendiz te permite practicar hasta que te sientas cómodo tomando el examen de conducir. Para obtener un permiso, deberás aprobar un examen escrito y un examen de vista. Una vez que obtengas el permiso, puedes conducir en compañía de otro conductor que tenga licencia.

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

- Un documento original con tu firma escrita (tarjeta de crédito, orden judicial o tarjeta de Seguro Social)
- Un documento original con tu fecha de nacimiento (acta de nacimiento, pasaporte, expediente académico de la preparatoria o expediente académico universitario de las clases que tomaste en prisión)
- Un documento original con tu número de Seguro Social (tarjeta de Seguro Social, registro de licencia de conducir o registro de servicio militar)
- Comprobante de domicilio (estado de cuenta bancario, informe de crédito, facturas de servicios públicos, registro médico o prueba de VIH)
- Pago

(Al decir “original”, nos referimos al documento real que recibiste, no una copia de ese documento).



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

—Antonio

Suspensiones

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

- No pagar multas de tránsito, multas de estacionamiento o peajes
- Ser condenado de conducir en estado de ebriedad o bajo los efectos de las drogas (llamado Conducir bajo la influencia o DUI)
- No realizar los pagos de manutención infantil

Si tu licencia fue suspendida puedes recuperarla una vez que termine el periodo de suspensión.

Revocaciones

“Revocada” significa que te han quitado tu licencia. Las licencias de conducir a menudo se revocan por casos graves de *Driving Under the Influence* (conducir bajo los efectos del alcohol o DUI). Por ejemplo, si alguien resultó herido o muerto porque el conductor estaba ebrio o consumía drogas. Si tu licencia es revocada, puedes obtener una nueva. Pero tendrás que esperar un tiempo.

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

★ Si decides conducir sin licencia, puedes enfrentarte a sanciones más graves (más tiempo sin licencia, tiempo en la cárcel o perder tu carro).

Recuperando tu licencia

¿Cómo recuperar tu licencia si fue suspendida? Primero, comunícate con el DMV o Servicios al Conductor de tu estado. Pregúntales cuánto tiempo tiene que pasar para que puedas solicitar una nueva licencia. Deberías de poder encontrar más información sobre este proceso en el sitio web del DMV de tu estado, incluyendo información sobre audiencias.



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

—Anónimo

Inscribiéndose al Servicio Selectivo

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

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

Registrarte en el Servicio Selectivo no significa que estés en el ejército. Significa que es posible que te llamen a servir en la fuerza armada si hay una crisis.

Si debes registrarte en el Servicio Selectivo de inmediato y no lo haces, podrías ser multado o ir a la cárcel. Esto podría descalificarte de trabajos gubernamentales o capacitación gubernamental. Puedes registrarte en línea en [sss.gov/register](https://www.sss.gov/register). También puede afectar tu oportunidad de obtener la ciudadanía estadounidense. Puedes conseguir un formulario de registración en cualquier oficina de correos.

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

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



Haz citas para todo. No esperes hasta tener todos los requisitos en mano. Simplemente haz la cita. Siempre puedes reprogramar si lo necesitas.

—Roberto

Recursos para satisfacer tus necesidades básicas



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

Este capítulo tiene dos secciones principales:

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



Solicitar beneficios

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

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

Muchos programas de beneficios son ofrecidos por los estados. Puedes encontrar más información sobre los siguientes programas buscando el nombre del programa y el de tu estado.

- **Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP)** solía llamarse "cupones de alimentos". Cada mes, el dinero se deposita en una tarjeta de débito especial. Puedes usar la tarjeta para comprar alimentos en la mayoría de las tiendas de comestibles.
- **Medicaid** es un programa para personas que ganan poco dinero o no reciben un salario. Ayuda a las personas a pagar medicamentos, visitas al hospital, citas médicas y más.
- **Temporary Assistance for Needy Families (Asistencia Temporal para Familias Necesitadas o TANF)** da dinero a las familias que lo necesitan.
- **Aid to the Aged, Blind, or Disabled (Asistencia para Personas de Edad Avanzada, Ciegos o Discapacitados o AABD)** da dinero a las personas que tienen discapacidades o que son ciegos.
- **Medicare Secondary Payer (Programa de Ahorros de Medicare o MSP)** ayuda a pagar los costos de Medicare para personas mayores y personas con discapacidades (ve abajo para una explicación sobre Medicare).

Cuando te solicites beneficios, pregunta si también hay otros servicios como programas de ayuda con renta y servicios, incluyendo internet o guardería. Busca aquí para aprender más sobre lo que puede estar disponible para ti: www.benefits.gov/es/benefit-finder.

Programas de Seguro Social

La Administración de Seguro Social tiene otros programas de beneficios que puedes usar ahora que estás fuera de prisión. Estos incluyen:

- **Medicare** brinda seguro médico a personas de 65 años o más y personas con alguna discapacidad. Consulta www.ssa.gov/es/medicare.
- **Supplemental Security Income (Seguridad de Ingreso Suplementario o SSI)** este programa ayuda a personas de 65 años o más, adultos y niños que tienen una discapacidad. Le da dinero a las personas todos los meses para ayudar con cosas como comida, ropa y vivienda. Consulta www.ssa.gov/es/ssi.
- **Social Security Disability Insurance (Seguro por Incapacidad del Seguro Social o SSDI)** da dinero a adultos con discapacidades y a algunos de los

miembros de su familia. Para usar este programa, debes haber trabajado durante muchos años.

- **Beneficios por jubilación de Seguro Social** son para personas de 62 años o más. Para recibir el dinero, necesitas haber trabajado antes de ir a prisión.

Nota: Casi todas las solicitudes de discapacidad son rechazadas al principio. Si no calificas, no te rindas. Sigue intentándolo.

Obtén más información y presenta tu solicitud en ssa.gov/es o llama al (800) 722-1213 para obtener ayuda. Obtén ayuda en persona haciendo una cita con tu oficina local de Seguro Social. Ve a www.ssa.gov/locator.

Lista de verificación de beneficios

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

Lugares de ayuda

Necesito ayuda con...	Dónde buscar ayuda	Cómo conseguir ayuda
Comida	Bancos de comida, comedores comunitarios	Encuentra uno en www.feedingamerica.org/en-espanol .
Atención médica y cuidado dental	Clínicas de salud y dentales comunitarias gratis que no requieren seguro médico. Ve a la sala de emergencias si tienes una emergencia.	Encuentra una clínica en www.nafclinics.org/find-clinic . Llama al 911 si estás teniendo una emergencia.
Tratamiento para el uso de sustancias	Grupos de apoyo, programas de tratamiento	Llama a la Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA en inglés) al (800) 662-4357. Para grupos de apoyo, visita aa.org/es (Alcohólicos Anónimos) o na.org (Narcóticos Anónimos).
Vivienda	Vivienda de emergencia o de transición	Ve a www.hud.gov/findshelter .
Salud mental (emergencia)	La línea directa de suicidio, salas de emergencia de un hospital	Llama a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis contra el Suicidio al 988. Llama al 911 si tienes una emergencia.
Salud mental (sin emergencia)	Clínicas de salud mental que ofrecen servicios gratuitos o de bajo costo	Ve a www.findtreatment.samhsa.gov . Para asistencia lingüística llame (877) 696-6775.



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

—Tony C.

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

—Edmund B.



Vivienda después de tu liberación

Encontrar un lugar para vivir es una de las partes más importantes del proceso de reintegración. También puede ser una de las partes más difíciles. El reto es encontrar viviendas que sean accesibles, de bajo costo y estables. En algunos estados, las personas en libertad condicional no tienen permitido asociarse con personas con otras condenas por delitos graves. Esto puede limitar tus opciones, pero existen otras opciones.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Vivienda de transición (casa de transición)
- Refugios de emergencia
- Vivienda pública y subsidiada
- Vivienda privada
- Ayuda con la renta
- Tus derechos legales
- Vivienda para personas con condenas de delitos sexuales

Vivienda de transición

Muchas personas que salen de prisión van a una casa temporal o casa de transición. Algunas casas de transición permiten que las personas se queden tres meses, otras hasta dos años. Si estás buscando una vivienda de transición, consulta el capítulo Encontrando vivienda en Antes de irte (en pág. 18).

Refugios de emergencia

Si te encuentras sin un lugar donde quedarte, existen refugios de emergencia. Algunos refugios son solo para hombres. Algunos son para mujeres y niños. La mayoría no admite personas en los registros de delitos sexuales o delitos violentos. Muchos refugios ofrecen alimentos, lavandería y servicios de apoyo para ayudarte a encontrar una vivienda permanente. Busca vivienda de emergencia en tu estado en www.shelterlistings.org.

Vivienda pública y subsidiada

Hay varias opciones diferentes de vivienda pública y subsidiada. Estas opciones son apoyadas por el gobierno y tienen una renta más económica.

- **La vivienda pública** es propiedad del gobierno. Las personas que cumplen con los requisitos de ingresos pueden vivir ahí. Comunícate con la *Public Housing Authority* (Agencia de Vivienda Pública o PHA) local para obtener información sobre viviendas públicas en tu área. Ve a resources.hud.gov para encontrar tu PHA.
- **Section 8 housing (La vivienda bajo la Sección 8)** es un programa en el que el gobierno le da a la gente vales de vivienda para ayudar a cubrir su renta. Puedes vivir en un departamento privado o casa de tu elección, y te darán un vale para ayudarte a pagarlo. *Section 8 housing* se ofrece a través de la PHA local. Si calificas, tu PHA puede darte una lista de lugares donde puedes usar tus vales.

- **La vivienda subsidiada basada en proyectos**, o vivienda accesible, es un tipo de vivienda de propiedad privada. Los dueños reciben subsidios del gobierno para bajar los precios de sus viviendas para personas y familias de bajos ingresos. Tu PHA local también puede tener una lista de viviendas subsidiadas basadas en proyectos.
- **La vivienda de apoyo permanente** puede estar disponible para ti si eres una persona mayor, un veterano, si tienes una discapacidad, una enfermedad mental o un diagnóstico de VIH/SIDA o si has vivido en las calles. La vivienda de apoyo permanente incluye servicios de apoyo, como atención médica y asesoramiento. No hay límite de tiempo para quedarte ahí. Para encontrar este tipo de vivienda, checa en el *Department of Human Services* (Departamento de Servicios Humanos o DHS) de tu estado. La oficina local *Department of Housing and Urban Development* (Desarrollo Urbano y Vivienda o HUD) de tu estado también puede proporcionarte información sobre este tipo de vivienda.

¿Puedo quedarme en una vivienda pública si tengo antecedentes? Esto varía por estado. En algunos lugares las personas con antecedentes penales no pueden obtener vivienda pública o subsidiada. En estados como Illinois, esto está cambiando. En Illinois, el Proyecto de ley de acceso a la vivienda pública recientemente aprobado permite que la mayoría de las personas liberadas de prisión vivan en viviendas públicas al reintegrarse.

Para averiguar si eres elegible para vivienda pública, consulta a organizaciones de reintegración en tu estado, a tu oficial de libertad condicional, al Departamento de Servicios Humanos de tu estado o al HUD de tu estado. Puedes encontrar estos últimos dos recursos aquí: resources.hud.gov.

¿Cuánto cuesta la vivienda subsidiada o pública? Lo que pagas por la vivienda depende de cuánto dinero ganes. Muchos lugares requerirán que pagues el 30 por ciento de tus ingresos para rentar.

¿Cómo debo solicitar? Los programas de vivienda pública y subsidiada suelen tener largas listas de espera. Debes presentar tu solicitud lo antes posible. Llama a tu PHA y pide instrucciones o solícitala en línea. Para encontrar a tu autoridad local de vivienda, visita: www.hud.gov/program_offices/public_indian_housing/pha/contacts. Una vez que la hayas solicitado, te avisarán cuando haya un lugar disponible. Puedes llamar y comprobar dónde te encuentras en la lista de espera.

Vivienda privada

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

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

Es probable que encuentres obstáculos debido a tus antecedentes penales. Puede llevar un tiempo encontrar

un dueño que te rente un apartamento. Las grandes empresas de administración de propiedades casi siempre realizan verificaciones de antecedentes, por lo que es posible que tengas más suerte con unidades en complejos más pequeños o en casas privadas. Lamentablemente, no tenemos conocimiento de ninguna lista de propietarios que alquilen a personas que han estado encarceladas.

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

Rentar un departamento

Una vez que hayas encontrado un departamento, llama al propietario y programa una cita para verlo. Llega a tiempo y vístete bien. Quieres dar una buena primera impresión.

En tu visita, se te puede pedir que llenes una solicitud y pagues una tarifa de solicitud. La solicitud te pedirá información como tu empleador, historial de renta y dirección actual. También se te pueden pedir referencias: personas que puedan responder por ti como empleadores o líderes de la iglesia.

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

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

Preguntas que podrías hacerle a un dueño:

- ¿De cuánto es la renta?
- ¿De cuánto es el depósito de seguridad?
- ¿Hay una tarifa para la solicitud?
- ¿Se incluyen los servicios públicos?
- ¿Cuándo vence la renta?
- ¿Como es el parqueo?
- ¿Los inquilinos pueden hacer modificaciones (por ejemplo, pintar las paredes)?
- ¿Hay algún costo adicional por mascotas u otros miembros de la familia?
- ¿Hay una verificación de antecedentes? En caso de que sí, ¿quién quedaría excluido de ser elegible?
- ¿Cuáles son los términos y condiciones del contrato?
- ¿Cuándo estará disponible el departamento?

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

- Un **contrato de arrendamiento** suele ser un compromiso de un año en el que te comprometes a pagar una cierta cantidad cada mes durante todo el año.
- Un **contrato de renta** suele ser mensual. Después de 30 días, tanto tú como el dueño pueden retractarse o cambiar el acuerdo.

Lee el contrato de arrendamiento o el contrato de renta detenidamente antes de firmar o pagar cualquier tarifa. Es legalmente vinculante. No podrás echarlo para atrás una vez que hayas firmado. Guarda una copia en un lugar seguro.

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

Cuando te vayas de ahí, tu depósito de seguridad se usará para cubrir cualquier daño que hayas causado al departamento. Es buena idea sacar fotos de cualquier daño cuando llegues para que puedas mostrar que no lo causaste. El dueño no debe usar tu depósito de seguridad para pagar el desgaste normal de la vida en tu departamento, sino para artículos como una lámpara rota o daños en la alfombra. Debes obtener un recibo por daños cuando te mudes. Cualquier dinero sobrante del depósito de seguridad se te debe enviar por correo en un lapso de 30 a 45 días.

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

Ayuda con la renta

Si necesitas ayuda para pagar renta o servicios públicos, es posible que en tu comunidad existan varios programas que pueden ayudarte.

Checa con el DHS de tu estado para ver si ofrecen programas de asistencia de arrendamiento. Aquí hay una liga a una lista de programas de asistencia de arrendamiento en todo el país: nlihc.org/rental-assistance. También puedes obtener información sobre este y otros tipos de recursos llamando al 211.

Tus derechos legales

Leyes de vivienda importantes

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

Federal Fair Housing Act (Ley Federal de Vivienda Justa)

Los dueños no pueden discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo (incluida la identidad de género y la orientación sexual), situación familiar o discapacidad.

Lineamientos de la Fair Housing Act del HUD (Ley de Equidad en la Vivencia de HUD)

En 2016, el HUD agregó lineamientos sobre cómo se aplica la Ley de Equidad en la Vivienda a las personas que tienen antecedentes.

- Los registros de arresto y las condenas se pueden usar para negar la vivienda a las personas, pero los dueños no pueden rechazar automáticamente a alguien con antecedentes penales.
- El dueño debe probar que rechaza a alguien para proteger su propiedad o la seguridad de las personas que viven en su vivienda.
- En 2022, el HUD publicó más orientaciones para los proveedores de vivienda, animándoles a no considerar los antecedentes penales. Si lo hacen, deben considerar las circunstancias específicas de la persona en vez de excluir a todas las personas con antecedentes.

Leyes específicas de cada estado y ciudad

Dependiendo de dónde vivas, puede haber leyes adicionales que te protejan de la discriminación.

Desalojo

¿Te preocupa que te echen de tu departamento? Probablemente en tu comunidad existan organizaciones que puedan ayudarte. Haz una búsqueda en internet con el nombre de tu comunidad y palabras clave como *eviction help* (ayuda con un desalojo) o *housing resources* (recursos para la vivienda). HUD ofrece información sobre desalojos aquí: www.hud.gov/rent_relief y puedes encontrar su oficina local en su directorio en línea aquí: www.hud.gov/program_offices/field_policy_mgt/localoffices.

Discriminación en la vivienda

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

- Puedes presentar una queja a través del HUD. Presenta la queja tan pronto como sea posible. Llama sin costo al (800) 669-9777 o (800) 877-8339, o envía un correo electrónico a ComplaintsOffice05@hud.gov.
- Puedes presentar una queja en el estado donde vives, posiblemente con el *Department of Human Rights* (Departamento de Derechos Humanos o DHR) de Illinois.
- Puedes presentar una queja en la ciudad donde vives. Es posible que puedas presentar una queja en la *Human Relations Commission* (Comisión de Relaciones Humanas) de tu ciudad o una agencia regional similar.

Asistencia legal

Aquí hay algunos recursos que pueden ayudarte:

- Asistencia legal para inquilinos en riesgo: www.localhousingolutions.org/housing-policy-library/legal-assistance-for-at-risk-renters
- Base de datos de leyes de desalojo: www.lsc.gov/initiatives/effect-state-local-laws-evictions/lsc-eviction-laws-database

Vivienda para personas con condenas de delitos sexuales

Lamentablemente, hay muy pocas opciones de vivienda que acepten personas con condenas de delitos sexuales. Desearíamos tener mejores noticias, pero es difícil para las personas en los registros encontrar vivienda.

Aunque esto puede ser ilegal en tu estado, a veces muchas personas que deben registrarse no han podido salir de prisión porque no pudieron encontrar una vivienda. Se han quedado en prisión después del final de su sentencia porque no tienen un lugar donde quedarse.

Las personas con una condena de delito sexual y sin hogar permanente deben registrarse a menudo en el registro. Se les puede pedir hacer esto varias veces después de registrarse por primera vez. También corren un mayor riesgo de regresar a prisión; no porque hayan reincidido, sino porque la falta de opciones de vivienda les lleva a violar los términos de la libertad condicional.

Aún así, hay esperanza. Es posible que puedas vivir con familiares, o puede haber casas de transición en tu estado que ofrezcan servicios a personas incluidas en los registros. También es posible que puedas encontrar vivienda privada.

Ayuda y defensa: Te animamos a que te comuniques con organizaciones en tu comunidad, si puedes encontrarlas, que ayuden a personas con condenas por delitos sexuales. Aquí hay algunos recursos para que empieces:

- Información y tips para encontrar vivienda en diferentes estados: sexoffenderonestopresource.com/national-links
- Manual *Registering with Dignity* (Registrándose con dignidad) para personas que son obligadas a registrarse: ncsecondchance.org/resources/registering-with-dignity-a-practical-guide-for-reentry-and-life-on-the-registry



Empleo



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

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

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

- Recursos de empleo
- Hacer un plan
- Opciones populares de carrera
- Mujeres y el empleo
- Buscar trabajo
- Tus derechos legales
- Beneficios de desempleo

Recursos de empleo

Encontrar un trabajo y desarrollar una carrera es difícil, especialmente con antecedentes penales. Te recomendamos firmemente que busques personas o programas que te ayuden. Aquí hay algunos lugares para comenzar.

- Los **American Job Centers (Centros Americanos de Desarrollo Profesional o AJC)** ayudan a las personas a buscar trabajo y encontrar capacitación. Ve a careeronestop.org para encontrar un AJC cerca de ti. Este sitio web tiene muchos recursos que pueden ayudarte con tu búsqueda de empleo. Llama al (877) 872-5627 para obtener ayuda.
- Es posible que tu estado tenga un **Department of Employment Security (Departamento de Seguridad Laboral)** u otra agencia que ayude a las personas a encontrar trabajo.
- **Los programas de reintegración** y las viviendas de transición en tu comunidad pueden ofrecer servicios de empleo.
- Tu **oficial de libertad condicional** puede tener ideas sobre empleos y capacitación a los que podrías aplicar.
- Visita guides.loc.gov/reentry-resources/employment para encontrar una lista de recursos útiles sobre empleo para personas que han estado en prisión.

Hacer un plan

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

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

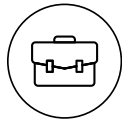
Tómate el tiempo para hacer un plan. Habla con un consejero de carrera sobre tus habilidades e intereses y el tipo de trabajo que estás buscando. Puedes usar esta hoja de trabajo para explorar algunos de tus intereses profesionales.

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

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

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





Hoja de trabajo de planificación de empleo

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

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

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

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



Marca algunas de las cosas que te gusta hacer:

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

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

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

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

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

¿Cómo puedo alcanzar mi meta? ¿Qué necesito hacer? Haz una lista de la capacitación o la experiencia que puedas necesitar.

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

Opciones de carreras populares

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



Conductores comerciales

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

Conductores comerciales: resumen de datos laborales	
Salarios	\$40.000 a \$60.000 por año
Empleo	Campo laboral muy grande, con muchas vacantes
Educación necesaria	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado de preparatoria o GED (usualmente) • Licencia de conducir comercial (CDL)
Otros requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Buen historial de manejo • Gran habilidad de servicio al cliente para algunos puestos

Prepárate en prisión: Si aún no tienes tu GED, ¡obténlo! Algunas organizaciones de reintegración ofrecen programas para obtener tu licencia de conducir comercial. Busca una copia del examen de CDL en la biblioteca de tu prisión o en la sala de recursos.

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

- **Solicita un permiso de aprendiz comercial temporal.** Habla con el *Vehicle Services Department* (Departamento de Servicios de Vehículos) o DMV de tu estado para averiguar qué debes hacer para obtener un permiso y una licencia. Asegúrate de mencionar si has tenido una CDL anteriormente o en otro estado.
- **Completa la capacitación CDL.** Si aún no has recibido capacitación, es posible que desees tomar una clase en un centro de capacitación para conductores comerciales. Muchas universidades comunitarias ofrecen esta capacitación. Algunas organizaciones de reintegración ofrecen programas para ayudarte a sacar tu CDL.
- **Estudia para el examen escrito y el examen de manejo.** Puedes encontrar una copia impresa en la biblioteca o sala de recursos de tu prisión o en línea a través del sitio web del DMV de tu estado para prepararte. Obtén tu CDL.
- **Obtén tu licencia CDL.** Después de pasar tu examen escrito y tu examen de manejo, deberás pagar por tu licencia. También deberás renovarla regularmente.



Trabajos en la construcción

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

- Trabajador de carreteras
- Pintor
- Técnico en calefacción y aire acondicionado (HVAC)
- Soldador
- Instalador solar
- Trabajador general
- Jardinero
- Trabajador de mantenimiento de edificios o conserje

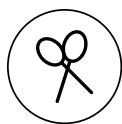
Nota: Algunos trabajos en la construcción (como plomero, electricista, carpintero o albañil) a menudo requieren formación de aprendizaje en un sindicato. Algunos de estos sindicatos tienen restricciones sobre la contratación de personas con antecedentes penales. Es una buena idea verificar esto antes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

Construcción: resumen de datos laborales	
Salarios	\$40.000 a \$70.000 por año dependiendo del trabajo
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes
Educación necesaria	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado de preparatoria o GED • Capacitación formal, certificados o formación de aprendizaje • Capacitación en el lugar de trabajo para la mayoría de empleos
Otros requisitos	Licencia de conducir y/o certificación OSHA, dependiendo del puesto

Prepárate en prisión: Si tienes la oportunidad, toma capacitación en construcción, mantenimiento de edificios u horticultura mientras estás en prisión. Algunas prisiones tienen estos programas.

Fuera de prisión: Hay muchas maneras de iniciarse en el campo de la construcción.

- **Algunos trabajos no requieren ninguna capacitación en absoluto.** Busca empleos de nivel inicial. Obtendrás capacitación en el trabajo.
- **Programas de certificación de universidades comunitarias.** Muchas universidades comunitarias ofrecen capacitación en los oficios de construcción.
- **Algunas organizaciones para mujeres en oficios** ofrecen oportunidades a las mujeres que buscan entrar a la construcción o la soldadura. Busca en línea el nombre de tu ciudad o estado y frases como "*nontraditional occupations for women*" (ocupaciones no tradicionales para mujeres) y "*programs*" (programas).



Peluquería y cosmetología

Peluquería y cosmetología: resumen de datos laborales	
Salarios	\$34.000 por año
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes
Educación necesaria	<ul style="list-style-type: none"> • Un GED o un Certificado de preparatoria (para la mayoría de compañías) • Experiencia laboral, capacitación o una licencia dependiendo del trabajo.
Otros requisitos	Herramientas dependiendo de dónde trabajes, aunque es posible que puedas compartir estos costos con un compañero de trabajo

Prepárate en prisión: Si puedes, obtén capacitación mientras estás en prisión.

Fuera de prisión: Hay muchas formas de empezar.

- **Capacitación.** Busca "barber college" (escuela de peluqueros) o "cosmetology school" (escuela de cosmetología) en tu comunidad.
- **Autoempleo.** Si ya tienes las habilidades y el equipo, puedes comenzar a trabajar para amigos y construir una base de clientes de boca en boca. Piensa en lo que podrías ofrecer que otros no puedan ofrecer. ¿Se puede trabajar fuera del horario habitual de trabajo? ¿Estás dispuesto a hacer visitas a domicilio? Con el tiempo, es posible que debas incorporarte y pagar impuestos. Puedes leer más sobre el proceso de iniciar tu propio negocio más adelante en este capítulo.



Empleos de informática o tecnología de la información

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

Informática o tecnología de la información: resumen de datos laborales	
Salarios	Los salarios varían ampliamente, desde aproximadamente \$35.000 para trabajos de nivel inicial hasta \$80.000 o más
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes
Educación necesaria	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado de preparatoria o GED (títulos de asociado o licenciaturas requeridos para algunos trabajos) • Programa de capacitación formal (como CompTia A+) • Capacitación en el trabajo
Otros requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Fuertes habilidades informáticas • Habilidades de servicio al cliente

Prepárate en prisión: Lee lo que esté disponible sobre el tema. Aprovecha cualquier oportunidad de usar computadoras mientras estás en prisión y aprende algunas habilidades básicas; por ejemplo, cómo usar productos de Microsoft Office como Word o Excel.

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

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



Trabajos de restaurantes y hospitalidad

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

Hay muchos tipos diferentes de empresas de hospitalidad y muchos tipos de roles dentro de esas empresas. Típicamente, en un restaurante puedes trabajar como personal de sala o de limpieza, personal de cocina o en el bar. También hay puestos en cadenas de comida rápida, bares y discotecas, hoteles y empresas de catering.

Muchos de estos trabajos requieren horas poco convencionales. Esto puede ejercer presión sobre tus relaciones personales si te vas la mayoría de las noches y los fines de semana. Estas horas pueden ser buenas si tienes hijos y quieres o necesitas ser su cuidador principal durante la jornada laboral habitual.

Restaurantes y hospitalidad: resumen de datos laborales	
Salarios	Los salarios varían ampliamente, desde alrededor de \$22.000 para trabajos de nivel inicial hasta \$80.000 o más por año
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes
Educación necesaria	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado de preparatoria o GED • Algunos trabajos requieren: <ul style="list-style-type: none"> ○ un título de asociado o licenciatura ○ certificaciones (los establecimientos que sirven licor requieren una certificación de servicio, por ejemplo). ○ capacitación formal o en el trabajo
Otros requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de servicio al cliente • La capacidad para mantener la calma bajo presión, hacer varias cosas a la vez y trabajar bien en equipo

Prepárate en prisión: Muchas instalaciones tienen programas de servicio de alimentos donde puedes obtener experiencia.

Fuera de prisión:

- Muchas universidades comunitarias y otros programas de capacitación ofrecen certificados de servicios de alimentos.
- **COLORS Hospitality Opportunities for Workers** opera un **Instituto CHOW** en varias ciudades importantes en E.U. y ofrece amplias oportunidades de capacitación gratuita para el personal de la industria de restaurantes. Visita: rocunited.org/training-classes.
- **Hospitality Opportunities for People (re)Entering Society (HOPES)** también "conecta a adultos de todas las edades con participación judicial actual o anterior con oportunidades profesionales en la industria de restaurantes, servicios de alimentos y hospitalidad". Operan en Massachusetts, Illinois y Virginia. Solicita más información al completar el formulario al final de la página web en: chooseresaurants.org/programs/hopes.



Servicios humanos y activismo

Muchos de los ex alumnos de EJP (ve el capítulo introductorio, en pág. 2) trabajan en servicios humanitarios para ayudar a las personas que han estado encarceladas. Son administradores de casos, consejeros, educadores, trabajadores sociales, mediadores y administradores de programas. Abogan por el cambio y mejores políticas.

¡Necesitamos personas que han estado encarceladas para ayudar a mejorar nuestros sistemas! Tienes experiencia y sabiduría de las que otros pueden aprender.

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

Servicios humanos y activismo: resumen de datos laborales	
Salarios	Los salarios van desde \$30.000 para trabajos de nivel inicial hasta \$60.000+ al año
Empleo	Gran demanda, muchas vacantes
Educación necesaria	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado de preparatoria o GED • Algunos trabajos requieren: <ul style="list-style-type: none"> ○ capacitación a corto plazo o en el lugar de trabajo ○ un título de asociado o una licenciatura ○ una licencia
Otros requisitos	<ul style="list-style-type: none"> • Fuertes habilidades sociales • Capacidad para trabajar en situaciones estresantes • Conocimientos básicos de informática

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

La mayoría de los trabajos requieren algo de educación. Si lo necesitas, obtén tu GED y después toma algunas clases universitarias si puedes. Clases básicas de computación pueden ayudar también.

Fuera de prisión:

- **Participa y sé voluntario.** Te recomendamos que te involucres en programas de reintegración u otros servicios que te interesen. Pregunta a las personas que te están ayudando sobre lo que hacen. Ofrecete como voluntario para ayudar. Ser voluntario puede llevarte a ofertas laborales. Incluso si no obtienes un trabajo en esa organización, es posible que puedan ayudarte a conectarte con otro trabajo similar.
- **Aprovecha la capacitación en liderazgo y activismo.** Las organizaciones de reintegración a menudo ofrecen capacitación para personas que han estado en prisión. Revisa nuestro directorio de organizaciones de reintegración por estado al final de esta guía.
- **Ve a la escuela.** Dependiendo de cuál sea tu objetivo profesional, es posible que necesites un título de asociado, una licenciatura o un título avanzado. Consulta el capítulo Educación (en pág. 57) para obtener asesoramiento.

Autoempleo

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

Para comenzar, necesitarás:

1. **Una buena idea.** Anota algunas ideas en papel primero. Pregúntate, ¿en qué soy bueno? ¿Qué servicios puedo ofrecer? ¿Hay una clara necesidad de esto en la comunidad?
2. **Capacitación.** Obtén toda la capacitación que puedas. Toma clases de negocios o computación. Necesitarás fuertes habilidades financieras, habilidades matemáticas, habilidades de servicio al cliente y más.
3. **Equipo.**
4. **Espacio para trabajo y almacenamiento.** Puedes trabajar en casa o alquilar un cobertizo de almacenamiento o una cabina pequeña.

Busca retroalimentación de otras personas. Es posible que vean un desafío o una buena idea que inicialmente pasaste por alto.



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

—Anónimo

Convirtiendo tu idea en un negocio

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

Comenzar tu propio negocio requiere mucho trabajo. Estas son las cosas básicas que necesitarás para convertir tu empresa de autoempleo en una empresa pequeña:

- **Capital.** Necesitarás dinero para comenzar tu negocio.
- **Más espacio.** Tal vez rentes un espacio de oficina o un garaje.
- **Empleados.** ¿Quién será parte de tu equipo?
- **Plan de marketing.** Necesitarás poder atraer clientes que paguen.
- **Información.** Investiga mucho. ¿Qué otras empresas ofrecen estos servicios? ¿Qué tecnologías utilizan? ¿Cómo consiguen clientes?

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

Cada comunidad tiene recursos gratuitos. Busca tu asociación local de negocios o Cámara de Comercio para obtener ayuda.

Mujeres y empleo

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

Como mujer, aquí hay algunas cosas a las que te puedes enfrentar.

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

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

Aquí hay algunas sugerencias:

- Obtén toda la educación y capacitación que puedas mientras estés en prisión.
- Encuentra programas de reintegración y empleo que atiendan a las mujeres. Pueden ayudarte a acceder a servicios de guardería y obtener el apoyo emocional que necesitas. El directorio de recursos (ver pág. 135) muestra algunos de estos programas.
- ¡Ten confianza! A veces las mujeres piensan que no están calificadas. No pierdas la oportunidad de aplicar, incluso si no cumples con todos los requisitos.
- No tengas miedo de buscar trabajos en campos donde la mayoría de trabajadores son hombres, como la construcción o IT. ¡De hecho, estos campos necesitan y quieren más mujeres! Existen programas de capacitación gratuitos para atraer a más mujeres a estos trabajos.
- Sé realista. Probablemente tendrás que aplicar a muchos puestos de trabajo. Ya has lidiado con muchas cosas difíciles, así que trata de ser paciente y de mente abierta a las oportunidades que surjan.

Buscar trabajo

Busca trabajos para los que creas que puedes ser bueno. ¿Qué experiencia, educación y capacitación requieren? ¿Qué fortalezas traerías? ¿Es el trabajo adecuado para tus habilidades?

Incluso si no cumples con todos los requisitos, piensa en presentar una solicitud de todos modos. ¡No te subestimes! Ten confianza en tus habilidades y capacidades. A veces, puedes obtener la capacitación que necesitas en el trabajo.

Contactos. Hacer contactos es probablemente la mejor forma de encontrar un trabajo. Habla con familiares, amigos, conocidos y profesionistas. Es posible que estas personas no tengan un trabajo para ti en este momento, pero podrían aconsejarte. Tal vez conocen a alguien que esté contratando.

Búsqueda en línea. En estos días, muchas personas encuentran trabajo a través de sitios web como monster.com, careerbuilder.com, snagajob.com e indeed.com.

Construyendo tu futuro, Edición nacional

Estos sitios web recopilan ofertas de trabajo de sitios web de empleadores, bolsas de trabajo y más. Sitios como estos son los mejores para encontrar trabajo con empleadores grandes. Para empleadores más pequeños, es posible que tengas más suerte mirando los sitios web de las empresas. A menudo, encontrarás un enlace a "current jobs" ("empleos actuales"), "careers" ("carreras"), o "employment" ("empleo") en la página de inicio. El sitio web Jobs that Hire Felons (Empleos que contratan personas con antecedentes penales) tiene una larga lista de empresas cuyas políticas de contratación incluyen a personas con antecedentes penales: jobsthathirefelons.org. Honest Jobs (trabajos honestos) es otro sitio: www.honestjobs.com.

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

Cuando busques trabajo en línea, ten cuidado de evitar estafas. Los estafadores pueden pedir dinero o pedir

información como tu fecha de nacimiento, número de Seguro Social o número de tarjeta de débito/crédito. Te aconsejamos que nunca compartas esta información por internet.

★ Mantén un registro de todos los lugares en los que te has postulado: solicitudes en línea, visitas realizadas en persona, llamadas telefónicas iniciales, llamadas telefónicas de seguimiento y entrevistas.

Asiste a ferias de trabajo para conocer a empleadores, reclutadores y escuelas. Puedes aprender sobre un nuevo campo u oportunidad en la que no habías pensaste.

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

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

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

Consejos para llenar solicitudes de empleo:

- **Enlista tus trabajos anteriores y describe lo que hiciste.** ¿Qué habilidades desarrollaste? ¿Cuáles fueron las cosas importantes que hacías durante tu turno?
- **Concéntrate en lo que puedes ofrecer a un empleador.** Minimiza los aspectos negativos.
- **Enlista la experiencia laboral relevante de tu vida personal.** ¿Cuidabas a tus hermanos, hijos, padres o abuelos? ¿Qué habilidades desarrollaste? ¿Aprendiste a comunicarte, resolver conflictos, gestionar la salud de las personas o a hacerte cargo de las finanzas?
- **Considera las habilidades que están buscando.** Si requieren buenas habilidades de servicio al cliente, explica cómo trabajaste con clientes en tus trabajos anteriores.
- **Usa ejemplos de tu vida personal para explicar tu pasión por este trabajo.** Tal vez cuando eras un niño pequeño, cuidaste a tu abuela enferma. Esto te inspiró a convertirte en un excelente asistente de salud en el hogar.
- **No incluyas el salario de empleos anteriores.** En lugar de eso, escribe "se discutirá en la entrevista".

- **Te sugerimos que enlistes los trabajos que tuviste mientras estuviste encarcelado.** Obtuviste experiencia y habilidades relevantes. Para trabajos en prisión, puedes mencionar como empleador al estado donde estuviste en prisión.

- **Si te preguntan tu "Razón para irte", da una razón positiva si es posible, incluso si te despidieron.** Algunos ejemplos de razones positivas para irse son:

- Te mudaste (puedes decir esto si te fuiste porque fuiste a prisión o te trasladaron)
- Querías un cambio de carrera
- Te convertiste en un estudiante a tiempo completo
- El trabajo era temporal
- Querías avanzar o ganar más dinero

- En algunos estados, la mayoría de los empleadores no pueden preguntar sobre delitos graves en las solicitudes de empleo. Algunos todavía lo hacen. Si preguntan: **"¿Alguna vez ha sido condenado por un delito grave?" te recomendamos que marques "Sí". Escribe: "Se discutirá en la entrevista".** Si mientes, puedes conseguir el trabajo, pero te pueden despedir más tarde si se enteran.

- **La solicitud puede pedirte referencias; personas que puedan responder por ti.** Estos no deben ser familiares. Asegúrate de preguntar a las personas si están dispuestas a ser tu referencia antes de escribir sus nombres. Buenas referencias potenciales incluyen:

- Empleadores anteriores o actuales
- Supervisores
- Profesores
- Trabajadores sociales
- Líderes religiosos
- Personas con las que fuiste voluntario

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

Escribir buenos currículums y cartas de presentación lleva tiempo. En la sección de formularios (en pág. 161) se pueden encontrar ejemplos de un currículum y carta de presentación. Aquí hay algunos recursos en línea:

- hbr.org/2014/02/how-to-write-a-cover-letter
- owl.purdue.edu/owl/job_search_writing



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

—Pablo

Entrevistas. Una vez que hayas enviado tu solicitud de empleo, espera a ser contactado. Con suerte, estarán interesados en entrevistarte. La mayoría de las solicitudes no conducen a entrevistas. Sé paciente. Continúa enviando solicitudes hasta que tengas una oferta de trabajo.

Muchas personas que buscan empleo están nerviosas por las entrevistas. Quieren decir las cosas correctas y causar una buena impresión. Aquí hay algunos tips.

- **Practica.** [Indeed.com](http://indeed.com) tiene una lista de preguntas y respuestas comunes para entrevistas que puedes practicar con un amigo, consejero o familiar. www.indeed.com/career-advice/interviewing/top-interview-questions-and-answers.
- **Qué llevar.** Lleva tu currículum e información de contacto de tus referencias. Lleva copias de tus licencias de trabajo, tu historial de manejo y tus tarjetas de Seguro Social o de inmigración también. Lleva un bolígrafo y un cuaderno para anotar la información.
- **Llega de 10 a 15 minutos antes.** Esto demuestra que eres responsable y estás ansioso por estar ahí.
- **Usa ropa apropiada.** Usa algo un poco más formal de lo que usarías para el trabajo.
- **Considera tu lenguaje corporal.** Haz buen contacto visual, párate/siéntate erguido y sonríe.
- **Prueba tu equipo.** Si tu entrevista es en línea, prueba tu video y conexión a internet de antemano. Asegúrate de estar en un lugar silencioso sin interrupciones.
- **Ve preparado con una lista de preguntas que podrías hacer.** Aquí hay unos ejemplos:
 - ¿Cuál es el plan de la compañía para los próximos cinco años?
 - ¿Cómo sería evaluado y en qué plazos? ¿Por quién?
 - ¿Cuáles son las responsabilidades diarias de este trabajo?

- ¿Qué computadoras y software utilizan?
- ¿Cuándo se tomará una decisión sobre este puesto?



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

—David T.

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

- **Hazte responsable.** "En ese momento estaba tomando malas decisiones y fui condenado por [indica tu delito]". Aborda cualquier inquietud que pueda tener un empleador.
- **Redirige.** Después de abordar tus antecedentes, dirige la entrevista hacia tus habilidades y lo que aportas al trabajo. "Puedo ver por qué eso podría preocuparte. Pero eso fue hace varios años. Desde entonces, he tenido un sólido historial de trabajo. Soy puntual. Soy muy trabajador y aprendo rápido."
- **Explica.** Si tu condena por un delito grave no está relacionada con el trabajo al que estás aplicando, puedes decir: "Sí, fui condenado por un delito grave, pero no estaba relacionado con un trabajo".
- **Mantente positivo.** Habla acerca de tus actividades actuales y planes futuros. Enfatiza la educación y la capacitación laboral, el trabajo comunitario y otras actividades. "Pensé mucho sobre hacia dónde iba mi vida y decidí hacer algunos cambios".
- **Anima al empleador.** Recuérdales cuánto quieres el trabajo. "Soy un buen trabajador y quiero trabajar, solo necesito una oportunidad para demostrar mis habilidades a un empleador".



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

— Tony C.

Consejos de una empleadora

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

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

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

¿Cuánto necesitas decir sobre tus antecedentes penales?

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

¿Qué te impresiona de los candidatos?

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

ayudarme. También demuestra entusiasmo por lo que hace la empresa. Si es la industria de los restaurantes, dime cuánto disfrutas la comida y por qué. Si no disfrutas la comida, encuentra algo que te guste de la compañía y compártelo conmigo.

¿Qué preguntas debe hacerle el entrevistado al empleador?

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

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

- ¿Por qué estás solicitando este trabajo ahora?
- ¿Cuál es tu disponibilidad? Convénceme de que estarás disponible y serás confiable. Asegúrate de que puedes cumplir con el horario de trabajo.
- ¿Cuáles son tus mejores habilidades? ¿Qué habilidades te gustaría desarrollar?
- ¿Qué estabas haciendo antes? Esta pregunta puede ser complicada si tienes un gran vacío en tu currículum. Si acabas de ser liberado, sé honesto, pero aprovecha las habilidades que tienes que te hacen adecuado para este puesto. Muéstrame tus referencias y cómo me garantizarán que vale la pena darte una oportunidad.



Tus derechos legales

Leyes de Igualdad en el Empleo

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

Verificaciones de antecedentes. Los empleadores que deseen realizar una verificación de antecedentes deben hacer lo siguiente:

- Obtener tu consentimiento por escrito con anticipación
- Decirte si planean usar el reporte para decisiones de empleo
- Entregarte una copia del informe antes de tomar acciones dañinas (como no contratarte o despedirte)
- Notificarte sobre tu derecho de revisar y disputar el reporte

Denegación de empleo. Para negarte legalmente un empleo basándose en una condena, los empleadores deben considerar:

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

Si no existe una relación directa entre el trabajo y tu delito, los empleadores no pueden legalmente utilizar el delito para negarte el empleo. Por ejemplo, sería legal que un banco negara un trabajo a alguien condenado por fraude o robo de tarjetas de crédito. Pero lo más probable es que no sea legal para ellos negarle un trabajo a alguien que fue condenado por posesión de drogas.

Los empleadores aún pueden elegir candidatos con más o mejor experiencia, pero los antecedentes penales irrelevantes no deberían ser un factor decisivo. Si crees que has sido discriminado, puedes presentar una queja con el EEOC por correo, por teléfono (llama al (800) 669-4000) o en persona en una oficina de la EEOC: eoc.gov/es.

Certificado de rehabilitación

Los antecedentes penales pueden impedir que obtengas una licencia en ciertos campos, incluida la educación, el tránsito y el cuidado de niños. Es posible que puedas obtener un Certificado de rehabilitación. El certificado te permite postularte para trabajos que requieren estas licencias. No elimina ningún delito de tu registro, pero puede permitirte obtener una licencia que necesitas. Consulta el capítulo Asuntos legales (en pág. 92).

Créditos fiscales por oportunidad de trabajo

Si los empleadores parecen renuentes a contratarte, es posible que desees informarles sobre el *Work Opportunity Tax Credit* (Crédito Tributario por Oportunidad de Trabajo o WOTC). Los empleadores que contratan a personas con condenas reciben un crédito fiscal de hasta el 40 por ciento del salario anual del empleado. El crédito fiscal es solo para empleadores que contraten a personas que hayan salido de prisión en el último año. Puedes guiarlos a la página web: www.dol.gov/agencies/eta/wotc.

Programa de Fianzas Federales

Al entrevistarte para un trabajo, también puedes informar al empleador sobre el programa *Federal Bonding*

Construyendo tu futuro, Edición nacional

Program (Programa de Fianzas Federales o FBP). Es una póliza de seguro que protege a los empleadores de la deshonestidad o el robo de los empleados. Ofrece seis meses de seguro gratuito para empleados con antecedentes penales. Averigua más aquí: bonds4jobs.com. Algunos estados también tienen programas de fianzas.

Ban the Box (Prohibición de la Casilla)

Algunos condados, ciudades y estados tienen leyes que prohíben que los empleadores lleven a cabo verificaciones de antecedentes penales antes de realizar una entrevista. Esta ley se llama *Ban the Box* (Prohibición de la casilla) porque prohíbe que los empleadores te pidan que marques una casilla en tu solicitud diciendo que has tenido una condena penal.

Estos estados tienen estas leyes: California, Colorado, Connecticut, Hawaii, Illinois, Massachusetts, Maryland, Minnesota, New Jersey, New Mexico, Oregon, Rhode Island, Washington y Vermont. Muchos otros estados e incluso más condados y ciudades tienen reglas de prohibición de la casilla para los trabajos de gobierno y ciudad. Si vives en un lugar con esta ley y un empleador viola esta regla, puedes hacer un reclamo en su contra.

Los detalles de estas leyes varían de lugar a lugar. Para saber más sobre tus protecciones locales y como hacer un reclamo, contacta un programa de reintegración local. (Ve el directorio en pág. 135).

Conflictos y seguridad

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

Hay recursos que pueden apoyarte. Si has sido acosado sexualmente, puedes comunicarte con la *National Sexual Assault Hotline* (Línea de Ayuda Nacional de Abuso Sexual) al (800) 656-4673 para obtener apoyo personal. Ellos pueden ayudarte a presentar una queja.

Es una buena idea conseguir un abogado antes de iniciar una demanda. Hay abogados pro bono que pueden ayudar: ve el capítulo Asuntos legales (en pág. 92). Si estás listo para presentar una queja por tu cuenta, puedes hacerlo en la *US Department of Justice Civil Rights Division* (División de Derechos Civiles del

Departamento de Justicia de los Estados Unidos).

Si estás trabajando en un lugar que no es seguro, puedes presentar una queja ante la *Occupational Safety and Health Administration* (Administración de Seguridad y Salud y Ocupacional u OSHA) llamando al (800) 321-6742 o entrando en www.osha.gov/workers/file-complaint. Si crees que algo puede ser peligroso pero no tienes pruebas, puedes notificar a tu empleador por escrito. Si no resuelven el problema, puedes presentar una queja ante OSHA.

Por supuesto, es difícil abordar estos problemas si te encuentras en una posición insegura y necesitas conservar tu trabajo. Si puedes hablar con un abogado, es posible que pueda ofrecerte consejos útiles. Consulta el capítulo Asistencia Legal para más información (en pág. 92).

Beneficios de desempleo

La mayoría de las personas que salen de prisión no pueden recibir beneficios de desempleo, pero puedes ser elegible si has estado trabajando durante un tiempo antes de haber ido a prisión. Debes haber perdido tu trabajo por causas ajenas a ti (al ser despedido, por ejemplo) y debes haber ganado al menos \$1.600 en los 12 meses antes de presentar tu reclamo. No puedes recibir beneficios de desempleo directamente después de regresar a casa si perdiste tu trabajo anterior debido a tu encarcelamiento o si estuviste en prisión por más de doce meses.

Obtén más información a través del departamento de beneficios de desempleo de tu estado. En Illinois, puedes verificar con el *Department of Employment Security* (Departamento de Seguridad de Empleo) o un *WorkNet Center* (Centro de redes laborales) local. En otros estados, busca *Department of Unemployment Benefits* (departamento de beneficios de desempleo) y el nombre de tu estado. También puedes buscar en el directorio (ve pág. 135) para organizaciones de reintegración locales que te puedan dirigir a recursos locales de empleo.



Educación

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

Este capítulo contiene información sobre diferentes programas de educación como:

- Programas de Educación básica para adultos (ABE), Desarrollo de educación general (GED) y programas de equivalencia de preparatoria
- Entrenamiento vocacional y de aprendizaje
- Universidad
- Pagar por tu educación

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

Programas ABE, GED y de equivalencia de preparatoria

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

Los programas ABE también pueden ayudarte a aprender inglés o prepararte para el examen equivalente de preparatoria de tu estado.

El examen de Desarrollo de educación general (GED en inglés) es el examen más común de equivalencia de preparatoria. Los exámenes de GED y otros similares funcionan como un diploma de preparatoria. Si no te graduaste de la preparatoria puedes tomar esta prueba y contará en tu currículum como un certificado. Muchos trabajos requieren que tengas un GED, un diploma de preparatoria o un certificado de equivalencia a la preparatoria.

Si aún no tienes ninguno de estos, intenta obtener uno. El examen tendrá preguntas sobre cosas que habrías aprendido en la preparatoria. Puedes registrarte en línea para tomar el examen GED en ged.com/es. Probablemente te presentarás al examen en una



computadora en un sitio oficial de pruebas de GED. Si tu estado no ofrece el GED, busca "equivalencia de preparatoria" ("high school equivalency" en inglés) y el nombre de tu estado.

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

- Universidades comunitarias
- Centros de aprendizaje para adultos (encuentra uno en este directorio: www.nld.org)
- Programas de estudio en línea
- Los *American Job Centers* (Centros Americanos de Desarrollo Profesional) encuentra uno aquí: www.dol.gov/general/topic/training/onestop

Muchos programas te permitirán registrarte en cualquier momento. También pueden brindarte un plan de estudio para ayudarte a mejorar en materias más difíciles.

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

Programas vocacionales y de aprendizaje

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

Muchas prisiones tienen clases vocacionales. Tómalas si puedes. Las clases vocacionales te ayudan a obtener algo de experiencia y a ver si te gusta el trabajo. Una vez que te vayas de prisión, puedes obtener un puesto básico o de aprendizaje. Los programas de aprendizaje te ayudan a obtener capacitación y experiencia. También se te pagará en el programa de aprendizaje. Los programas de aprendizaje suelen ofrecerse a través de sindicatos.

Los *American Job Centers* (Centros Americanos de Desarrollo Profesional) son un buen lugar para buscar. Empieza aquí: usa.gov/job-help.

Para obtener más información sobre los programas de aprendizaje, visita www.apprenticeship.gov/apprenticeship-job-finder.



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

—Earl W.

Tipo de diploma	Información
Certificados vocacionales	<ul style="list-style-type: none"> • Certificados que te preparan para trabajos o tareas específicas • Requieren cantidades variables de tiempo • Otorgados por universidades comunitarias, escuelas técnicas o programas de desarrollo laboral
Título de asociado	<ul style="list-style-type: none"> • Título de dos años • Otorgado por una universidad comunitaria, universidad o una escuela técnica
Licenciatura (comúnmente escrito como "B.S." o "B.A." en inglés)	<ul style="list-style-type: none"> • Título de cuatro años • Otorgado por una universidad
Maestría	<ul style="list-style-type: none"> • Título de dos o tres años • Después de haber obtenido la licenciatura • Típicamente requiere investigación
Doctor en Filosofía (comúnmente llamado un doctorado y escrito como "Ph.D." en inglés)	<ul style="list-style-type: none"> • Típicamente tarda de cuatro a seis años • Después de obtener una licenciatura o maestría • Es el título académico más alto
Títulos de especialidad	<ul style="list-style-type: none"> • Se requieren títulos para ejercer determinadas profesiones como medicina, ley, o empresariales • Después de obtener una licenciatura



Educación superior

Universidad comunitaria

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

Si empiezas en una universidad comunitaria y decides que quieres continuar tu educación en una universidad de cuatro años, usualmente puedes aplicar los créditos recibidos en tu universidad comunitaria a tu título de colegio universitario. Esto se llama "transferencia de créditos" (ver "Universidad/colegio universitario de cuatro años" abajo).

Universidad de cuatro años

Muchas personas que quieren sacar una licenciatura de cuatro años, empiezan por asistir a una universidad comunitaria por un año. Después se cambian a una universidad de cuatro años para terminar su licenciatura. Ahorrarás dinero durante los primeros dos años porque la universidad comunitaria cuesta menos que las escuelas de cuatro años.

Deberás obtener cierto número de créditos para obtener una licenciatura. Algunos créditos tienen que ser en materias generales como ciencias, matemáticas e historia. Si terminas estos créditos en una universidad comunitaria y luego te transfieres a una escuela que ofrezca un programa de cuatro años, tus créditos también se pueden transferir. Asegúrate de verificar que tu nueva escuela revalide tus créditos de transferencia.

Para conocer más, visita los sitios web de las escuelas en las que estás interesado, o puedes llamar, mandar un correo electrónico o visitar a un asesor de admisiones o consejero académico en dichas escuelas.

¿Hay diferentes tipos de universidades en EU?

Tal vez has visto que algunas universidades se llaman "colleges" y otras "universities". Ambas ofrecen licenciaturas. Los "colleges" tienden a ser más pequeños y privados. Las "universities" son más grandes y ofrecen títulos graduados. Típicamente son públicas y ofrecen más que clases. Hacen investigación y suelen tener un gran departamento de deportes.

¿Dónde debes aplicar?

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

Aplicando a una universidad

Paso 1: Obtén la solicitud

Para la mayoría de las universidades, aplicarás en sus sitios web. Un bibliotecario en una biblioteca pública puede ayudarte.

Paso 2: Reúne tu información

Para aplicar a la universidad probablemente necesitarás:

- Tu número de Seguro Social.
- Una licencia de conducir o una tarjeta de identificación estatal.
- Tus fechas de asistencia previa a la preparatoria o cualquier curso universitario completado.
- Resultados de GED y/o expedientes universitarios o de la preparatoria sin abrir.
- Algunas universidades de cuatro años también pedirán los resultados de las pruebas ACT o SAT (Ve Paso 3, abajo). Puedes encontrar los requisitos específicos en la página web de cada universidad.

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

Paso 3: Toma el examen SAT o ACT

¿Es la primera vez que aplicas para la universidad? Algunas universidades de cuatro años requieren que tomes el ACT o SAT, unos exámenes de acceso a la universidad. Revisa la página web de la universidad para encontrar los requisitos específicos. Si tienes que tomar un examen, un asesor de admisiones puede darte más información. Estudiar te va a ayudar. Puedes comprar guías de estudio

u obtenerlas de tu biblioteca pública. Khan Academy ofrece preparación para el examen SAT en línea de forma gratuita en www.khanacademy.org/sat.

Paso 4: Completa el ensayo

La mayoría de las universidades de cuatro años requieren un ensayo de "carta de intención" o "declaración personal". Esta puede ser la parte más difícil de la solicitud, pero estos ensayos te permiten brillar. Asegúrate de poner tus metas en el ensayo. Pide a algunas personas de confianza que verifiquen cuidadosamente si hay errores

en tu ensayo. Pídeles que también se aseguren de que suenes decidido y confiado.

Paso 5: Envía la solicitud

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



Pagar por tu educación

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

Programas de colegiatura gratis. Algunas universidades ofrecen la colegiatura gratuita si cumples con ciertos requisitos de ingresos. Checa con la universidad a la que te interesa asistir. Los veteranos también pueden obtener dinero para la universidad. Visita studentaid.gov/understand-aid/types/military.

También deberás pagar por tus gastos, los libros y las cuotas.

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

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

¿Cuándo la tengo que entregar? Consulta el formulario para ver cuándo se tiene que entregar en tu estado. También debes preguntarle a tu universidad cuándo se debe entregar. Puede que tengan una fecha de entrega temprana. Mira el sitio web de la escuela o llama a su oficina de ayuda financiera. Entrega tu FAFSA tan pronto como puedas porque algunos apoyos financieros se agotan rápidamente. Si puedes, entrega tu FAFSA mientras estás en prisión. De esa manera todo estará listo a tiempo para que empieces la escuela.

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

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

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

¿Puedo obtener ayuda federal para estudiantes si tengo antecedentes penales? En la mayoría de los casos, sí. Hay dos excepciones. No puedes obtener ayuda federal para estudiantes si:

- Fuiste condenado por un delito de drogas (un delito menor o grave) mientras recibías ayuda financiera en el pasado. Esto posiblemente no te afecte si ha pasado suficiente tiempo o si has completado un tratamiento farmacológico. Las condenas por drogas de antes de que comenzaras la universidad no deberían tener ningún efecto. Pídele al personal de ayuda financiera de tu escuela más información al respecto.
- Estuviste sujeto a un ingreso civil involuntario después de completar un período de encarcelamiento por un delito sexual con o sin violencia. Si este es el caso, no puedes recibir *Pell Grants* (Becas Federales Pell).

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

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

Recuerda guardar copias de todas las solicitudes y documentos relacionados en tu archivo.

☆ Para una guía útil sobre obtener educación después del encarcelamiento, consulta *How to Earn Your Degree and Get Hired After Incarceration* (Cómo obtener tu título y encontrar trabajo después del encarcelamiento) Puedes acceder a ella aquí: bestaccreditedcolleges.org/resources/formerly-incarcerated-education-career-guide.

Recursos para estudiantes universitarios

Centros de tutoría. ¿Necesitas ayuda extra con tus clases? Mucha gente la necesita. Muchos campus universitarios ofrecen tutoría gratuita a sus estudiantes. Tu colegiatura paga estos servicios, así que asegúrate de aprovechar tu dinero.

Programas de asesoramiento y apoyo al estudiante. Algunas universidades ofrecen programas de asesoramiento para nuevos estudiantes. Los mentores universitarios son estudiantes o personas que brindan apoyo a los nuevos estudiantes. ¡Algunas universidades hasta tienen programas de consejería para personas con antecedentes!

Centros de formación profesional. La mayoría de las universidades tienen centros de formación profesional que pueden ayudarte a encontrar un trabajo mientras estás en la escuela y cuando te gradúes. Los centros de formación profesional también ofrecen ayuda con la redacción del currículum, la preparación para las entrevistas y más. Una vez más, tu colegiatura paga por estos servicios, así que ¡utilízalos!

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



Tener trabajo-estudio a tiempo completo con beneficios [de SNAP] puede significar que recibas 800 dólares al mes, sin contar con el transporte gratuito. Eso es un gran cambio.

—Earl W.

Salud

Cuando salgas de prisión, tendrás que cuidar de tu propia salud. Este puede ser un buen cambio, pero también puede ser estresante. Hay muchas opciones para el seguro médico. Hay una variedad de clínicas, hospitales y médicos para elegir. Hay trámites, solicitudes y recibos de los cuáles hacerse cargo. Estate dispuesto a pedir ayuda a familiares y amigos mientras resuelves las cosas.

En esta sección, cubrimos:

- Seguro médico
- Cuidado dental y de la vista
- Visitas al médico
- Farmacia
- COVID-19
- VIH/SIDA y otras enfermedades

Ve también el capítulo Trauma y salud mental (en pág. 68) y el capítulo Uso de sustancias (en pág. 76).



Seguro médico

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

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

Estas clínicas comunitarias ofrecen:

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

Encuentra un programa o clínica de salud pública en freeclinicdirectory.org.

Medicaid y Medicare

Medicaid y Medicare son programas federales que ofrecen asistencia con los costos de atención médica.

- **Medicaid** brinda asistencia a personas que ganan menos del límite de ingreso de Medicaid en su estado. La mayoría de los hospitales y clínicas de salud aceptan pagos de Medicaid.
- **Medicare** apoya a personas de 65 años o más.

Para ver si calificas, visita www.cuidadodesalud.gov/es/.

Puedes aplicar a Medicaid o Medicare de cuatro formas:

- 1. Aplica en prisión** antes de salir si puedes. Habla con tu consejero o servicios clínicos.
- 2. Aplica en línea.** La mayoría de los estados tienen su propia aplicación, pero puedes empezar aquí: www.usa.gov/benefit-finder?utm_source=usa_benefits-gov&utm_medium=redirect&utm_campaign=redirect_benefits-gov/
- 3. Aplica en persona** en un hospital o un centro del Departamento de Servicios Humanos o algún otro lugar que ofrezca manejo de casos.
- 4. Aplica por correo o fax.** Puedes llamar al Departamento de Servicios Humanos de tu estado para que te envíen una solicitud por correo. Llena la solicitud y envíala por correo o por fax.

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

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

Cuando llenes tu solicitud de Medicaid también puedes aplicar para otros beneficios, como SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) y TANF (Asistencia Temporal para Familias Necesitadas). Consulta Recursos para satisfacer tus necesidades básicas (en pág. 32) para obtener más información sobre estos y otros programas de asistencia.

Si recibes Medicaid o beneficios (o beneficios de cualquiera de estos otros programas), informa sobre cualquier cambio en tus ingresos lo antes posible. Si empiezas a ganar más dinero del permitido, es posible que ya no califiques para estos programas. Comenzarás a perder parte de tu devolución de impuestos mensualmente. Puedes reportar estos cambios a tu autoridad local de vales de comida (generalmente el Departamento de Servicios Humanos o el Departamento de Salud y Servicios Humanos, dependiendo del estado).



Tu tienes que hacerte responsable de todo. Nadie va a llamarte para preguntar si necesitas un examen físico. La responsabilidad es tuya.

—Pablo

Otras opciones de seguro médico

Si no calificas para Medicaid o Medicare, hay algunas otras opciones.

- Es posible que tu estado tenga su propio programa de seguro médico de bajo costo. Ponte en contacto con tu Departamento de Servicios Humanos local para más información.
- Es posible que puedas obtener un seguro a través de tu empleador. Si estás en la universidad, es posible que puedas obtener seguro médico a través de tu escuela. Si tienes menos de 25 años, es posible que aún puedas estar en el seguro de tus padres.
- Si no puedes obtener Medicare, Medicaid o seguro médico por parte de tu empleador, el *Health Insurance Marketplace* (Mercado de Seguros Médicos) puede ser una opción. Es un programa federal que trabaja con compañías de seguros médicos para ofrecer planes para individuos y familias. Después de salir de prisión, tienes 60 días para inscribirte. También puedes inscribirte justo después de eventos principales de la vida o durante el período anual de inscripción abierta. Visita cuidadodesalud.gov/es/ o llama al (800) 318-2596 para hablar con alguien que pueda ayudarte a completar tu aplicación.



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

—Joe Joe



Cuidado dental y de la vista

Hazte una limpieza y un examen dental con regularidad. La salud bucal es importante para tu salud en general. Los problemas dentales pueden conducir a problemas de salud mayores en el futuro. También ve a revisar tu vista con regularidad. Si tienes problemas de visión como glaucoma, cataratas o desgarros de retina es especialmente importante que cuides tus ojos.

Los servicios dentales y de la vista no siempre están incluidos en los planes de seguro médico, así que piensa en tus necesidades y consulta cada plan antes de darte de alta. Puede haber planes dentales o de la vista independientes que puedas obtener.

Si tu plan de seguro no cubre el cuidado de la vista es posible que quieras comprar un plan aparte para el cuidado de la vista. Los planes de seguro médico que ofrecen cuidado de la vista cubren exámenes anuales de la vista y parte del costo de lentes y lentes de contacto. Medicare sí cubre los exámenes de la vista y Medicaid cubre el cuidado de la vista para niños.

Cuidado dental y de la vista a bajo costo

Aquí hay algunas opciones para el cuidado dental:

- Ve anidcr.nih.gov/espanol/temas-de-salud/como-encontrar-cuidados-dentales para encontrar atención dental de bajo costo.
- Encuentra una escuela de odontología en tu área visitando este sitio web: www.ada.org/en/coda/find-a-program. Los estudiantes de odontología pueden realizar trabajos dentales a un costo menor mientras adquieren experiencia.
- Algunos dentistas aceptan pagos de Medicaid: pregúntales para informarte.

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

- Walmart y Target tienen tiendas donde puedes obtener un examen y lentes a bajo costo.
- *Eyecare America* (exámenes de la vista) - www.aaao.org/eyecare-america
- *InfantSEE* (exámenes de la vista gratuitos para bebés de 6 a 12 meses) - www.infantsee.org
- *Sight for Students* (lentes para niños) - (888) 290-4964
- *New Eyes* (programa de lentes gratis) - (973) 376-4903
- Puedes comprar lentes en línea por poco dinero en webs como zennioptical.com y googles4u.com a partir de \$10. Necesitarás una receta de tu oftalmólogo.



Visitas al médico

Es una buena idea establecer una relación regular con tu médico [comúnmente llamado tu médico de cabecera ("primary care provider" o PCP en inglés)]. La mayoría de los planes de seguro médico requieren que escojas un médico de cabecera. Esta persona servirá como tu "hogar médico" y generalmente es un médico general, enfermero practicante, asistente médico o un médico de medicina interna. Tener visitas regulares con un proveedor médico de cabecera es la mejor manera de controlar tu salud. A menos de que sea una emergencia, ve a ver a esta persona en lugar de ir a la sala de emergencias o a una clínica de urgencia. Esto te ahorrará dinero y tiempo y te mantendrá saludable.

Un médico de cabecera puede hacerte un examen físico completo, hacer análisis de laboratorio y proporcionar renovaciones de recetas. Se recomienda que te hagas un examen físico completo al menos una vez al año y que te hagas exámenes de rutina. A continuación se presentan recomendaciones para exámenes de rutina dependiendo de tu edad.



Exámenes de rutina que pueden mantenerte saludable

Edad	Hombre	Mujer
18-39	Presión arterial, colesterol, vacuna contra la gripe, detección de sífilis, vacuna Tdap, vacuna contra el VPH, clamidia/gonorrea, VIH, examen de la piel	Presión arterial, colesterol, vacuna contra la gripe, vacuna Tdap, vacuna VPH, examen de los senos, Papanicolaou después de los 21, clamidia/gonorrea, VIH, examen de la piel
40-64	Presión arterial, nivel de azúcar en la sangre, colonoscopia (mayores de 50), examen de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra la culebrilla (mayores de 60), examen de próstata (mayores de 50), revisión de pulmones (solo si fumas), examen de la piel	Presión arterial, nivel de azúcar en la sangre, colonoscopia (mayores de 50), examen de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra la culebrilla (mayores de 60), examen de los senos, mamografía (mayores de 40), revisión de pulmones (solo si fumas), densitometría post-menopáusica, Papanicolaou, análisis pélvico, VPH, examen de la piel
65+	Presión arterial, nivel de azúcar en la sangre, colesterol, colonoscopia hasta los 75, examen de audición, análisis de aneurismas (si fumas), examen de próstata y de pulmones solo si tienes factores de riesgo, vacuna contra la neumonía x2, examen de la piel	Presión arterial, nivel de azúcar en la sangre, colesterol, colonoscopia hasta los 75, examen de audición, mamografía hasta los 75, densitometría, Papanicolaou hasta los 65, vacuna contra la neumonía x2, examen de la piel

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



Ir al consultorio de mi médico de cabecera fue en realidad una experiencia agradable. No era nada como lo que era en allá adentro.

—Pablo



Farmacia

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

- Pregúntale a tu médico o farmacéutico si existe una versión genérica de los medicamentos que necesitas. Los medicamentos genéricos son mucho menos costosos.
- Visita Goodrx.com para comparar los precios de los medicamentos recetados. Te dice a dónde puedes ir para conseguir el mejor precio.
- Tiendas como Target, Walmart, Costco y Sam's Club a menudo tienen programas especiales en los que puedes comprar medicamentos genéricos económicos (\$4 por una cantidad para 30 días o \$10 por una cantidad para 90 días).
- Visita www.rxassist.org para averiguar si el medicamento que necesitas se ofrece de forma gratuita a personas que cumplen ciertos requisitos.

COVID-19

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

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

1. **Ponte una vacuna.** Incluso si no eres un paciente de alto riesgo, una vacuna te protegerá a ti y a quienes te rodean. Las vacunas han sido probadas en miles de personas. Son seguras. Previenen eficazmente una infección grave por COVID-19. Debes vacunarte incluso si ya tuviste COVID-19. Puedes obtener una vacuna gratis en la mayoría de farmacias. Considera ponerte una vacuna contra la gripe también.
2. **Ponte vacunas de refuerzo.** Lleva un registro de tus fechas de vacunación. Pregunta a tu farmacéutico o a tu doctor cuándo serás elegible para la próxima vacuna de refuerzo. Cuando seas elegible para la vacuna de refuerzo, pónela. Te ayudarán a mantenerte seguro.
3. **Usa una mascarilla cuando estés enfermo para mantener segura a la gente a tu alrededor.** Si te preocupa enfermarte, usa una mascarilla cuando estés con grandes grupos de personas. Cada vez, más y más personas usan mascarillas solo para mantenerse saludables. Las mascarillas se pueden comprar en cualquier farmacia o tienda de

comestibles. Muchos lugares ofrecen mascarillas gratis.

4. **Presta atención a los niveles de infección.** Si mucha gente se enferma, es bueno tener más precaución.
5. **Aíslate si estás enfermo o has estado cerca de alguien que está enfermo.**
6. **Lávate las manos** con frecuencia y evita tocar tu cara.

Si te enfermas

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

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

Señales de emergencia

¿Tienes dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho o confusión? ¿Te sientes tan adormilado que es difícil despertarte? Ve a la sala de emergencias de un hospital de inmediato o llama al 9-1-1.

Si crees que podrías tener COVID, puedes hacerte una prueba de COVID-19 en muchos lugares. Llama al 2-1-1.

ver a un proveedor de atención médica para mantenerte saludable y posiblemente comenzar los tratamientos.

Aún deberías tener cuidado si la prueba resulta negativa. Es posible que las pruebas no detectaran el virus. Para estar seguro, puedes solicitar una segunda prueba después de dos semanas.

¿Qué significa tener VIH?

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

El VIH se dirige a las células del sistema inmunológico, conocidas como células T o linfocitos. Las células T combaten las infecciones al matar a las células que han sido infectadas por gérmenes. A medida que más células T comienzan a

morir, el sistema inmunológico es vulnerable a ataques. Si el número de células T desciende demasiado, aumenta el riesgo de infección y esto puede provocar el SIDA. Cuando alguien tiene SIDA, su sistema inmunológico se vuelve demasiado débil para combatir otras infecciones. Si no se trata esta enfermedad, las personas pueden morir de SIDA.

Afortunadamente, las personas que tienen VIH hoy en día pueden vivir vidas largas y productivas siempre que se mantengan al tanto de su infección. Para hacerlo, necesitan medicamentos diarios, pruebas periódicas y visitas al médico y cambios saludables en el estilo de vida (como hacer ejercicio, dejar de fumar, dormir lo suficiente, etc.).

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

Riesgo

La forma más común de transmisión del VIH es a través del contacto sexual. Las madres infectadas y no tratadas

también pueden transmitirlo a sus hijos. Evita el contacto con sangre, semen o fluidos vaginales de parejas sexuales que sean seropositivas. No compartas agujas o jeringas y asegúrate de usar protección (condones) para cualquier contacto sexual.

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

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

VIH/SIDA y otras enfermedades

Estar en prisión aumenta el riesgo de contraer algunas enfermedades. Después de salir de prisión, debes hacerte la prueba de VIH, Hepatitis C (VHC), Hepatitis B (VHB) y tuberculosis. El VIH, el VHB y el VHC pueden detectarse mediante un análisis de sangre. La tuberculosis se puede detectar a través de la sangre o de una prueba de la piel. Puedes encontrar lugares para hacerte una prueba de VIH usando el HIV Test Locator (Localizador de pruebas de VIH) del CDC en: www.hiv.gov/locator.

Si obtienes un resultado positivo para el VIH u otra enfermedad grave, sé consciente de que aún puedes vivir una vida larga y significativa. Debes hacer una cita para

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

Reflexiona

1. ¿Cuáles son mis necesidades de atención médica? ¿Tengo alguna necesidad que pueda requerir atención médica específica?
2. ¿Cómo puedo obtener acceso a esa atención médica? ¿Cuáles son mis opciones de seguro médico?
3. ¿Qué pasos necesito tomar para mantenerme saludable?
4. ¿Quién es el médico o la enfermera a quien puedo llamar si necesito ayuda? ¿Cuándo es mi primera cita?

Trauma y salud mental



Sé consciente de que si estás luchando con el trauma o dificultades de salud mental, no estás solo. La mayoría de las personas que están encarceladas han experimentado el trauma. La mayoría también batalla con su salud mental. Estar en prisión puede desencadenar dificultades de salud mental o empeorarlas. Tu tiempo en prisión puede causar traumas que afecte tu salud mental mucho después de que te vayas.

Si tienes dificultades de salud mental, **busca tratamiento tan pronto como seas liberado**. La reintegración es difícil. Las dificultades de salud mental pueden hacer que la reintegración sea mucho más difícil. Lamentablemente, las personas que no reciben tratamiento tienen más probabilidades de regresar a prisión.

Hay profesionales de la salud mental que pueden ayudarte. Pueden brindarte terapia y medicamentos, si es necesario, así como otros recursos para ayudarte a sobrellevar la situación. Pueden ayudarte a aprender a manejar mejor el estrés y los problemas de la vida.

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

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Trauma
- Recuperándote
- Cuidar tu salud mental
- Tipos de tratamiento
- Actitudes sobre la salud mental
- Dificultades comunes de la salud mental

Trauma

Casi todas las personas que han estado en prisión han experimentado trauma. El trauma es la respuesta emocional que tienes durante un evento estresante e impactante. También puede ser el resultado del estrés tóxico que se acumula con el tiempo. El trauma es más común de lo que la gente piensa y sus efectos pueden ser muy graves. Los eventos traumáticos que tuviste de niño pueden tener efectos a través de tu vida.

Las personas en prisión, especialmente mujeres, son más propensas a experimentar trauma. Hay conexiones fuertes entre el trauma, la mala salud mental y el encarcelamiento.

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

—Anónimo



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

—Kilroy

El trauma puede provenir de muchas cosas, tales como:

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

Dónde obtener ayuda. Si has experimentado trauma, puedes beneficiarte del tratamiento o la terapia. Los terapeutas pueden ayudarte a comprender los efectos del trauma en tu bienestar, tus emociones y tus comportamientos.

Los tratamientos para el trauma pueden brindarte habilidades para comprender mejor lo que te sucedió. Puedes aprender a lidiar con las emociones y los recuerdos relacionados con estas experiencias aterradoras. El objetivo es ayudarte a alcanzar un nuevo entendimiento más saludable de lo que sucedió en tu vida.

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

- Ve a este directorio para encontrar un proveedor de salud mental: tinyurl.com/samhsa2023. Cuando llames para programar una cita, pregunta si brindan un tratamiento centrado en el trauma.
- Contacta al Departamento de Servicios Humanos de tu estado.
- Tu médico de cabecera puede conectarte con un consultor de salud mental ubicado en tu clínica, así que pregunta si hay uno disponible.
- Muchos programas de reintegración brindan cuidado informado sobre el trauma (ve el directorio

de recursos en pág. 135). Pregunta qué servicios ofrecen.

Recuperándote del trauma

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

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

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

Según la American Psychological Association (Asociación Psicológica Estadounidense), hay cuatro áreas principales de resiliencia. Puedes trabajar para mejorar cada área.

1. Crea conexiones

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

2. Fomenta el bienestar

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

Practica la atención plena. La atención plena es estar en el momento presente sin juzgar. Se puede practicar de muchas formas diferentes. Ve nuestro capítulo de atención plena para aprender más (en pág 126).

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



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

—Kilroy

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

—Anónimo

3. Encuentra un propósito

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

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

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

4. Mantén pensamientos saludables

Mantén las cosas en perspectiva. No siempre puedes controlar los eventos en tu vida. Pero puedes

controlar cómo le das sentido a las cosas y cómo respondes a ellas. La forma en que piensas sobre tu situación afecta cómo te sientes, así que intenta no obsesionarte con esos pensamientos negativos.

Acepta el cambio. Ser capaz de aceptar el cambio es parte de la vida. Todo cambia, y algunos cambios pueden interponerse en el camino de tus objetivos. Concéntrate en las cosas que están en tu poder para cambiar y controlar. Como dice el dicho, Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia.

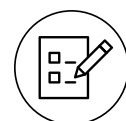
Mantén una perspectiva esperanzadora. No es realista ser positivo todo el tiempo. Permítete sentirte molesto por un momento, pero luego concéntrate en lo que te da esperanza. ¿Qué quieres y cómo puedes hacer que eso suceda?

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



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

—Earl W.



Reflexiona:

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



Cuidar de tu salud mental

Buscar tratamiento para tu salud mental

Todos pueden beneficiarse del apoyo a la salud mental durante la reintegración. La reintegración es estresante. Incluso si no tienes dificultades de salud mental, puedes beneficiarte si hablas con alguien que te ayude a adaptarte.

Es una buena idea programar una cita con un proveedor de salud mental antes de tu liberación. Muchos centros comunitarios de salud mental tienen largas listas de espera, así que programa una cita con antelación. Esto te ayudará a conseguir el apoyo que necesitas cuando las cosas se pongan difíciles.

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

Atención en crisis

¿Estás en una crisis? ¿Te preocupa lastimarte a ti mismo o a los demás? ¿Tienes pensamientos suicidas? ¿Estás viendo y escuchando cosas que no existen? ¿Tus síntomas te impiden hacer tus actividades diarias?

Si es así, busca ayuda de inmediato.

- **988 Suicide & Crisis Lifeline (Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis):** llama al 988 para obtener ayuda. También puedes usar el 988 Lifeline Chat and Text (Servicios de texto y chat de Línea 988): visita 988lifeline.org/es/chat/. Este servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana.
- **Crisis Text Line (Línea de mensajes de texto en caso de crisis):** envía un mensaje de texto con la palabra “AYUDA” al 741741 o al 442-AYUDAME en WhatsApp. Este servicio está disponible las 24 horas del día, los 7 días a la semana.

Si tú o alguien que conoces está en peligro inmediato

- **llama al 911** y pide un oficial *Crisis Intervention Trained officer* (oficial entrenado en intervención de crisis o C.I.T) o
- **ve a la sala de emergencias más cercana.**

Si estás en crisis, es posible que necesites una evaluación de emergencia para ver si necesitas ser hospitalizado. Los tipos de tratamientos que recibes durante una crisis son muy breves. Están destinados a mantenerte a salvo y mantenerte estable.

Te conectarán con tratamiento continuo para cuando salgas del hospital. Después de que haya pasado la crisis, asegúrate de hacer un seguimiento con un profesional de la salud mental en tu comunidad.

Atención sin crisis

Si necesitas ayuda pero no es una emergencia, busca un proveedor en tu comunidad para recibir tratamiento. Cuando llames, solicita una evaluación de salud mental o una sesión con un terapeuta o consejero, o para recibir medicamentos, con un psiquiatra.

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

- **Directorio de proveedores de atención de salud mental:** encuentra este directorio nacional para proveedores de atención de salud mental en tinyurl.com/samhsa2023.
- **Tu médico de cabecera:** pregúntale a tu médico de cabecera si puede conectarte con un profesional de la salud mental local.
- **Treatment Referral Helpline (Línea de ayuda de referencia para tratamiento):** llama a la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration en inglés) al (800) 662-4357.
- **Localizador de tratamiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos:** usa este servicio en línea para encontrar ayuda local: findtreatment.gov.

Tipos de tratamiento

Existen diferentes tipos de profesionales de la salud mental. Cada uno puede hacer un diagnóstico y proveer tratamiento, pero puede que tomen acercamientos diferentes.

- **Los consejeros, trabajadores sociales y terapeutas familiares** ofrecen evaluación, diagnóstico y tratamiento de dificultades de salud mental a través de la terapia.
- **Los psicólogos clínicos** diagnostican y tratan dificultades de la salud mental a través de la terapia. También pueden ofrecer pruebas de comportamiento, emociones y pensamientos. Estas pruebas pueden ser útiles para hacer un diagnóstico.

- **Los psiquiatras** también evalúan, diagnostican y tratan dificultades de salud mental, pero toman un enfoque médico y pueden recetar medicamentos.

A menudo, es útil combinar diferentes tipos de tratamiento, como la terapia y los medicamentos.

La parte más importante del tratamiento no es el tipo de tratamiento que elijas, sino la relación que tengas con tu proveedor de salud mental. La mayoría de los profesionales de la salud mental tienen diferentes especialidades. Si puedes, busca a alguien que tenga capacitación y experiencia trabajando con los problemas a los que te enfrentas.

Asegúrate de que te sientes seguro y conectado con tu proveedor para que te puedas beneficiar del tratamiento. Si no te sientes seguro y conectado, busca otro tipo de tratamiento.

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

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



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

—Anónimo

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



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

—Kilroy

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

Los síntomas del trastorno bipolar y la esquizofrenia no pueden controlarse sin la ayuda de medicamentos. Si has sido diagnosticado con alguno de estos trastornos, asegúrate de tomar tu medicina todos los días. No te saltes las dosis. Si tienes ansiedad o depresión severa es probable que también te beneficies de la medicina. Tomar medicamentos puede ayudar a aliviar los síntomas para que te sientas mejor. En combinación con la terapia, los medicamentos pueden ayudarte a llevar una vida más saludable y productiva.

Los medicamentos son recetados por un psiquiatra después de una breve evaluación. Tu psiquiatra monitorea tus medicamentos y efectos secundarios. Tu cuerpo necesita tiempo para adaptarse a los medicamentos. También toma tiempo que tu proveedor encuentre lo que funciona mejor para ti. Muchos medicamentos tienen efectos secundarios, especialmente cuando los tomas por primera vez.



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

Pago del tratamiento. Medicaid cubrirá el tratamiento de salud mental. Si necesitas aplicar para Medicaid, el capítulo de Salud te indica cómo hacerlo (ver pág. 62). No todos los programas de tratamiento de salud mental aceptan Medicaid. Asegúrate de preguntar si el programa acepta Medicaid cuando llames para hacer tu primera cita. Si no tienes seguro médico, algunos programas también ofrecerán servicios en una "escala móvil de tarifas". Esto te permite pagar lo que puedas.

La mayoría de los programas que aceptan Medicaid pueden tener largas listas de espera, así que planifica con anticipación. Si es posible, haz tus citas antes de tu liberación.

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

Actitudes sobre la salud mental

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

¡Todos tienen un papel en la lucha contra estas actitudes negativas! La *National Alliance on Mental Illness* (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales o NAMI), ofrece algunas sugerencias sobre lo que puedes hacer para ayudarte a optar por el empoderamiento en vez de la vergüenza:

- Piensa en enfermedades físicas y mentales de manera similar. Muchas personas tienen dificultades de salud mental, al igual que muchas personas tienen dificultades de salud física como la diabetes y enfermedades cardíacas. Recibir tratamiento es algo positivo.
- Habla abiertamente sobre la salud mental. Comparte tu experiencia con personas de confianza.
- Edúcate a ti mismo y a los demás. Responde a los comentarios negativos compartiendo hechos y experiencias.
- Sé consciente del lenguaje. Recuérdale a la gente que las palabras importan. Trata de evitar usar palabras como "loco" o "demente" cuando realmente quieres decir que algo es frustrante o mal planificado. El uso incorrecto de estas palabras puede avergonzar o lastimar, y pasa demasiado a menudo.
- Muestra compasión por las personas con dificultades de salud mental, incluido tú mismo.



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

—Kilroy

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

—Kilroy

Está bien mostrar tus emociones. Llorar y desahogarse es algo natural.

—Anónimo



Reflexiona

1. ¿Qué actitudes negativas tienes sobre esforzarte por mejorar tu propia salud mental?
2. ¿De dónde vienen estas actitudes negativas? Intenta ser específico mientras piensas en esta pregunta.
3. ¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer para desafiar estas actitudes negativas?

Dificultades comunes de la salud mental

Muchas dificultades de salud mental son comunes en las personas que pasaron tiempo en prisión. Los describimos aquí para que puedas saber cómo se ven, si batallas con ellas y cuándo puedas necesitar ayuda.

Trastorno depresivo mayor. Todos se sienten tristes de vez en cuando, pero no todos se sienten deprimidos. Los síntomas incluyen:

- Sentirse triste o desinteresado en las cosas la mayor parte del tiempo.
- Cambios en los hábitos de alimentación y sueño.
- Sentirse con poca energía y tener dificultades para concentrarse.
- Sentirse con ganas de llorar, vacío, desesperanzado o enojado e irritable.
- Sentirse miserable pero no entender por qué.
- Algunas personas también tienen dolor crónico o problemas digestivos.

¿Estos síntomas duran al menos dos semanas?

¿Interfieren en tu vida diaria? Puedes estar deprimido, incluso si solamente estás teniendo algunos de estos síntomas. La terapia y/o los medicamentos pueden ayudar.

Si estás **gravemente deprimido**, es posible que también tengas pensamientos de querer hacerte daño o morir. La depresión severa también puede hacer que escuches o veas cosas que no existen. Si tienes estos síntomas graves, ve a la sala de emergencias más cercana de inmediato o llama a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis al 988.

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

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

- Aumento de la autoestima, sentirte que estás en la cima del mundo
- Menos necesidad de dormir
- Hablar mucho y, a menudo, rápido
- Tener tantos pensamientos que no puedes controlarlos
- Distraerse con facilidad
- Sentirse inquieto. Caminar por la habitación o mover constantemente tus piernas
- Hacer cosas que son arriesgadas y pueden causar daño, como gastar demasiado dinero, tener relaciones sexuales sin protección con varias parejas o consumir drogas o alcohol

Para algunas personas, los episodios maníacos y depresivos pueden ser extremos. A veces, los síntomas pueden incluir ver y escuchar cosas que no existen. Si tus síntomas son graves, busca ayuda de inmediato.

El manejo del trastorno bipolar requiere la ayuda de medicamentos y terapia.

Si crees que esto parece ser algo con lo que batallas, mantén un registro de tus cambios de humor. Esto te ayudará a saber si necesitas buscar ayuda. También puede ayudar a tu profesional de salud a hacer un diagnóstico y un plan de tratamiento.

Trastorno de ansiedad generalizada. Sentirse ansioso o estresado de vez en cuando es una parte normal de la vida. Si tu ansiedad se siente fuera de control, es posible

que tengas un trastorno de ansiedad. El trastorno de ansiedad generalizada es cuando te preocupas mucho y te pones nervioso con pocas razones o sin razón aparente por las cosas cotidianas, incluso por las cosas sobre las que no tienes control. Es posible que sientas que algo realmente malo va a pasar. La ansiedad te hace sentir inquieto, cansado, irritable y tenso. Puede afectar tu capacidad para concentrarte y dormir.

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

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

Los síntomas comunes del TEPT incluyen:

- Tener pesadillas o flashbacks
- Evitar personas o situaciones que te recuerden al evento
- Sentirse nervioso y ansioso la mayor parte del tiempo
- Sentirse deprimido
- Problemas para recordar cosas
- Sentirse indiferente

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

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

- Problemas con tus pensamientos (tener dificultades para organizar tus pensamientos, olvidar cosas, no poder concentrarte, dificultades para tomar decisiones).
- Delirios (falsas creencias que no se basan en la realidad).
- Alucinaciones (ver u oír cosas que en realidad no existen).

- Discurso desorganizado (no ser capaz de formar palabras u oraciones).
- Falta de habilidades comunes, como la habilidad de expresar emociones, tomar parte en actividades cotidianas y relacionarse con otros.

Estos síntomas pueden tener un gran impacto en tu vida. Si crees que estás teniendo estos síntomas, busca ayuda lo más pronto posible.

Trastornos de personalidad. Tu personalidad es quien eres: los pensamientos, patrones, sentimientos y comportamientos que te definen. A veces, las personas pueden desarrollar trastornos de personalidad. Estos son patrones y rasgos que son perjudiciales para las personas que los padecen y para los demás. Para las personas en prisión, los dos trastornos de personalidad más comunes son el trastorno límite de personalidad y el trastorno de personalidad antisocial.

- Las personas con **trastorno límite de la personalidad** tienen estados de ánimo, comportamiento y relaciones inestables. Pueden sentirse emocionalmente inestables, inútiles, inseguros o impulsivos. A menudo, estos sentimientos o comportamientos pueden dañar sus relaciones.
- Las personas con **trastorno de personalidad antisocial** actúan de formas que muestran una falta de interés por otras personas. Por ejemplo, pueden mentir, violar las leyes o actuar impulsivamente. A menudo, no se preocupan por su propia seguridad o la seguridad de los demás.

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

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

Si crees que puedes estar luchando contra alguna, o más de una, de estas dificultades, habla con un profesional de la salud. Cuéntales todo. Si les cuentas sobre un problema pero no otro, es posible que te resulte difícil recuperarte por completo.

Uso de sustancias



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

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

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

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

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

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Dónde conseguir ayuda
- Consumo de drogas más seguro
- Programas de tratamiento
- Encontrar grupos de apoyo entre iguales
- El camino a la recuperación
- Leyes nuevas de cannabis

”

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

—Anónimo



Dónde conseguir ayuda

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

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

Aquí hay algunos lugares donde puedes empezar:

- **Línea Nacional de Ayuda de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias:** Llama al (800) 662-4357 o visita su sitio web para encontrar ayuda cerca de ti: findtreatment.samhsa.gov.
- **Directorio nacional de casas de sobriedad:** soberhousedirectory.com.
- **Grupos de apoyo entre iguales:** Encuentra un grupo de apoyo de Alcohólicos Anónimos llamando al (855) 977-9213 o visitando aa.org/es. Encuentra un grupo de apoyo de Narcóticos Anónimos llamando al (818) 773-9999 o visitando na.org.

Para más detalles e información encontrando grupos de apoyo no religiosos, ve la sección de este capítulo titulada Encontrar un grupo de apoyo entre iguales (en pág. 80).

★ **Si has sufrido una sobredosis y necesitas ayuda inmediata, llama al 911.**

Uso de drogas más seguro

Muchos programas para el tratamiento de uso de sustancias se enfocan en desintoxicarse o recuperar la sobriedad. Hay muchas razones por las que puedes querer hacer esto. Es posible que debas pasar examen de detección de drogas como condición de tu libertad condicional. Muchos trabajos requieren exámenes de detección de drogas.

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

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

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

un terapeuta o programa que ofrezca manejo del uso de sustancias.

Aquí hay algunos consejos de seguridad:

- Aprende cómo inyectarte de forma segura y cuidar tus venas para evitar contraer el VIH u otra enfermedad: anypositivechange.org/better-vein-care.
- Averigua si en tu área existen organizaciones que ofrezcan equipos de inyección más seguros.
- Conoce los signos de una sobredosis y cómo responder. Enseña a tus amigos y familiares a reconocer estos signos también. Checa si en tu área existen organizaciones que pueden proporcionar naloxona (comúnmente llamado Narcan), un medicamento que revierte la sobredosis de opiáceos.

Signos de una sobredosis:

- Inconsciente o no responde a estímulos
- Respiración lenta o detenida
- Ronquidos o gorgoteos
- Piel fría y húmeda
- Labios azules, uñas descoloridas

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



Reflexiona

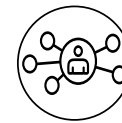
Ya sea que tu objetivo sea un uso de drogas más seguro o dejarlo por completo, tómate un tiempo para reflexionar sobre tu consumo de drogas o alcohol. Aquí hay algunas cosas sobre las que debes reflexionar, ya sea solo o con un terapeuta:

1. ¿Dónde las usas y cuándo? ¿Puedes encontrar maneras de no usar drogas mientras conduces o trabajas?
2. ¿Con quién las usas? ¿De qué manera tus relaciones ayudan a o perjudican tu recuperación? ¿Cómo puedes navegar estas relaciones para dejar las adicciones o usar sustancias de modo más seguro?
3. ¿Cuáles son tus hábitos o rituales personales en torno al consumo de drogas? ¿Puedes modificar esos rituales para usar menos o usarlas de forma más segura?
4. Piensa en tus actitudes y emociones sobre el consumo de drogas, como la vergüenza y la culpa. ¿Cómo interfieren estas emociones en tu recuperación?
5. ¿Qué estrés o emociones desencadenan tu uso? ¿Cuáles son algunas formas más útiles de lidiar con las emociones difíciles?

”

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

—Greg A.



Programas de tratamiento

Hay muchos tipos de programas de tratamiento. Hay opciones para cuidado ambulatorio y cuidado hospitalario para ayudarte con el uso de sustancias. El cuidado hospitalario significa que vives en un centro con cuidado y apoyo 24/7, tales como un centro de rehabilitación o una casa de recuperación. El cuidado ambulatorio significa que vas a un centro para recibir cuidado durante el día, pero aún vives en casa. Existen programas ambulatorios intensivos donde vas frecuentemente durante la semana. También hay grupos de apoyo entre iguales y sesiones de terapia que se reúnen con menos frecuencia. Tanto el tratamiento hospitalario como el ambulatorio son útiles. El tipo de atención que elijas dependerá de tu situación. Si necesita ayuda para decidir qué opción es mejor para ti, visita: startyourrecovery.org/treatment/rehab-centers/outpatient-vs-inpatient.

Si tienes dificultades severas con el uso de sustancias, se recomienda al menos tres meses de tratamiento intensivo. Después de eso, el apoyo de seguimiento puede ser útil durante meses e incluso años.

Algunos tratamientos se centrarán en ayudarte a controlar el estrés y los desencadenantes que te han llevado a consumir en el pasado. Algunos tratamientos incluyen médicos que pueden recetarte medicamentos (como metadona, buprenorfina y naltrexona) para ayudarte a superar una adicción. Todos los tratamientos buenos deben:

- **Empoderarte.** Deben basarse en tus fortalezas. No deberían avergonzarte. Deberían ayudarte a tomar un papel activo en tu recuperación.
- **Proporcionar tratamiento de salud mental.** Muchas personas que tienen trastornos por abuso de sustancias también luchan con la salud mental. Es esencial tratar los problemas de salud mental y de uso de sustancias juntos.
- **Abordar el trauma pasado.** Muchas personas usan drogas para sobrellevar traumas pasados. Un buen programa de tratamiento te ayudará a desarrollar estrategias efectivas para lidiar con las cosas, efectivas y a recuperarte de los efectos del trauma y la violencia.
- **Proporcionar servicios de apoyo.** La recuperación es algo más que estar limpio. Los buenos programas de tratamiento ofrecen servicios para ayudarte a reconstruir tu vida. Pueden ayudarte a encontrar empleo y una vivienda segura.

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

Como seguramente sabrás, la sociedad no es amable con las madres con problemas de abuso de sustancias. Probablemente hayas sentido lo duro que la gente te juzga. Puedes tener sentimientos intensos de culpa y vergüenza. Te recomendamos que busques un programa de tratamiento que te pueda ayudar con los desafíos particulares a los que se enfrentan las mujeres y las madres.

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

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

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

Incluso si aún no tienes seguro, existen clínicas y programas accesibles a los que puedes acudir para obtener ayuda. Busca servicios de “escala móvil” en los que pagas lo que puedas.



Encontrar un grupo de apoyo entre iguales

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

★ *Becoming Ms. Burton: From Prison to Recovery to Leading the Fight for Incarcerated Women (Convirtiéndome en Ms. Burton: De la prisión a la recuperación y a liderar la lucha por las mujeres encarceladas)* es la inspiradora autobiografía escrita por la activista por los derechos civiles y humanos Susan Burton. Luchó contra la adicción y estuvo encarcelada muchas veces antes de fundar su propia organización sin ánimo de lucro dedicada a ayudar a personas que han estado encarceladas.

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

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

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

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

- Los grupos de apoyo entre iguales de **Self-Management and Recovery Training (Entrenamiento de Autogestión y Recuperación o SMART)** ayudan a los participantes a

resolver problemas con cualquier adicción. Ve a smartrecovery.org.es o llama al (440) 951-5357 para encontrar una reunión o una comunidad en línea.

- **Women for Sobriety** es un programa de apoyo entre iguales para mujeres que superan los trastornos por abuso de sustancias. Visita womenforsobriety.org o llama al (215) 536-8026 para encontrar una reunión en persona o en línea.
- **Secular Organizations for Sobriety** es una red de grupos de iguales para ayudar a las personas a mantener la sobriedad/abstinencia de las adicciones al alcohol y las drogas, la adicción a la comida y más. Visita sossobriety.org o llama al (314) 353-3532 para encontrar una reunión.
- **LifeRing Secular Recovery** es una organización de personas que comparten experiencias prácticas y apoyo para la sobriedad. Se enfocan en empoderarte para superar tu adicción. Ve a lifering.org o llama al (800) 811-4142 para encontrar una reunión.

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

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

- Reuniones programadas regularmente
- Calidez y amabilidad
- Cierta enfoque y estructura para las reuniones
- Algo de tiempo para relacionarte con otras personas informalmente



Reflexiona

1. ¿Qué tratamientos (medicamentos, terapia, grupos de apoyo entre iguales) has probado en el pasado?
2. ¿Cómo te han ayudado estos tratamientos? ¿Qué funcionó y qué no funcionó?
3. ¿Qué tipo de tratamiento te gustaría probar?
4. ¿A dónde puedes acudir para obtener ayuda?



El camino a la recuperación

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

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

1. **Salud:** Superar o controlar la enfermedad o los propios síntomas.
2. **Hogar:** Encontrar un lugar estable y seguro para vivir.
3. **Propósito:** Participar en actividades diarias significativas (trabajo, escuela, cuidado de la familia, etc.).
4. **Comunidad:** Construir relaciones y redes sociales que brinden apoyo, amistad, amor y esperanza.



Reflexiona

1. ¿Cuál es tu idea de recuperación?
2. ¿En qué parte del camino rumbo a la recuperación te encuentras?
3. ¿Cuáles son algunas buenas metas a corto plazo en las que puedas trabajar?



Nuevas leyes de cannabis

Los E.U. tiene una larga historia de castigar a las personas, especialmente a las personas de color, por delitos menores relacionados con las drogas como la posesión de marihuana. Con demasiada frecuencia, las personas con problemas de consumo de sustancias son enviadas a prisión en lugar de recibir el tratamiento y el apoyo que necesitan. La guerra contra las drogas ha aumentado enormemente el número de personas de color encarceladas en los EU.

Es probable que hayas oído que la marihuana ya es totalmente legal en algunos estados. Otros estados sólo han legalizado el CBD o la marihuana para uso medicinal. Con estos cambios, es posible que te interese obtener un perdón o sellar tus antecedentes por un delito relacionado con la marihuana. Consulta la siguiente tabla para encontrar las leyes de tu estado a partir de enero de 2024.

La marihuana está legalizada	La marihuana tiene un estatus de legalización mixto	La marihuana es completamente ilegal
Alaska, Arizona, California, Colorado, Connecticut, Delaware, Illinois, Maine, Maryland, Massachusetts, Michigan, Minnesota, Misuri, Montana, Nevada, Nueva Jersey, Nuevo México, Nueva York, Ohio, Oregón, Rhode Island, Vermont, Virginia, Washington	Alabama, Arkansas, Florida, Georgia, Hawái, Indiana, Iowa, Kentucky, Louisiana, Mississippi, Nebraska, Nuevo Hampshire, Carolina del Norte, Dakota del Norte, Oklahoma, Pennsylvania, Dakota del Sur, Tennessee, Texas, Utah, Virginia Occidental, Wisconsin	Idaho, Kansas, Carolina del Sur, Wyoming

*En los estados en los que se ha legalizado la marihuana, los adultos mayores de 21 años tienen derecho a comprar una cantidad de marihuana determinada por el estado en un dispensario autorizado. La cantidad dependerá de dónde te encuentres, y puede haber otras limitaciones en torno a la distribución o basadas en el tipo de producto. Asegúrate de consultar las leyes y limitaciones específicas de tu estado aquí: norml.org/laws.

★ **Advertencia:** Asegúrate de revisar con tu oficial de libertad condicional sobre la posesión de marihuana, su uso o distribución, incluso si la marihuana ha sido legalizada en tu estado.



Transporte

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

Si regresas a una ciudad grande, tendrás muchas opciones de transporte. En ciudades pequeñas, tus opciones pueden ser más limitadas. Abajo discutiremos las diferentes opciones de transporte y algunos detalles prácticos.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

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



Opciones de transporte

Autobuses y metro

Puedes ahorrar dinero con el transporte público. En la mayoría de las ciudades, si usas el autobús o el metro con frecuencia puedes comprar un pase mensual o anual. Esto hará el costo por cada viaje más barato. Los estudiantes, jubilados, veteranos o personas con discapacidades pueden obtener descuentos. Aquí hay algunas formas de empezar:

- Busca "transporte público" con el nombre de tu ciudad. Muchos sistemas tienen mapas de ruta en línea y ofrecen descuentos.
- Visita el sitio web www.google.es/maps o abre una aplicación de mapa en tu celular. Ingresa tu punto de origen y el destino a donde quieres llegar. El sitio web o la aplicación te darán instrucciones paso a paso para el transporte público.

Trenes y autobuses de larga distancia

Aquí hay algunas buenas opciones para viajes más largos:

- Amtrak (trenes) es una buena manera de viajar distancias largas. Tiene servicio a muchos lugares alrededor del país. Visita espanol.amtrak.com para más información.
- Greyhound, BoltBus y MegaBus son algunas empresas para viajes largos en autobús. Los boletos de autobús se pueden comprar en línea o en persona.

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

Taxis y aplicaciones de transporte privado

Si tienes un teléfono inteligente y una tarjeta de crédito o débito, puedes obtener una aplicación de transporte como Uber o Lyft. Estas aplicaciones te permiten pedir tu propio transporte o compartir un viaje con alguien más. Pueden llevarte en viajes cortos en tu ciudad. Estos servicios de transporte funcionan como taxis, pero los conductores usan sus propios autos. Antes de viajar, lee estos consejos sobre cómo estar seguro en uber.com/us/es/ride/safety/tips. Los precios pueden variar ampliamente entre aplicaciones y en diferentes horas del día.

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

Andar en bicicleta

Andar en bicicleta es una buena forma de ahorrar dinero y ponerte en forma. En algunas comunidades se pueden rentar bicicletas, pero a menudo requieren el uso de una aplicación para teléfonos inteligentes o posiblemente un sitio web. También puedes buscar tiendas que vendan bicicletas usadas (muchas tiendas de bicicletas las venden, incluso si no lo anuncian). Si andas en bicicleta asegúrate de comprender las reglas de vialidad. Usualmente las bicicletas deben seguir las mismas reglas que los autos. Deben detenerse en las señales de alto y los semáforos, usar señales para dar vuelta o cambiar carril y ceder el paso a los peatones. Usa un casco para evitar lesiones de cabeza. Para más información sobre

conducir seguro, visita bikepgh.org/ride-safe o bicyclesafe.com.

escribe tu destino y presiona el ícono de la bicicleta para obtener direcciones sobre cómo viajar en bici.

La mayoría de aplicaciones de mapas, como Google Maps, proveen rutas para ciclistas también. Solo

Programas de compartir el vehículo

Otra opción para ahorrar dinero en transporte es compartir un vehículo (hacer "carpool" en inglés). Puedes buscar programas de "carpool" en línea. O puedes preguntarle a alguien que conozcas si pueden compartir el vehículo y el costo de la gasolina.

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



Comprar un auto

Si compras un auto, asegúrate de considerar los biles que tendrás que pagar cada mes. El pago inicial es solo el comienzo. Algunos consejos:

1. **Presupuesto.** Si estás solicitando un préstamo para comprar un auto, haz un presupuesto. Decide cuánto puedes gastar en pagos mensuales. Consulta la sección "Finanzas, crédito e impuestos" (en pág. 96) para obtener más información sobre compras con crédito y presupuestos.
2. **Investigación.** Investiga un poco sobre los tipos de autos que satisfarán tus necesidades. Piensa en lo que será seguro y confiable. Edmunds.com y Consumerreports.org son excelentes lugares para comenzar. Puedes ver cuánto valen los autos yendo al Kelley's Blue Book (kbb.com).
3. **Compra en un lugar en el que puedas confiar.** No vayas a los vendedores de autos que dicen que venden a personas con mal crédito. Desconfía de las empresas o personas que te empujan a comprar un vehículo antes de que estés listo. Comprarle directamente a una persona puede ser más barato, pero también es más arriesgado que comprarle a un distribuidor confiable.
4. **Echa un vistazo al historial.** Una vez que hayas encontrado un auto que te guste, pregúntale al vendedor si puedes ver su historial. Solicita el número de identificación del vehículo (VIN). Puedes consultar el historial de un auto en línea en sitios web como autotrader.com.
5. **Mecánico.** Si estás comprando a un distribuidor, asegúrate de que el auto pase una evaluación mecánica. Si le estás comprando a una persona, pídele a un mecánico que lo revise antes de comprarlo.
6. **Negocia el precio.** Consulta precios de autos como el que quieres comprar y ve a más de un lugar para comparar autos. Esto puede ayudarte a negociar un buen trato.
7. **Lee la letra pequeña.** Entiende el contrato antes de firmar cualquier cosa. Recuerda, lo que cuenta es lo que está en el contrato, no lo que prometió el vendedor. Asegúrate de completar toda la documentación que necesitas, especialmente si estás comprando a un propietario individual.
8. **El título y registro.** Asegúrate de obtener el título y el registro antes de darles dinero.



Manejar legalmente

Seguro de auto

En muchos estados debes tener un seguro de auto y una licencia (ve el capítulo Obtener tu ID en pág. 30) para conducir. Si te detienen y no tienes seguro es posible que debas pagar una multa. También pueden presentar cargos en tu contra por esto, lo que en algunos estados puede ser una violación de la libertad condicional.

Cuando tienes un seguro de auto, pagas una tarifa mensual (a veces llamada una "prima") y luego el seguro cubre algunos de los costos si tienes un accidente.

Averigua qué tipo de seguro tu estado requiere. Es posible que requiera uno o ambos tipos de lo siguiente:

- **Seguro de responsabilidad a terceros:** cubre los gastos en caso de que provoques un accidente.
- **Cobertura contra conductores sin seguro o con seguro insuficiente:** esto cubre los costos para ti y tus pasajeros si tienes un accidente con alguien que no tiene seguro o no tiene un seguro que cubra lo suficiente.

Algunos planes de seguro cubren la mayoría o todos los costos si tienes un accidente. Algunos no. Algunos tienen costos diferentes si tú causaste el accidente o si lo hizo otra persona. Si sufres un accidente, tu pago mensual puede aumentar.

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

- Habla con un agente por teléfono o en persona. No te registres en línea.
- Averigua cuál es la cantidad máxima de cobertura para el plan. Esta es la cantidad que pagarán si golpeas un auto. Tú tendrías que pagar todo lo que supere esta cantidad.
- El sitio web del DMV de tu estado puede proporcionar más información acerca de seguros de auto y sus precios.



Reflexiona

1. ¿Cuáles son mis necesidades de transporte? ¿Cuáles son mis opciones de transporte?
2. ¿Qué opciones de transporte son nuevas para mí y cómo puedo aprender más sobre estas opciones?
3. ¿Qué debo hacer para prepararme para conseguir un carro? ¿Qué necesitaré hacer después de mi compra?



Tecnología

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

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

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

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Conseguir un teléfono
- Conceptos básicos de tecnología
- Usar internet
- Correo electrónico, contraseñas y seguridad
- Aplicaciones para teléfonos inteligentes
- Redes sociales
- Videoconferencias
- Recursos de alfabetización digital



Conseguir un teléfono

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

- **Los teléfonos fijos** son teléfonos conectados a los hogares o negocios de las personas. No se pueden mover. Cada vez menos personas usan teléfonos fijos hoy en día, pero siguen siendo de los teléfonos más económicos.
- **Los teléfonos celulares básicos** te permiten llamar a personas y enviar mensajes de texto. Son más baratos que los teléfonos inteligentes y fáciles de usar.
- **Los teléfonos inteligentes** pueden hacer llamadas y enviar mensajes de texto y puedes usarlos para navegar por internet. Los teléfonos inteligentes tienen programas (llamados "aplicaciones") que pueden hacer cosas como reproducir música, dar direcciones de manejo, consultar el clima, tomar fotografías y acceder a redes sociales como LinkedIn y Facebook. Un teléfono inteligente puede ayudarte a encontrar trabajo, buscar servicios, orientarte y más.



Lifeline y SafeLink

¿Tienes Medicaid, SNAP, SSI o Public Housing Assistance (Asistencia Pública de Vivienda)? Si es así, deberías poder conseguir un teléfono o internet gratis o con descuento. *SafeLink* te dará todo esto de forma gratuita:

- Teléfono inteligente
- Tarjeta SIM. Esta pequeña tarjeta va adentro de tu teléfono y permite que tu teléfono se conecte a una red móvil.
- Plan de teléfono. Un plan de teléfono te permite enviar mensajes de texto, hacer llamadas y usar datos (obtener información y usar sitios web).

Lifeline es un programa que funciona junto con *SafeLink* para reducir el costo mensual de teléfono e internet. *Lifeline* se puede usar para tu teléfono o internet, pero no para ambos.

Cómo aplicar. Cuando solicites beneficios públicos (como SNAP o Medicaid; ve a Recursos para satisfacer tus necesidades básicas, pág. 32), pregunta si también

puedes solicitar *SafeLink* y *Lifeline*. Si eres elegible, solicita *SafeLink* en safelinkwireless.com/es/. También puedes obtener ayuda llamando al (800) 723-3546. Puedes solicitar *Lifeline* en lifelinesupport.org. Para solicitar estos servicios, necesitarás tu información de contacto, dirección postal/domicilio y número de Seguro Social. También necesitarás pruebas de que cumples con los requisitos de ingresos. Estos servicios generalmente se limitan a una persona por hogar.

Servicios telefónicos y planes

¿Qué sucede si necesitas comprar tu propio teléfono? *Metro by T-Mobile* (Walmart) son opciones buenas y más económicas. No son los mejores teléfonos, pero no serán muy caros. Si tenías un teléfono celular antes de ser encarcelado, pregúntale a tu familia si todavía tienen el teléfono. Es posible que aún funcione. A lo mejor desees usarlo nuevamente o cambiar el número. Ponte en contacto con el proveedor de servicios telefónicos para obtener ayuda con esto.

Todos los teléfonos celulares vienen con planes de servicio que debes pagar todos los meses. Tienes dos opciones básicas para los planes de servicio:

- **Planes de telefonía de prepago o planes sin contrato.** Pagas al inicio de cada mes. Puedes detener tu servicio al final de cada mes o cambiar a un servicio diferente.
- **Plan de telefonía postpago con contrato.** Entrás en un contrato para pagar una tarifa mensual por el

servicio. Suman los costos al final de cada ciclo de facturación y te cobran. Estos planes pueden costar menos que los planes de prepago, pero asegúrate de que entiendes los compromisos que estás aceptando en tu contrato.

Los planes telefónicos tienen diferentes opciones. En general, los servicios cubrirán lo siguiente:

- **Llamadas:** cuántos minutos puedes hablar por teléfono cada mes. Muchos planes en estos días tienen tiempo ilimitado.
- **Mensajes de texto:** cuántos mensajes de texto puedes enviar cada mes. Muchos planes en estos días tienen mensajes de texto ilimitados.
- **Datos:** los datos te permiten usar tu teléfono para conectarte 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. Puedes usar internet en tu teléfono de forma gratuita en la biblioteca y en muchos otros lugares públicos y restaurantes que ofrecen Wi-fi gratis. Si necesitas datos, empieza con una pequeña cantidad como 1 o 2 GB. Siempre puedes conseguir más si lo necesitas.

Las compañías de servicios telefónicos como T-Mobile tienen diferentes planes y tarifas. Algunos ofrecen ofertas para compartir un plan de telefonía celular con miembros de tu familia. Piensa en para qué usarás tu teléfono y cuánto puedes gastar en él.



Conceptos básicos de tecnología

Aquí hay algunos conceptos básicos de tecnología para ayudarte a comenzar.

Internet: una red que conecta computadoras y teléfonos en todo el mundo. A través de una conexión a internet las personas pueden compartir información, acceder a recursos y comunicarse. A veces, las personas llaman a internet la red mundial, o dirán: "necesitas acceso a la Web", lo que significa que necesitas poder conectarte a internet.

En línea: cuando estás en "línea" o "te conectas", estás usando tecnología que está conectada a internet. La gente puede decir: "Conéctate en línea para acceder a este recurso". Esto significa que puedes acceder al recurso en internet al usar una computadora o teléfono inteligente.

Teléfono inteligente: un teléfono que hace muchas de las cosas que puede hacer una computadora. Por lo general, tiene una superficie de pantalla táctil y acceso a internet y puedes descargar aplicaciones. Las aplicaciones permiten a los teléfonos inteligentes hacer más cosas. Ayudan con el trabajo, el entretenimiento, el dinero, el pronóstico del clima y mucho más. La mayoría de las personas en estos días tiene un teléfono inteligente.

Wi-Fi: para acceder a internet, debes estar conectado a él. Una forma de hacerlo es a través del acceso Wi-Fi. El acceso Wi-Fi te permite conectarte a internet sin usar cables. Puedes acceder a Wi-Fi gratis en bibliotecas públicas y algunos restaurantes (McDonalds, Starbucks), o puedes comprar e instalar acceso Wi-Fi para tu hogar.

Puntos de acceso wifi (Hotspots en inglés): algunas bibliotecas públicas disponen de hotspots o puntos de acceso wifi que puedes sacar en préstamo. Se trata de dispositivos portátiles que puedes llevar a cualquier parte. Te permitirán acceder a Internet fuera de la biblioteca.

Datos: otra forma de conectarse a internet es a través de un plan de datos para teléfonos inteligentes. Los datos te permiten conectarte a internet en tu teléfono inteligente si te encuentras en un lugar que no tiene Wi-Fi. Los planes de datos pueden ser costosos y por lo general tienen límites en la cantidad de datos que puedes usar cada mes.

Navegador web: un navegador web es un programa que te permite acceder a internet en tu teléfono o computadora. Algunos ejemplos de navegadores web son Google Chrome, Firefox, Internet Explorer y Safari.

Buscador: un buscador es lo que usas cuando intentas encontrar información en internet. Primero, abrirás un navegador web. Deberías ver una barra en la parte superior con una pequeña lupa. Así es como puedes utilizar el motor de búsqueda. Puedes escribir una pregunta o una dirección web en la barra y buscar la información que necesitas. Google, Yahoo y Bing son ejemplos de buscadores.

Sitio web: todo tipo de personas y 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: esta es la "dirección" o ubicación del sitio web en internet. Escribe esta dirección en la barra de búsqueda para ver el sitio web. Hemos incluido muchas direcciones de sitios web en esta guía y en el directorio. Las direcciones web suelen tener este aspecto: <http://www.ejemplodesitioweb.com>. Cuando escribes una dirección web, puedes omitir el http:// y www.



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

—Pablo



Usar el internet

Asegúrate de tener una forma de conectarte a internet cuando lo necesites. Hasta que tengas tu propio dispositivo, puedes pedir prestado uno a un amigo o familiar o usar una computadora en la biblioteca pública.

¿Tienes un teléfono inteligente, computadora portátil o tableta? Hay internet inalámbrico gratuito disponible en la biblioteca, así como en muchos restaurantes, cafeterías, vestíbulos de hoteles, cadenas de tiendas de tecnología e incluso parques. Es posible que debas preguntar cuál es la contraseña antes de poder iniciar sesión con tu dispositivo.

La mayoría de las personas encuentran lo que necesitan en internet usando un buscador. Cuando abres tu navegador, la primera página web abre usualmente un cuadro de búsqueda donde puedes escribir lo que estás buscando.

Estos son algunos consejos para realizar buenas búsquedas:

- Empieza con lo básico. Empieza con una búsqueda simple como "¿Dónde está el Amtrak más cercano?" o "¿Quién ganó la Superbowl?" Siempre puedes agregar más palabras si necesitas.
- Los buscadores entienden oraciones completas, pero no las requieren. Buscar "¿Quién puede aplicar para beneficios SNAP en Ohio?" te dará resultados similares a buscar "Elegibilidad para SNAP en Ohio".
- No te preocupes por las cosas pequeñas. Incluso si escribes mal las cosas, aún debería funcionar.

★ **Algunos sitios web son más confiables que otros. Cualquiera puede crear un sitio web, y no todo lo que está en línea es cierto.**

Conseguir ayuda

- Pídele a un bibliotecario que te ayude a entender los conceptos básicos. Ellos están ahí para ayudar.
- Visita **Northstar** en digitalliteracyassessment.org para probar tus habilidades y obtener más información. Puedes acceder a clases en línea o encontrar una sucursal de Northstar donde puedas asistir a clases. Ofrecen certificados por las habilidades que has dominado.
- GCF Global tiene muchos cursos gratuitos sobre cómo usar la tecnología. Escribe esta dirección en tu motor de búsqueda y haz clic en un tema: edu.gcfglobal.org/es
- Wikihow también tiene muchos recursos para ayudarte a descubrir cómo usar la tecnología. Escribe "wikihow" en tu navegador web y luego ingresa tu pregunta en el cuadro de búsqueda en la parte superior de la página.
- Muchas universidades comunitarias, bibliotecas y programas de educación básica para adultos ofrecen clases de muchos temas, desde el procesamiento básico de textos hasta programación.

El Affordable Connectivity Program (Programa de Descuentos para Internet). La *Federal Communications Commission* (Comisión Federal de Comunicaciones o FCC) ofrece hasta 75 dólares al mes en tu factura de Internet y/o un crédito de 100 dólares para la compra de un ordenador a través del Programa de Descuentos para Internet. Lamentablemente, en el momento de la publicación de esta guía, el programa está suspendido por falta de fondos, pero es posible que se prorrogue en el futuro. Para más información, visita fcc.gov/programa-de-descuentos-para-internet-acp.



Correo electrónico, contraseñas y seguridad

Necesitarás tu propia dirección de correo electrónico. El correo electrónico ahora se usa más que el correo en papel. Una forma de crear una dirección de correo electrónico es a través de Gmail, ya que las cuentas de Gmail son gratuitas. Escribe gmail.com en el navegador web y haz clic en "Crear cuenta".

Escogerás tu propio nombre de usuario para tu correo electrónico. Debe ser algo fácil de recordar para ti, como tu propio nombre o alguna combinación de tu nombre, iniciales y números. Probablemente usarás tu correo electrónico para solicitar trabajos, así que asegúrate de que tu dirección de correo electrónico suene profesional.

Tu contraseña debe ser algo fácil de recordar para ti, pero difícil de descifrar para otras personas.

Probablemente usarás internet para configurar otras

cuentas para cosas como pagar facturas o acceder a archivos de la escuela o el trabajo. Protege tu información manteniendo tus contraseñas en secreto y cambiándolas cada cierto tiempo. No uses la misma contraseña para todas las cuentas que tengas. Si olvidas una contraseña, normalmente puedes cambiarla siguiendo las instrucciones del sitio web. Si tenías un correo electrónico y otras cuentas en línea antes de ser encarcelado, es posible que desees reactivarlas o cerrarlas. Cambia las contraseñas para mantener todo seguro.

★ Si es posible, no ingreses información personal confidencial (como tu número de Seguro Social o información de tarjeta de crédito) en un sitio web cuando estés usando una computadora pública o Wi-fi al que puedas acceder sin contraseña.



Aplicaciones para teléfonos inteligentes

La mayoría de los teléfonos inteligentes vienen con estas aplicaciones básicas:

- Mensajes de texto
- Teléfono
- Cámara
- Reloj
- Servicio de mapas que te puede dar direcciones
- Navegador (por ejemplo, Safari o Chrome)

- Calendario
- Calculadora
- Libreta de contactos (a veces llamada "contactos")

Puedes obtener (o "descargar") más aplicaciones para tu teléfono. Se pueden encontrar en la "tienda" de tu teléfono (mediante una aplicación llamada Apps o Play en la mayoría de los teléfonos). Muchas aplicaciones útiles son gratuitas. Deberás tener datos o una conexión Wi-Fi

para descargar aplicaciones. Si una aplicación cuesta dinero, tu teléfono debería darte la opción de ingresar la información de tu tarjeta de crédito o débito y te pedirá que confirmes la compra antes de descargarla.

Aquí hay algunas aplicaciones que puedes usar:

- Facebook Messenger y WhatsApp son aplicaciones de mensajería de texto o vídeo con las que puedes comunicarte con familiares y amigos. También puedes hablar con personas de otros países sin pagar una tarifa adicional.
- Facebook e Instagram te permiten compartir y ver fotos y comentarios.

- Spotify te permite escuchar música.
- Las aplicaciones bancarias te ayudan a administrar tu dinero y pagar tus cuentas.
- Google Maps, Citymapper y otras aplicaciones de transporte pueden ayudarte a usar el transporte público u orientarte.
- Muchos oficiales de libertad condicional usan la **aplicación BI SmartLink**. Esta aplicación permite a tu oficial de libertad condicional conectar contigo sin tener que ir a tu casa.

Ten cuidado con las aplicaciones. Sé cuidadoso sobre lo que te gustaría mantener en privado. Ten en cuenta que las aplicaciones pueden gastar los datos de tu teléfono.



Redes sociales

Muchas personas se mantienen en contacto con otras y reciben noticias a través de las redes sociales. Los sitios web y las aplicaciones de redes sociales permiten a las personas hablar y compartir fotos. Algunos sitios de redes sociales se usan principalmente para amigos y familiares, mientras que otros se usan para trabajos. Aquí hay dos plataformas populares de redes sociales:

- **f Facebook** es la compañía de redes sociales más popular en los EU. La gente usa este sitio para compartir fotos, actualizaciones y artículos. Ayuda a las personas a mantenerse en contacto con familiares y amigos; otros lo usan para el trabajo. Puedes comentar públicamente las publicaciones creadas por otras personas o enviar mensajes a los usuarios individualmente. También puedes unirse a grupos de Facebook para conocer a otras personas y obtener apoyo. Registrarse en Facebook es gratis. Para registrarte, descarga la aplicación o escribe es-la.facebook.com en la barra de búsqueda y después haz clic en "Crear cuenta".

- **in LinkedIn** es una red social creada para encontrar trabajo. Puedes usarla para hablar con empleadores y compartir tu currículum. Para crear una cuenta, descarga la aplicación o escribe es.linkedin.com en tu navegador web y después haz clic en "Unirse ahora". Busca "Cómo crear una cuenta de LinkedIn Wikihow" para obtener más información.

Mantenerte seguro en las redes sociales

Ten cuidado al compartir información en Facebook u otras aplicaciones de redes sociales. Puedes cambiar la configuración de privacidad para que solo tus amigos vean tus publicaciones. Los oficiales de libertad condicional o los empleadores pueden acceder a los perfiles públicos. Además, recuerda que la información que ves en las redes sociales puede no ser confiable. Es una buena idea consultar con otras fuentes.



Videoconferencias

Muchas personas utilizan las videoconferencias para hablar con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Con las videoconferencias puedes hablar con varias personas al mismo tiempo y ver las caras de las personas. Las aplicaciones de videoconferencia pueden ser una excelente manera de mantenerse conectado con familiares y amigos. Muchas reuniones en estos días no son en persona; en su lugar, usan videoconferencias. Muchas entrevistas de trabajo también usan videoconferencias.

Deberás crear una cuenta en la plataforma (Zoom, Skype, etc.) antes de la entrevista.

Algunas opciones comunes de videoconferencias incluyen: Facetime, Google Meet, Skype, and Zoom. Si tienes una computadora o un teléfono, puedes descargar estas aplicaciones para sus servicios de videoconferencia. La mayoría son gratuitas.

En la mayoría de los casos, serás un invitado en reuniones

de videoconferencia. Esto significa que recibirás una invitación en tu correo electrónico con un enlace que dice "Haz clic para unirse" ("Click to Join" en inglés). Cuando se abra la página web en tu navegador, puedes unirse a través de la aplicación o tu navegador web. También puede haber una opción para unirse con tu teléfono.

Consejos de etiqueta para videoconferencias:

- Si estás en un grupo, silénciate cuando no estés hablando (haz clic en el micrófono).
- Sé consciente de tu apariencia y el fondo. Si no quieres que las personas te vean, puedes apagar tu cámara haciendo clic en el ícono de la cámara. Si quieres que las personas te vean pero no el espacio de tu hogar, puedes usar un "fondo virtual". Para entrevistas de trabajo, es importante que tengas tu cámara encendida, buena iluminación y un fondo libre de distracciones.

Recursos de alfabetización digital

Aprender tecnología es muy parecido a aprender un nuevo idioma, pero hay muchos recursos de aprendizaje gratuitos.

- **Techboomers.com** es un sitio web gratuito que enseña a la gente conocimientos informáticos básicos para ayudarles a mejorar su calidad de vida. Puedes aprender sobre sitios web útiles, redes sociales, compras en línea y conceptos básicos de tecnología.
- **Netliteracy.org** tiene recursos y formación sobre todo tipo de temas, desde correo electrónico básico y redes sociales hasta inteligencia artificial.
- **Northstar**, en digitalliteracyassessment.org, pondrá a prueba tus habilidades y te ayudará a aprender más.



Reflexiona

1. ¿Qué necesitaré para usar tecnología después de mi reingreso? ¿Para qué querré usar la tecnología?
2. ¿Qué tecnologías sé usar?
3. ¿Con qué necesito ayuda?
4. ¿Mis amigos y familia pueden ayudarme a aprender? ¿A dónde más puedo ir para conseguir ayuda?



Asuntos legales

Después de tu liberación puede haber circunstancias que requieran que vayas a la corte o solicites asistencia legal. Por ejemplo, tal vez quieras sellar tus antecedentes penales para conseguir un mejor trabajo. Tal vez quieras recuperar la custodia de tu hijo.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Conseguir ayuda legal
- Custodia infantil
- Manutención infantil
- Tarifas y multas
- Borrar o sellar registros
- Certificados de rehabilitación
- Clemencia ejecutiva

☆ Por favor, recuerda que no somos abogados ni brindamos consejo legal. Hacemos nuestro mejor esfuerzo para ayudarte a entender tus opciones legales. Pregunta a un abogado si necesitas más ayuda.

Conseguir ayuda legal

Pro bono. Navegar por el sistema legal puede resultar frustrante. Es mejor obtener la ayuda de un abogado. Los abogados comprenden las reglas y cómo funcionan los jueces y los tribunales. Los abogados son caros a menudo, pero hay abogados que trabajarán en tu caso gratis (pro bono). Estos servicios están disponibles a través de programas de asistencia legal. Empieza tu búsqueda de una oficina de asistencia jurídica cerca de ti aquí: www.lawhelp.org. El Departamento de Justicia ofrece esta lista de ayuda pro bono para asuntos de inmigración: www.justice.gov/eoir/list-pro-bono-legal-service-providers.

Pro se. Algunos casos pueden resolverse sin abogados. Estos casos se llaman pro se. Cosas como sellar antecedentes penales, derecho familiar y pequeñas reclamaciones a menudo no requieren abogados. Esto es más barato, pero también casi siempre es mejor contratar un abogado o encontrar uno que trabaje de manera gratuita.

Mesas de ayuda Pro se. Si decides solicitar pro se, la mayoría de los condados tienen mesas de ayuda pro se. El servicio es gratuito. Existen trabajadores que pueden ayudarte con los formularios pro se, instrucciones de la corte y consultas legales. Llama a la oficina del secretario de circuito del condado para obtener información.

Custodia infantil

Las responsabilidades de custodia infantil varían en cada estado. Por lo general, incluyen:

- **Responsabilidades parentales:** si tienes responsabilidades parentales, significa que puedes tomar decisiones sobre el futuro de tu hijo, como a dónde va a la escuela.
- **Tiempo de crianza:** si tienes tiempo de crianza significa que puedes pasar tiempo con tu hijo. La corte decidirá cuánto tiempo pueden pasar juntos. Incluso si no tienes responsabilidades parentales, aún puedes tener una buena cantidad de tiempo de crianza.

La custodia puede ser un asunto complicado. Mucha gente contrata un abogado para que les ayude. Si eliges



Cuidado de crianza y recuperación de derechos parentales

¿Qué pasa si tu hijo está en cuidado de crianza o con un pariente? ¿Qué pasa si tus derechos de paternidad han sido retirados? Es posible que aún puedas recuperar tus derechos. El primer paso es entender cómo funciona el proceso. El segundo paso es comprender dónde te encuentras en tu propio caso.

Después de que tu caso haya comenzado, el departamento de servicios para niños y familia de tu estado puede retirar a tu hijo de tu hogar. Si esto sucede, el departamento intentará llevar a tu hijo con miembros de su familia o personas que actúen como miembros de su familia. Es posible que el departamento no conozca a todos los miembros de tu familia, así que infórmale si hay alguien que pueda ayudar del que ellos no sepan. **(Nota:** Este departamento tiene nombres diferentes en los distintos estados. En Florida, es el *Department of Children and Families* [Departamento de Niños y Familias o DCF]; en Alaska, es el *Department of Family and Community Services* [Departamento de Familia y Servicios Comunitarios o DFCS]; en Tennessee, es el *Department of Children's Services* [Departamento de Servicios para Niños o DCS]. Es posible que el departamento de tu estado tenga un nombre diferente).

Si has perdido la custodia de tu hijo, a tu hijo se le asignó un trabajador social cuyo trabajo es proteger los mejores intereses de tu hijo. Hablar con este trabajadora social puede ser un buen punto de partida. También necesitarás un abogado. Infórmale al juez de tu caso si no puedes pagar un abogado. El juez te asignará uno.

Manutención infantil

Si no vives con tu hijo, es posible que debas hacer pagos de manutención. La manutención infantil es el dinero que le pagas a la persona que está cuidando a tu hijo. La manutención de los hijos dura hasta que cumplen 18 años, o 19 años si aún están en la preparatoria. Pagarás un cierto porcentaje de tus ingresos en manutención infantil. La cantidad que pagarás depende de la cantidad de hijos que tengas. Un juez puede ordenarte que pagues gastos adicionales como atención médica, guardería o costos escolares.

El departamento de servicios para niños y familia tiene que tratar de ayudarte a recuperar a tu hijo. Te darán una lista de las cosas que debes hacer para que tu hijo regrese a casa. Esta lista puede incluir:

- Clases para padres
- Consejería
- Educación continua
- Manejo de la ira
- Clases sobre drogas o alcohol
- Cambios menores a tu hogar

Deberás mostrarle al juez y al departamento de servicios para niños y familia que estás haciendo "esfuerzos razonables" y "progreso razonable" para cumplir con todo en la lista.

Es muy difícil demostrar que estás haciendo esfuerzos razonables mientras estás encarcelado, pero no es imposible. Es importante tratar de hacer las cosas en tu lista de del departamento de servicios para niños y familia lo mejor que puedas. Trata de mantener registros de esto para tu abogado.

Una vez que salgas de prisión puedes trabajar para cumplir con la lista. El departamento de servicios para niños y familia debe darte una oportunidad justa para completar su lista. Pero el juez es quien decide si recuperas a tu hijo.

Si tu hijo está fuera de tu cuidado durante una cierta cantidad de tiempo (15 meses en Illinois) el juez puede quitarte tus derechos de paternidad. Esto significa que tú ya no serías el padre de tu hijo legalmente.

Si ya no tienes derechos de paternidad, es posible recuperarlos, pero puede ser difícil. Puedes presentar algo que se llama moción para restablecer tus derechos. Puedes contratar un abogado o presentar una solicitud por tu cuenta.

Reducir los pagos

Es muy importante pagar la manutención de tus hijos. Si no pagas, es posible que te quiten dinero de tu sueldo. Es posible que puedas reducir tus pagos si:

- de repente ganas menos dinero
- estás encarcelado
- tienes grandes costos de atención médica

Si te pasa una de estas cosas, debes informar a la corte lo antes posible. Deberás presentar una petición ante la corte. Puedes contratar a un abogado para que lo haga

o hacerlo tú mismo. Una vez que presentes la petición, probablemente tendrás que ir a la corte para hablar sobre tu caso.

Si la corte ha ordenado la suspensión de tu licencia de conducir por falta del pago de la manutención de tus hijos, es importante presentar una petición para reducir ese pago. Muchos jueces te permiten hacer pagos de acuerdo a tus ingresos.

Obtener los pagos que te deben

¿Estás recibiendo manutención infantil? Si tus gastos del

Cargos y multas

Hay muchos cargos y multas legales diferentes que puede que tengas que pagar:

- Multas de tránsito
- Cargos de DUI
- Pagos a las víctimas del delito por el que fuiste condenado
- Otras multas relacionadas con el delito
- Multas y deudas por no pagar la manutención infantil
- Multas de libertad condicional, como tarifas para talleres de manejo de la ira o clases para padres y cargos para cualquier registro requerido

Incluso los cargos pequeños pueden hacer difícil que te recuperes. Aún así, es importante planificar cómo pagarás estos cargos o multas. No pagar tus cargos o multas puede causarte más problemas.

- Los funcionarios pueden utilizar esos cargos en tu contra si regresas a la cárcel.
- A veces, las personas regresan a la cárcel por no pagar los cargos, especialmente si dejan de pagarlos "intencionalmente".
- A veces, los cargos tienen una tasa de interés alta, lo que significa que la cantidad que debes será cada vez mayor cuanto más esperes para pagar.

Borrar o sellar registros

Sellar tu registro significa que los empleadores no pueden ver tu registro. Esto podría hacer que sea más fácil encontrar un trabajo. Pregúntale a tu oficial de libertad condicional u organización de reintegración para ver si tienes esta opción. Puedes tratar de sellar tu registro una vez que estés fuera y sin libertad condicional, según el cargo. Algunos estados hasta tienen eliminación automática de antecedentes para ciertas condenas.

A veces también es posible eliminar un registro. Un registro eliminado se borra. Esto significa que nadie puede verlo. Esto generalmente solo sucede si tus cargos fueron desestimados.

cuidado de tus hijos han aumentado, puedes pedir más manutención infantil al padre o madre de tu hijo. Algunos cambios en los gastos del cuidado infantil pueden venir de cosas como:

- facturas médicas para el niño
- nuevos gastos de educación
- un gran cambio en los gastos del hogar

Si el otro padre recientemente empezó a ganar mucho más dinero, también puedes pedir más ayuda.

Si no estás recibiendo los pagos de manutención infantil que crees que te deben, comunícate con la oficina de cumplimiento de manutención infantil de tu estado.



Es difícil tomar una decisión entre pagar multas y no ir a la cárcel, o pagar facturas y no tener un lugar donde vivir.

—Anónimo

Pero hay buenas noticias. Existen programas que pueden ayudarte con tus cargos.

Exenciones de multas judiciales. En algunos estados, existe un programa estatal de exención de costos judiciales para personas que viven muy por debajo del nivel de pobreza. Checa con tu estado para ver si existe un programa de exención.

Eliminación de deuda de manutención infantil anterior. Revisa si esto es una opción en tu estado. En Illinois, por ejemplo, el programa Clean Slate (borrón y cuenta nueva) borra tu deuda de manutención infantil si acuerdas hacer pagos regulares de manutención infantil ahí en adelante.

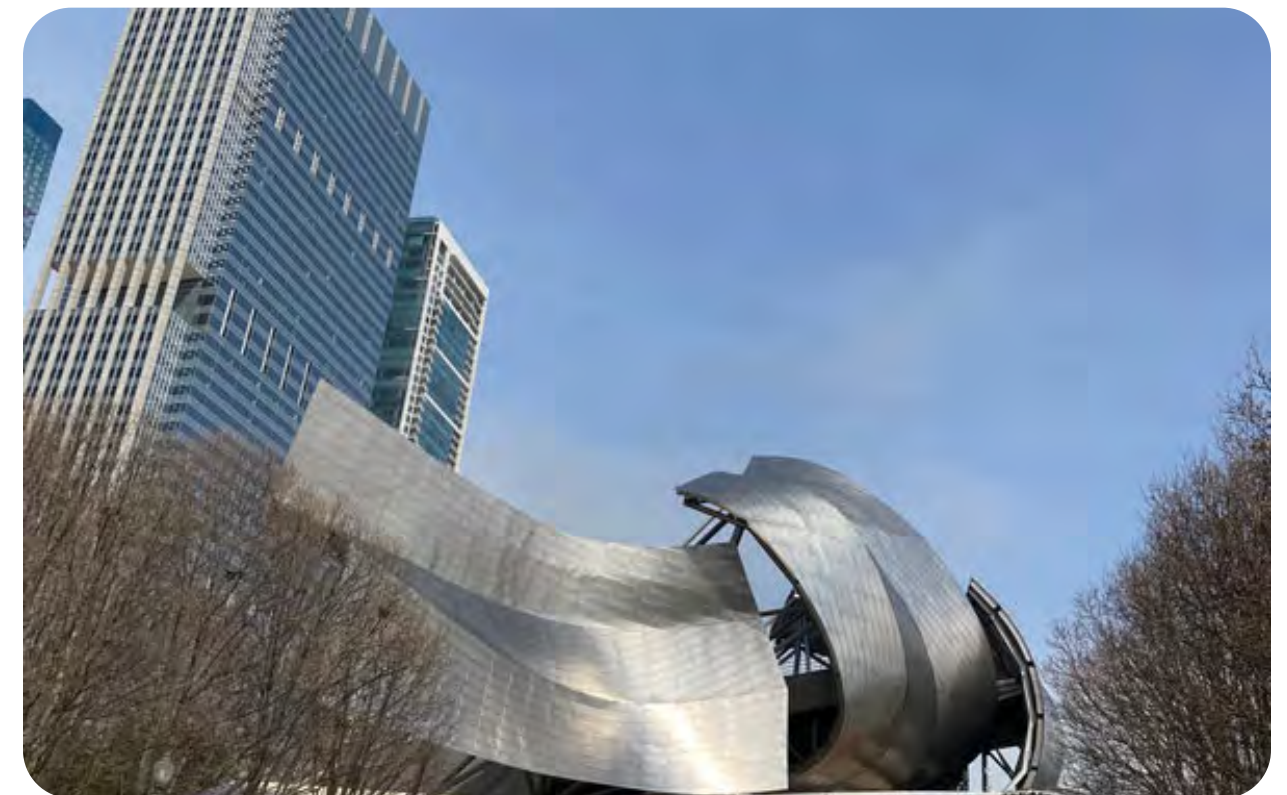
Certificados de rehabilitación

Estos son documentos oficiales que pueden restaurar los derechos que perdiste como resultado de tu condena. Los certificados de rehabilitación pueden permitirte solicitar trabajos que requieren licencias emitidas por el estado. Estos trabajos incluyen trabajos en cuidado infantil, educación y tránsito. Dependiendo de tu estado, estos también pueden restaurar tu derecho a servir en un jurado.

Estos certificados tienen nombres diferentes y propósitos diferentes en distintos estados. Checa si tu estado ofrece certificados de rehabilitación, qué requieren y qué pueden hacer.

Clemencia ejecutiva

También puedes solicitar al gobernador la clemencia ejecutiva o el perdón. Se trata de otra forma de intentar eliminar las barreras en tu camino después del encarcelamiento. Deberás explicar por qué estás buscando un perdón, incluidas las oportunidades que se te negaron debido a tus antecedentes penales. También puedes enviar cartas de referencia de amigos y familiares y antiguos maestros y empleadores. Es posible que tengas derecho a una audiencia, pero no podemos asegurar que sea así en tu estado. Investiga. Muchas personas optan por contratar a un abogado para que les represente en este proceso.



Finanzas, crédito e impuestos



Pensar en dinero puede ser estresante. Toma pequeños pasos para administrar tu dinero, especialmente si lo estás haciendo por tu cuenta por primera vez. Tener control sobre tus finanzas te ayudará a evitar problemas de dinero a largo plazo. Te ayudará a tomar control de tu vida y a sentirte más seguro sobre el futuro.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Lo básico en la banca
- Usar tarjetas bancarias para compras
- Presupuesto y recursos financieros
- Evitar estafas
- Crédito
- Declaración de impuestos



Lo básico en la banca

Es una buena idea abrir una cuenta bancaria para tener un lugar seguro donde poner tu dinero. Una cuenta bancaria también te ayuda a evitar los cargos que vienen con los servicios de cobrar cheques y transferir dinero.

Existen dos tipos básicos de cuentas bancarias: cuentas corrientes y cuentas de ahorros. Una **cuenta corriente** mantiene tu dinero seguro. También te brinda fácil acceso a tu dinero para que puedas comprar cosas y pagar facturas. Cuando abres una cuenta corriente, obtienes cheques y una tarjeta de débito. Puedes usarlos para comprar cosas, pagar facturas u obtener dinero en efectivo de tu cuenta usando cajeros automáticos. Algunas cuentas corrientes tienen tarifas mensuales, mientras que otras no, así que asegúrate de preguntar sobre las tarifas.

Una vez que tengas algo de dinero ahorrado, es buena idea abrir una **cuenta de ahorro**. Una cuenta de ahorro te permite ganar más intereses por tu dinero. Esto significa que si dejas el dinero en tu cuenta de ahorro, con el tiempo crece (por lo general muy lentamente). No puedes hacer cheques de una cuenta de ahorro, pero algunas cuentas de ahorro te permiten el acceso a tu dinero en cajeros automáticos.

Hay muchas buenas razones para tener una cuenta bancaria:

- Poner tus cheques de nómina en una cuenta bancaria

es más barato que pagar tarifas por los servicios de cobro de cheques.

- Algunos empleadores ponen tu salario directamente en tu cuenta. Esto se llama "depósito directo".
- Si tienes una tarjeta de débito, no necesitas llevar mucho dinero en efectivo contigo.
- Muchos bancos ofrecen acceso gratuito a los servicios bancarios en línea. Que puedes usar para realizar un seguimiento de tu dinero, pagar facturas automáticamente y transferir dinero entre cuentas.
- Las aplicaciones de teléfonos inteligentes como Venmo te permiten transferir y recibir dinero sin cargos. Puedes descargar Venmo en tu teléfono y usarlo si tienes una cuenta bancaria.
- Puedes trabajar con tu banco para obtener préstamos para autos o hipotecas, desarrollar un plan de inversión para la jubilación e invertir en

No es necesario ser ciudadano estadounidense ni tener un número de Seguro Social para abrir una cuenta bancaria. Puedes abrir una cuenta utilizando el *Individual Taxpayer Identification Number* (Número de Identificación Personal del Contribuyente o ITIN) que te asignó el IRS, independientemente de tu estatus migratorio. Visita [IRS.gov](https://www.irs.gov) para obtener más información sobre los ITIN.

Elegir un banco

Los bancos y cooperativas de crédito ofrecen diferentes productos para elegir, como cuentas corrientes y de ahorro, préstamos, programas de recompensas y tarjetas de crédito. Antes de elegir un banco, piensa en lo que necesitas. Cuando vayas al banco por primera vez, pide hablar con alguien que pueda ayudarte a entender sus servicios y cómo pueden satisfacer tus necesidades.

Aquí hay algunas cosas para considerar:

- ¿Es el banco local o tiene cajeros automáticos y sucursales en otras ciudades? Si planeas viajar mucho, puede que quieras elegir un banco que tenga sucursales. Los bancos en línea también son una opción.
- ¿Qué tarifas tiene el banco? Busca si tiene cuotas por sobregiro (cuando sacas más dinero del que tienes), cuotas por cerrar cuentas, cuotas por transacciones en el extranjero y cuotas mensuales de mantenimiento.
- ¿Tiene tu empleador, escuela o comunidad tiene una cooperativa de crédito? Las cooperativas de crédito son mejores que los bancos en ciertas maneras. Ve la tabla de abajo que compara bancos y cooperativas de crédito.

- ¿Alguna vez un banco ha cerrado tu cuenta de corriente? Si es así, los bancos podrían rechazar tu aplicación. Sin embargo, no te preocupes, porque algunos bancos ofrecen cuentas corrientes de segunda oportunidad. Llama y pregunta a los bancos y cooperativas de crédito locales más pequeñas acerca de sus políticas de cuentas. Ellos podrían ser más abiertos a las personas que han tenido problemas financieros.
- ¿Tu banco o cooperativa de crédito están respaldados por el gobierno? Si es así, eso significa que si el banco cierra o tiene otros problemas tu dinero está protegido. Asegúrate de que tu banco sea miembro de la FDIC o la NCUA.
- ¿Eres un veterano? Si es así, calificas para una cuenta USAA. Los miembros de USAA y sus familias a menudo pueden obtener buenas tasas de préstamo. Visita usaa.com para obtener más información.
- ¿Tienes mal crédito? Muchos bancos usan una base de datos llamada *ChexSystems* para verificar tu historial de cliente bancario, pero no siempre buscan tu reporte de crédito cuando aplicas. Pregúntales sobre sus políticas.

	Bancos	Cooperativas de crédito
Pros	<ul style="list-style-type: none"> • Es más fácil abrir una cuenta • Muchas sucursales y cajeros automáticos • Más opciones de tipos de cuentas, préstamos y tarjetas de crédito • Servicios bancarios en línea 	<ul style="list-style-type: none"> • Instituciones sin fines de lucro • Son propiedad de sus miembros • Más pequeñas y con mejor servicio de atención al cliente • Mayor interés en cuentas de ahorros • Tasas más bajas para préstamos • Más flexibilidad
Contras	<ul style="list-style-type: none"> • Más restricciones • Menos flexibilidad si cometes un error • Tasas de interés más altas en préstamos y tarjetas de crédito • Son propiedad de inversionistas que pueden no actuar en tu mejor interés 	<ul style="list-style-type: none"> • Membresía más exclusiva • Menos sucursales • Menos opciones de productos (préstamos, etc.) • Menos servicios en línea



Usar tarjetas bancarias para compras

Si has estado en prisión durante mucho tiempo, comprar cosas en las tiendas puede verse muy diferente. Tal vez llevabas dinero en efectivo en el pasado o dabas cheques en papel. Actualmente, la mayoría de las personas usan tarjetas de débito o crédito en lugar de pagar en efectivo o con cheques.

Estas son algunas opciones de tarjetas:

- Con una tarjeta de crédito, estás tomando dinero prestado y necesitarás pagarlo de regreso. Hablamos más sobre las tarjetas de crédito en la siguiente sección.
- Las tarjetas de débito se parecen a las tarjetas de crédito, pero funcionan diferente. La mayoría de las tarjetas de débito están vinculadas a una cuenta corriente y te permiten gastar sólo el dinero que ya tienes en tu cuenta. Las tarjetas de débito se pueden usar donde sea que acepten tarjetas de crédito. También puedes usar tu tarjeta de débito para sacar dinero en efectivo de un cajero automático.
- Con las tarjetas de débito de prepago puedes cargar dinero en la tarjeta cuando la recibes, y luego usarla para realizar compras. Las tarjetas de débito de prepago suelen ser utilizadas por personas que no pueden obtener una cuenta bancaria. Puedes usar una si aún no has podido obtener tu identificación. *Bluebird* y *Chime* son tarjetas de débito de prepago sin cargo mensual.
- Las tarjetas de regalo funcionan como tarjetas de débito de prepago. Algunas tarjetas, como una tarjeta de regalo Visa, pueden ser usadas en cualquier tienda, mientras que otras tarjetas de regalos funcionan sólo en tiendas específicas.
- Muchos estados ofrecen tarjetas de transferencia electrónica de beneficios (EBT en inglés) para cupones de alimentos y/o beneficios en efectivo. Puedes usar estas tarjetas como tarjetas de débito en tiendas que aceptan EBT.

Para las tarjetas de débito deberás crear un número PIN de 4 dígitos, que es como una contraseña. Antes de usar tu tarjeta, asegúrate de tener configurado tu número PIN. Por lo general, hay un número de teléfono en la parte trasera de la tarjeta al que puedes llamar para configurar el número PIN. Cuando utilices una tarjeta de débito o EBT, asegúrate de saber cuánto dinero tienes. Si no tienes suficiente dinero, es posible que tu tarjeta no funcione.



La primera vez que fui a la tienda solo, me puse al frente de la fila y no sabía cómo pagar mis compras. Vi este artefacto para una tarjeta que parecía realmente complicado y no sabía cómo usarlo. Una larga fila de personas estaba detrás de mí y se inquietaba mientras yo estaba parado ahí estupefacto. No quería decirle a nadie que estuve en la cárcel y no sabía cómo usar una tarjeta [EBT] o tarjeta de débito. ¡Estaba avergonzado y en pánico!

—Michael



Puede ser vergonzoso si no sabes cómo usar una tarjeta. Aquí hay una breve guía (resumida del sitio web Wikihow) sobre qué esperar cuando pagas en una tienda.

1. Después de que el cajero escanee tus cosas, te pedirá que pagues.
2. Es probable que haya un lector de tarjetas en el mostrador. Los lectores de tarjetas se parecen un poco a las calculadoras. Suelen tener una pantalla con instrucciones a seguir.
3. La pantalla del lector de tarjetas puede preguntarte si aceptas pagar el monto que aparece en la pantalla. Es posible que debas presionar "enter" o "yes" para continuar.
4. A continuación, la pantalla puede pedirte que deslices tu tarjeta. Otras veces, el cajero te avisará cuando la máquina esté lista para que pases tu tarjeta.
5. Algunos lectores de tarjetas necesitarán que deslices tu tarjeta en el lado derecho. Otras necesitarán que insertes tu tarjeta en el hueco y la dejes allí. No te preocupes si no lo haces bien la primera vez. Muchas personas tienen que pasar sus tarjetas varias veces. Todos necesitan pedir ayuda al cajero de vez en cuando.
6. Algunos lectores de tarjetas modernos te pueden pedir que acerques tu tarjeta. Esto significa que pones tu tarjeta encima del lector en vez de insertarla o deslizarla. Esto solamente funciona con algunas tarjetas.
7. El lector de tarjetas puede preguntarte si deseas pagar con "débito" o "crédito". Si escoges débito, es posible que te pida que ingreses tu número PIN de 4 dígitos. Una vez que la pantalla diga "Aprobada" o "Approved", debes obtener un recibo. Puedes tomar tus artículos y tu recibo e irte.
8. Algunas tarjetas de débito te permiten obtener dinero en efectivo con tus compras. Esto es como sacar dinero del cajero automático. La pantalla del lector de tarjetas te preguntará si deseas dinero en efectivo e ingresarás el monto que deseas en dólares. Luego el cajero te dará el dinero en efectivo. La cantidad saldrá de tu cuenta bancaria sin cargos adicionales.
9. Si usas una tarjeta de crédito, es posible que se te solicite que firmes un recibo en papel o que firmes en la pantalla con un bolígrafo especial que está pegado al lector de tarjetas. Te pedirán que presiones "enter" o "accept" cuando hayas terminado. Una vez que hayas terminado de firmar y obtengas tu recibo, deberías estar listo para irte.

Obtén más información sobre cómo usar una tarjeta de débito aquí: es.wikihow.com/obtener-una-tarjeta-de-débito#Usar-tu-tarjeta-de-d.C3.A9bito .

Obtén información sobre cómo usar un cajero automático aquí: es.wikihow.com/retirar-dinero-de-un-cajero-automático .

Recuerda: ¡Está bien pedir ayuda! Muchas personas tienen problemas para usar sus tarjetas. Los cajeros están ahí para ayudarte y están acostumbrados a hacerlo.



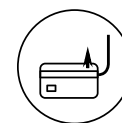
Presupuesto y recursos financieros

Una de las cosas más fáciles que puedes hacer para administrar tu dinero es hacer un presupuesto. Un presupuesto puede ayudarte a saber a dónde va tu dinero para que no gastes más de lo que ganas. Hay miles de formularios de presupuesto diferentes que puedes descargar en línea de forma gratuita. Las aplicaciones para presupuestar para tu teléfono te permiten controlar compras conforme las vayas haciendo. Para hacer tu propio presupuesto, suma cuánto dinero ganas cada mes. Luego, haz una lista de todo en lo que gastas dinero en un mes y compara los dos números.

Puedes encontrar información en línea sobre bancos, uniones de crédito, opciones de cuentas y estrategias para ahorrar tu dinero. Algunos sitios web te permiten hacerle preguntas a un asesor y obtener una respuesta de inmediato. Aquí hay algunos recursos para obtener ayuda con el dinero:

Aplicación móvil gratuita para presupuestar	www.ramseysolutions.com/ramseyplus/everydollar
Presupuestar y entender el dinero	thesimpledollar.com
Presupuestar, banca, crédito, planes financieros, hipotecas y seguro	nerdwallet.com
Presupuestar, finanzas personales, crédito y más	annuity.org , annuity.org/financiamiento-literacy , annuity.org/annuities/types/income
Planificación financiera	learnvest.com , mint.com
Servicio integral sobre educación financiera y asesoramiento	<ul style="list-style-type: none"> Finanzas en Khan Academy: www.khanacademy.org/economics-finance-domain/core-finance Dinero 101 de CNN: money.cnn.com/pf/money-essentials El sitio web de la Comisión Federal de Educación Financiera (FLEC): MyMoney.gov/es Para una lista más larga (pero más vieja) de sitios web populares sobre consejos financieros, visita businessinsider.com/best-websites-money-advice-2014-12

★ **Descargo de responsabilidad:** Por favor recuerda que no estamos diciendo que debes usar alguno de estos servicios o páginas web. Los recursos aquí mencionados son sugerencias. Es importante que pienses por ti mismo sobre cualquier consejo que recibas.



Evitar estafas

No quieres convertirte en víctima de una estafa. Visita este sitio web para obtener una lista de estafas comunes y sus señales de advertencia: fbi.gov/scams-and-safety/common-scams-and-crimes .

Siempre hay nuevas estafas de las que estar al tanto. Además del sitio del FBI, el Rastreador de Estafas del

Better Business Bureau (www.bbb.org/scamtracker) y la Comisión Federal de Comercio (consumidor.ftc.gov/estafas) tienen información sobre muchas de las estafas más recientes. También te permiten denunciar si has sido víctima de una estafa.

Estas son algunas maneras de evitar estafas:

- Desconfía de correos electrónicos o llamadas que te ofrezcan mucho dinero o "regalos gratis" si pagas una pequeña tarifa. Si la recompensa suena demasiado buena para ser verdad, evítala.
- Ten cuidado con las empresas que intentan presionarte para que te registres en algo de inmediato. Regístrate sólo en los servicios que entiendas. Si preguntas por más información y se ponen impacientes o no contestan tu pregunta, no confíes en ellos.
- Sólo da información personal (como números de cuenta y números de Seguro Social) a empresas que sepas que son confiables.
- Nunca pagues por una carta de crédito.



Crédito

Es posible que estés considerando conseguir una tarjeta de crédito para poder comprar cosas a crédito. Comprar a crédito significa que compras cosas ahora y las pagas más tarde. Un banco o compañía de tarjeta de crédito te presta el dinero y tú aceptas devolverlo más tarde. Por lo general, esto significa que compras algo con tu tarjeta de crédito y luego realizas pagos mensuales al banco hasta que se paga el préstamo.

Cuando compras a crédito debes pagar intereses. El interés es un cargo adicional por pedir prestado el dinero. La tasa de interés determina cuánto interés deberás cada mes. Las tasas de interés altas pueden ser muy costosas. Piénsalo bien antes de conseguir una tarjeta de crédito y asegúrate de no solicitar demasiadas. Cuantas más tarjetas tengas, más pagos tendrás que hacer. Además, tener demasiadas tarjetas de crédito dañará tu puntuación de crédito. Una puntuación de crédito mala hará que los bancos quieran cobrarte más intereses. Las compañías de tarjetas de crédito ganan dinero cuando las personas se endeudan más y más. ¡No quieres ser ese cliente!

Un asesor de crédito de una organización sin fines de lucro puede darte buenos consejos sobre cómo obtener una tarjeta de crédito. Un ejemplo es credit.org/es, que ofrece sesiones telefónicas gratuitas de asesoramiento.

A veces, las tarjetas de crédito pueden causar muchos problemas. Si compras demasiado con tarjetas de crédito, puede ser difícil hacer tus pagos mensuales. Un servicio como credit.org/es puede ayudarte a resolver las cosas si te sientes abrumado. Para estar seguro, compra con tu tarjeta solo lo que puedas pagar dentro de un mes.

Es diferente para compras importantes, como comprar un auto, una casa o la colegiatura de tu universidad. En estos casos, conseguir un préstamo tiene mucho sentido. Es posible que no puedas pagar un auto de contado, pero se vuelve más fácil si puedes repartirlo entre varios meses. Asegúrate de elegir un auto que sea accesible para que puedas administrar tus pagos mensuales. Trata de conseguir un préstamo con una tasa de interés que sea lo más baja posible. Una vez más, ten cuidado y habla con un asesor de crédito antes de endeudarte.

Si decides obtener una tarjeta de crédito o comprar algo con crédito, tu banco primero revisará tu puntuación de crédito (también llamada tu calificación crediticia). La puntuación de crédito es un número que les dice las posibilidades de que pagues un préstamo. Si tienes una buena puntuación de crédito, será más fácil obtener préstamos y tasas de interés más bajas. Si estabas endeudado antes de ir a prisión deberás tomar medidas para mejorar tu calificación crediticia. Las puntuaciones de crédito van desde 300 (mal crédito) a 850 (excelente crédito).

Aquí hay algunos lineamientos para administrar el crédito:

Infórmate. Estar desinformado puede conducir a errores costosos. Para tener un buen entendimiento sobre tu puntuación de crédito, visita este sitio web: www.consumerfinance.gov/consumer-tools/credit-reports-and-scores.

Sé inteligente. Evita empresas (como los concesionarios de autos y las oficinas de préstamo a corto plazo) que se anuncian directamente a las personas con mal crédito. A menudo tienen tasas de interés extremadamente altas. Su negocio depende de que no pagues tus deudas a tiempo.

No apoyes a ninguna empresa cuyo modelo de negocio dependa de tu falta de dinero.

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

Paga tus deudas. Si te has atrasado en alguna de tus deudas o has tenido deudas que se han pasado a un despacho de recuperación, págalas o haz un plan para comenzar a pagarlas. Para obtener información sobre cómo salir de una deuda, consulta este sitio web: consumidor.ftc.gov/articulos/como-salir-de-las-deudas.

Paga tus facturas a tiempo. Pagar a tiempo es un buen hábito y puede mejorar tu puntuación de crédito. La forma más fácil de hacerlo es configurar un pago automático con tu banco en las fechas de vencimiento de tus facturas. Marcar las fechas en un calendario también es una buena opción.

Usa tarjetas de crédito inteligentemente. Si eliges tener una tarjeta de crédito, no le cargues lo que no puedas devolver a fin de mes. Si debes pedir prestado dinero para hacer tus pagos de tarjeta de crédito, es hora de hablar con un asesor de crédito.



Si es posible, te sugiero que agregues a un ser querido en quien confíes y que crea en ti a tu línea de crédito, como hacen los padres con sus hijos. Confía en mí, lo necesitarás.

—Shaun

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

—JoeJoe



Declaración de impuestos

Una vez que empieces a ganar dinero tendrás que pagar impuestos federales y estatales. Debes declarar tus impuestos cada año. La cantidad que pagas depende de cuánto ganas y de quién vive contigo. Cosas como el cuidado de los hijos, la discapacidad y los costos de atención médica también cambiarán la cantidad que pagas. Los impuestos se deducen de tu salario.

Cuando declaras impuestos informas al gobierno de cuánto has ganado y de cuánto has pagado en impuestos. También puedes decirles cosas como si tienes hijos, una discapacidad o gastos de atención médica. El gobierno decide si has pagado demasiado o muy poco en impuestos. En muchos casos, descubrirás que has pagado demasiado y obtendrás una devolución de impuestos. Si has pagado muy poco, tienes que pagar la cantidad que debes. Si no declaras impuestos no recibirás una devolución, deberás pagar un cargo adicional y posiblemente deudas por impuestos. Depende de dónde vivas, esto puede ser una violación de tu libertad condicional.

Formulario W-4: Declarar ingresos y exenciones.

Cuando empiezas en un trabajo nuevo, se te pide que completes un Formulario W-4 del IRS. Este formulario ayuda a tu empleador a saber cuánto de tu salario debe retenerse para impuestos. Es importante llenar este formulario para que puedas arreglar el pago de impuestos mes a mes. Si no lo llenas tendrás que pagarlos todos de una vez a final de año. Para saber cómo completar un formulario W-4, visita el siguiente sitio web: es.wikihow.com/llenar-un-W4.

Declarar impuestos. Cada año, deberás declarar impuestos tanto federales como estatales antes del 15 de abril. Muchas personas eligen declarar impuestos en enero para poder obtener su devolución de impuestos más pronto.

Para declarar impuestos, necesitarás un formulario W-2 de tu(s) empleador(es). Los empleadores generalmente te darán los formularios W-2 en enero. A continuación, deberás decidir qué tipo de declaración de impuestos debes completar. Algunas de las formas más comunes son:

- Formulario 1040 (Declaración de Impuestos de los Estados Unidos)
- Formulario 1040A (Declaración de impuestos sobre

la renta individual de EU)

- Formulario 1040EZ (Declaración de impuestos sobre la renta para contribuyentes individuales y conjuntos sin dependientes)
- Formulario 1040NR (Declaración de impuestos sobre la renta de extranjeros no residentes en EU)
- Formulario 1040NR-EZ (Declaración de impuestos sobre la renta de E.U. para ciertos extranjeros no residentes sin dependientes)

Debido a que la declaración de impuestos puede ser confusa, muchas personas consiguen ayuda de un profesional de impuestos llamado contador público certificado o CPA.

Simplemente lleva tus W-2 y cualquier otro formulario del IRS a su oficina. A cambio de tarifa, harán tu declaración de impuestos por ti. Esto significa que no tendrás que preocuparte por errores o dedicar demasiado tiempo a tus impuestos. Esta es una buena idea para las personas que tienen varios trabajos u otras situaciones fiscales complicadas. Si estás buscando un CPA, pídele a alguien de confianza que te recomiende uno.

También hay sitios web en línea que pueden ayudarte a declarar impuestos. Estos sitios web cuestan menos que un profesional de impuestos. Si tienes una situación fiscal simple, es posible que desees utilizar un sitio web. El sitio web te guiará a través de tu devolución mediante una serie de preguntas y cálculos automáticos. Recuerda leer atentamente todas las instrucciones y ofertas. Presentar tu declaración de impuestos federal debería ser gratis, pero la mayoría de los servicios en línea cobran por presentar tu declaración de impuestos estatal. Algunos de los sitios web de declaración de impuestos en línea más populares son:

- e-file.com
- freetaxusa.com
- turbotax.intuit.com
- hrblock.com
- taxact.com
- jacksonhewitt.com

Algunos lugares ofrecen ayuda fiscal gratuita. Visita este sitio web para verificar si hay un programa cerca de ti: irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-qualifying-taxpayers.

Votar



El derecho a votar de personas con sentencias por delitos graves varía por estado. En algunos estados no pierdes tu derecho a votar y puedes votar desde prisión. En otros, tienes el derecho a votar después de tu liberación. En otros estados, puedes votar después de ser liberado y cumplir con tu libertad condicional. Finalmente, en unos cuantos estados es posible que nunca puedas volver a votar, o que tengas que pagar todas tus multas antes de poder votar. Ve la tabla de abajo.

Se puede votar desde prisión	Se puede votar después de ser liberado	Se puede votar después de ser liberado y cumplir con la libertad condicional	Se puede perder el derecho a voto permanentemente (o hay que cumplir requisitos adicionales)
Distrito de Columbia, Maine, Puerto Rico, Vermont	California, Colorado, Connecticut, Háiwai, Illinois, Indiana, Maryland, Massachusetts, Michigan, Montana, Nevada, Nuevo Hampshire, Nueva Jersey, Nueva York, Dakota del Norte, Ohio, Oregón, Pensilvania, Rhode Island, Utah, Washington	Alaska, Arkansas, Georgia, Idaho, Kansas, Louisiana, Minnesota, Misuri, Nuevo México, Carolina del Norte, Oklahoma, Carolina del Sur, Dakota del Sur, Texas, Virginia Occidental, Wisconsin	Alabama, Arizona, Delaware, Florida, Iowa, Kentucky, Misisipi, Nebraska, Tennessee, Virginia, Wyoming

La *American Civil Liberties Union* (ACLU) proporciona este mapa con la información más actualizada: [tinyurl.com/aclu-voting-map](https://www.aclu.org/voting-map).

Privar del derecho al voto a personas con delitos graves se conoce como "privación de derechos por delitos graves". Esta práctica daña nuestra democracia y tiene raíces profundas en el racismo de la era de Jim Crow. Según el *Sentencing Project*, "debilita el poder político de las comunidades de color" y en 2022 más de 4.6 millones de estadounidenses con condenas por delitos graves no pudieron votar.

Los activistas afectados por el sistema, así como otros defensores y aliados, están luchando con éxito para aprobar leyes que recuperen el derecho perdido al voto, pero aún les queda mucho camino por recorrer. El *Sentencing Project* explica esto con más detalle y muestra cómo puede afectar al derecho de voto en tu estado aquí: [tinyurl.com/Sentencingproject-vote](https://www.sentencingproject.org/vote).

Así que, si puedes votar, ¡deberías hacerlo! Tu voto importa. Tu voto puede marcar la diferencia, especialmente a nivel local y estatal.

Las elecciones federales de EU (para presidente de EU, senadores de EU y representantes del Congreso de EU) se realizan cada dos o cuatro años, el primer martes de noviembre. Las elecciones estatales y locales pueden tener lugar en cualquier momento del año. Durante cualquier elección federal, estatal o local puedes votar por líderes estatales, fiscales estatales o del condado, funcionarios locales y, a veces, jueces. Puede haber otras posiciones y asuntos importantes en la boleta.



Paso 1: Regístrate para votar

Cada estado tiene sus propias reglas de votación y elección, incluyendo cuándo y cómo registrarse. Averigua más en usa.gov/es/registro-inscripcion-votar, o llama al 888-VE-Y-VOTA [(888)-839-8682], una línea nacional a cargo de la National Association of Latino Elected and Appointed Officials (NALEO). Ellos trabajan para "promover la participación electoral de la comunidad latina".

En algunos estados puedes registrarte el día de la elección en la casilla. Averigua las opciones y las fechas límites en tu estado lo más pronto que puedas.

¿Qué necesito llevar para registrarme? Depende de en qué estado vives. Como mínimo, necesitarás escribir tu nombre, dirección postal, fecha de nacimiento, número telefónico y número de identificación (identificación estatal, licencia de conducir o número de Seguro Social).

Algunos estados requieren que muestres dos formas de identificación y que tengas un documento que muestre tu nombre y dirección (estado de cuenta bancario, cheque del gobierno, recibo de servicios). Ve preparado. Llama al 888-VE-Y-VOTA [(888)-839-8682] para obtener más detalles y hacer preguntas.

¿Cuándo debes registrarte? Puedes registrarte en cualquier momento, pero si quieres votar en la siguiente elección, averigua la fecha límite para registrarte en tu estado. Algunos estados requieren que te registres cuatro semanas antes de la elección. En otros estados, puedes registrarte en la casilla de votación el día de la elección.

Estas son algunas formas frecuentes de registrarse:

- **En línea.** En 42 estados, además del D.C., puedes registrarte en vote.gov/es.
- **Por correo:** Descarga el Formulario nacional de inscripción de votantes y envíalo por correo. Encuentra el formulario y las instrucciones en www.eac.gov/voters/national-mail-voter-registration-form. Un bibliotecario puede ayudarte a descargar o imprimir el formulario.
- **En persona.** A veces puedes registrarte para votar en una oficina de elecciones local o estatal, el DMV, o donde te registres para vales de comida/SNAP.



Paso 2: Infórmate sobre los candidatos y los temas

Esta guía no puede decirte cómo votar. Pero puedes obtener información sobre los candidatos y los temas escuchando las noticias, hablando con personas de confianza y buscando candidatos y temas en línea. También puedes encontrar guías para votantes y calificaciones para jueces en línea.



Paso 3: ¡Vota!

Dependiendo de tu estado, es posible que tengas que mostrar tu identificación estatal para poder votar. Lleva contigo tu credencial de elector y tu identificación por si acaso. Normalmente, hay dos formas de votar:

- En persona, el día de las elecciones o durante el período de votación temprana.
- Por correo postal. Comunícate con tu autoridad electoral o al 888-VE-Y-VOTA [(888)-839-8682] si necesitas ayuda para solicitar una boleta por correo.

Puedes traer apuntes, guías de votación y esta información para el votante a la cabina de votación. Es una buena idea hacer esto porque puede haber mucho que recordar.

Tómate tu tiempo. No dejes que nadie te apesure. Si necesitas ayuda, pregúntale a un trabajador electoral. No pueden decirte por quién o por qué votar, pero pueden responder preguntas sobre el proceso. Pueden ayudarte a llenar una boleta si tienes dificultad para leer o si tu inglés es limitado. También puedes solicitar una boleta en otros idiomas.

Llama al 888-VE-Y-VOTA [(888)-839-8682] si tienes algún problema mientras votas.

Veteranos

Esta sección sobre los beneficios y servicios del *Department of Veteran Affairs* (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA) cubre los siguientes temas:

- Transferir beneficios a tu familia
- Restablecimiento de beneficios después de tu liberación
- Presentar reclamos por discapacidad
- Salud
- Vivienda
- Empleo

Una vez puesto en libertad, hay muchos programas y beneficios para veteranos que pueden ayudarte. Si tienes preguntas que no tratamos aquí, o si necesitas ayuda con estas prestaciones y servicios, ponte en contacto con un representante de el VA llamando al 800-698-2411 (oprime 0 para conectarte con un agente del centro de llamadas y dile al agente que necesitas que un intérprete se una a la llamada) o buscando la oficina de VA de tu estado.

En general, no podrás recibir tu pensión de VA mientras estés encarcelado. Después de ir a prisión seguirás recibiendo tus beneficios durante 60 días. Después de ese tiempo, aún puedes recibir los cheques, pero deberás devolver el dinero a VA.

Si tienes una lesión o discapacidad del 80 al 100% relacionada con tu servicio militar, puedes recibir el 10% de tu pensión mientras estás en prisión. No puedes recibir nada de tu pensión por lesiones o discapacidades que sucedieron después de tu servicio.

Los veteranos que están encarcelados aún pueden obtener otros beneficios, como por ejemplo educación, capacitación, atención médica, seguro y servicios funerarios. Para más información sobre cómo el VA presta servicios a veteranos afectados por el sistema, ve a: www.benefits.va.gov/PERSONA/veteran-incarcerated.asp.

Transferir beneficios a tu familia

Aunque no puedes recibir tus beneficios en prisión, sí puedes transferir tu pensión a tu familia. Esto incluye cónyuges, hijos o padres que dependen de ti económicamente. Deben tener necesidad financiera para obtener los beneficios. Esto se llama "reparto".

Tú (o un adulto al que le estás otorgando tus beneficios) debe solicitar el reparto en el plazo de un año a partir del día en que fuiste encarcelado. Para presentar una solicitud, envía una carta a tu *VA Regional Office* (Oficina regional de VA o VARO). Tu carta debe decir quién eres y a quién deseas transferir tus beneficios. También debes completar y enviar por correo el formulario VA Form 21-0788. Existen tres maneras de obtener este formulario:

1. Pide ayuda a un consejero en prisión. Es posible que puedan conseguirte el formulario.
2. Pídele a alguien de fuera que descargue el formulario del siguiente sitio web: <https://www.vba.va.gov/pubs/forms/VBA-21-0788-ARE.pdf>.
3. Arranca y usa el formulario al final de esta guía (ve pág. 166).



Mujeres veteranas. Los centros médicos de VA tienen administradores de programas que ayudan a las mujeres veteranas. Ofrecen ayuda con los beneficios y la atención médica de VA. Comunícate con el Centro Médico VA más cercano para encontrar un administrador de programas que se especialice en mujeres veteranas.

Si tienes preguntas sobre el proceso, pídele a alguien en quien confíes que llame al Departamento de Asuntos de los Veteranos al (800) 827-1000.

Una vez que el VA reciba tu aplicación, ellos la revisarán. Pueden pedirle a tu cónyuge o al tutor de tus hijos que llene el mismo formulario. Te informarán si se aprueba el reparto y tu familia recibirá tus beneficios de forma retroactiva. Eso significa que tus beneficios se guardarán y se les entregarán a ellos a partir de los 60 días posteriores a tu encarcelamiento. En otras palabras, si tu aplicación es aceptada, tu o tu familia eventualmente recibirán todo el dinero que merecen.

Restablecimiento de beneficios después de tu liberación

Puedes recuperar tus beneficios 30 días antes de la fecha prevista de tu puesta en libertad. Si estás en prisión, pídele a tu consejero o a alguien en el exterior que te ayude a comunicarte con el Departamento de Asuntos de los Veteranos para recuperar tus beneficios. Pueden llamar al (800) 698-2411 (recuerda, oprime 0 para conectarte con un agente del centro de llamadas y dile al agente que necesitas que un intérprete se una a la llamada) o visitar el sitio web va.gov para obtener ayuda.

La VA tiene un programa de reintegración llamado *Health Care for Reentry Veterans Program* (Programa de atención médica para veteranos en reinserción o HCRV). Ellos ofrecen:

1. Exámenes después de tu liberación
2. Referencias a servicios médicos, psiquiátricos y sociales, incluyendo servicios de empleo y asistencia para la vivienda
3. Administración de casos a corto plazo después de la reintegración

Todos los centros médicos de VA grandes (a veces llamados "centros matrices") tienen personal de reintegración. Comunícate con el centro médico de VA más cercano para comenzar a recibir servicios.

Puedes encontrar hospitales y clínicas VA en tu estado aquí: va.gov/disability/how-to-file-claim-esp/.

Presentar reclamaciones de discapacidad

¿Tienes una discapacidad relacionada con tu servicio militar? Puedes presentar una reclamación de discapacidad en línea o en persona. Puedes obtener beneficios por discapacidad en prisión y una vez que seas puesto en libertad.

Para presentar un reclamo en línea, visita el sitio web www.ebenefits.va.gov/ebenefits/apply y crea una cuenta de eBenefits haciendo clic en "Registrarse". Necesitarás proporcionar alguna información personal para abrir una cuenta. Después da clic en "Apply for Disability Compensation" para presentar tu solicitud.

Necesitarás tus registros médicos y cualquier otra prueba de discapacidad para tu reclamación. También puedes solicitar una reclamación de discapacidad completando

una solicitud en papel en un centro de VA o enviando el reclamo por correo a un centro de VA. Puedes encontrar instalaciones de VA visitando: www.va.gov/find-locations. Consulta este sitio web para obtener información sobre cómo presentar una reclamación: www.va.gov/disability/how-to-file-claim.

El VA no acepta todas las reclamaciones. De hecho, rechazan casi todas las reclamaciones a la primera vez. Sigue intentándolo. El proceso puede ser complicado, por lo que es posible que desees obtener ayuda de una *Veterans Service Organization* (Organización de servicio a los Veteranos). Esta ayuda es gratuita. Algunos veteranos contratan a un agente de reclamaciones o a un abogado. Puedes buscar cualquiera de estas opciones en este sitio web: www.ebenefits.va.gov/ebenefits/vso-search.

Salud

Después de salir de prisión puedes recibir atención en los centros médicos de VA. Puedes inscribirte en su sistema visitando un centro médico de VA o por teléfono al: (877) 222-VETS [(877) 222-8387].

Solo puedes recibir atención si recibiste una baja honorable (o general). Puedes recibir tratamiento por lesiones no relacionadas con tu servicio militar.

No toda la atención médica de VA es gratuita. Tu seguro recibirá una factura, pero tú tendrás que pagar por parte de tus costos como paciente hospitalizado, ambulatorio o en cuidado prolongado (en un asilo) y de **Construyendo tu futuro, Edición nacional**

medicamentos. Algunos de estos servicios pueden ser gratuitos si tus ingresos están por debajo de cierto límite o si tu enfermedad está relacionada con tu servicio. Para obtener más información sobre la elegibilidad, visita va.gov/health-care/eligibility-esp/.

El VA también ofrece tratamiento de salud mental y abuso de sustancias en los centros médicos de VA o en los *Vet Centers* (Centros de Veteranos) (según el tratamiento). Visita www.va.gov/health/vamc para obtener una lista de los centros médicos de VA en tu estado.

Vivienda

El *Health Care for Homeless Veterans Program* (Programa de atención médica para veteranos sin hogar o HCHV) de VA brinda ayuda a los veteranos que no tienen hogar (así como el *Homeless Veterans Reintegration Project*; ve la siguiente sección). Esto incluye ayuda con acceso a tus beneficios y ayuda para conseguir vivienda. Comunícate con el centro médico de VA más cercano para obtener servicios o aprender más aquí: www.va.gov/homeless/hchv.asp.

Para más información: En todas las oficinas regionales de VA, los coordinadores de alcance comunitario a las personas sin hogar están listos para asistir a los veteranos afectados por el sistema. Pueden ayudarte a saber a qué prestaciones tienes derecho, a solicitarlas y a referirte a otros recursos si es necesario. Llama al Centro Nacional de Llamadas para Veteranos sin Hogar del VA al (877) 4AID-VET [(877) 424-3838] para que te pongan en contacto con un coordinador en tu área.

Empleo

El VA también tiene ayuda de empleo para veteranos que fueron dados de baja honorablemente (o generalmente).

Los *Local Veterans Employment Representatives* (Representantes locales de empleo para veteranos o LVER) y *Disabled Veterans Outreach Program Representatives* (Especialistas del Programa de Alcance para Veteranos Discapacitados o DVOP) ayudan a los veteranos a encontrar trabajo. También ofrecen capacitación para el trabajo. Puedes obtener ayuda aquí: www.va.gov/careers-employment.

El *Homeless Veterans' Reintegration Project* (Programa de Reintegración de Veteranos sin Hogar o HVRP) ayuda a los veteranos sin hogar con:

- acceso a la vivienda
- búsquedas de trabajo
- asesoramiento vocacional
- entrenamiento en habilidades ocupacionales
- capacitación en el trabajo

- certificación y licencia de habilidades comerciales
- apoyo para encontrar trabajo
- referencias a otros servicios de apoyo

Los *Vocational Rehabilitation and Employment services* (Servicios de rehabilitación vocacional y empleo) asisten a los veteranos con discapacidades relacionadas con su servicio militar. Ofrecen ayuda con la capacitación laboral, encontrar trabajo y asesoramiento laboral. Para conectarte con este programa, llama al (800) 827-1000 o ve a www.benefits.gov/es/benefit/296.

Los programas de *Compensated Work Therapy* (Programa de Terapia Ocupacional Compensada) ayudan a los veteranos con cualquier problema que tengan con adicción o su salud física y/o mental. Estos programas contratan empresas para proporcionar trabajo remunerado a estos veteranos. A veces están ubicados en los centros médicos VA. Para obtener más información, visita www.va.gov/health/cwt.



Personas LGTBIQ+

Si formas parte de la comunidad LGTBIQ+ es posible que te enfrentes a experiencias y retos únicos al salir de prisión, y seguramente también en prisión. Recuerda que no estás solo. Hay organizaciones que ayudan a las personas LGTBIQ+.

Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Vivienda
- Empleo
- Asistencia médica y salud mental
- Uso de sustancias
- Recursos para personas transgénero y de género no conforme

Vivienda

Encontrar un lugar donde vivir es una de las partes más importantes de la reintegración. Las organizaciones que trabajan con la comunidad LGTBIQ+ pueden ayudarte a encontrar una vivienda segura que respete tu identidad:

- **Sage USA** (www.sageusa.org/what-we-do/national-lgbt-housing-initiative) ofrece servicios nacionales de alojamiento para personas mayores LGTBIQ+.
- **La National League of Cities** (www.nlc.org/article/2023/06/30/housing-for-lgbtqia) opera refugios en varias ciudades de E.U. y aboga por programas de vivienda para LGTBIQ+.

Si decides buscar una vivienda privada, puede que haya leyes de vivienda que te protejan de la discriminación. Las leyes sobre vivienda y discriminación varían según el estado. Aquí tienes algunos recursos que te ayudarán a conocer tus derechos y a protegerte contra la discriminación:

- **El Movement Advancement Project** ofrece información sobre diversas leyes y políticas en EU. Consulta su mapa de leyes contra la discriminación LGTBIQ+ aquí: www.lgbtmap.org/equality-maps/non-discrimination-laws.
- **Lambda Legal** ofrece servicios jurídicos a la comunidad LGTBIQ+. También tienen un servicio de ayuda virtual gratuito: lambdalegal.org.
- **El Departamento de Desarrollo Urbano y Vivienda o HUD** mantiene una lista de recursos sobre discriminación en la vivienda relacionados con la comunidad LGTBIQ+: www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/housing_discrimination_and_persons_identifying_lgbtq.



Encuentra información general sobre tus derechos como inquilino en la sección Tus derechos legales del capítulo Vivienda después de tu liberación (ve pág. 35).

Empleo

Encontrar trabajo cuando tienes antecedentes puede ser difícil, sobre todo si sufres discriminación por tu sexualidad o identidad de género. Hay organizaciones y recursos que pueden ayudarte. Además de los recursos incluidos en el capítulo Empleo (ve pág. 40), algunas organizaciones ofrecen servicios de empleo específicos para personas LGTBIQ+:

- **La Guía de recursos profesionales LGBT** ofrece muchos recursos para encontrar trabajo y asegurarse de que el empleador es respetuoso con las personas LGTBIQ+: www.velvetjobs.com/articles/insights/lgbt-career-resources.
- **Campus Pride** ofrece una bolsa de trabajo y organiza sesiones gratuitas de formación en línea para estudiantes miembros de la comunidad LGTBIQ+: www.campuspride.org. Algunos de sus servicios son sólo para estudiantes, pero las ofertas de empleo están disponibles para todos.

Atención médica y salud mental

Si estás luchando con tu salud mental, recuerda siempre que no estás solo. Si eres transgénero o de género no conforme, puedes llamar a Trans Lifeline al (877) 565-8860. Si tienes 24 años o menos puedes llamar al Trevor Project al (866) 488-7386. Ambas líneas están diseñadas para ayudar a los miembros de la comunidad LGTBIQ+.

Los asesores de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis están capacitados para ayudar a personas de todas las orientaciones e identidades de género. En caso de emergencia, llámales al 988.

- **El Centro Nacional de Ayuda LGTBIQ+** ofrece apoyo gratuito y confidencial por parte de miembros voluntarios de la comunidad LGTBIQ+. Llama al (888) 843-4564 o visita www.lgbthotline.org.
- **La Organización Mundial de Profesionales de la Salud Transgénero (WPATH por sus siglas en inglés)** tiene un directorio de profesionales de la salud capacitados en las necesidades de la comunidad LGTBIQ+. Busca en su directorio aquí: www.wpath.org/member/search.
- **AIDS in Prison Project Hotline (Línea directa del Proyecto SIDA en Prisión)**: esta línea directa ofrece información sobre el VIH y el SIDA a personas que se encuentran en prisión. Aceptan llamadas de cobro recertido al (718) 378-7022.

Encuentra más recursos en los capítulos de Salud y Trauma y Salud Mental (ver pág. 62 o 68), incluyendo información sobre el VIH/SIDA, las ETS y la salud sexual y reproductiva.

Uso de sustancias

Si tienes dificultades para controlar tu consumo de drogas o alcohol, te urgimos a que busques ayuda. Estos grupos de apoyo acogen a personas de la comunidad LGTBIQ+:

- **SMART Recovery** organiza grupos y sesiones de apoyo para personas LGTBIQ+ que luchan contra el consumo de sustancias. Únete a grupos que se reúnen en línea o a grupos presenciales aquí: www.smartrecovery.org/lgbtq.
- **Gay & Sober** ofrece espacios seguros para las personas LGTBIQ+ que se recuperan de una adicción. Encuentra reuniones y recursos adicionales aquí: www.gayandsobber.org.
- Los grupos de Alcohólicos y Narcóticos Anónimos LGTBIQ+ a menudo se identifican como **Lambda AA** o **Lambda NA**. Para encontrar un grupo Lambda, empieza aquí: aa.org/es/find-aa. Busca tu ciudad o condado en ese sitio web para encontrar una lista de redes locales de AA. Selecciona la red más cercana y luego, para encontrar tu grupo LAMBDA local, selecciona LGTBIQ+ en el menú «tipo de reunión».

Puedes encontrar más recursos generales en el capítulo Uso de sustancias (ve pág. 76).

Personas transgénero y de género no conforme

Cambiar tu nombre

Las normas para cambiar de nombre varían de un estado a otro. Algunos estados requieren que vivas allí durante cierto tiempo. Otros tienen restricciones adicionales para personas inscritas en registros específicos o con condenas por delitos graves. El Centro Nacional para la Igualdad Transgénero ha creado un Centro de documentos de identidad en el que puedes buscar por estado cómo cambiar tu nombre y/o marcador de género en tu documento de identidad estatal. Explora estos recursos aquí: transequality.org/documents.

Terapia hormonal y cirugía de afirmación de género

Habla con tu médico de cabecera si quieres empezar una terapia de reemplazo hormonal (TRH) o someterte a una cirugía de afirmación de género. A veces tu médico de cabecera puede recetarte hormonas, pero a menudo te referirá a un especialista, como un endocrinólogo. Algunos centros de salud están especializados en la atención médica a personas transgénero. Muchos centros de salud de *Planned Parenthood* proporcionan acceso a TRH, atención para la afirmación del género, referencias para cirugía, apoyo para la transición y otros servicios importantes para las personas transgénero. Busca uno cerca de ti aquí: plannedparenthood.org/es/centro-de-salud.

Nota: No todos los centros de salud de Planned Parenthood ofrecen todos los servicios. Asegúrate de llamar y comprobar qué servicios ofrecen antes de pedir cita.

Otros recursos LGTBIQ+

- **CenterLink** es una asociación nacional de centros y organizaciones LGTBIQ+. Encuentra uno cerca de ti aquí: www.lgbtcenters.org/LGBTCenters.
- **El Trevor Project** es un programa de intervención en crisis que opera a nivel nacional para jóvenes LGTBIQ+. Consulta su directorio de recursos aquí: www.thetrevorproject.org/resources.
- **El Human Rights Campaign** defiende la igualdad de las personas LGTBIQ+. Consulta su directorio de recursos aquí: www.hrc.org/resources.

Parte 3: Sanar y seguir adelante

- Empezar a sanar
- Construir relaciones saludables
- Atención plena
- Conectar con tu comunidad

Empezar a sanar

La prisión lastima de muchas formas. Las personas que están encarceladas a veces se alejan de otros para protegerse de ese dolor. Algunas personas evitan las relaciones, el duelo y el autocuidado para evitar sentirse impotentes. Pueden distanciarse o aislarse para sentirse seguros.



Mi familia piensa que porque soy libre todos mis problemas se acabaron, pero realmente llevamos toda esta carga con nosotros. Los mecanismos de defensa que teníamos en el interior todavía están con nosotros y crean barreras en el exterior.

—Pablo

Sanar es parte de avanzar y reconectar las piezas de tu vida. Es un proceso y requiere que seas vulnerable y fuerte. Ser vulnerable es difícil. Necesitas permitirte sentir el dolor del encarcelamiento. Abrirte contigo mismo y estar abierto a confiar en los demás es un gran paso para recuperar tu vida.

La prisión a menudo es traumática y la recuperación llevará tiempo. Trabajar hacia la recuperación es una forma de sanación. La vulnerabilidad no es debilidad y pedir ayuda tampoco lo es. Los grupos de apoyo y la terapia individual pueden ayudarte a lidiar con el trauma que pudo haber ocurrido mientras estuviste en prisión. Consulta el capítulo Salud Mental (en pág. 68) para obtener información sobre cómo encontrar apoyo.



Acércate a alguien. Uno de nuestros mecanismos de defensa que prevalecen con las personas que están encarceladas es que nos retraemos, nos aislamos para tratar de lidiar con los obstáculos psicológicos por los que estamos atravesando.

—Pablo



Esta sección aborda varios aspectos del bienestar. Entenderlos puede ayudarte a sanar y seguir adelante. Se basa en las sugerencias que nos dieron personas impactadas por el sistema que han tomado clases a través de nuestra organización.

¿Qué es el bienestar? El bienestar es un tema complicado. Significa algo diferente para cada persona. Después de salir de prisión, el bienestar se relaciona con tratar de dar sentido a tus experiencias. También significa hacer de estas experiencias una parte de quién eres y quién quieres ser en el mundo. Tiene que ver con el perdón, la sanación, el cuidado de uno mismo y la reconexión con los demás.

El bienestar emocional significa ser respetuoso contigo mismo y con los demás. Significa que eres consciente de tus buenos o malos sentimientos y los aceptas. Que expresas tus sentimientos a los demás de manera saludable y constructiva. También significa que piensas en los sentimientos y perspectivas de otras personas. La gente puede pensar diferente a ti. Saber estar en desacuerdo respetuosamente es clave para tener relaciones saludables, y las relaciones saludables son la clave para un bienestar emocional. Es posible que tengas otros problemas sin resolver con los que estés lidiando, como dolor, ira o depresión. Sé paciente y ten en cuenta que el camino hacia el bienestar emocional puede ser largo.

El bienestar físico es cuidar tu cuerpo. Es importante mantenerse activo y saludable. Considera encontrar un gimnasio, trotar, caminar, andar en bicicleta, practicar yoga o buscar videos gratis de ejercicios en el hogar en línea. Es bueno comer sano y beber mucha agua. Practica sexo seguro usando condones. Para aquellos con problemas de adicción, obtener ayuda a través de programas de asesoramiento o recuperación puede ser un paso realmente positivo. Puedes leer más sobre atención médica en el capítulo Salud (ve pág. 62).

El bienestar social significa que buscas relaciones saludables con muchos tipos de personas. Como discutimos en el capítulo Construir relaciones saludables (ve pág. 114), la reintegración es un momento en el que fortalecerás viejas relaciones y construirás otras nuevas. Si bien exponerse puede ser difícil, también puede conducir a relaciones significativas y saludables.



¿Mis consejos para socializar en el exterior? Aprender mecanismos de defensa y manejo de la ira. Ser menos desagradable y de mente abierta.

—Earl W.

El bienestar espiritual es pensar en un significado o propósito más amplio para la vida. Esto puede involucrar la religión, pero no tiene por qué hacerlo. Puedes decidir unirte a una iglesia, sinagoga o mezquita. También puedes decidir unirte a un grupo de apoyo para encontrar una comunidad y un propósito. Dedica algo de tiempo cada día para estar abierto, escuchar y pensar en lo que sucede en tu interior. Practica la atención plena o la meditación. El capítulo Atención plena describe algunas maneras de hacer esto (ve pág. 126).



Toma un respiro. Va a ser un paseo largo y será mejor que lleves contigo tu paciencia.

—Pablo

El bienestar ocupacional es contribuir de manera significativa y respetuosa en tu trabajo. Tu trabajo puede no ser perfecto, pero cómo lo haces depende totalmente de ti. ¿Cuáles son tus fortalezas? Llévalas a tu trabajo. Invierte en ti mismo concentrándote en lo que haces. Encuentra formas de hacer un poco más de la cuenta y prueba cosas nuevas si puedes. Tómate el tiempo para darte cuenta del valor del trabajo que haces y hónralo. Además, ten cuidado con los ambientes de trabajo tóxicos. Algunos trabajos pueden ser poco saludables físicamente, emocionalmente o de otra manera. Si tu trabajo te hace más daño que bien, dejarlo puede ser la decisión correcta.

El bienestar ambiental significa ser consciente de los recursos de la Tierra y tratar de crear un entorno saludable. Hay muchas formas de contribuir. Puedes cultivar vegetales en un jardín comunitario o ser voluntario para ayudar con la limpieza de la comunidad. Pasa tiempo en la naturaleza, incluso si es en un parque local, para sentirte saludable.



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

—Greg A.

Construir relaciones saludables



La prisión hace que sea difícil mantenerte en contacto con familiares, amigos y seres queridos. La reintegración elimina algunas de estas barreras, pero puede ser un momento difícil tanto para ti como para tus seres queridos. Reconstruir relaciones sanas y positivas requiere tiempo, paciencia y apertura. Has cambiado mientras estabas en prisión, al igual que tus seres queridos. Va a llevar tiempo volver a conocerse.

Como te has ido por mucho tiempo, es posible que te cueste sentir que perteneces. Tú y tus seres queridos pueden sentirse inciertos el uno del otro. Tal vez se pregunten si pueden confiar el uno en el otro.

Tu relación con tus seres queridos puede pasar por diferentes etapas cuando regreses a casa. Las cosas pueden comenzar muy bien (la etapa de "luna de miel") pero se vuelven más difíciles a medida que pasan más tiempo juntos. Esta es una experiencia común y no estás solo.

Cuatro etapas de las relaciones comunes durante la reintegración			
<p>Etapas 1: Luna de miel.</p> <p>Tú y tus seres queridos están emocionados de volver a estar juntos. Todos están en su mejor momento, pero la ansiedad está debajo de la superficie.</p>	<p>Etapas 2: Incertidumbre y sospecha.</p> <p>Tú y tus seres queridos pueden sentirse inseguros de su relación y cuestionar sus motivaciones. ¿Te va a quedar? ¿Todavía quieres que estemos juntos?</p>	<p>Etapas 3: Hacer pruebas y aprender a compartir.</p> <p>Tú y tus seres queridos pueden ponerse a prueba mutuamente para ver si está bien compartir sentimientos y ser uno mismo. ¿Pueden confiar el uno en el otro?</p>	<p>Etapas 4: Pertenencia.</p> <p>Es posible que tengas dificultades para involucrarte en las rutinas familiares, pero el éxito en esta etapa puede conducir a la estabilidad. ¿Qué papeles jugarás? ¿Cómo puedes volver a ser parte de la vida familiar?</p>

¡No tienes que enfrentarte a los desafíos de las relaciones solo! Puedes ir aquí para conseguir ayuda:

- **Programas de reintegración orientado a la familia.** Phalanx Family Services basado en Chicago, es un ejemplo de este tipo de programas. Ayuda a las personas a reunirse con sus familias después de prisión. Obtén más información en www.phalanxgrpservices.org. Busca programas similares en tu comunidad.
- **Clases.** Las clases de manejo de la ira, para padres, comunicación o matrimonio y familia pueden ayudarte a desarrollar habilidades que fortalecerán tus relaciones.
- **Asesoramiento o terapia,** ya sea solo o con tu pareja o familia. Consulta el capítulo Salud mental para más información (en pág. 68).
- **Grupo de apoyo para residentes que reingresan.** Muchas organizaciones comunitarias ofrecen círculos de apoyo donde puedes compartir lo que estás pasando con otras personas con antecedentes similares. Organizaciones locales de reingreso pueden conectarte con estos grupos para asesoramiento y apoyo.
- Si estás en una relación abusiva, **llama a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica:** (800) 799-7233.

No existe una solución única para los desafíos que enfrentan las personas cuando se reúnen con sus seres queridos. A continuación, personas anteriormente encarceladas ofrecen sus consejos sobre reunirse con sus seres queridos. Este capítulo cubre los siguientes temas:

- Abogar por ti mismo
- Compartir (auto-revelación)
- Criar a tus hijos después de tu liberación
- Lidiar con emociones difíciles
- Manejo de la ira
- Institucionalización
- Violencia doméstica

Abogar por ti mismo

Abogar por ti mismo es la capacidad de hablar por uno mismo. Es ser capaz de identificar tus necesidades, comunicarlas claramente y ayudar a los demás a entender cómo pueden apoyarte. Las personas que han estado en prisión suelen tener que trabajar en esta habilidad. Cuando te defendías en la prisión puede que eso te llevara a peleas o consecuencias disciplinarias. Muchas personas que han estado en prisión intentan evitar los conflictos porque quieren evitar la violencia, o tienen problemas para comunicar sus necesidades con calma y amabilidad. El primer paso para desarrollar la habilidad saludable de abogar por ti mismo es reconocer que esto puede ser un reto para ti. Practica expresando tus necesidades en situaciones de bajo riesgo con personas en las que confías y que quieran verte triunfar. Así podrás defenderte mejor en todas las situaciones.



Aprende a poner límites.

—Erick N.

Tony explica por qué muchas personas en prisión se separan de sus familiares:

Mantienes a tu familia a distancia porque sabes que podrías perderlos. Muchos de nosotros vimos morir a miembros de nuestra familia. Nuestros familiares se enferman. Nuestros familiares se mudan. Estás viendo el mundo pasar por delante de ti, y mantener a esa familia interesada en tu vida y mantenerte interesado en la vida de ellos es realmente difícil porque no puedes experimentar esa vida con ellos.

Como Pablo advierte, el aislamiento ayuda a las personas a sobrellevar la situación en prisión, pero no siempre es útil en el exterior.

Los mecanismos de defensa que teníamos en el interior todavía están con nosotros y crean barreras en el exterior. Cuando te cierras y la gente no sabe el motivo de tu aislamiento, piensan que tiene que ver con ellos.

Entonces, ¿cómo te abres cuando estás acostumbrado a cerrarte? ¿Cómo se aprende a compartir?

La auto-revelación es compartir información significativa sobre nosotros mismos. Es ser honesto con tus seres queridos. Es una de las partes más importantes de una relación sana. Te

- genera confianza,
- proporciona liberación emocional y
- anima a tus seres queridos a compartir también.

Compartir puede ser arriesgado. Es posible que te preocupe que tus seres queridos te rechacen si saben cómo te sientes. Es posible que te preocupe herir a otros si compartes lo que has experimentado. Puedes sentirte avergonzado de admitir que necesitas ayuda. Puedes sentir que tus familiares no podrán entender lo que ha pasado. Todo esto puede hacer que quieras reprimirte.

Ten en cuenta que la cercanía no sucede de la noche a la mañana. Puedes elegir qué compartir y cuándo.

Al construir relaciones, la mayoría de las personas comparten cosas lentamente. Dan pequeños pasos y esperan a ver cómo responde la gente. Aquí hay algunos consejos para aprender a abrirte nuevamente a tus seres queridos:

- **Empieza con las cosas fáciles.** Comparte lo que te gusta hacer para divertirse. Pregúntales qué les gusta hacer. ¿Qué películas les gustan? ¿Qué hacen para relajarse?
- **Pasen tiempo juntos.** Tomen caminatas largas. Mientras lo hacen, comparte algunos de tus sentimientos, temores y metas. Invítalos a abrirse también. Empieza poco a poco y ve cómo responden.
- **Comparte a través de mensajes de texto.** Envía mensajes cortos y amigables sobre tu día a tu familia y amigos. Pregúntales cómo están.
- **Evita criticar u ofrecer consejos** cuando tus seres queridos compartan cosas contigo. Solo escucha. Sé positivo y comprensivo.
- **Estate dispuesto a hablar sobre su relación.** ¿Cómo ha cambiado su relación? ¿Cómo puedes realizar tu parte del trabajo?

Keke describe las pequeñas formas en que comparte su vida con sus hijos y los invita a compartir su vida con él:

Dedico un tiempo de mi día, incluso si solo son cinco minutos, para llamarlos y ver qué está pasando. Les envío mensajes de texto todos los días, todas las mañanas... Hablo con ellos y pido su punto de vista y veo lo que está pasando, trato de pasar tiempo con ellos. Les digo que los amo, cómo te va, cómo va tu día, qué tienes planeado. Pequeñas cosas simples. Los dejo hablar.

David señala que si quieres que tus hijos se abran contigo, no ser crítico ayuda:

En prisión me volví más educado, más consciente. Mis relaciones con mis hijos se complicaron porque tenía la tendencia a corregir su comportamiento. Los estaba bombardeando con consejos, y cuanto más hacía esto, más me alejaban. Tuve que aprender a relajarme, a no ser autoritario.

Pablo también señala la importancia de escuchar:

Tienes que estar preparado para escuchar algunas verdades. Escucha atentamente. Han pasado muchas cosas en tu ausencia. Todo el mundo estaba en una mala situación. Mientras sobrevivíamos, ellos también. No lo abordes con juicios. Intenta ser comprensivo con tu familia y contigo mismo.

Keke señala la importancia de ser abierto y honesto con tu pareja.

Lo más desafiante [es] ser honesto con [tu pareja]. Si se está tomando tiempo de su vida para estar a tu lado, dale tu vida. [No] le vendas un cuento de hadas... No salgas tratando de hacerles creer que es un sueño y definitivamente no te lo hagas creer a ti.

Compartir tu pasado con otros

Si tienes el hábito de cerrarte puede ser difícil hacer nuevos amigos. Hay algunos métodos para hacerlo a continuación. Puedes elegir lo que creas que funcionará mejor para ti. Tony explica:

Pasas mucho tiempo manteniendo a la gente a distancia. Nunca dejas que nadie se acerque. [Cuando entras a prisión] eres tan joven, eres tan enérgico, es tan fácil tener amigos, tener relaciones, tener personas cercanas a ti. Pero cuando llegas a casa, te has acostumbrado tanto a mantener a la gente alejada que simplemente continúas haciéndolo. Es difícil hacer nuevos amigos.

Al conocer gente nueva puede ser difícil saber cuánto compartir sobre tu pasado. No todos aceptarán quién eres. Roberto habla del desafío de conocer gente y decidir cuánto compartir:

¿Cómo puedo conocer gente? ¿Cómo crear una marca personal para que todo lo bueno que ofreces no se vea eclipsado por el hecho de que pasaste una cantidad importante de tiempo en prisión? ¿Cómo abres una conversación con alguien cuando intentas mantener tu privacidad y también tienes en cuenta todo los estigmas negativos que conlleva estar encarcelado? Solo estás conociendo gente y no quieres compartir demasiado sobre ti. Hay mucho estigma negativo. Tienes que romper esa pared. Por otro lado, si lo haces, todavía no hay garantía de que se relacionen contigo y entiendan por lo que estás pasando.

Keke prefiere contarle a la gente de inmediato sobre su pasado. "Yo les digo en la puerta", dice. Además, menciona que:

Aprendí de mi experiencia que si pones tus cartas sobre la mesa obtienes una mejor comprensión. Hoy en día la gente busca mucho en Google. Ambos tienen que ser honestos el uno con el otro. Entonces eso es lo que hago. Se lo hago saber desde el principio. Esta soy yo. He estado en prisión dos veces. Estoy haciendo esto, estoy haciendo aquello, tratando de recuperarme.

Tony también prefiere ser abierto:

Es un poco raro, un poco incómodo, simplemente salir y decir, oye, acabo de pasar diez años en prisión. Pero nunca he sido de los que son tímidos. Siempre he sido muy abierto sobre lo que pasé porque les permite a otras personas saber que, mira, solo porque estuve allí no significa que vaya a seguir haciendo lo mismo.

Heather, por otro lado, es más reservada:

Realmente no le digo a la gente [que estuve en prisión]. Pero supongo que me ayudó haberme mudado a un estado diferente, así que realmente no

mucha gente me conoce. Solo saben lo que ven de mí ahora. Ellos no saben que... cometí errores en el pasado. Y, en verdad, cómoda con eso. Entonces, si conociera a un chico y empezáramos a salir juntos o algo así, no le mostraría mis imperfecciones desde el principio. Lo conocería. Pero si las cosas fueran realmente bien le contaría todo, y si no lo aceptara, probablemente no sería el hombre para mí de todos modos.

Tony concluye: "Cuando conoces a alguien, si les asusta que hayas estado en prisión, ¿sabes qué? Esa no es la persona con la que necesitas estar".

Cuando estés decidiendo cómo compartir tu pasado con la gente, considera estos lineamientos:

1. ¿Es importante esta otra persona para ti? Si es así, compartir puede ayudarte a estar más cerca de ella.
2. ¿Cuál es el riesgo de compartir tu pasado con ellos? ¿Podrían decírselo a otras personas o hacer más difícil que consigas un trabajo? ¿Podrían usarlo en tu contra de otras formas?
3. ¿Es apropiado compartir? A veces es aconsejable no compartir demasiado con extraños. ¿Qué necesitan saber sobre tu pasado?
4. ¿Estará la otra persona también dispuesta a compartir? Las buenas relaciones se basan en la reciprocidad (la voluntad de compartir de ambas partes).
5. ¿Compartir va a ayudar o a perjudicar? Piensa en el efecto que tu intercambio tendrá en la otra persona.

Pedir ayuda y establecer límites

Si estás acostumbrado a ser una persona cerrado, puede ser especialmente difícil pedir ayuda a tus seres queridos.

Pablo señala:

Mi familia piensa que porque soy libre todos mis problemas se acabaron, pero necesito ayuda con las cosas más básicas. Eso me pone un poco a la defensiva, y termino tratando de hacer las cosas por mi cuenta y fracaso.

¿Su consejo? "Deja ese orgullo masculino y pide ayuda. No es algo malo."

Puede ser vergonzoso tener que pedir ayuda. Como explica Joe Joe:

Estamos luchando contra no [querer sentirnos] como un bebé indefenso todo el tiempo. Estamos tan acostumbrados a ser rechazados que no buscamos mucha ayuda.

Lee, cuya pareja estuvo encarcelada, dice que "las relaciones adultas saludables no se tratan de dejar tus necesidades en un segundo plano". Ella explica:

Quieres ser considerado y no molestar a nadie. El efecto de eso es que tal vez no estés expresando las cosas que necesitas. Está bien decir: "Oye, necesito que hagas esto por mí". Aprende a comunicar lo que necesitas.

Joe Joe ofrece este consejo final con respecto a pedir ayuda:

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

Algunas personas que pasan por la reintegración luchan por establecer límites con sus seres queridos. Tus seres queridos están felices de tenerte de regreso. Es posible que te presionen para que te involucres o hagas cosas para las que aún no estás listo. Es posible que te pidan que hagas demasiadas cosas al mismo tiempo.

Está bien dar un paso atrás y tomarte las cosas con calma. Está bien decir no a las cosas y hacerles saber que aún no estás listo.



Tienes que tomarte las cosas con calma. Todas estas nuevas experiencias pueden ser extremadamente abrumadoras. Todas esas personas que te jalan son factores estresantes adicionales. Cuidate a ti mismo.

—Ricky

Me encanta un buen reto. Fui arrastrado a un concurso de pasamanos, a saltar desde la tabla alta. Pero estos viejos huesos no son los mismos que solían ser. No quieres lastimarte.

—Kilroy

Salimos sintiéndonos en deuda con las personas por lo que han hecho por nosotros mientras estábamos adentro, o por nuestros seres queridos. Eso nubla nuestro juicio, lo que es mejor para nosotros. Date cuenta de que no puedes ayudar a nadie si no te estás ayudando a ti mismo. Ser egoísta no es algo malo. Si el amor se dirige hacia el interior, puede extenderse al exterior. No puedes ayudar a nadie si no te ayudas a ti mismo.

—Pablo

Criar a tus hijos después de tu liberación

Si eres padre o madre, es posible que estés nervioso por reunirte con tus hijos. Puedes sentirte culpable por lo que tus hijos han pasado mientras estuviste encerrado. Algunos padres necesitan o quieren tiempo para poner los pies en la tierra antes de recuperar a sus hijos. Estos sentimientos son normales.

Mucha gente tiene expectativas poco realistas de los padres, especialmente de las madres. Puede que sientas la presión de recuperar el tiempo perdido con tus hijos, de ser un súper padre o de dedicar mucho tiempo y dinero a tus hijos. Se espera que los “súper padres” siempre estén allí emocionalmente y siempre pongan las necesidades de sus hijos antes que las de ellos mismos. Se espera que tengan una casa limpia y dinero para poner a sus hijos en buenos programas. Los padres que no pueden o no cumplen con este ideal a menudo son vistos como malos.

Estos ideales de “súper padres” son imposibles de cumplir. Y eso está bien. Resiste a la tentación de relacionarte con tus hijos desde la culpa.

No seas demasiado duro contigo mismo. Vas a cometer errores. Todos lo hacemos. Toma los errores como una oportunidad para aprender. Tienes que estar dispuesto a aprender de tus hijos también. Construir una relación

saludable con tus hijos requerirá trabajo duro, amor y compasión. Tomará tiempo y paciencia, pero vale la pena.

Es posible que algunas relaciones nunca sanen por completo. Acepta que tus hijos y seres queridos pueden no querer el mismo tipo de relación que alguna vez tuvieron contigo.

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer el reunirte con tu familia más fácil:

- **Edúcate.** Lee libros y asiste a clases para padres. Criar a un hijo siempre es difícil, así que obtén todas las herramientas que puedas.
- **Consigue asesoramiento o terapia.** Puede ayudarte a sanar y brindarte herramientas para que seas un mejor padre o madre. Ve el capítulo Salud mental (en pág. 68).
- **Haz cosas que disfrutes. Medita.** Tómame un tiempo para hacer las cosas por ti mismo si puedes. Ve el capítulo Atención plena (en pág. 126).
- **Habla con otros padres,** especialmente con aquellos que han pasado tiempo en prisión. Únete a un grupo de mamás, a un grupo de papás o a un grupo de padres. Comparte tus experiencias, miedos y sueños.



Recuerda siempre que la reconciliación y la restauración son dos cosas diferentes. Puedes reconciliarte, pero es posible que la relación nunca se restablezca. Solo lleva el duelo adecuadamente. Tienes que aceptar eso. No camines para siempre con un peso en tu espalda. Si has hecho todo lo posible, todo va a estar bien.

—Josephine

Habrá gente que se quede en tu vida después de un recorrido tan largo, y gente que se alejará en el camino. No mires hacia atrás. Sigue mirando hacia adelante y dentro de ti. Busca la felicidad en tu interior.

—Pablo



Reflexiona

1. ¿Qué sentimientos tienes sobre el reencuentro con tus hijos?
2. ¿Cómo puedes practicar el autocuidado durante este tiempo?
3. ¿A dónde puedes acudir para obtener ayuda? ¿Quién está en tu red de apoyo?



No se puede recuperar el tiempo perdido. Tienes que empezar de nuevo. No seas demasiado entusiasta. Hay que restablecer la confianza. Si están enojados, no trates de invalidar su enojo. Habla sobre eso. No pretendas que la separación nunca sucedió, porque sucedió. Trata de buscar asesoramiento.

—Josephine

Cuando estás encarcelado tienes todo el tiempo para sentarte y pensar. Tienes ideas de cómo quieres que vayan las cosas, y luego sales y, por supuesto, esas son solo ideas... Cuida de ti mismo y todo lo demás tomará su lugar... No puedes estresarte por todo sobre lo que no tienes control. No pierdas la esperanza. Siempre hay esperanza. Y el amor supera muchas cosas.

—Heather

Lidiar con emociones difíciles

En prisión, es posible que hayas reprimido emociones difíciles en lugar de trabajar para superarlas. Tal vez hiciste a un lado los sentimientos de miedo, culpa o enojo y, en cambio, les dijiste a tus familiares que todo iba a estar bien. Tus familiares pueden haber hecho lo mismo.

Estas son algunas de las emociones que puedes sentir al reunirte con tus seres queridos:

- **El miedo** es la reacción de tu cuerpo al peligro o la incertidumbre. Puedes tener miedo de que nadie te quiera por las cosas que has hecho. Puedes tener miedo de que tus hijos no te acepten. Este miedo puede hacer que te alejes aún más de ellos.
- **La tristeza** es sentirte infeliz o desanimado. Es posible que te sientas desanimado porque tus hijos no te conocen o porque tu hermana no quiere hablar contigo.
- **El duelo** es un profundo sentimiento de pérdida. Puedes sentir una sensación de pérdida por los años que pasaste en prisión, lejos de tu familia.

- **La culpa** es sentirte mal contigo mismo, frecuentemente por algo que has hecho o no has hecho y que hace sufrir a los demás. Es posible que te sientas culpable por no estar presente para tu familia.
- **El enojo** es algo que sientes cuando alguien o algo te ha dañado. Puedes sentirte enojado por lo que la prisión te ha hecho, o enojado por algo que dijo un ser querido.

Las personas experimentan emociones a través de su mente y cuerpo. Por ejemplo, el miedo puede poner presión en tu pecho. Puedes sentirte mal del estómago o comenzar a sudar. Algunas emociones pueden ayudarte a cambiar y crecer. Otras pueden impedir que crezcas y dañar tus relaciones.

Puedes esperar que algunas de tus emociones reprimidas salgan a la superficie. Los sonidos, los sabores y los olores pueden desencadenar recuerdos del pasado. Has perdido compañeros, amigos y padres. Espera sentir rabia, tristeza, frustración y dolor.



Si tienes alguna emoción, te sentirás culpable por hacer sufrir a tu familia... Ellos sufren contigo mientras estás ahí. Para ellos es un poco como si estuvieras muerto, porque ya no estás. Hay culpa. Y no nos gusta mostrarlo porque, bueno, somos tipos duros.

—Tony

Estaba viendo videos con un amigo y sonó una canción. Me encontré llorando sin razón aparente. Perdí a mi padre cuando estaba encarcelado. Esa era una de sus canciones favoritas. Nunca había tenido la oportunidad de llorar. Todo el dolor salió fuera de mí.

—Pablo

Es normal sentir estas emociones. Es lo que haces con estas emociones lo que importa. Hacer a un lado las emociones difíciles en lugar de sentir las y entenderlas puede dañar tus relaciones. Aprender a reconocer, expresar y manejar las emociones puede ayudarte a tener relaciones más sanas.

Aquí hay algunos consejos para manejar las emociones de forma más saludable:

- **Identifica tus sentimientos. Deja que te invadan.** No durarán para siempre. Date tiempo para sentirlos. No los entierres. Si lo haces, puedes hacer que estos sentimientos se acumulen aún más.
- **Reconoce la diferencia entre sentir y actuar.** El hecho de que te sientas de cierta forma no significa que tengas que actuar en consecuencia.
- **Acepta la responsabilidad de tus sentimientos.** Trata de no culpar a los demás por cómo te sientes. En lugar de decir "Me estás haciendo enojar", di "Me siento enojado".
- **Expresa tus sentimientos de forma útil.** Separa a las personas de las acciones. "Estoy enojado por algo que has hecho" y no "Estoy enojado contigo".
- **Cambia tu percepción.** Piensa en lo que te hizo sentir de esa forma. ¿Hay diferentes formas de pensar en lo que sucedió que son más útiles?

Los terapeutas o consejeros pueden ayudarte a trabajar y manejar tus emociones. Puede ser de ayuda acudir a terapia familiar o de pareja. Algunas organizaciones ofrecen apoyo a familias que se enfrentan a los desafíos de la reintegración (ve el Directorio en pág. 135).

En prisión, es posible que te hayas alejado de emociones y conflictos difíciles. Tal vez tuviste espacio para pensar en problemas difíciles antes de enfrentarlos. En el exterior probablemente se espere que abordes directamente los problemas con tus seres queridos en lugar de alejarte. Puedes sentir la presión de responder de inmediato cuando prefieres tomarte tu tiempo.

Pablo explica lo que sucede cuando te cierras en lugar de hablar de cómo te sientes con tus seres queridos:

Cuando te cierras, le dices a la otra persona que no te importa. Cuando permaneces en silencio, la gente puede pensar que los estás ignorando.

Está bien tomarse un tiempo para pensar antes de hablar sobre un problema. Como explica Lee, "Está bien decir: 'Necesito tiempo para pensar en esto, no puedo darte una respuesta de inmediato'".

Pero con demasiada frecuencia, cuando las personas evitan un conflicto, no vuelven a ello. Si necesitas algo de espacio, comprométete a hablar de ello más tarde.

Manejo de la ira

Al igual que con otras emociones, es normal sentir y expresar enojo. Llega a ser un problema si está fuera de control, o si es una emoción agresiva o constante. Es un problema si lastima a las personas que te rodean.

El enojo es una emoción secundaria. Por ejemplo, "Él me avergonzó y luego me enojé". Llegar a la raíz de por qué estabas avergonzado puede ayudar a que el enojo disminuya.

Es posible que debas tomar una clase de manejo de la ira como condición para tu libertad condicional. Estas clases pueden ayudarte a aprender algunas habilidades básicas para controlar tu enojo. Un terapeuta o consejero también puede ayudar. Las clases de manejo de la ira o la terapia pueden cubrir temas como:

- Causas y desencadenantes de tu ira
- Mejores maneras de expresar la ira
- Tomarte tiempo para reflexionar
- Comprender los efectos de tu ira

¿Necesitas encontrar una clase de manejo de la ira?

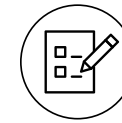
Si se requiere para tu libertad condicional deberás asegurarte de que ofrezca un certificado. A menudo hay una pequeña tarifa por este certificado. Haz preguntas para asegurarte. Usualmente puedes tomar la clase en línea o de forma presencial.

Para encontrar una clase del manejo de la ira a bajo costo o sin costo, prueba los siguientes recursos:

- La línea nacional sobre violencia doméstica, (800) 799-7233.
- Emociones Anónimos, un programa nacional de 12 pasos con reuniones virtuales o presenciales: emotionsanonymous.org.
- Directorio nacional de especialistas certificados en control de la ira de la National Anger Management Association: nama.memberclicks.net.
- Pídele algunas sugerencias a tu oficial de libertad condicional o a tu proveedor de atención médica.
- Los centros comunitarios y las universidades locales a veces ofrecen clases de manejo de la ira para el público.
- Busca clases para el manejo de la ira y recursos comunitarios en el sitio web del departamento de servicios humanos de tu estado.

Estos son algunos consejos para controlar el enojo, modificados por expertos de la Clínica Mayo:

Táctica	Conocimiento
Piensa antes de hablar.	En el calor del momento es fácil decir algo de lo que luego te arrepentirás. Tómame unos minutos para ordenar tus pensamientos. Permite que otros hagan lo mismo.
Una vez que estés calmado, expresa tu enojo.	Tan pronto como estés pensando con claridad, expresa tu enojo, preocupaciones y necesidades de forma clara y directa. Hazlo sin intentar lastimar o controlar a los demás.
Haz ejercicio.	El ejercicio puede ayudar a reducir el estrés que puede hacer que te enojés. Si sientes que tu enojo aumenta, sal a correr.
Tómame un tiempo para pensar.	Date un breve descanso cuando las cosas se pongan estresantes. Unos momentos de tranquilidad pueden ayudarte a manejar mejor las cosas.
Identifica posibles soluciones.	En lugar de concentrarte en lo que te hizo enojar, trabaja para resolver el problema. ¿La habitación desordenada de tu hijo te vuelve loco? Cierra la puerta. ¿Tu pareja llega tarde a cenar todas las noches? Programa las comidas más tarde en la noche o acuerda comer solo algunas veces.
Limitate a las declaraciones en primera persona.	Para evitar culpar a los demás, usa frases en primera persona. Sé respetuoso y específico. Por ejemplo, di "Yo estoy molesto porque te levantaste de la mesa sin ayudar con los platos" en lugar de "Tú nunca haces las tareas del hogar".
Usa el sentido del humor para liberar la tensión.	El sentido del humor puede ayudarte a enfrentar lo que te enoja sin perder el control.
Relájate.	Cuando tu temperamento estalle pon a trabajar tus habilidades de relajación. Respira profundamente. Imagina un lugar tranquilo o repite una frase que te tranquilice, como "Tómalo con calma". Escucha música o sal a caminar. Practica la atención plena (ve el capítulo Atención plena en pág. 126).
Sé consciente de cuándo buscar ayuda.	Aprender a controlar el enojo a veces es difícil para todos. Busca ayuda si tu enojo parece estar fuera de control, te hace hacer cosas de las que te arrepientes o lastimas a quienes te rodean.



Reflexiona

1. Piensa en un momento en que te sentiste enojado y la situación se te salió de las manos. ¿Qué pasó? ¿Por qué se te salió de las manos?
2. Ahora piensa en cómo podrías haber manejado mejor tu enojo. ¿Cuáles son algunas cosas que puedes probar la próxima vez que te enojés?

Institucionalización

Muchas personas que han salido de prisión continúan sufriendo los efectos mentales de estar encarcelados mucho tiempo después de salir. La institucionalización es cómo tus pensamientos, habla y acciones se ven influenciados por haber estado encarcelado. Es posible que tú y tus seres queridos no estén al tanto de las muchas formas en que la prisión te ha afectado. Esto puede causar todo tipo de conflictos y malentendidos.

Algunas personas que salen de prisión padecen del Síndrome Post Encarcelamiento (PICS en inglés), un síndrome similar al Síndrome de Estrés Postraumático (PTSD en inglés). El tiempo en prisión puede empeorar los problemas de salud mental. Puede hacer que las personas sean más alejadas y más violentas. Puede llevar a algunas personas a sentir que no tienen ningún propósito. Puede hacer que las personas se vuelvan temerosas e hipervigilantes.

Estas son sólo algunas de las muchas formas en que el tiempo en prisión puede haberte afectado a ti y a tus relaciones:

- *Me cerré como una forma de sobrellevar la situación.*—**Anónimo**
- *Tengo estos mecanismos de defensa. He aprendido a demostrar asertividad y reaccionar cuando me enfrente a un conflicto.*—**Pablo**
- *Tenía problemas para hablar con gente normal y libre. No me sentía cómodo.*—**Ricky**
- *Cuando me enojo mi postura dice que estoy listo para pelear.*—**Pablo**

- *En la cárcel nos levantábamos temprano. Me despierto en medio de la noche. Me levanto temprano en la mañana.*—**Anónimo**
- *En prisión tienes que cuidar tu espalda. Ahora, en el exterior, no puedo sentarme de espaldas a la gente. Tengo que estar en la parte de atrás de la habitación para poder verlos a todos.*—**Kilroy**
- *Soy ruidoso porque en la cárcel la gente tiende a gritar. Todos tienen que hablar por encima de los demás si quieren ser escuchados.*—**Antonio**

Las herramientas que usaste para sobrevivir en prisión eran "herramientas contundentes", como describe Pablo. Es posible que hayas sobrevivido siendo cerrado, agresivo e hipervigilante, o siendo ruidoso y cuidando tu espalda. Afuera, estas herramientas pueden alejar a tus seres queridos.

Deberás agregar nuevas herramientas a tu caja de herramientas: herramientas que sean más suaves y precisas. Que incluyen escuchar, comunicarse y ser pacientes unos con otros. Ten conversaciones honestas con tus seres queridos. Invítalos a que te ayuden a reconocer cuándo estás actuando de forma agresiva. Practica ajustando tu lenguaje corporal.

Tomará tiempo para que tú y tus seres queridos entiendan cuánto les ha afectado tu tiempo en prisión. Es posible que necesites terapia o ayuda de un grupo de apoyo para resolver estos problemas.

Violencia doméstica

La violencia doméstica no es solo un problema de enojo. Es sobre control. La violencia doméstica se define como un acto violento o agresivo dentro del hogar, que típicamente involucra el abuso violento del cónyuge o la pareja.

Puede tomar muchas formas, incluyendo:

- Abuso verbal (amenazas, insultos, intimidación)
- Abuso físico (empujones, bofetadas, estrangulamiento)
- Comportamiento controlador (destrucción de propiedad, evitar que veas personas, vayas a lugares o gastes dinero)
- Abuso emocional (hacerte sentir que no vales nada)
- Abuso sexual (actividad sexual no deseada, frecuentemente usando la fuerza)

En algunas familias o culturas estos comportamientos no se consideran incorrectos. Es difícil romper con la violencia doméstica cuando las actitudes sobre las relaciones a tu alrededor no son saludables. Puede tomar algún tiempo para que cambies tu forma de pensar. Puede tomar algún tiempo darte cuenta de que lo que estás haciendo o experimentando está mal.

Si estás en una relación abusiva, busca ayuda. Tomar la decisión de irte es difícil. Puede ser arriesgado. Se necesita coraje para irse, especialmente si temes por tu propia seguridad o la seguridad de tus hijos. Es difícil irse si dependes económicamente de la otra persona.

Empieza llamando a la línea nacional sobre violencia doméstica: (800) 799-7233. Esta línea directa **confidencial** y gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana brinda servicios de apoyo, información y referencias. Puede ponerte en contacto con recursos en tu área. Incluso si no estás listo para dejar la relación la línea directa puede ayudarte a superar los momentos difíciles. Puede ayudarte a dar el siguiente paso.

Puedes encontrar recursos adicionales para sobrevivientes de violencia doméstica en ncadv.org/resources.

Busca una lista de lugares donde puedas pedir ayuda en tu comunidad en www.domesticshelters.org/help.

Si el dinero te impide dejar a una pareja que abusa de ti, existe un *Emergency Crisis Fund* (Fondo de Ayuda de Emergencia) para sobrevivientes de violencia doméstica en tu comunidad. Busca en línea "apoyo contra violencia

doméstica" o "fondo para crisis" y el nombre de tu ciudad, municipio o condado.

Hemos enlistado opciones de vivienda de transición y refugio de emergencia en los directorios al final de este libro (ve pág. 135). Muchos de estos refugios atienden a personas que están dejando una relación abusiva. Algunos brindan protección si temes por tu seguridad. Los directorios también enlistan recursos de terapia disponible para personas que enfrentan violencia doméstica.

Si eres la pareja abusiva

Si has sido abusivo con una pareja o un miembro de tu familia, busca ayuda. El primer paso importante es reconocer que tienes un problema. Puedes cambiar, pero te costará trabajo. Es posible que debas mantenerte alejado de tu pareja hasta que hayas mejorado, o puedes optar por mantenerte alejado por un tiempo para mantenerlos a salvo y darles algo de espacio.

Para obtener ayuda, considera asistir a un programa para quienes han ejercido abuso.

Programas como estos pueden ayudarte a:

- darte cuenta de que NO está bien abusar de tu pareja,
- aprender a asumir la culpa por tus acciones y
- aprender formas no violentas y no controladoras de comunicarte y comportarte.

Estos programas son diferentes en cada estado pero puedes buscar localmente en línea palabras clave como "intervención en caso de abuso doméstico". Para mayor información sobre qué esperar de estos programas, visita www.thehotline.org/resources/intervention-programs-for-abusive-behavior.

En Illinois, puedes inscribirte al *Partner Abuse Intervention Program* (Programa de Intervención de Abuso de Pareja o PAIP), para personas que controlan a sus parejas a través del abuso físico, emocional, sexual, o económico (negándole dinero). Para mayor información sobre el programa y cómo inscribirse, visita www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30276. En Minnesota, el Duluth Model ayuda a personas que quieren cambiar su comportamiento abusivo: www.theduluthmodel.org. Busca programas similares en tu estado.



Reflexiona

1. ¿Cómo es una relación sana en tu opinión?
2. Piensa en tus relaciones con tu familia o seres queridos. ¿De qué manera eran saludables? ¿De qué manera no eran saludables?
3. ¿Dónde están los lugares a los que puedes acudir en busca de ayuda si te encuentras en una relación abusiva?



Siempre tienes que verles el lado positivo a las nubes, no importa qué tan oscuras estén. Creo que es el consejo principal que puedo darle a alguien. Solo no te rindas. Porque es duro. No te equivoques.

—Anónimo

Atención plena

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

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



¿Qué es la atención plena?

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

La atención plena no se trata de arreglar lo que está mal contigo. En cambio, se trata de aceptar lo que sucede dentro de ti. Se trata de ser amable contigo mismo. Nos ayuda a estar conectados con el momento. Entonces podemos responder de una forma saludable y empática.

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

”

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

—Participante del programa de atención plena en prisión

¿Cuáles son los beneficios de la atención plena?

La atención plena tiene muchos beneficios. Puede ayudarte a manejar el estrés y a controlar tus emociones. Puede ayudarte a no quedarte atrapado en malos pensamientos. Puede ayudarte a ser más feliz. Incluso puede cambiar la forma en la que funciona tu cerebro. Otros beneficios incluyen:

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

”

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

—Anónimo

¿Cómo medito?

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

¡No se necesita entrenamiento formal para meditar!

No existe una forma correcta de meditar, no hay una forma “buena” y ciertamente ninguna forma “mala”. Si puedes respirar, puedes meditar.

Practica solo o con un grupo. Puedes meditar solo o con un grupo, o puedes encontrar a alguien que sepa cómo meditar para ayudarte a empezar.

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

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

Dificultades comunes. Es común sentirse inquieto, aburrido y con sueño. Tu mente puede divagar. Eso está totalmente bien. No necesitas deshacerte de los pensamientos cuando estás meditando. Haz tu mejor esfuerzo para notar y etiquetar tus pensamientos cuando surjan. Puedes catalogarlos como: “pensar en el pasado”, “inquietud” o “aburrimiento”. Luego ve si puedes regresar tu atención a tu respiración. La meditación requiere práctica. Haz tu mejor esfuerzo para ser curioso. Pase lo que pase, trata de no juzgarte. Y cuando sí te juzgues, solo nótalos (quizás piensa para ti mismo en la etiqueta “juzgar”), y luego regresa a tu respiración.

Meditación y trauma. A veces la meditación te hace recordar cosas. Puede desenterrar recuerdos traumáticos. Esto puede crear ansiedad y estrés. La meditación puede ser una herramienta para procesar estas emociones. Pero no lo cura todo. Si enfocarte en tu cuerpo te trae recuerdos traumáticos, intenta enfocarte en una imagen o sonido seguro. Si siguen apareciendo recuerdos difíciles, habla con un profesional de la salud mental. Busca un grupo de meditación para personas con traumas.

Guiones de meditación

Muchos usan guiones de meditación. Un guión de meditación es un grupo de palabras que puedes leer o escuchar mientras meditan. Lee cada guión lentamente para acostumbrarte. Después de un rato, puedes decir las palabras en silencio para ti mismo. Dedica a cada paso alrededor de 1 minuto, pero siéntete libre de ir a tu propio ritmo.



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

—Anónimo

Una meditación sentada de respiración y cuerpo | Resumen de la revista Mindful Magazine

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



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

—Participante del programa de atención plena en prisión

Meditación de gratitud

Practicar la gratitud puede ayudarnos a alimentar la esperanza. Puede ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo y a ser fuertes cuando las cosas son difíciles. Prueba esta meditación básica de gratitud (adaptada de la aplicación *10% Happier*). Dedícale entre 5 y 15 minutos. Si te ayuda, vuelve a ella cuando necesites un empujoncito:

1. Tómate tu tiempo para ponerte cómodo. Siéntate o ponte de pie, con la espalda recta pero relajada. Respira hondo varias veces. Deja que el pecho se eleve y el vientre se llene con cada respiración. Cada vez que exhales, suelta la tensión de la cara, los hombros, el cuello, el vientre y las piernas.
2. Cuando te sientas preparado cierra los ojos y vuelve a respirar normalmente. Reposa suavemente tu atención en la respiración. Quédate aquí un rato, dejando que los pensamientos vayan y vengan como nubes en un cielo abierto. Cada vez que te distraigas, deja que tu atención vuelva a la respiración.
3. Una vez que tu mente se haya calmado, concéntrate en tres cosas por las que estás agradecido, cada una en el aquí y ahora. Te levantaste esta mañana. Puedes respirar aire fresco que llena tus pulmones. Tu corazón envía oxígeno a las puntas de tus dedos. Puedes sentir el aire a tu alrededor. Haz esta práctica de forma sencilla, feliz y en el presente.
4. A continuación, piensa en tres cosas por las que te sientes agradecido y que vayan a ocurrir en la próxima hora. Prepararte el desayuno, ver una cara conocida, el olor o el sabor de tu café. Quédate con cada una de ellas, piensa en lo bueno de cada una y concéntrate en lo que sientes al estar agradecido por ellas. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes agradecimiento? ¿Cómo reconoces ese sentimiento?
5. Por último, piensa en tres cosas más importantes por las que te sientes agradecido: una mascota o un ser querido, alguien que te quiera o que te haya demostrado su amor, o quizá una comunidad o incluso un trabajo o una cosa que te aporte felicidad. Si te distraes, deja que tu atención vuelva a tu

- respiración y luego regresa a esas cosas por las que te sientes agradecido en el mundo que te rodea.
6. Concéntrate de nuevo en el sentimiento de gratitud, si lo tienes. Si no lo tienes, no pasa nada. A veces no sentimos gratitud. Si la sientes, ¿en qué parte de tu cuerpo vive? ¿Cómo se siente? Quédate aquí un rato y siente la gratitud en tu cuerpo mientras sigues respirando. Deja que este sentimiento te caliente y te llene con cada inhalación. Sé consciente de que puedes recurrir a este sentimiento como fuente de fuerza y resistencia en el resto de su vida.
 7. Después de un rato, relájate. Abre los ojos. Observa si ahora te sientes diferente de cuando empezaste esta meditación.

Aquí hay una segunda meditación de gratitud (adaptada del Instituto Mindvalley) dirigida específicamente a ayudarte a cambiar una actitud que va en tu contra. No es fácil centrarse en lo positivo cuando te sientes estresado, así que ten paciencia contigo mismo mientras intentas esta meditación. Siempre puedes volver a la respiración si te resulta demasiado estresante.

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

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

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

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



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

—Williams & Penman, *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World* (*Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*).

Recursos de meditación

¿Necesitas más meditaciones? Visita este sitio web para obtener más guiones de meditación más: tinyurl.com/3dinhpmc.

Si quieres aprender más sobre la meditación de personas de color, mira esta guía de recursos: tinyurl.com/ejp-BIPOC-mindfulness.

Aplicaciones de teléfono. Hay muchas aplicaciones de teléfono de atención plena gratuitas. Estas aplicaciones ofrecen meditaciones guiadas, cronómetros, sonidos relajantes, voces relajantes, consejos y más. Algunas brindan consejos sobre cómo dormir mejor o sentirte menos ansioso.

Estas aplicaciones de teléfono se pueden usar en el autobús o el tren, en el trabajo o antes de acostarte. Puedes elegir meditaciones largas o cortas. ¿Quieres saber cómo descargar una aplicación de teléfono? Ve al capítulo Tecnología (en pág. 86).



Grupos de meditación

Los grupos de meditación son excelentes formas de conectar con otros y practicar. Si eres principiante, pueden ayudarte a aprender. Pueden brindarte apoyo para ayudarte a seguir cuando tengas ganas de dejarlo. Algunos son en persona mientras que otros son en línea. Muchos grupos empiezan con unos cuantos amigos reuniéndose en la casa de alguien.

Algunos grupos de meditación pueden describirse a sí mismos como Budistas, usando palabras como "Sangha" (comunidad), "Zen" (estado meditativo), o "Vipassana" (Percepción). Es posible que no tengas que ser budista para unirte. Muchos grupos están abiertos a cualquier persona.

Tal vez puedas encontrar un grupo de atención plena de salud mental. Estos grupos son más estructurados. Aquí tienes dos programas de atención plena para la salud mental que pueden serte útiles:

- Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR en inglés) es un programa de grupo de ocho semanas de duración que ofrecen los centros de meditación y bienestar y muchos hospitales de todo el país. Ayuda a las personas a desarrollar habilidades para afrontar el dolor crónico y el estrés de todo tipo. Busca "MBSR cerca de mí" para encontrar programas locales.
- La terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT en inglés) es como la MBSR, pero más centrada en las habilidades necesarias para afrontar la ansiedad y la depresión. Explora los patrones de pensamiento y ayuda a las personas a adoptar actitudes más útiles. Busca "MBCT cerca de mí" para encontrar programas locales.



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

—Participante del programa de atención plena en prisión

Conectar con tu comunidad

Después de ser liberado de prisión, muchas personas encuentran difícil el conectar con otros. Te separaron de tu familia y amigos. Ahora puedes sentir soledad y aislamiento, especialmente si las personas que eran cercanas a ti ya no están aquí.

Involucrarte en tu comunidad y hacer nuevos amigos podría ayudarte a comenzar a sanar. Esto podría significar trabajar para marcar una diferencia a través de la política, la organización y el voluntariado. También puede significar escribir cartas a funcionarios electos, hacer campaña, votar, participar en eventos gubernamentales y hablar con personas de tu comunidad.

Organización comunitaria y activismo

Una comunidad puede ser personas que viven en la misma área o personas que tienen algo en común. La organización comunitaria es cuando los miembros de la comunidad se unen y luchan por sus necesidades y derechos. La organización comunitaria es una herramienta para hacer oír tu voz y crear un cambio positivo. Te sorprenderías de lo que puedes hacer cuando te unes a otros para asegurarte de que se escuche la voz de tu comunidad.

La organización comunitaria puede incluir:

- recopilar información sobre las necesidades de tu comunidad
- ir de puerta en puerta para compartir información
- dar discursos públicos
- establecer reuniones
- compartir información sobre tu comunidad con el público
- desarrollar el liderazgo comunitario
- organizar eventos para recaudar fondos



Hay muchas organizaciones que organizan comunidades en línea y en persona. Ahora que estás fuera de prisión, puedes ayudarlos de formas importantes. Puedes ayudar a cambiar las leyes que afectan a las personas que han estado en prisión. El mejor lugar para comenzar es conectar con las organizaciones que ya están haciendo un buen trabajo en tu comunidad.

Para saber cómo puedes involucrarte en tu comunidad, habla con personas en tu organización local de reingreso. Si eso no funciona, intenta algunas de las sugerencias en la siguiente sección. Cada una tiene el objetivo de prepararte para ser más activo en tu comunidad.

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

—Marlon C.

Involucrarte en tu comunidad

Encuentra organizaciones locales, actividades comunitarias y maneras de involucrarte en estos centros comunitarios o con estos servicios:

Organizaciones religiosas. Las iglesias, sinagogas, mezquitas u otras comunidades religiosas pueden ayudarte a encontrar significado, propósito y compañerismo. Muchas organizaciones religiosas tienen clases, grupos de apoyo y oportunidades de voluntariado. No te preocupes si te toma un tiempo encontrar el lugar que te parezca adecuado.

Bibliotecas. Las bibliotecas públicas organizan eventos y clases. Tienen clubes de lectura, reuniones sociales y conciertos. Muchas también tienen un espacio donde las personas pueden publicar información sobre eventos comunitarios, reuniones grupales e incluso ofertas de trabajo. Visita el sitio web de tu biblioteca local o acércate en persona para averiguar qué está pasando en tu comunidad.

Programas de reintegración. Si vives en una ciudad con un programa de reintegración considera ofrecer tu tiempo ahí como voluntario. Incluso si no usaste este programa, podrías ayudar a las personas que están saliendo ahora. Hazles saber que estás feliz de ayudar. Con un poco de suerte, es posible que incluso puedas convertir tu voluntariado en un trabajo remunerado. Puedes empezar tu búsqueda de programas locales con los recursos del directorio (ve pág. 135).

Distritos de parques y reservas forestales de la ciudad y el condado. Tu localidad o ciudad probablemente tenga un distrito de parques, y su sitio web incluirá información sobre los parques en tu área. Tómate el tiempo para visitar estos parques y pasar tiempo en la naturaleza. Muchos distritos de parques ofrecen programas deportivos y ligas, así como otros programas recreativos.

Periódicos municipales gratis. En muchas ciudades puedes obtener periódicos semanales (como el *Anchorage Press* en Alaska o el *Village Voice* en Nueva York). Suelen tener reportajes locales de temas comunitarios e información sobre conciertos, eventos locales y clases. La misma información también debe estar en el sitio web del periódico.

No te rindas. Haz lo que puedas para generar un cambio. Tómate el tiempo para intentar ser mentor de la gente joven que espera que algún día puedan promover el cambio. En vez de preguntarte cuándo otra persona va a hacer algo, necesito recordar que esa persona puedo ser yo, que puedo intentar hacer algo.

—Anónimo

Servir a tu comunidad

El trabajo voluntario te brinda la oportunidad de hacer amigos, resolver problemas y hacer algo bueno por tu comunidad. También es bueno para tu salud. Hacer nuevos amigos puede prevenir los sentimientos de tristeza y hacer que te sientas menos solo. Ver a tu comunidad mejorar mediante el trabajo que has hecho puede darte una sensación de orgullo y satisfacción.

Si no tienes trabajo, el voluntariado también puede ayudarte a obtener nuevas habilidades para agregar a tu currículum. También puedes conocer gente nueva que puede ayudarte a establecer contactos y encontrar nuevas oportunidades de trabajo. El voluntariado expande tu vida

de formas que pueden sorprenderte. Puedes descubrir nuevas habilidades o encontrar nuevos intereses.

Algunos lugares donde puedes ser voluntario son:

- Centros para personas mayores y asilos
- Refugios de animales
- Refugios para personas sin hogar
- Bancos de comida
- Sitios locales de culto

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

Parte 4: Directorio

- Recursos nacionales
- Recursos estatales



Recursos nacionales

VIVIENDA			
Nombre	Sitio web	Contacto	Descripción
Consumer Financial Protection Bureau	consumerfinance.gov/housing/housing-insecurity/help-for-renters/get-help-paying-rent-and-bills	consumerfinance.gov/about-us/contact-us	Información sobre recursos nacionales y locales para asistencia de alquiler y otros costos de vivienda
Homeless Shelters Directory	homelesshelterdirectory.org		Directorio nacional no regulado de albergues para personas sin hogar
Low Income Home Energy Assistance Program- LIHEAP	liheapch.acf.hhs.gov/search-tool	(866) 674-6327 energyhelp@ncat.org	Asistencia federal para costos de energía del hogar (calefacción, reparaciones, etc.); los detalles varían ampliamente por estado
Shelter Listings	shelterlistings.org		Directorio nacional de albergues para personas sin hogar, vivienda de transición, casas de transición y más
Transitional Housing	transitionalhousing.org	(855) 860-3119	Directorio nacional de vivienda de bajo costo o temporalmente gratuita y vivienda de transición y servicios de uso de sustancias
IDENTIFICACIÓN			
US Social Security Office	ssa.gov/es	(800) 772-1213	Solicita un replazo de la tarjeta de Seguro Social, aplica para el retiro, discapacidades y beneficios de Medicare
Vital Chek	vitalchek.com	vitalchek-solutions.custhelp.com/app/ask	Servicio autorizado por el gobierno para pedir copias certificadas de tu acta de nacimiento
COMIDA			
Feeding America	feedingamerica.org/find-your-local-foodbank		Directorio nacional de bancos de alimentos
Food Pantries	foodpantries.org		Directorio nacional de bancos de alimentos, comedores comunitarios y despensa subsidiada
ATENCIÓN MÉDICA			
AIDS Info Hotline	HIVinfo.NIH.gov	(800) 448-0440 HIVinfo@NIH.gov 5600 Fishers Ln Rockville, MD 20857-9840	Directorio nacional de clínicas locales y líneas directas para respuestas confidenciales a preguntas sobre el VIH/SIDA, tratamientos y pruebas clínicas

Recursos nacionales

Nombre	Sitio web	Contacto	Descripción
EyeCare America	aao.org/eyecare-america	(877) 887-6327 655 Beach St San Francisco, CA 94109-1336	Exámenes médicos de la vista, a menudo sin costo
GoodRx	goodrx.com		Servicio de descuento para surtir recetas médicas, más útil para personas sin seguro
National Suicide Prevention Helpline	988lifeline.org/es/chat	988 or (800) 273-TALK [8255]	Línea de vida 24/7 para el suicidio y la salud mental, chat en línea disponible
Ryan White HIV/AIDS program	hab.hrsa.gov/get-care Find state programs here: tarqethiv.org/community/find-services	(301) 443-1993	Servicios de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) para ayudar a personas de bajos ingresos a obtener cuidado de VIH, tratamiento y apoyo
Transitions Clinic Network (TCN)	transitionsclinic.org/locations	TCNinfo@ucsf.edu 1855 Folsom St, San Francisco, CA 94103	Red de clínicas en catorce estados para personas que salieron de prisión con una enfermedad crónica; ofrece capacitación y empleo a personas anteriormente encarceladas interesadas en ser trabajadores comunitarios de la salud
US Healthcare Marketplace	cuidadodesalud.gov/es	(800) 318-2596	Sitio web nacional para inscribirse a seguro médico, incluyendo servicios de Medicaid y Medicare
SALUD MENTAL, BIENESTAR Y ATENCIÓN PLENA			
InsightTimer Phone App	insighttimer.com or by visiting the app store on your smartphone		Aplicación de meditación con acceso gratuito a miles de meditaciones guiadas y charlas de la atención plena; incluye contenido enfocado en adicción y recuperación. (Para más información sobre aplicaciones telefónicas, por favor ve “Aplicaciones para teléfonos inteligentes” en el capítulo Tecnología, pág. 86)
Palouse Mindfulness	palousemindfulness.com		Grupo de reducción de estrés basado en la atención plena (mindfulness-based stress reduction o MBSR en inglés). Ve la descripción de MBSR en pág. 126.
Suicide and Crisis Lifeline	988lifeline.org/es	988	Línea de vida 24/7 para el suicidio y la salud mental, chat en línea disponible

Recursos nacionales

Nombre	Sitio web	Contacto	Descripción
UCLA Mindful Phone App	uclahealth.org/marc/ucla-mindful-app or by visiting the app store on your smartphone		Aplicación fácil de usar con meditaciones para principiantes, meditaciones para el bienestar para personas que padecen de condiciones de salud difíciles, videos científicos y de cómo hacer la atención plena y podcasts semanales sobre diferentes temas de meditación
SERVICIOS DE USO DE SUSTANCIAS			
Alcoholics Anonymous	aa.org/es	(212) 870-3400	Red nacional de grupos de apoyo en línea o presenciales de programas de 12 pasos
Narcotics Anonymous	na.org	(818) 773-9999	Red nacional de grupos de apoyo en línea o presenciales de programas de 12 pasos
Secular Organizations for Sobriety	sossobriety.org	(314) 353-3532	Red nacional de grupos de apoyo entre iguales no religiosos, en línea o presenciales, para ayudar a las personas a mantener la sobriedad
SAMSHA	findtreatment.gov	(800) 662-4357 (877) 726-4727 SAMSHAInfo@samhsa.hhs.gov	Centro de información y servicio de referencias nacional para centros locales de tratamiento, grupos de apoyo, organizaciones comunitarias y más
Women for Sobriety	womenforsobriety.org	(215) 536-8026	Red nacional de programa de apoyo entre iguales, en línea o presencial, para mujeres que superan la adicción
SERVICIOS DE REINGRESO			
Fair Shake	fairshake.net	(608) 634-6363 P.O. Box 63 Westby, WI 54667	Recursos de reingreso en línea, incluyendo un kit de herramientas básico, recursos de reingreso nacionales y un directorio nacional de recursos locales de reingreso
EMPLEO Y CAPACITACIÓN			
American Job Center	careeronestop.org	(877) 872-5627	Herramienta en línea de búsqueda de empleo
Best Accredited Colleges	study.com/resources/formerly-incarcerated-education-career-guide	info@bestaccreditedcolleges.org	Una guía para ayudar a estudiantes y profesionales anteriormente encarcelados a encontrar oportunidades educativas y de empleo
Jails to Jobs	jailstojobs.org	info@jailstojobs.org 3641 Mt Diablo Blvd, #1164 Lafayette, CA 94549	Herramientas de planificación profesional y búsqueda de trabajo para personas con antecedentes criminales

Recursos nacionales

Nombre	Sitio web	Contacto	Descripción
Jobs For Felons Hub	jobsforfelonshub.com		Herramienta en línea de búsqueda de empleo para personas con antecedentes penales
Minnesota State's CareerWise	careerwise.minnstate.edu/exoffenders/workbook.html	(651) 361-7200	Cuaderno de trabajo en línea para planificar empleos y una herramienta de búsqueda de empleo para personas con una condena penal
ASISTENCIA LEGAL			
Executive Office for Immigration Review (EOIR)	justice.gov/eoir/list-pro-bono-legal-service-providers	(703) 305-0289	Directorio nacional del Departamento de Justicia de servicios legales de inmigración pro bono
Immigration Advocates Network	immigrationadvocates.org/nonprofit/legaldirectory		Directorio nacional de servicios legales gratuitos o de bajo costo por estado, condado o centro de detención
Legal Action Center	clearinghouse.lac.org/public	(212) 243-1313 225 Varick St 4th Floor, New York, NY 10014	Directorio nacional de recursos legales y de empleo para personas con antecedentes penales
RECURSOS PARA FAMILIAS Y NIÑOS			
Domestic Violence Hotline	thehotline.org	(800) 799-7233 text START to 88788; or live chat on website	Línea directa confidencial las 24 horas gratuita para apoyo, información y referencias locales
National Diaper Network	nationaldiaperbanknetwork.org/member-directory	(203) 821-7348 470 James St, #007 New Haven CT 06513	Directorio nacional de grupos locales dedicados a acabar con la necesidad de pañales
LIBROS PARA PERSONAS ACTUALMENTE ENCARCELADAS			
LGBT Books to Prisoners	lgbtbookstoprisoners.org	lgbtbookstoprisoners@gmail.com 1202 Williamson St, #1, Madison, WI 53703	Envía libros gratuitos a personas LGBTQ+ en prisión
Prison Library Project	prisonlibraryproject.org	(909) 626-3066 info@claremontforum.org 586 W 1st St Claremont, CA	Envía libros gratuitos a personas en prisión con un enfoque en la crianza desde la prisión
SERVICIOS VETERANOS			
US Department of Veterans Affairs	va.gov/ogc/docs/legalservices.pdf		Clínicas legales gratuitas por estado para veteranos; los servicios varían

Recursos nacionales

Nombre	Sitio web	Contacto	Descripción
US Department of Veterans Affairs	va.gov/homeless/reentry.asp		Atención médica para veteranos que reingresan; apoyo con gestión de casos a corto plazo, divulgación, asesoramiento antes de salir y referencias médicas
US Department of Veterans Affairs	va.gov/ogc/apps/accreditation/accredvso.asp		Buscador nacional para servicios veteranos, ofrecen una lista de organizaciones acreditadas de servicios para veteranos
Mindfulness Coach (Phone App)	apps.apple.com/us/app/mindfulness-coach/id804284729 or by visiting the app store on your smartphone		Aplicación gratis y privada, creada por el Centro Nacional de TEPT de la VA pero está disponible para todos; incluye formación autoguiada de la atención plena, recurso bibliotecario, ejercicios y acceso a recursos de apoyo y de crisis (Para más información sobre aplicaciones telefónicas, por favor ve "Aplicaciones para teléfonos inteligentes" en el capítulo Tecnología, pág. 86)
US Department of Veterans Affairs	benefits.va.gov/PERSONA/veteran-incarcerated.asp		Asistencia para veteranos impactados por el sistema que buscan acceso a sus beneficios; incluye descripciones de programas
Veteran Crisis Line	988lifeline.org	(800) 273-8255, text 838255	Línea 24/7 de crisis para veteranos y miembros del servicio
VIVIENDA DE SOBRIEDAD			
Sober House Directory	soberhousedirectory.com	soberhousedirectory.com/contact	Directorio nacional de casas de sobriedad y hogares de grupos estructurados (no hay casas de transición, programas de tratamiento ni centros de rehabilitación)
Substance Rehab Center	substancerehabcenter.com/services/residential substancerehabcenter.com/treatment-centers	(888) 844-3455 substancerehabcenter.com/contact-us	Directorio nacional de centros de rehabilitación residenciales al igual que servicios ambulatorios

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
AK	Bristol Bay Native Association Reentry Program	bbna.com/bristol-bay-reentry-program	1500 Kakanak Rd Dillingham, AK 99576	(907) 842-5257, contact@bbna.com	Apoyo con el reingreso, gestión de casos, referencias
AK	Ketchikan Reentry Coalition	ketchikanwellness.org	602 Dock St #108, Ketchikan, AK 99901	(907) 225-9355 info@ketchikanwellness.org	Guía de recursos, apoyo con el uso de sustancias, apoyo con el reingreso, oportunidades de voluntariado
AK	Mat-Su Reentry Program	valleycharities.org/mat-su-valley-reentry-program		(907) 414-4077, barbara.mongar@valleycharities.org	Gestión de casos basado en la comunidad, apoyo con el reingreso
AK	New Life Development	newlifeak.org	3916 E 9th Ave Anchorage, AK 99508	(907) 646-2200 admin@newlifeak.org	Apoyo con el reingreso, apoyo con el uso de sustancias
AK	No Limits, Inc.	nolimitinc.org.wordpress.com	253 Romans Way, Fairbanks, AK 99701	(907) 451-9650, nolimits.exdir@yahoo.com	Apoyo con el reingreso, apoyo con el uso de sustancias
AL	Aid to Inmate Mothers	inmatemoms.org	660 Morgan Ave, Montgomery, AL 36104	(334) 262-2245	Servicios de familia
AL	The Foundry Ministries	foundryministries.com	Multiple Alabama locations	(205) 424-4673	Apoyo con el uso de sustancias
AL	The Lovelady Center	loveladycenter.org	Multiple Alabama locations	(205) 833-7410	Oportunidades de empleo, apoyo a mujeres con el reingreso basado en la fe
AL	Renascence, Inc	halfway-home.net	215 Clayton St, Montgomery, AL 36104	(334) 832-1402, renascenceinc@outlook.com	Apoyo con el reingreso, vivienda de transición para hombres
AZ	Arizona Common Ground	arizonacommonground.org	P0 Box 90990 Phoenix, AZ 85066	(602) 914-9000, azcommonground@live.com	Apoyo con el reingreso
AZ	Hope's Crossing	hopescrossing.org	1632 W Camelback Rd Phoenix, AZ 85015	(602) 795-8098	Servicios de familia, apoyo con el reingreso

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
AZ	Old Pueblo Community Services	helptucson.org	4501 E 5th St Tucson, AZ 85711	(520) 546-0122, info@helptucson.org	Empleo, vivienda, gestión de casos, terapia
AR	Arkansas Reentry Guide	arreentryguide.com/resources	C/O Foundation for the Mid South, 134 E Amite St, Jackson, MS 39201	(601) 355-8167, arreentryguide@fndmidsouth.org	Directorio de recursos de reingreso nacionales, estatales y locales
AR	Central Arkansas Reentry Coalition	facebook.com/arkansasreentry	3805 W 12th St Little Rock, AR 72204	(501) 444-2273, centralarkansasreentry@gmail.com	Apoyo con el reingreso, apoyo legal, empleo
AR	Little Rock Compassion Center	lrcompassioncenter.org	3618 W Roosevelt Rd Little Rock, AR 72204	(501) 296-9114	Comida, apoyo con el reingreso, apoyo con el uso de sustancias, vivienda de transición
CA	Anti-Recidivism Coalition	antirecidivism.org	1320 E 7th St #260, Los Angeles CA 90021	(213) 955-5885, expungements@antirecidivism.org	Apoyo con el reingreso, empleo, educación y capacitación, servicios para la mujer, vivienda
CA	Bonafide	bonafidelife.org/index.php/our-organization			Apoyo con el reingreso, grupos de apoyo
CA	California Reentry Program	ca-reentry.org	P0 Box 483 San Quentin, CA 95964	(415) 870-7020, info@ca-reentry.org	Apoyo con el reingreso, educación y capacitación, asistencia para necesidades especiales
CA	Community Prisoner Mother Program	cdcr.ca.gov/adult-operations/fops/community-prisoner-mother-program	1515 S St #415S Sacramento, CA 95811	(909) 624-1233 Ext 2160	Apoyo con el reingreso para madres con hijos, servicios de familia
CA	CROP	croporganization.org	2511 Adeline St Oakland CA 94607	(341) 441-0159, info@croporg.org	Apoyo con el reingreso, educación, apoyo tecnológico
CA	Homeboy Industries	homeboyindustries.org	130 W Bruno St Los Angeles, CA 90012	(323) 526-1254, info@homeboyindustries.org	Apoyo con el reingreso para ex-miembros de pandillas

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
CA	Los Angeles Regional Reentry Partnership	lareentry.org	724 N La Brea Blvd Inglewood, CA 90302	info@lareentry.org	Apoyo con el reingreso, empleo, vivienda, educación
CA	Mass Liberation	massliberation.net	21519 Menlo Ave Torrance, CA 90502	contact@massliberation.net	Educación y empoderamiento, apoyo con el reingreso, vivienda
CA	Root & Rebound	rootandrebond.org/resources/ca-roadmap	1610 Harrison St, Ste E, East Oakland, CA 94612	(510) 279-4662 info@rootandrebond.org	Guía estatal completa de reingreso, empleo, vivienda, línea directa de servicios legales
CA	Self Awareness and Recovery	selfawarenessrecovery.org	4625 44th St #22 Sacramento, CA 95820	(916) 490-6398, selfawarenessandrecovery@gmail.com	Apoyo con la salud mental, grupos de apoyo, apoyo con el reingreso, educación
CA	St. John's Community Center	sich.org	808 W 58th St Los Angeles, CA 90037	(323) 541-1411	Servicios médicos, servicios para la mujer
CA	The Green Life	thegreenlifeproject.org	2150 Allston Way, #460 Berkeley, CA 94704	angela4change@gmail.com	Educación y capacitación, educación en prisión
CA	Transitions Clinic	transitionsclinic.org/locations	Varios lugares	TCNinfo@ucsf.edu	Clínica de salud que da la bienvenida a personas anteriormente encarceladas, especialmente a los enfermos crónicos
CO	Focus Reentry	focusreentry.org/about-focus	1905 15th St Boulder, CO 80306	(720) 662-2577 info@focusreentry.org	Apoyo con el reingreso, vivienda, apoyo con el uso de sustancias
CO	Remerg	remerg.com	P0 Box 18463 Denver, CO 80218	(303) 993-3551, carol@remerg.com	Apoyo con el reingreso, necesidades básicas, servicios de familia
CO	Second Chance Center	scccolorado.org	224 Potomac St, Aurora, CO 80011	(303) 537-5838 info@SCCColorado.org	Educación, empleo, vivienda, orientación
CO	The Reentry Initiative	reentryinitiative.org	402 Kimbark St Longmont, CO 80501	(720) 640-9513 info@reentryinitiative.org	Ayudas con ropa, apoyo con el reingreso, terapia basada en el trauma

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
CT	Emerge	emergect.net	830 Grand Ave New Haven, CT 06511	(203) 562-0171, info@emergect.net	Asistencia con el empleo, apoyo con el reingreso
CT	Families in Crisis	familycenters.org/Families-in-Crisis	60 Popieluszko Ct, Hartford, CT 06106	info@familiesincrisis.org	Educación, empleo, atención médica
CT	Transitions Clinic	transitionsclinic.org/locations	Varios lugares	TCNinfo@ucsf.edu	Clínica de salud que da la bienvenida a personas anteriormente encarceladas, especialmente a los enfermos crónicos
DE	Delaware Center for Justice	dcjustice.org	100 W 10th St #905 Wilmington, DE 19801	(302) 658-7174 center@dcjustice.org	Apoyo con el reingreso, defensa, capacitación y empoderamiento
DE	Partnership In Reentry Coalition of Delaware	pircod.org			Apoyo con el reingreso, servicios familiares, vivienda
DE	Project New Start	project-new-start.org	4601 Concord Pike Wilmington, DE 19803	(302) 478-2804 pturgon@project-new-start.org	Empleo, educación/capacitación durante el reingreso
DE	ReEntry Delaware	reentryde.org	3434 Old Capitol Trl, Wilmington, DE 19808	(302) 275-2799, reentryde3@gmail.com	Apoyo a veteranos con el reingreso
DE	Sojourners' Place	sojournersplace.org/re-entry-services.html	2901 NE Blvd, Wilmington, DE 19802	(302) 764-4713	Apoyo con el reingreso, programa residencial, gestión de casos
DE	The Way Home Program	twhprogram.org	P0 Box 1103, 7 S King St, Georgetown, DE 19947	(302) 856-9870 director@twhprogram.org	Vivienda, educación, terapia, empleo, comida, apoyo continuo con el reingreso
DE	Wilmington HOPE Commission	wilmhope.org	38 Vandever Ave Wilmington, DE 19802	(302) 407-3397	Cuidado de los niños, empleo, atención médica, vivienda, apoyo con el reingreso, programa de reingreso para mujeres, terapia

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
FL	Covenant House Florida	covenanthousefl.org	733 Breakers Ave, Fort Lauderdale, FL 33304	(954) 561-5559	Servicios para jóvenes incluyendo: vivienda, servicios de salud, apoyo con el uso de sustancias, empleo
FL	Operation New Hope	operationnewhope.org	Locations in Jacksonville, Orlando, St. Augustine, and on the Space Coast	(904) 354-4673 info@operationnewhope.org	Educación y capacitación laboral antes y después de la puesta en libertad, empleo, vivienda, apoyo con el reingreso
FL	Project 180	project180@reentry.org	P0 Box 25684 Sarasota, FL 34277-2684	(941) 677-2281, ceo@project180reentry.org	Apoyo con el reingreso, programas residencial para hombres (exclusión de algunas condenas)
GA	Liberty County Re-entry Coalition, Inc.	libertyreentry.org	205 E Court St Hinesville, GA 31313	(912) 877-5293	Apoyo con el reingreso, vivienda, cuidado de los niños, empleo
GA	Our House	ourhousega.org	173 Blvd NE Atlanta, GA 30312 (Second location in Decatur)	Atlanta: (404) 522-6056 Decatur: (404) 378-0938 hello@ourhousega.org	Enfoque en personas sin hogar: educación, empleo, servicios familiares, atención médica, vivienda de transición
GA	Reentry Partnership Housing (RPH) Program	cacj.georgia.gov/resources/reentry-partnership-housing-rph-program		(678) 529-0307 christina.frazier@georgiacourts.gov	Vivienda, veteranos, familias, excluye aquellos condenados por delitos sexuales o problemas graves de salud mental
GA	Transitional Housing for Offender Reentry (THOR)	sites.google.com/dcs.ga.gov/dcsreentryhousing/transitional-housing-for-offender-reentry-thor			Directorio estatal de viviendas de transición que ofrece apoyo con el uso de sustancias y ayuda con alimentos
HI	Going Home Hawai'i	goinghomehawaii.org	East: 80 Pauahi St #203 Hilo, HI 96720 West: 75-5708 Alahou St #2C Kailua-Kona, HI 96740	East: (808) 491-2437 West: (808) 464-4003	Servicios de familia, vivienda para la recuperación, apoyo con el reingreso, educación, empleo, orientación

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
HI	WorkNet	worknetinc.org	1130 N Nimitz Hwy #B-224 Honolulu, HI 96817	(808) 521-7770, worknethawaii@gmail.com	Vivienda, apoyo con el reingreso, capacitación vocacional
ID	First Step 4 Life Recovery Community Center	facebook.com/firststep4life	903 D St #201, Lewiston, ID 83501	(208) 717-3881 info@firststep4life.org	Apoyo con el uso de sustancias, educación para la recuperación, apoyo con la salud mental
ID	Recovery in Motion	recoveryinmotionrcc.org	560 Shoup Ave W, Twin Falls, ID 83301	(208) 712-2173, info@recoveryinmotionncc.org	Apoyo gratuito con la salud mental y el uso de sustancias entre iguales
ID	The Center for Hope	centerforhopeif.org	530 E Anderson Idaho Falls, ID 83401	(208) 538-1888	Recuperación entre iguales, apoyo con el reingreso, servicios de uso de sustancias
IA	Inside Out Reentry Community	insideoutreentry.com	500 N Clinton St Iowa City, IA 52245	(319) 338-7996 hello@insideoutreentry.com	Servicios educativos, empleo, vivienda, apoyo con el reingreso
IA	United Way of Central Iowa	unitedwaydm.org/opportunity	1111 9th St #100, Des Moines, IA 50314	(515) 246-6500, contactus@unitedwaydm.org	Apoyo gubernamental, empleo, vivienda, apoyo con la salud mental
IN	Life Outside Reentry Assistance	life-outside.org		info@life-outside.org	Apoyo con el reingreso, empleo, vivienda, apoyo con la salud mental, servicios de familia
KY	Community Action Kentucky	capky.org	101 Burch Ct Frankfort, KY 40601	(502) 875-5863	Seguridad alimenticia, transporte, vivienda, educación, servicios de familia y empleo
KY	Kentucky Department of Public Advocacy, Capital Post Conviction Branch	dpa.ky.gov	100 Fair Oaks Ln, Frankfort, KY 40601	(502) 564-8006	Servicios legal y referencias
KY	Life Coach Each One Teach One	lifecoacheachone.org	1115 Garvin Pl Louisville, KY 40203	(502) 438-9194, savvykashabazz@gmail.com	Empleo, educación, derecho al voto

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
LA	Community Service Center, Inc.		4000 Magazine St, New Orleans, LA 70115	(504) 897-6277, cscnouw@aol.com	Apoyo con el reingreso, grupos de apoyo, apoyo con el uso de sustancias
LA	FIT Clinic at Healthcare for the Homeless	nhchc.org/health-care-for-the-homeless	Varios lugares		Clínica de salud que da la bienvenida a personas anteriormente encarceladas, especialmente a los enfermos crónicos
LA	Goodwill Industries of Southeastern Louisiana, Inc.	goodwillno.org/programs/ex-offender-re-entry-program	3400 Tulane Ave #1000, New Orleans, LA 70119	(504) 456-2622	Capacitación laboral y asistencia
ME	Maine Prisoner Advocacy Coalition	maineprisoneradvocacy.org	PO Box 446 Lisbon, ME 04250	maineprisoneradvocacy@yahoo.com	Recursos de reingreso, compromiso a los cambios en el sistema de prisión del estado de Maine
ME	Maine Prisoner Re-Entry Network	re-entrymaine.org	PO Box 7157 Lewiston, ME 04240	(207) 330-1446, info@re-entrymaine.org	Apoyo con el reingreso, vivienda, apoyo con la salud mental, red de recursos de reingreso a nivel estatal
ME	Reentry Sisters	reentrysisters.org		(207) 852-7487 reentrysistersmaine@gmail.com	Servicios para la mujer, apoyo con el reingreso, educación, vivienda
ME	Restorative Justice Project	rijpmidcoast.org	39A Spring St Belfast, ME 04915	(207) 338-2742	Programa residencial basado en las prácticas de la justicia restaurativa
MD	DHDC ReEntry Program	druidheights.com/dhcdc-reentry-program	2140 McCulloh St, Baltimore, MD 21217	(410) 523-1350	Apoyo con el reingreso, vivienda, manejo de la ira, resolución de conflictos, capacitación laboral
MD	Maryland Reentry Resource Center	mdrrc.org	77 West St #110 Annapolis, MD 21401	(410) 429-0107, admin@mdrrc.org	Apoyo con el reingreso, empleo, educación
MD	Return Home Baltimore	sandbox.returnhome.org		info@returnhome.org	Recursos completos de reingreso

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
MA	City of Boston Returning Citizens Department	boston.gov/departments/returning-citizens	30 Dimock St 2nd Floor Roxbury, MA 02119	(617) 541-3887	Recuperación de actas de nacimiento, empleo, atención médica, apoyo con el uso de sustancias, votar
MA	Community Resources For Justice	cri.org	Multiple offices with varying services	(617) 482-2520, connect@cri.org	Reingreso, educación, salud mental, salud, empleo, vivienda, apoyo con el uso de sustancias
MA	Prisoners' Legal Services of Massachusetts	plsma.org	10 Winthrop Sq Boston, MA 02110	(617) 482-2773, lwalker@plsma.org	Servicios legales y referencias
MA	Volunteers of America Massachusetts	voamass.org	441 Centre St Jamaica Plain, MA 02130	(617) 522-8086, info@voamass.org	Apoyo con el reingreso, apoyo con la salud mental, apoyo con el uso de sustancias, servicios para veteranos
MI	A Brighter Way	abrighterway.org	124 Pearl St #201, Ypsilanti, MI 48197	(734) 896-3770, mentoring@abrighterway.org	Tutoría de apoyo con el reingreso en el condado de Washington
MN	AMICUS	voamnwi.org/amicus-reconnect	3041 4th Ave Minnesota, MN 55048	(612) 877-4250	Apoyo con el reingreso, orientación, grupos de apoyo, vivienda
MN	Central Minnesota Re-entry Project	cmnrrp.org	PO Box 2391 St. Cloud, MN 56302	(320) 656-9004 pat@cmnrrp.org	Apoyo con el reingreso, manejo de la ira, servicios de familia
MN	Emerge	emerge-mn.org/reentry-services	1834 Emerson Ave, North Minneapolis, MN 55411	(612) 529-9267, info@emerge-mn.org	Apoyo con el reingreso, financiero, vivienda, capacitación laboral
MN	Hennepin Healthcare	hennepinhealthcare.org	Varios lugares	(612) 873-3000	Clínica de salud que da la bienvenida a personas anteriormente encarceladas, especialmente a los enfermos crónicos
MN	180 Degrees	180degrees.org/community-reentry.html	Varios lugares	(612) 813-5006, info@180degrees.org	Apoyo con el reingreso para hombres, empleo, apoyo con la salud mental, apoyo con el uso de sustancias

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
MS	Mississippi Association for Returning Citizens (MARC)	marcreentry.org	St. Paul Catholic Church, 5971 Hwy 25 Flowood, MS 39232	(601) 521-1331 dorothy@marcreentry.org	Apoyo con el reingreso, red de recursos, preparación en prisión
MS	Mississippi Center for Reentry	msreentry.org	230-2 Goodman Rd E #202 Southaven, MS 38671	(662) 701-6031, info@msreentry.org	Apoyo con el reingreso, educación
MO	Humanitri	humanitri.org	PO Box 6512 St. Louis, MO 63125	(314) 772-7720	Vivienda de transición, manejo de casos para la vivienda
MO	Missouri Reentry Program	theallianceofswmo.org/missouri-reentry-program	1601 S Wall Ave Joplin, MO 64804	(417) 782-9899, mdiggs@theallianceofswmo.org	Apoyo con el reingreso, empleo, transporte, vivienda, apoyo con la salud mental, apoyo médico
MO	Power House Community Development	pwrhousecdc.org/fresh-start-missouri-reentry-program.html	103 N Miami Ave, Marshall, MO 65340	(660) 886-8860 info@pwrhousecdc.org	Apoyo con el reingreso, programas para la crianza, comida, educación, campamentos de verano para dependientes
MT	Community, Counseling, & Correctional Services	cccscorp.com/programs/gcrp	675 S 16th Ave Bozeman, MT 59715	(406) 494-0306, mhamblin@cccscorp.com	Apoyo con el reingreso, vivienda, apoyo con el uso de sustancias
NE	Bridges to Hope	bridgestohopene.org	3107 S 6th St #107, Lincoln, NE 68502	(402) 420-5696	Apoyo con el reingreso, necesidades básicas, vivienda, capacitación laboral
NE	Community Justice Center	communityjusticecenter.org	211 N 14th St #309, Lincoln, NE 68508	(402) 277-8111, jim.jones@communityjusticecenter.org	Apoyo a través de la justicia reparadora, empleo, vivienda, desarrollo de habilidades
NE	Reentry Alliance of Nebraska	re-entrynebraska.org	1230 O St #240 Lincoln, NE 68508		Apoyo con el reingreso, capacitación laboral, desarrollo de habilidades, comida, vivienda, apoyo con el uso de sustancias, ropa

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
NE	Released and Restored	releasedandrestored.org	PO Box 22962 Lincoln, NE 68542	(402) 806-0565 info@releasedandrestored.org	Apoyo con el reingreso, desarrollo de habilidades, empleo, empoderamiento
NV	Foundation for an Independent Tomorrow	lasvegasfit.org	1931 Stella Lake St, Las Vegas, NV 89106	(702) 367-4348	Manejo de casos, capacitación vocacional, capacitación laboral, servicios de apoyo
NV	Foundation for Recovery	forrecovery.org	4800 Alpine Pl #12, Las Vegas, NV 89107	(702) 257-8199 info@forrecovery.org	Recuperación entre iguales, apoyo con el uso de sustancias, apoyo con la salud mental
NV	Hope for Prisoners	hopeforprisoners.org	333 N Rancho Las Vegas, NV		Apoyo con el reingreso, capacitación financiera, capacitación de liderazgo, preparación laboral
NH	Dismas Home	dismashomenh.org		(603) 782-3004 info@dismashomenh.org	Rehabilitación del uso de sustancias para mujeres
NH	Head Rest	headrest.org	141 Mascoma St Lebanon, NH 03766	(603) 448-4872	Línea directa de crisis para el uso de sustancias, programa residencial, programa ambulatorio, recuperación para el empleado
NJ	H.O.P.E For Ex-Offenders, Inc.	facebook.com/HOPEforExo	259 Passaic St Hackensack, NJ 07601	(201) 646-0234	Apoyo con el reingreso, vivienda, educación, empleo
NJ	Reentry Coalition of New Jersey	reentrycoalitionofnj.org	986 S Broad St Trenton, NJ 08611	(609) 706-2684, info@reentrycoalitionofnj.org	Directorio de recursos en línea
NJ	Reentry Corporation	njreentry.org	591 Summit Ave, 6th Floor Jersey City, NJ 07306	(551) 256-9717	Grupo de activismo sin fines de lucro, recursos de reingreso
NJ	The Petey Greene Program	peteygreene.org	22 Stockton St, Princeton, NJ 08540	(877) 624-7186 pgp@peteygreene.org	Educación, tutores

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
NM	A Peaceful Habitation	apeacefulhabitation.org	PO Box 53516 Albuquerque, NM 53516	(505) 440-5937	Apoyo de reingreso para mujeres, vivienda, orientación, atención a la salud mental, desarrollo de habilidades
NM	New Mexico Reentry Center	nmreentrycenter.org	215 3rd St SW Albuquerque, NM 87102	(505) 389-5458 natashag@nmwrc.org	Apoyo con el reingreso, manejo de casos, vivienda, empleo
NY	Alliance of Families for Justice	afj-ny.org/contact	8 W 126th St 3rd Floor, New York, NY 10027	(347) 973-0580 info@afj-ny.org	Apoyo legal, grupos de apoyo para la familia, recursos
NY	Center for Employment Opportunities	ceoworks.org	50 Broadway #1604, New York, NY 10004	(212) 422-4430, info@ceoworks.org	Empleo de transición, desarrollo de habilidades, apoyo con la carrera profesional
NY	Columbia University Center for Justice	centerforjustice.columbia.edu	1190 Amsterdam Ave, 219 Schermerhorn Hall and 1255 Amsterdam Ave, Room 828 New York, NY 10027	centerforjustice@columbia.edu	Activismo de políticas, universidad en prisión, educación después del reingreso, formación artística y mediática para jóvenes encarcelados, programa de desarrollo de liderazgo
NY	Economic Opportunity Commission of Nassau County, Inc.	eoc-nassau.org/restore-to-life	134 Jackson St Hempstead, NY 11550	(516) 292-9710	Apoyo con el reingreso, orientación, vivienda, trabajo, referencias
NY	Empire State University	sunyempire.edu/partnership-programs/community-partnerships/long-island-eoc	2 Union Ave Saratoga Springs, NY 12866	(800) 847-3000	Programa flexivo de universidad
NY	Exodus	etcny.org	2268 3rd Ave New York, NY 10035	(917) 492-0990, info@etcny.org	Apoyo con el reingreso, apoyo con el uso de sustancias, empleo, programas para la mujer

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
NY	Fortune Society	fortunesociety.org	29-76 Northern Blvd, Long Island City, NY 11101	(212) 691-7554 info@fortunesociety.org	Apoyo con el reingreso, vivienda, empleo, educación, servicios para la familia, apoyo con el uso de sustancias, grupo para mujeres
NY	Getting Out, Staying Out	gostonyc.org	201A E 124th St New York, NY 10035	(212) 831-5020, Info@gostonyc.org	Apoyo con el reingreso, educación, empleo, capacitación laboral, manejo de casos
NY	Hudson Link for Higher Education in Prison	hudsonlink.org	PO Box 862, Ossining, NY 10562	(914) 941-0794, info@hudsonlink.org	Activismo de políticas, iniciativa de universidad en prisión
NY	Leadership Training Institute: Re-Entry Services	ltiny.org/programs-services/re-entry-services	50 Clinton St #607 Hempstead, NY 11550	(516) 483-3400, info@ltiny.org	Apoyo con el reingreso, apoyo para la familia, educación, desarrollo juvenil, capacitación laboral, programa de movilidad económica
NY	Long Island Dismas House	svdpli.org/what-we-do/transitional-housing	249 Broadway Bethpage, NY 11714	(516) 822-3132, info@svdpli.org	Análisis y servicios a domicilio
NY	New York State: Reentry and College Access Organizations	justiceandopportunity.org/resources/back-to-school			Asistencia para la educación superior, lista de grupos de trabajo para el reingreso, lista de coordinadores para el reingreso
NY	Osborne Association	osborneny.org	Bronx headquarters with multiple New York locations	(718) 707-2600, info@osborneny.org	Apoyo con el reingreso, capacitación laboral, servicios para la familia, servicios para la salud mental, apoyo con el uso de sustancias
NY	The Institute for Justice and Opportunity	justiceandopportunity.org	524 W 59th St #609B, New York, NY 10019	JustOppInfo@jjay.cuny.edu	Educación, empleo, capacitación laboral, defensa

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
NY	Transitions Clinics	transitionsclinic.org/locations	Varios lugares	TCNinfo@ucsf.edu	Clínica de salud que da la bienvenida a personas anteriormente encarceladas, especialmente a los enfermos crónicos
NY	Youth Represent	youthrepresent.org	11 Park Pl #1512, New York, NY 10007	(646) 759-8080	Apoyo legal y social para jóvenes (menores de 26 años) impactados por el sistema
NC	Center for Community Transitions	centerforcommunitytransitions.org	5825 Old Concord Rd Charlotte, NC 28213	(704) 494-0001	Apoyo con el reingreso, servicios familiares, centro para la mujer
NC	Crossroads Reentry	crossroadsreentry.org	PO BOX 861 Huntersville, NC 28070	(704) 499-1332, webinfo@crossroadsreentry.org	Apoyo con el reingreso, guías de reingreso, apoyo con el uso de sustancias, capacitación vocacional, vivienda
NC	Our Journey	ourjourney2gether.com	PO Box 2862 Rocky Mount, NC 27802	(252) 220-9516, contact@ourjourney2gether.com	Apoyo con el reingreso, asistencia para la vivienda
ND	F5 Project	f5project.org	1122 1st Ave N Fargo, ND 58102	(701) 210-2491, info@f5project.org	Apoyo con el reingreso, vivienda, empleo, apoyo con la salud mental, apoyo con el uso de sustancias
OH	Community Transition Program - Ohio Department of Mental Health and Addiction Services	mha.ohio.gov/community-partners/criminal-justice/re-entry-programs/community-transition-program-sitearea/community-transition-program	30 E Broad St 36th floor Columbus, OH 43215-3430	(614) 466-2596, Community.Linkage@mha.ohio.gov	Apoyo con el reingreso enfocado en el cuidado preventivo y el tratamiento para la salud mental y el uso de sustancias
OH	Lutheran Metropolitan Ministry	lutheranmetro.org	4515 Superior Ave, Cleveland, OH 44113	(216) 696-2715 mail@lutheranmetro.org	Vivienda, refugios para hombres, servicios profesionales, refugio para jóvenes, centro juvenil
OH	North Star Reentry Resource Center	northstarreentry.org	1834 E 55th St Cleveland, OH 44103	(216) 881-5440, NorthStarReentry@orianahouse.org	Educación, asistencia para la salud mental, atención médica, empleo, vivienda

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
OK	Hope for the Hopeless, Inc.	facebook.com/p/Hope-For-The-Hopeless-100064441459068	1301 W Sheridan Ave Oklahoma City, OK 73101	hopeforthehopelessok@hotmail.com	Ayuda ministerial a la población sin hogar en la ciudad de Oklahoma, comida y vivienda
OK	Inside Out Re-Entry Services	iors.org	2224 E 56th Pl Tulsa, OK 74105	(918) 949-4664	Apoyo con el reingreso para mujeres, programas basados en la fe, reunificación con los hijos, vivienda, transporte, empleo
OR	Helping Hands Reentry Outreach Center	helpinghandsreentry.org	PO Box 413 Seaside, OR 97138	contact_us@helpinghandsreentry.org	Servicios para niños y sobrevivientes de violencia doméstica, manejo de casos, grupos de recuperación, empleo, vivienda
OR	Northwest Regional Reentry Center	nw-rrc.org	6000 NE 80th Ave, Portland, OR 97218	(503) 546-0470, info@nw-rrc.org	Apoyo con el reingreso, manejo de casos, empleo, apoyo con el uso de sustancias, apoyo con la salud mental, educación, vivienda
OR	Prisoner Reentry Employment Program (PREP)	seworks.org/ex-offenders	6401 SE Foster Rd, Portland, OR, 97206	(503) 772-2300	Empleo, servicios de capacitación
OR	Sponsors, Inc.	sponsorsinc.org	338 State Hwy 99 N Eugene, OR 97402	(541) 485-8341, LJohnson@sponsorsinc.org	Manejo de casos, vivienda, orientación, centro de recursos, transporte, ropa, referencias médicas y de salud mental, apoyo de uso de sustancias, terapia
PA	Institute for Community Justice	icjphilly.org	1207 Chestnut St, 2nd floor, Philadelphia, PA 19107	(215) 525-0460 icj@fight.org	Clases gratis de GED, manejo de casos, recursos de VIH, manejo de la ira, si está disponible: un dispositivo celular y datos
PA	Philadelphia RISE – Reintegration Services for Ex-Offenders	phila.gov/departments/office-of-reentry-partnerships	1425 Arch St 1st floor Philadelphia, PA 19102	(215) 683-3370, rise@phila.gov	Asesoría financiera, capacitación vocacional, educación, apoyo con la salud mental

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
PA	Reimagine Reentry	letsreimagineretry.org	1901 Center Ave, #304 Pittsburgh, PA 15212	info@letsreimagineretry.org	Apoyo con el reingreso, vivienda, empleo, servicios para la familia
RI	Center for Primary Care, Lifespan	lifespan.org/locations/center-primary-care-rhode-island-hospital			Clínica de salud que da la bienvenida a personas anteriormente encarceladas, especialmente a los enfermos crónicos
RI	Open Doors	opendoorsri.org	485 Plainfield St Providence, RI 02909	(401) 781-5805 admin@opendoorsri.org	Apoyo con el reingreso, centro de recursos, empleo, vivienda de transición
SC	Alston Wilkes Society	alstonwilkesociety.org	3519 Medical Dr Columbia, SC 29203	(803) 799-2490	Vivienda, comida, manejo intensivo de casos, vivienda de transición para veteranos, servicios de hogar juvenil masculino para jóvenes de 11-21 que han sido referidos
SC	Community Initiatives	communityinitiatives.us	212 Overland Dr Greenwood, SC 29646	(864) 223-7472, help@myci.us	Programa extraescolar y de verano, clínica médica, servicios para personas de la tercera edad, preparación laboral,
SC	Root and Rebound	rootandrebound.org/locations/south-carolina	222 Rutherford St, Greenville, SC 29609	(864) 546-5089	Apoyo con el reingreso, educación, defensa, línea directa de reingreso
SD	GEO Reentry Services	geogroup.com/Reentry-Services	Multiple	(561)-893-0101	Apoyo con el reingreso, apoyo con el uso de sustancias, manejo de la ira, vivienda
SD	Lutheran Social Services of South Dakota	lsssd.org/what-we-do/re-entry-services/index.html	705 E 41st St, #200, Sioux Falls, SD 57105	(800) 568-2401, info@lsssd.org	Apoyo con el reingreso, asesoría, recursos financieros, tutores, apoyo con el uso de sustancias, empleo

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
SD	South Dakota Dept. of Labor & Regulation Resources for Citizen Reentry	dlr.sd.gov/workforce/services/reentry/default.aspx	123 W Missouri Ave, Pierre, SD 57501	(605)-773-3101	Programa de capacitación en el empleo, asistencia con la matrícula, desarrollo de preparación para el empleo
TN	Chattanooga Endeavors	chattanoogaendeavors.org/about	PO Box 3351 Chattanooga, TN 37404	(423) 266-1888, info@chattanoogaendeavors.org	Apoyo con el reingreso
TN	Dismas House	dismas.org/programs/re-entry-program	2424 Charlotte Ave, Nashville, TN 37203	(615) 297-4511	Programa de reingreso residencial para hombres, apoyo legal, desarrollo de habilidades para la vida, necesidades básicas, servicios de salud
TN	Moving Forward, Tennessee Transitions	tennesseetransitions.org & Thei.org	1006 Shelby Ave, Nashville, TN 37206	615-879-8857, info@thei.org	Guía estatal completa de reingreso, apoyo con el reingreso, educación
TN	Project Return	projectreturninc.org	109 Lafayette St Nashville, TN 37210	(615) 327-9654, pri@projectreturninc.org	Apoyo con el reingreso, desarrollo de preparación para el empleo, manejo de casos, empleo, vivienda
TN	State's Office of Reentry, Tennessee Department of Labor & Workforce Development	tn.gov/workforce/reentrytn.html	220 French Landing Dr Nashville, TN 37243	(844) 224-5818	Apoyo con el reingreso, Enlaces al American Job Center, servicios legales, inscripción en el registro electoral, servicios para niños y familia
TX	Goodwill Industries	goodwillhouston.org/jobs/job-career-services/mission-programs	1140 W Loop N Houston, TX 77055	(713) 692-6221	Servicios de empleo y capacitación para veteranos, apoyo con el reingreso: 18-24 años de edad
TX	Tarrant County Reentry Coalition	tcreentry.org	3500 Noble Ave Fort Worth, TX 76111-4618	(817) 632-6000, info@canetwork.org	Coalición de guía de recursos para el reingreso
TX	Texas County Resources Map	countyresources.texascjc.org			Mapas de recursos de reingreso en todo el estado

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
TX	Texas Offenders Reentry Initiative	medc-tori.org	P0 Box 4386 Dallas, TX 75208; 1270 Woodhaven Blvd #5245, Fort Worth, TX 76112	(214) 941-1325 ext. 101, tori@tdjakes.org	Apoyo con el reingreso, atención médica, vivienda, educación, empleo, apoyo espiritual, intervención familiar
TX	University of North Texas Department of Criminal Justice	hps.unt.edu/cjus/welcome-criminal-justice			Educación, guía completa de reingreso
TX	Unlocking Doors (Dallas)	unlockingdoors.org	12225 Greenville Ave #850, Dallas, TX 75243	(214) 296-9258, info@unlockingdoors.org	Apoyo con el reingreso con un formulario y una cuota de \$10, servicios de apoyo para la familia, referencias
UT	Active Re-entry	arecil.org	10 S Fairgrounds Rd Price, UT 84501	(435) 637-4950, active@arecil.org	Apoyo con el reingreso, referencias para recursos, desarrollo de habilidades para la vida, programas de vida para la discapacidad, asesorías
UT	Golden Spike Outreach	facebook.com/people/Golden-Spike-Outreach/100067808450638	869 S 170 East Provo, UT 84601	(801) 592-6001, richard@goldenspikeoutreach.com	Grupo de caridad de Facebook, apoyo con el reingreso, vivienda, apoyo con el uso de sustancias
VT	Burlington Community Justice Center	burlingtoncj.org/community-re-entry-cosa	200 Church St Burlington, VT 05401	(802) 865-7155	Apoyo con el reingreso, empleo, grupos entre iguales
VT	Reentry Essentials Inc.	reentryessentials.org	2609 E 14 St, #1018 Brooklyn, NY 11235-3915	info@reentryessentials.org	Recurso PDF de reingreso
VT	Vermonters for Criminal Justice Reform	vcjr.org	109 Bank St Burlington, VT 05401	(802) 540-0440 tom@vcjr.org	Centro de reingreso y recuperación, apoyo con un enfoque en el uso de sustancias
VA	Offender Aid and Restoration of Arlington County	oaronline.org	1400 N Uhle St Arlington, VA 22201	(703) 228-7030	Psicoterapia, capacitación vocacional, educación, empleo, vivienda

Recursos estatales

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
VA	Opportunities, Alternatives & Resources of Fairfax County	oarfairfax.org	10700 Page Ave #200, Fairfax, VA 22030	(703) 246-3033, info@oarnova.org	Apoyo con el reingreso, intervención de violencia, servicios de familia, empleo
VA	Virginia CARES	vacares.org	108 Henry St NW, Third floor, Roanoke, VA 24016	(540) 342-9344 icarter@vacares.org	Apoyo con el reingreso y guía de recursos, vivienda, empleo, asesoramiento familiar, referencias, preparación laboral
WA	Arms Around You	armsaroundyou.org	506 2nd Ave #1400, Seattle, WA 98030	(206) 629-6405 armsaroundyou.org@gmail.com	Apoyo con el reingreso, capacitación vocacional, empleo, asesoramiento entre iguales, desarrollo de habilidades para la vida, vivienda
WA	Country Doctor Community Health Center	cdchc.org	Multiple Seattle locations		Clínica de salud que da la bienvenida a personas anteriormente encarceladas
WA	Freedom Project	freedomprojectwa.org	227 ½ Wells Ave S, Renton, WA 98057	(206) 325-5678, connect@freedomprojectwa.org	Apoyo con el reingreso, asesoramiento, referencias para recursos
WA	Interaction Transition	interactiontransition.org	5300 4th Ave S, Seattle, WA 98108	(206) 228-4639, it@interactiontransition.org	Apoyo con el reingreso, empleo, asistencia a prisiones, tutoría entre iguales
WA	Native American Reentry Services	nativereentry.org	724 Yakima Ave 2nd floor, Tacoma, WA 98405	(253) 212-9227	Programa de reingreso tradicional y ceremonial, cabaña de sudor, manejo de casos, vivienda, educación, empleo, apoyo tecnológico
WA	New Connections	nctacoma.org	613 S 15th St, Tacoma, WA 98405	(253) 617-1405	Apoyo con el reingreso para mujeres, albergues, guía de recursos, apoyo comunitario

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
WA	Prison Scholar Fund	prisonscholars.org	1752 NW Market St, Seattle, WA 98107	(206) 734-5425	Servicios de educación a distancia, tutorías, asesoramiento educativo
WA	Restored and Revived	restoredandrevived.com	9317 NE Hwy 99 Ste J, Vancouver, WA 98665	(360) 980-6428 info@restoredandrevived.com	Manejo de casos, reunificación familiar, preparación laboral
WA	Rotary Gig Harbor Women's Prison Program	rotarywomensprison.com	P0 Box 342 Gig Harbor, WA 98335	(253) 851-5575, rotarywomensprison@gmail.com	Apoyo con el reingreso para mujeres: capacitación laboral, becas educativas, tutorías en línea
WA	Seattle Clemency	seattleclemencyproject.org	20415 72nd Ave S #1-415, Kent, WA 98032	(206) 682-1114, info@seattleclemencyproject.org	Programa antes de salir, apoyo con el reingreso, grupo de tutorías, clase de educación financiera, desarrollo profesional
WA	The Journey Project	thejourneyproject.info	13504 Tukwila International Blvd, Tukwila, WA 98168	(206) 856-3125, transition@thejourneyproject.info	Apoyo con el reingreso, manejo de casos, vivienda, capacitación vocacional, desarrollo de habilidades para el campo laboral
WA	The Star Project	thestarproject.us	321 Wellington Ave, PO Box 159 Walla Walla, WA 99362	(509) 525-3612, info@thestarproject.us	Vivienda, empleo, reunificación de familia, apoyo con el uso de sustancias
WA	House of Mercy: The Washington State Strong Foundation Reentry Guide	ReentryWa.com		(206) 651-7840, reentryguide@hom.church	Apoyo con el reingreso, guía de reingreso en línea
WA	Weld Seattle	weldseattle.org	1426 S Jackson Seattle, WA 98144	(206) 567-9030, jay@weldseattle.org	Programa de recuperación de viviendas de transición basado en la membresía, empleo, referencias para recursos

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
WV	State Agency Directory	pds.wv.gov/community-resources/Pages/client-resources.aspx	One Players Club Dr, #301, Charleston, WV 25311	(304) 558-3905	Directorio de servicios a nivel estatal
WV	The REACH Initiative	wvreentry.org	2207 Washington St E Charleston, WV 25311	(855) 987-3224, reachjusticewv@gmail.com	Apoyo con el reingreso, referencias, programa de mochilas que provee necesidades para la primera semana
WV	West Virginia Reentry Council	wvreentry.org/councils		(304) 315-4796 bsharp@wvcc.org	Apoyo con el reingreso
WV	Workforce West Virginia	workforcewv.org	Varios lugares	(800) 252-5627	Asistencia estatal para el empleo
WI	Benedict Center	benedictcenter.org	1849 N Dr. Martin Luther King Dr #101, Milwaukee, WI 53212	(414) 347-1774	Apoyo con el reingreso para mujeres, apoyo con la salud mental, apoyo con el uso de sustancias, apoyo para mujeres involucradas con el trabajo sexual
WI	Clean Slate Milwaukee	cleanslatemke.org		(855) 947-2529, cleanslate.wi@gmail.com	Apoyo con el reingreso enfocado en los servicios de eliminación de antecedentes penales, referencias para servicios
WI	Journey Home	justdane.org/journey-home	2115 S Park St Madison, WI 53713	(608) 256-0906 info@justdane.org	Apoyo con el reingreso, manejo de casos, empleo, servicios para la familia
WI	LIFT Wisconsin	liftwisconsin.org	Dane County Job Center 1819 Aberg Ave, Madison, WI 53704	(608) 242-7431	Apoyo legal gratuito, base de datos de recursos
WI	Project RETURN	projectreturnmilwaukee.org	2821 Vel R Phillips Ave #223, Milwaukee, WI 53212	(414) 374-8029	Apoyo con el reingreso, vivienda, empleo, asesoría con el uso de sustancias

Estado	Nombre	Sitio web	Dirección	Contacto	Descripción
WY	Laramie Interfaith	laramieinterfaith.org	712 Canby St Laramie, WY 82070	(307) 742-4240 info@laramieinterfaith.org	Programa de asistencia de comida, asistencia para la renta y los servicios públicos
WY	Second Chance Ministries	secondchancegillette.org	706 Longmont St Gillette, WY 82716	(307) 682-3148	Basado en el ministerio, recursos, transporte, recuperación de documentos, asesoramiento, tutores
WY	Volunteers of America Northern Rockies - Booth Hall	voanr.org/services/adult-re-entry	1876 S Sheridan Ave Sheridan, WY 82801	(307) 682-8505	Programa residencial de reingreso, planes de reintegración individual, asistencia financiera y empleo. Servicios veteranos, servicios juveniles, apoyo con la salud mental, apoyo con el uso de sustancias, vivienda

Parte 5: Formularios

- Solicitud de tarjeta de Seguro Social
- Ejemplos de currículums
- Formulario para transferir beneficios veteranos a beneficiarios (Veterans Beneficiary Apportionment Form)

☆ *El formulario de Beneficiarios Veteranos (Veterans Beneficiary en inglés) puede estar desactualizado cuando leas esto. Descarga los formularios actuales de asignación aquí: va.gov/find-forms/about-form-21-0788*

Solicitud para una tarjeta de Seguro Social

1	NOMBRE COMO DEBE APARECER EN SU TARJETA		Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
	NOMBRE COMPLETO AL NACER SI ES DIFERENTE		Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
OTROS NOMBRES O APELLIDOS USADOS					
2	Número de Seguro Social asignado anteriormente a la persona listada en la pregunta 1				
3	LUGAR DE NACIMIENTO (No abrevie)			Office Use Only FCI	4 FECHA DE NACIMIENTO DD/MM/AAAA
			Ciudad	Estado o país extranjero	
5	CIUDADANÍA (Marque uno solamente)	<input type="checkbox"/> Ciudadano de los EE. UU.	<input type="checkbox"/> Extranjero admitido legalmente con permiso para trabajar	<input type="checkbox"/> Extranjero admitido legalmente sin permiso para trabajar (Vea las instrucciones en la página 3)	<input type="checkbox"/> Otro (Vea las instrucciones en la página 3)
6	DESCRIPCIÓN ÉTNICA ¿Es usted Hispano o Latino? (Su respuesta es voluntaria)	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	7 RAZA Seleccione una o más (Su respuesta es voluntaria)	<input type="checkbox"/> Hawaiano Nativo <input type="checkbox"/> Indio Americano <input type="checkbox"/> Otro Isleño del Pacífico	<input type="checkbox"/> Nativo de Alaska <input type="checkbox"/> Negro/Afro-americano <input type="checkbox"/> Blanco <input type="checkbox"/> Asiático
8	SEXO	<input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Femenino			
9	A. PADRES/NOMBRE DE LA MADRE AL NACER	Nombre	Segundo nombre completo	Apellido	
	B. PADRES/NÚMERO DE SEGURO SOCIAL DE LA MADRE (Vea las instrucciones para 9B en la página 3)				<input type="checkbox"/> no sé
10	A. PADRES/NOMBRE DEL PADRE	Nombre	Segundo nombre completo	Apellido	
	B. PADRES/NÚMERO DE SEGURO SOCIAL DEL PADRE (Vea las instrucciones para 10 B en la página 3)				<input type="checkbox"/> no sé
11	¿Ha solicitado o recibido alguna vez una tarjeta de Seguro Social la persona listada bajo la pregunta 1, o alguna otra persona a nombre del solicitante? <input type="checkbox"/> Sí (Si la respuesta es «Sí» conteste las preguntas del 12 al 13) <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé (Si marcó «No sé», continúe a la pregunta 14.)				
12	Nombre que aparece en la tarjeta de Seguro Social más reciente emitida a la persona nombrada en la pregunta 1	Nombre	Segundo nombre completo	Apellido	
13	Escriba cualquier fecha de nacimiento diferente si previamente se usó en una solicitud para una tarjeta.		DD/MM/AAAA		
14	FECHA DE HOY DD/MM/AAAA	15 NÚMERO DE TELÉFONO DIURNO	Código de área	Número de teléfono	
16	DIRECCIÓN POSTAL (No abrevie)		Calle, número de apartamento, apartado postal o ruta rural		
	Ciudad	Estado/País extranjero	Zona Postal		
17	Yo declaro bajo pena de perjurio que he examinado toda la información en este formulario, y en cualquier declaración o formulario adjunto, y es cierta y correcta según mi mejor entender.				
SU FIRMA	18	SU PARENTESCO CON LA PERSONA EN LA PREGUNTA 1 ES: <input type="checkbox"/> La misma persona <input type="checkbox"/> Padre o madre natural o adoptivo <input type="checkbox"/> Guardián legal <input type="checkbox"/> Otro (especifique)			
NO ESCRIBA DEBAJO DE ESTA LÍNEA (PARA USO DEL SEGURO SOCIAL SOLAMENTE)					
NPN		DOC	NTI	CAN	ITV
PBC	EVI	EVA	EVC	PRA	NWR DNR UNIT
EVIDENCE SUBMITTED			SIGNATURE AND TITLE OF EMPLOYEE(S) REVIEWING EVIDENCE AND/OR CONDUCTING INTERVIEW		
			DATE		
			DCL DATE		

JOHN ALBERT JOHNSON

500 Main St, Anytown, IL 60606 · (555) 555-0000
 JohnJohnson@email.com

EXPERIENCE

- 2015 TO PRESENT**
ENGLISH TEACHER
 ADULT LEARNING CENTER, CHICAGO, IL
 Coordinate community outreach efforts and administer institutional examinations.
- MARCH 2013-DECEMBER 2014**
TEMP WORKER
 FRIENDLY TEMP AGENCY, CHICAGO, IL
 Various assignments involving administrative and clerical roles
- AUGUST 2010-JANUARY 2013**
TEACHER, PEER TUTOR
 ILLINOIS CENTRAL COMMUNITY COLLEGE, DECATUR, IL
 Developed lesson plans, tutored beginning and advanced students.

EDUCATION

- JUNE 2011-2012**
ILLINOIS CENTRAL COMMUNITY COLLEGE
 ASSOCIATE'S DEGREE IN GENERAL STUDIES
 - Education coursework: Advanced mathematics, Linguistics for language teachers, Political and historical perspectives in Education, Sociology of Education, Philosophy of Education
 CERTIFICATE, PEER COUNSELING
- 2009**
NORTHERN ILLINOIS COMMUNITY COLLEGE
 CERTIFICATE IN HORTICULTURE STUDIES

REFERENCES

Sharon Mendez, Coordinator
 Adult Learning Center
 1010 Center Street
 Our Town, IL 60000
sharonmendez@email.com
 555.555.5555

William Smith, Director
 Friendly Temp Agency
 40 North Ave.
 Our Town, IL 66666
williamsmith@email.com
 555.555.5555



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

VOLUNTARIAD

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

Alexis Williams

123 Main St., Chicago, IL 60000 | 312-555-5555 | petersmith@gmail.com

Experience

University of Illinois

ESL INSTRUCTOR

2011-2014

- Served as a volunteer ESL instructor in Danville, IL to provide a much needed ESL class in the community
- Developed and taught lesson plans and activities in a multi-instructor class.
- Shared instructor responsibilities with 7 other instructors in a class of 10-12 students twice a week for a total of six hours with beginner-intermediate students
- Taught reading and writing for communicating effectively in personal and workplace settings.
- Provided corrective language feedback on oral and written production.

University of Illinois

CHICAGO/COMMUNITY ANTI-VIOLENCE EDUCATION (CAVE)

2011-2014

- Helped design and implement a peer driven anti-violence program that empowers incarcerated men through mentoring, education and character building to return to their communities as peace makers.

Danville Correctional Center (Clinical Services)

GUEST SPEAKER/SUBSTANCE ABUSE INSTRUCTOR

2011-2014

- Designed and presented lessons relating to substance abuse prevention to students at Danville Correctional Center

PEACEFUL SOLUTIONS EDUCATOR

2010-2011

- Designed and presented lessons focused on peaceful solutions for conflict resolution

Education

GOVERNOR'S STATE UNIVERSITY

JUNE 2016

- Bachelor's Degree in Interdisciplinary Studies

CARL SANDBERG COLLEGE, GALESBURG IL

2000-2001

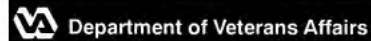
- Associate's Degree in General Education
- Business Management Certificate
- GPA: 3.38

CERTIFIED ASSOCIATE'S ADDICTION PROFESSIONAL CERTIFICATION

2012

Skills

- Fluent in Spanish and English
- Microsoft Word, Access, Excel, PowerPoint



INFORMATION REGARDING APPORTIONMENT OF BENEFICIARY'S AWARD

INSTRUCTIONS: Before completing this form, read the Privacy Act and Respondent Burden on page 2. All or part of a veteran's disability award may be apportioned (paid) to the veteran's spouse, child, or dependent parent. A surviving spouse's award may also be apportioned for the veteran's child or children. If you are certifying that you are married for the purpose of VA benefits, your marriage must be recognized by the place where you and/or your spouse resided at the time of marriage, or where you and/or your spouse resided when you filed your claim (or a later date when you became eligible for benefits) (38 U.S.C. § 103(c)). For additional space, or to describe any financial hardship (not otherwise reflected on this form) you are experiencing or will experience based on the outcome of this claim, use Part III - Remarks. For more information, contact us at <https://iris.custhelp.va.gov>, or call us toll-free at 1-800-827-1000. If you use a Telecommunications Device for the Deaf (TDD), the Federal relay number is 711. VA forms are available at www.va.gov/vaforms. After completing the form, mail to: Department of Veterans Affairs, Evidence Intake Center, P.O. Box 4444, Janesville, WI 53547-4444.

VA DATE STAMP
(DO NOT WRITE IN THIS SPACE)

1. VETERAN'S NAME (First, Middle Initial, Last)		2. VA FILE NUMBER (If known) C/CSS-	
3A. PERSON COMPLETING THIS FORM (First, Middle Initial, Last) (If other than veteran)		3B. MAILING ADDRESS (Number and street or rural route, city or P.O., State and ZIP Code)	
3C. TELEPHONE NUMBER (Include Area Code) Daytime Evening		3D. E-MAIL ADDRESS (If applicable)	
4A. WHO ARE YOU REQUESTING AN APPORTIONMENT FOR? (List first, middle initial, and last names)		4B. WHAT IS HIS/HER RELATIONSHIP TO THE VETERAN?	
5A. HOW MUCH IS THE VETERAN OR VETERAN'S SURVIVING SPOUSE CONTRIBUTING TO THE PERSON(S) FOR WHOM AN APPORTIONMENT IS BEING CLAIMED? \$		5B. HOW OFTEN ARE THE CONTRIBUTIONS MADE?	
6. IF THE SPOUSE IS CLAIMING AN APPORTIONMENT, IS HE/SHE LIVING WITH ANOTHER PERSON AND HOLDING HIMSELF/HERSELF OUT OPENLY TO THE PUBLIC AS THE SPOUSE OF THE OTHER PERSON? <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO (If "Yes," provide an explanation in Part III - Remarks)		7. HAS THE VETERAN'S CHILD(REN) BEEN LEGALLY ADOPTED BY ANOTHER PERSON? <input type="checkbox"/> YES <input type="checkbox"/> NO	

PART I - INCOME AND NET WORTH

Report all income and net worth. Report the gross amounts before you take out deductions for taxes, insurance, etc. If you do not receive income or net worth from a particular source, write "0" or "none" in the space provided. Do not leave the space blank. Note: If you are the veteran or surviving spouse, report only your income and net worth. If you are the claimant or are filing on behalf of the claimant(s), report all income and net worth for all persons for whom an apportionment is being claimed. If you are claiming an apportionment as the custodian of the veteran's child or children, report your income and net worth and the income and net worth of the child(ren).

MONTHLY INCOME

SOURCE	VETERAN OR SURVIVING SPOUSE	CUSTODIAN	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR
1A. GROSS WAGES FROM ALL EMPLOYMENT	\$	\$	\$	\$
1B. SOCIAL SECURITY				
1C. RETIREMENT OR ANNUITIES				
1D. SUPPLEMENTAL SECURITY INCOME (SSI) / PUBLIC ASSISTANCE				
1E. OTHER INCOME (Show source)				
1F. OTHER INCOME (Show source)				

NET WORTH

SOURCE	VETERAN OR SURVIVING SPOUSE	CUSTODIAN	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR
2A. CASH/NON-INTEREST-BEARING BANK ACCOUNTS	\$	\$	\$	\$
2B. INTEREST-BEARING BANK ACCOUNTS				
2C. IRAS, KEOGH PLANS, ETC.				
2D. STOCKS, BONDS, MUTUAL FUNDS, ETC.				
2E. REAL PROPERTY (Not your home)				
2F. ALL OTHER PROPERTY AND ASSETS				

PART II - MONTHLY LIVING EXPENSES

Show your monthly living expenses, including any monthly installment payments. If you do not have expenses from a particular source, write "0" or "none" in the space provided. Do not leave the space blank.

Note: If you are the veteran or surviving spouse, report only your expenses. If you are the claimant or are filing on behalf of the claimant(s), report expenses for all persons for whom an apportionment is being claimed. If you are claiming an apportionment as the custodian of the veteran's child or children, report your expenses and the expenses of the child(ren).

SOURCE	VETERAN OR SURVIVING SPOUSE	CUSTODIAN	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR
1A. RENT OR HOUSE PAYMENT	\$	\$	\$	\$
1B. FOOD				
1C. UTILITIES (Water, gas, electricity)				
1D. TELEPHONE				
1E. CLOTHING				
1F. MEDICAL EXPENSES				
1G. SCHOOL EXPENSES				
1H. OTHER EXPENSES (Show source)				
1I. OTHER EXPENSES (Show source)				

PART III - REMARKS

8. REMARKS

PART IV - CERTIFICATION AND SIGNATURE

I CERTIFY THAT the foregoing statements are true and correct to the best of my knowledge and belief.

9. SIGNATURE OF VETERAN OR CLAIMANT (Required)	10. DATE SIGNED (MM/DD/YYYY)
--	------------------------------

PENALTY - The law provides severe penalties which include fine or imprisonment or both, for the willful submission of any statement or evidence of a material fact, knowing it is false, or fraudulent acceptance of any payment to which you are not entitled.

PRIVACY ACT INFORMATION - The VA will not disclose information collected on this form to any source other than what has been authorized under the Privacy Act of 1974 or Title 38, Code of Federal Regulations 1.576 for routine uses (i.e., civil or criminal law enforcement, congressional communications, epidemiological or research studies, the collection of money owed to the United States, litigation in which the United States is a party or has an interest, the administration of VA programs and delivery of VA benefits, verification of identity and status, and personnel administration) as identified in the VA system of records, 58VA 21/22/28, Compensation, Pension, Education and Veteran Readiness and Employment Records - VA, published in the Federal Register. Your obligation to respond is required to obtain or retain benefits. The requested information is considered relevant and necessary to determine maximum benefits under the law. The responses you submit are considered confidential (38 U.S.C. 5701). Information submitted is subject to verification through computer matching programs with other agencies.

RESPONDENT BURDEN - We need this information to determine whether an apportionment of VA disability or death benefits may be made (38 U.S.C. 5307). Title 38, United States Code, allows us to ask for this information. We estimate that you will need an average of 30 minutes to review the instructions, find the information, and complete this form. VA cannot conduct or sponsor a collection of information unless a valid OMB control number is displayed. You are not required to respond to a collection of information if this number is not displayed. Valid OMB control numbers can be located on the OMB Internet Page at www.reginfo.gov/public/do/PRAMain. If desired, you can call 1-800-827-1000 to get information on where to send comments or suggestions about this form.



ISBN: 979-8-9874811-9-6



Edición 2024-2025