



Manual de  
REINSERCIÓN  
EN LA COMUNIDAD



Oficina Federal de Prisiones

"Manual de reinserción  
en la comunidad"

Primera edición • Abril de 2016

[https://www.bop.gov/resources/pdfs/manual\\_reinsercion.pdf](https://www.bop.gov/resources/pdfs/manual_reinsercion.pdf)

# ¿PARA QUÉ SIRVE ESTE MANUAL?

Reinsertarse en la comunidad puede ser más sencillo si conoce los servicios y recursos disponibles para ayudarlo.

Este manual incluye 3 listas de verificación:

- Una para antes de su liberación.
- Una para cuando apenas regresa a su hogar.
- Otra para más adelante, cuando ya esté más asentado.

También incluye información adicional sobre áreas específicas que quizás le generen dudas o para las cuales desearía tener herramientas que lo ayuden.

Asegúrese de leer las listas, conversar sobre ellas y formular preguntas al respecto con su Gerente de Caso, su Trabajador Social de la Agencia o su Coordinador de Asuntos de Reinserción.

La inserción puede ser un proceso complicado. Muchos sienten lo mismo. Sin embargo, la gran mayoría puede superarlo y encontrar trabajo, sustentarse a sí mismos y a sus familias, y más. Queremos que usted logre lo mismo.

Usted es miembro de su comunidad y queremos ayudarlo en su transición de regreso al hogar.

**2-1-1** es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a la gente a encontrar los recursos locales que necesitan (incluso servicios de reinserción) las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al 2-1-1 o visite [www.211.org](http://www.211.org).

# ¿QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA GUÍA?



<input type="checkbox"/>	LISTA DE VERIFICACIÓN N.º 1: Cosas que debe hacer antes de la liberación .....	3
<input type="checkbox"/>	LISTA DE VERIFICACIÓN N.º 2: Cosas que debe hacer inmediatamente después de su regreso .....	6
<input type="checkbox"/>	LISTA DE VERIFICACIÓN N.º 3: Cosas que debe hacer para reconstruir su vida .....	9
•	Administre su dinero .....	11
•	Busque apoyo.....	15
•	Cuide su salud física y mental .....	22
•	Mejore sus habilidades.....	27
•	Encuentre un empleo.....	30
•	Busque asistencia legal.....	34
•	Recomponga sus vínculos .....	39
•	Sepa a quién contactar.....	42

# LISTA DE VERIFICACIÓN N.º 1: COSAS QUE DEBE HACER ANTES DE SU LIBERACIÓN



## CUÁNDO: comience al menos 8 semanas antes de irse.

### Reúna sus documentos de identificación.

Hable con su **Gerente de Caso o Coordinador de Asuntos de Reinserción** al respecto, ellos pueden ayudarlo.

- Puede obtener una **credencial del seguro social** o una credencial de reemplazo de manera gratuita a través de la Administración de Seguro Social. Si no obtiene su credencial antes de irse de la prisión, puede encontrar la solicitud y demás información necesaria en <https://www.ssa.gov/ssnumber>
- Los **certificados de nacimiento** se pueden pedir desde la prisión al estado donde nació. Si no obtiene su certificado de nacimiento antes de irse de la prisión, este sitio web le indicará adónde debe escribir para pedir los datos de su registro civil según cada estado y territorio: <http://www.cdc.gov/nchs/w2w.htm>

**Obtenga certificados de su Examen de Desarrollo de Educación General (General Educational Development, GED)/título secundario completo o de cualquier otra clase que haya tomado mientras estaba en prisión.**

- Si obtuvo su GED mientras estaba en prisión, asegúrese de tener la copia antes de su liberación. *La Agencia no guarda ni entrega copias del GED después de la liberación.*
- Si puede, cree una carpeta con todas las cosas positivas que hizo en prisión. Incluya los certificados de formación profesional, tratamiento de drogadicción, manejo de la ira o cualquier otra terapia conductual cognitiva.

**Solicite sus expedientes médicos.**

Pida a **Servicios Sanitarios** una copia de sus expedientes médicos mientras se encuentra en prisión para facilitar la transición a su tratamiento en la comunidad.

**Confirme su alojamiento.**

Su **Coordinador de Asuntos de Reinserción, Gerente de Caso o Trabajador Social** (si corresponde) puede brindarle información sobre cómo encontrar un sitio donde vivir en su ciudad de liberación. Los **Trabajadores Sociales** también pueden ayudarlo si necesita

una unidad de alojamiento especial, como un geriátrico, hogar de vida asistida, vivienda para adultos o vivienda grupal.

**Averigüe si tiene tarifas, multas, deudas u órdenes judiciales pendientes.**

Hable con su **Gerente de Caso** sobre cómo averiguar si tiene tarifas, multas, órdenes judiciales o deudas pendientes. Esto puede limitar su capacidad de conseguir empleo, alojamiento o hasta provocar que lo arresten. Si tiene cuotas de manutención infantil pendientes de pago y no logra solucionarlo antes de su liberación, podría tener problemas para obtener su licencia de conducir.

**¿Es usted veterano de guerra? En caso afirmativo, asegúrese de contar con sus documentos de baja militar.**

Puede hacerlo en línea (después de su liberación) o por correo. Si elige hacerlo por correo, hable con su **Gerente de Caso** para ver si puede darle el formulario. Las instrucciones y los formularios para hacer el trámite en línea y por correo se encuentran en <http://www.archives.gov/veterans/military-service-records/>

# LISTA DE VERIFICACIÓN N.º 2: COSAS QUE DEBE HACER INME- DIATAMENTE DESPUES DE REGRESAR

## CUÁNDO: durante su primera semana de reinserción.

Si realiza la transición mediante un **Centro de Reingreso Residencial**, el personal del centro podrá ayudarlo con algunos de los artículos en esta lista de verificación.

### Busque un lugar donde pueda acceder a Internet.

La mayoría de las bibliotecas públicas ofrecen acceso gratuito a Internet (si bien quizás le soliciten una identificación con foto) y el personal de la biblioteca puede ayudarlo. La mayoría de los **Centros de Reingreso Residencial (Residential Reentry Center, RRC)** también ofrecen servicios de Internet.

### Cree una dirección de correo electrónico.

Muchos sitios web (por ejemplo, **www.gmail.com** o **www.yahoo.com**) le permiten crear una cuenta de correo electrónico gratuita. Para que la dirección sea simple y profesional, use su primer nombre y su apellido, o alguna combinación de sus iniciales. Escríbalo:

---

(ejemplo: juanperez@gmail.com)

### Obtenga una identificación con foto.

Puede solicitar una en el **Departamento de Vehículos Motorizados**. Para encontrar su Departamento de Vehículos Motorizados local y saber qué documentos debe llevar (probablemente su certificado de nacimiento o su credencial del seguro social), visite [www.usa.gov/motor-vehicle-services](http://www.usa.gov/motor-vehicle-services)

### Inscríbese para recibir Seguro Médico.

La Ley de Cuidado de la Salud Asequible ha creado opciones de cobertura del cuidado de la salud de bajo costo o *gratuitas* y ha mejorado el acceso a los servicios del cuidado de la salud.

- Si necesita seguro médico de bajo costo, diríjase al **Mercado de Seguros Médicos**. ([www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov)) El sitio web ayuda a la gente a encontrar y solicitar cobertura del cuidado de la salud, y las personas elegibles pueden inscribirse en **Medicaid**. *Después de su liberación, tiene 60 días dentro del período de inscripción especial para solicitarlo.*
- También puede llamar al **1-800-318-2596 (TTY: 1-855-889-4325) las 24 horas del día, los 7 días de la semana** si no tiene computadora o si necesita ayuda. *La línea telefónica se encuentra cerrada el Día de los Caídos, el 4 de julio, el Día del Trabajo, el Día de Acción de Gracias y el Día de Navidad.*



## LISTA DE VERIFICACIÓN N.º 3: COSAS QUE DEBE HACER PARA RECONSTRUIR SU VIDA

- **¿Es usted veterano de guerra?** En caso afirmativo, quizás sea elegible para recibir cuidados de la salud a través del **Departamento de Asuntos de Veteranos**. Puede encontrar información sobre sus beneficios de salud como veterano en: <http://www.va.gov/healthbenefits/apply/veterans.asp>

### ¿Es menor de 26 años de edad?

En caso afirmativo, confirme su **estado de servicio selectivo**. Su estado puede ser solicitado por empleadores o para préstamos estudiantiles.

- Llame sin costo alguno al **1-888-655-1825**.
- Los jóvenes en prisión no tienen que inscribirse mientras están en reclusión. Sin embargo, **deben inscribirse dentro de los 30 días posteriores a su liberación** si aún no han cumplido 26 años.

### Obtenga certificados del GED/título secundario completo

- Si obtuvo su título secundario antes de ingresar a prisión, puede solicitar una copia al **Departamento de Educación** del estado en el cual asistió a la escuela secundaria. La información de contacto se encuentra en: [www2.ed.gov/about/contacts/state/](http://www2.ed.gov/about/contacts/state/). Los certificados GED se pueden solicitar al **Administrador GED** del estado donde realizó la evaluación, en: [www.gedtestingservice.com/testers/ged-testing-administrator](http://www.gedtestingservice.com/testers/ged-testing-administrator).

## CUÁNDO: durante su primer mes de reinserción.

### Tome el control de sus finanzas.

Para poder recibir ciertos beneficios deberá entender sus deudas, facturas y demás pagos actuales. Para administrarlos, resulta de utilidad contar con una cuenta bancaria y usar herramientas gratuitas. Lea la sección **“Administre su dinero”** en la página 11.

### Conéctese con los programas de asistencia y organizaciones comunitarias que pueden ayudarlo.

Una vez que entienda sus finanzas, envíe solicitudes a programas de beneficios que lo ayudarán a cubrir sus alimentos y demás necesidades. Las organizaciones comunitarias también pueden ayudarlo. Vea la sección **“Busque apoyo”** en la página 15.

### ¡No olvide cuidarse!

Está transitando un momento complejo, pero debe asegurarse de cuidar su salud, tomar los medicamentos que necesita y asistir a las citas con el médico; esto lo ayudará a estar sano para dedicarse a lo que desee hacer. Vea la sección **“Cuide su salud física y mental”** en la página 22.

## Continúe con su educación.

Hay muchas formas de mejorar sus habilidades para poder conseguir un mejor empleo. Vea la sección *“Mejore sus habilidades”* en la página 27.

## Empiece a buscar empleo.

Vea la sección *“Encuentre empleo”* en la página 30.

## Si necesita asistencia legal, comuníquese con organizaciones que ofrecen servicios gratuitos.

Existen muchas organizaciones sin fines de lucro que lo ayudarán si sufre de discriminación u otras injusticias. Para comprender mejor sus derechos, acérquese a una de estas organizaciones. Vea la sección *“Busque asistencia legal”* en la página 34.

## Enfóquese en reconstruir sus vínculos.

Volver a conectarse con sus seres queridos y contar con ellos lo ayudará muchísimo en su transición. Sin embargo, se necesitará tiempo y paciencia. Vea la sección *“Reconstruya sus vínculos”* en la página 39.

# ADMINISTRE SU DINERO



## Abra una cuenta bancaria

Tener una cuenta bancaria con una tarjeta de débito lo ayudará mucho a organizar sus finanzas. Para obtener más información sobre cómo seleccionar una cuenta corriente que se adecue a sus necesidades, visite el recurso de la **Agencia de Protección Financiera del Consumidor (Consumer Financial Protection Bureau, CFPB)** en: <http://www.consumerfinance.gov/blog/guides-to-help-you-open-and-manage-your-checking-account/>

La mayoría de los bancos le solicitarán la siguiente información para abrir una cuenta:

- **Identificación:** una identificación con foto válida emitida por el gobierno.
- **Detalles de información personal:** nombre, fecha de nacimiento, domicilio, número de teléfono y número de seguro social.
- **Dinero:** en efectivo, cheque, giro bancario o fondos que pueda transferir de manera electrónica a la nueva cuenta.

## Comprenda su crédito

Tiene derecho a recibir una copia gratuita de su informe crediticio una vez al año. Es posible que usen su informe crediticio para realizar una verificación de antecedentes cuando busque empleo y vivienda. Para solicitar su informe gratuito:

- En línea – [www.annualcreditreport.com](http://www.annualcreditreport.com)
- Por teléfono – 1-877-322-8228

## Formule preguntas generales

La **CFPB** también cuenta con una sección de preguntas frecuentes, donde se puede encontrar información financiera importante. Se responden preguntas como las siguientes:

<http://www.consumerfinance.gov/askcfpb/>

- *Mi empleador dice que debo tener depósito directo. Donde sea que vaya, los bancos y las cooperativas de ahorro y crédito parecen cobrar recargos. ¿Cómo puedo encontrar la cuenta adecuada para mí?*
- *Mi informe crediticio tiene información que no es precisa. ¿Cómo puedo solucionarlo?*
- *¿Debería pedir dinero prestado de mi tarjeta de crédito o solicitar un préstamo pequeño para pagar mis facturas hasta cobrar mi siguiente cheque?*

Otro sitio web gubernamental que ofrece herramientas y orientación para administrar su dinero es:

[www.MyMoney.gov](http://www.MyMoney.gov)

## Declare sus impuestos y obtenga créditos

Si consigue empleo, quizás sea elegible para recibir un crédito impositivo reembolsable (el Crédito por Ingresos del Trabajo [Earned-Income Tax Credit,

EITC]) que promueve el empleo y compensa otros impuestos, como el impuesto sobre la nómina. Millones de familias y personas que trabajan son elegibles para el EITC; sin embargo, deberá completar su declaración de impuestos.

- Para solicitar asistencia **gratuita** para realizar su declaración de impuestos, ingrese a: <http://irs.treasury.gov/freetaxprep/>
- Para estimar el valor de su crédito EITC, ingrese a: <http://www.cbpp.org/research/federal-tax/policy-basics-the-earned-income-tax-credit>

## Administre sus pagos

**Manutención de menores:** como se mencionó en la lista de verificación N.º 1, cumplir con sus requisitos de manutención infantil es verdaderamente importante. Si debe pagar manutención infantil, quizás pueda solicitar una modificación de la corte para que le reduzcan su manutención infantil de manera que refleje su falta de ingresos o bajos ingresos. Quizás también sea elegible para participar en programas que lo ayuden a encontrar empleo, recuperar su licencia de conducir, recibir educación para padres o ayudar a reducir su deuda de manutención infantil. Las oficinas de Ayuda Legal quizás puedan representarlo legalmente en su caso de manutención infantil.

- La información de contacto para las oficinas de manutención infantil en cada estado, y algunas tribus, se encuentran en: <http://www.acf.hhs.gov/programs/css/resource/state-and-tribal-child-support-agency-contacts>



- Puede encontrar una guía por estado sobre cómo solicitar una modificación en su manutención infantil en: <http://www.acf.hhs.gov/programs/css/state-by-state-how-to-change-a-child-support-order>
- Esta guía sobre cómo cambiar la orden de manutención de menores ofrece más información: [www.acf.hhs.gov/sites/default/files/programs/css/changing\\_a\\_child\\_support\\_order.pdf](http://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/programs/css/changing_a_child_support_order.pdf)

### Deuda de préstamo estudiantil

Tener un préstamo estudiantil en mora también evitará que le otorguen un nuevo préstamo estudiantil y no podrá continuar mejorando su educación. Si no está seguro del estado de sus préstamos estudiantiles, consúltelo.

1. **Llame al Departamento de Educación al (800) 621-3115** o consulte el sitio web del Sistema de Datos de Préstamos Estudiantiles Nacionales ([www.nslids.ed.gov](http://www.nslids.ed.gov)) para asegurarse de que no tiene un préstamo registrado.
2. **Si tiene un préstamo en mora**, cuenta con varias opciones de pago, incluso planes de repago según los ingresos para ayudarlo a administrarlo. Puede obtener más información y conectarse con alguien que lo ayudará a pensar en esto en: <https://studentaid.ed.gov/sa/repay-loans>

## BUSQUE APOYO



### Explore programas de asistencia

Los programas disponibles se describen en esta sección. Sin embargo, explorarlos de a uno puede resultar complicado. Acérquese a las organizaciones comunitarias que pueden ayudarlo a identificar los programas correctos para usted y a inscribirse en ellos.

- **United Way:** las agencias de United Way son organizaciones sin fines de lucro que ofrecen servicios a personas y familias necesitadas. Muchas agencias de United Way brindan ayuda para conseguir vivienda o envían referencias a viviendas, hogares y demás programas residenciales en su área. En la mayoría de las comunidades, puede comunicarse con las agencias de United Way si marca **2-1-1** o si visita: [www.unitedway.org/find-your-united-way/](http://www.unitedway.org/find-your-united-way/)
- **Ejército de Salvación:** el Ejército de Salvación tiene una red de refugios y programas en todo el país. Cuando haya disponibilidad, podrán brindarle alojamiento, vestimenta, comida y dinero en efectivo durante los primeros 90 días después de que deje su asignación RRC. Puede encontrar más información sobre el Ejército de Salvación en su sitio web en: [www.salvationarmy.org](http://www.salvationarmy.org)

- **Goodwill Industries International, Inc.:** Goodwill ayuda a personas y familias con su educación, capacitación e inserción laboral, así como a conseguir transporte, vivienda y vestimenta. Puede obtener más información sobre los servicios de Goodwill en su área en su sitio web: [www.goodwill.org](http://www.goodwill.org)

### ¿Es usted veterano de guerra?

Se ofrece una variedad de beneficios a las personas que prestaron servicio en el ejército estadounidense. Para obtener más información, visite: [www.benefits.va.gov/benefits/](http://www.benefits.va.gov/benefits/) y para obtener ayuda con su vivienda, llame al **1-877-424-3838**.

## Programas de asistencia de ingresos

- **Asistencia Temporal a Familias Necesitadas (Temporary Assistance for Needy Families, TANF):** el Departamento de Salud y Servicios Humanos brinda servicios de empleo y asistencia en efectivo a familias de bajos ingresos. Para conocer los criterios de elegibilidad y cómo postularse en su estado, visite: <http://www.acf.hhs.gov/programs/ofa/help>
- **Ingreso Complementario de Seguridad (Supplemental Security Income, SSI):** ofrece dinero a las personas con bajos ingresos mayores de 65 años (inclusive), ciegas o discapacitadas. Para obtener más información, visite: [www.ssa.gov/disabilityssi/ssi.html](http://www.ssa.gov/disabilityssi/ssi.html)

- **Seguro por Discapacidad del Seguro Social (Social Security Disability Insurance, SSDI):** brinda ingresos a personas con problemas físicos o mentales que son lo suficientemente graves como para impedirles trabajar. La información se encuentra disponible en: [www.ssa.gov/disabilityssi/](http://www.ssa.gov/disabilityssi/)
- **Seguro de Desempleo (Unemployment Insurance, UI):** el seguro de desempleo ofrece ayuda financiera temporal a los trabajadores que perdieron su empleo por causas ajenas a su voluntad. La elegibilidad y la cantidad y duración de los beneficios los establece cada estado. Generalmente deberá haber sido empleado durante un tiempo antes de poder solicitar el UI. Puede encontrar más información en: <http://www.careeronestop.org/ReEmployment/UnemploymentBenefits/am-i-eligible.aspx>

## Programas de asistencia alimentaria

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP):** el Departamento de Agricultura ofrece asistencia nutricional a personas y familias de bajos ingresos elegibles. Para poder recibir estos beneficios, las familias deben cumplir con ciertos criterios financieros y no financieros. (Nota: Si recibe Asistencia Temporal a Familias Necesitadas [TANF], es elegible automáticamente). Para conocer los criterios de elegibilidad y cómo solicitar los beneficios en su estado, visite: <http://www.fns.usda.gov/snap/apply>

Nota: La ley federal prohíbe que aquellos condenados por delitos de drogas reciban beneficios SNAP o TANF; sin embargo, la mayoría de los estados han limitado o eliminado dicha prohibición. Para obtener más información sobre su elegibilidad, vea: [www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/blogs/state-line/2015/07/30/states-rethink-restrictions-on-food-stamps-welfare-for-drug-felons](http://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/blogs/state-line/2015/07/30/states-rethink-restrictions-on-food-stamps-welfare-for-drug-felons)

- **Programa de Asistencia Alimentaria de Emergencia (The Emergency Food Assistance Program, TEFAP):** cada estado establece los requisitos para determinar quién es elegible para recibir alimentos gratuitos. Puede encontrar más información, incluso cómo inscribirse, en: [www.fns.usda.gov/tefap/eligibility-and-how-apply](http://www.fns.usda.gov/tefap/eligibility-and-how-apply)
- **Programa Suplementario de Comestibles Básicos (Commodity Supplemental Food Program, CSFP):** el Departamento de Agricultura de los EE. UU. también compra alimentos y los pone a disposición de las agencias CSFP en cada estado para entregar a personas de bajos ingresos de al menos 60 años de edad. Puede encontrar más información en: [www.fns.usda.gov/csfp/eligibility-how-apply](http://www.fns.usda.gov/csfp/eligibility-how-apply)

## Asistencia de vivienda

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (Housing and Urban Development, HUD) de los EE. UU. ofrece asistencia de vivienda de bajo costo para aquellas personas elegibles. Por lo general, dichos programas están a cargo de agencias gubernamentales locales.

- Puede obtener ayuda para encontrar vivienda local y refugios si llama al 1-800-569-4287 o si visita: <http://resources.hud.gov/> y hace clic en “Encontrar servicios para indigentes cerca mío”.
- Si no puede obtener una vivienda segura mediante un programa o con un familiar o amigo, quizás desee comunicarse con alguien de “Cuidados Continuos”, que podrá brindarle ayuda a corto o largo plazo. Para encontrar una sede de Cuidados Continuos (Continuum of Care, CoC) en su área, visite: <https://www.hudexchange.info/programs/coc/> y haga clic en “Contactar a un CoC” para buscar.

Nota: Algunas autoridades de vivienda restringen el acceso a la vivienda a aquellos con sentencia criminal, pero muchos tendrán en cuenta cualquier programa de rehabilitación que hayan realizado (como el Programa contra el Abuso de Drogas Interno [Residential Drug Abuse Program, RDAP]) y su sistema de ayuda familiar para tomar la decisión.

## Asistencia de transporte

A veces resulta complicado transportarse hacia las citas médicas, entrevistas de trabajo y demás reuniones importantes si no tiene auto. El transporte público suele ser la opción menos costosa, y cada ciudad tiene sus propios programas para ayudar con los costos del transporte público. Su organización comunitaria local puede ayudarlo a explorar esto. Además, cuenta con las siguientes opciones:

- **Programas de Asistencia de Tránsito Rural:** ayudan a millones de estadounidenses que viven en ciudades de menos de 50,000 habitantes. Para comunicarse y obtener más información sobre la ayuda de transporte en su estado, visite: <http://nationalrtap.org/findanything/Appendices/State-RTAP-5311-Websites> y haga clic en RTAP o el sitio 5311 correspondiente a su estado.
- **Transporte público y tránsito masivo:** consulte sus opciones de autobús, subterráneo, tranvía o ferrocarril regional. Los cronogramas de transporte público siempre se encuentran disponibles en línea de manera gratuita. También existe asistencia especial como tarifas reducidas o servicios para ancianos y discapacitados, pero deberá consultar los detalles que aplican a su área.

- **Caminar/andar en bicicleta:** si puede, planifique vivir tan cerca del trabajo, familia y centros comerciales como para poder ir caminando o en bicicleta. Conozca más sobre las leyes que rigen sobre las bicicletas, los consejos de seguridad y otras mejores prácticas de ciclismo en: <http://bikeleague.org/ridesmart>
- **Compartir el viaje en auto:** si comparte el viaje en auto, puede ahorrar dinero en transporte. Algunas personas que comparten viajes en auto recogen a los pasajeros en sus hogares, se encuentran en un punto en común o en un estacionamiento. Si desea conocer las opciones disponibles en su estado, haga una búsqueda rápida en línea que lo ayudará a encontrar sitios como: <http://www.rideshare-directory.com/> que tienen distintos foros de mensajes para conectarse con otras personas interesadas.
- **Taxis:** generalmente los taxis son una forma de transporte muy conveniente; sin embargo, también pueden ser muy caros. Si tiene un teléfono inteligente y cuenta con servicios disponibles en su área, las aplicaciones de transporte (como “LyftLine,” “UberX” y “UberPool”) ofrecen opciones de menor costo. Puede obtener más información sobre estos servicios y sus costos en sus respectivos sitios web.

## CUIDE SU SALUD FÍSICA Y MENTAL



### Conserve su salud física

Una vez que tenga seguro médico, podrá acudir a cualquier proveedor de cuidado de la salud que acepte su plan de seguro médico. Encontrar un **proveedor de cuidados** primarios es la mejor forma de controlar su salud, en lugar de ir a la Sala de Emergencia o al Centro de Urgencias: le ahorrará dinero y tiempo y aumentará sus probabilidades de estar sano.

Quizás lo deriven a doctores especialistas por cuestiones específicas de salud. Visítelos lo antes posible. También debería ir al oculista al menos una vez por año, y al dentista a realizarse una limpieza cada seis meses para prevenir malestares en el futuro.

Si necesita **recibir cuidados de la salud inmediatamente**, puede encontrar una clínica comunitaria aquí: <http://www.findahealthcenter.hrsa.gov>.

### ¿Es usted veterano de guerra?

Puede encontrar su centro médico para veteranos más cercano aquí: [http://www.va.gov/directory/guide/division\\_flsh.asp?dnum=1](http://www.va.gov/directory/guide/division_flsh.asp?dnum=1)

### Use servicios de salud mental

Por momentos puede ser difícil ajustarse a la vida fuera de prisión; quizás por momentos se sienta desmotivado o deprimido. Muchas personas, millones de estadounidenses, de hecho, sufren alguna clase de problema de salud mental, ya sea depresión, ansiedad o algún tipo de adicción. Debe sentirse cómodo como para hacer todas las preguntas que necesite sobre su salud mental a su proveedor de cuidados primarios, y tenga en cuenta que los chequeos y servicios de este tipo los cubren la mayoría de las aseguradoras, así como cualquier otro servicio de salud.

- Además, puede encontrar servicios de salud gratuitos o de bajo costo en su área en el sitio web de la **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services, SAMHSA)**: <https://findtreatment.samhsa.gov/> o llamando a la **línea de ayuda nacional 1-800-662-HELP/4357 (TDD: 1-800-487-4889)**.
- No importa qué problemas deba enfrentar, hay motivos para seguir viviendo. Puede llamar al **1-800-273-TALK (8255)** en cualquier momento y se comunicará con un consejero de un centro de crisis en su área. También puede visitar el sitio web de la **Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio** en: [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org).

## Continuar los servicios de tratamiento de drogadicción

Muchas personas que regresan a la comunidad presentan un historial de abuso de sustancias como el alcohol y medicamentos recetados o ilegales. Es posible que haya participado en un tratamiento mientras estuvo en la cárcel, y es importante que lleve una vida libre de drogas después de su liberación.

Consulte con su **Coordinador del Programa de Abuso de Drogas** o su **Proveedor de Servicios de Tratamiento Comunitario** para que lo ayude a buscar un tratamiento o un programa de apoyo antes de su liberación. Si tiene un plan de liberación supervisado, su **Oficial de Período de Prueba** quizás pueda coordinar su participación en un programa de tratamiento por abuso de sustancias.

- La mayoría de las comunidades tienen grupos de apoyo de autoayuda. Puede encontrar reuniones locales de **Alcohólicos Anónimos** y **Narcóticos Anónimos** aquí:
  - [www.aa.org/pages/en\\_US/find-local-aa](http://www.aa.org/pages/en_US/find-local-aa)
  - [www.na.org/meetingsearch/](http://www.na.org/meetingsearch/)

- Puede encontrar instalaciones de tratamiento de drogadicción si visita el sitio web de la **Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)** en <https://findtreatment.samhsa.gov/> o si llama a la línea de ayuda nacional **(1-800-662-HELP/4357; 1-800-487-4889 TDD)**
- Las siguientes organizaciones quizás puedan ayudarlo a encontrar más recursos de tratamiento y apoyo en su área local:
  - Línea de Referencia y Tratamiento de Información sobre Drogadicción Nacional: **1-(800)-662-HELP**
  - Asociación de Salud Mental Nacional: **(703) 684-7722 voz, (800) 969-6642 info line**
  - Centro de Información de Salud Nacional: **(800) 336-4797**
  - Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Alcohol y Drogas (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information, NCADI): **1-(800)-729-6686**
  - Red Nacional de Intercambio de Conocimiento sobre Salud Mental (Knowledge Exchange Network, KEN): **1-(800)-789-2647**
  - Concejo Estadounidense sobre Alcoholismo: **(703) 248-9005**

## ¿Olvidó solicitar sus expedientes médicos antes de su liberación?

Deberá enviar una carta a la **Oficina Federal de Prisiones**.

La carta debe describir específicamente los expedientes que desea e indicar lo siguiente: nombre completo, número de expediente, fecha de nacimiento, lugar de nacimiento y el domicilio donde quiere que le enviemos sus expedientes. Para proteger su privacidad, la carta debe estar **legalizada** (es decir, firmada por un escribano público) o deberá incluir un **Formulario DOJ 361, Certificación de identidad**, firmado. El formulario se encuentra en: <http://www.bop.gov/foia/DOJ361.pdf>. Por lo general, puede encontrar escribanos públicos en bancos, ayuntamientos y juzgados del condado.

Envíe la carta por correo a:

**FOIA/PA Section  
Office of General Counsel, Room 924  
Federal Bureau of Prisons  
320 First Street, N.W.  
Washington, DC 20534**

## MEJORE SUS HABILIDADES



Es importante mejorar la educación porque aumenta las opciones de empleo. Existen muchas maneras de promover su educación después de su liberación.

Los programas de **Educación Básica para Adultos (Adult Basic Education, ABE)** están dirigidos a aquellas personas que desean mejorar sus habilidades de lectura, escritura, matemática, auditivas y orales. Los programas ABE se dictan en escuelas para adultos, centros de estudios, bibliotecas o institutos terciarios comunitarios, de manera *gratuita* o por una tarifa baja.

**Si no tiene título secundario ni rindió el GED**, debería inscribirse en un programa GED lo antes posible después de su liberación. El examen GED permite que los adultos que no han completado la escuela secundaria demuestren que cuentan con el conocimiento y las habilidades asociadas con un título secundario. Muchos institutos terciarios comunitarios ofrecen programas que le permitirían conseguir créditos de GED y del instituto terciario al mismo tiempo.

- Puede encontrar clases de preparación para el examen GED cerca suyo en: [www.gedtesting-service.com/testers/locate-a-prep-center](http://www.gedtesting-service.com/testers/locate-a-prep-center) o puede llamar al *número gratuito 1-800-MY-GED (1-800-626-9433)*.

Si tiene un título secundario o de GED y desea continuar con su educación, hay recursos disponibles para ayudarlo a cubrir el costo del instituto terciario. Los institutos terciarios comunitarios son una opción frecuente para las personas que regresan de prisión. El bajo costo de la inscripción y la variedad de programas que brindan hace que estos institutos sean un sitio ideal para comenzar. Si se inscribe en un instituto terciario comunitario podrá conseguir un título de asociado y luego continuar su educación en una universidad para obtener una licenciatura.

- La **Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (The Free Application for Federal Student Aid, FAFSA)** es el punto de inicio para acceder a la ayuda financiera federal para estudiantes. Puede encontrar la FAFSA en línea en: <http://www.fafsa.gov> o puede solicitar una copia en papel al **1-800-4-FED-AID (1-800-433-3243)**.
- Puede encontrar información sobre la ayuda federal para estudiantes en: <http://www.StudentLoans.gov>

Los programas vocacionales le darán las herramientas que necesita para un trabajo en particular. También se los conoce como programas ocupacionales, votech o de educación técnica. Los programas vocacionales están disponibles en los institutos terciarios técnicos y comunitarios, así como en institutos profesionales, y se graduará antes que si estudiase un programa académico de grado en un instituto terciario.

- Puede solicitar participar en la oficina de empleo local como “trabajador desplazado” para recibir fondos de la **Ley de Segunda Oportunidad Laboral del Departamento de Trabajo** si quiere aprender una profesión vocacional.

### ¿Es usted veterano de guerra?

Puede ser elegible para recibir beneficios educativos:

<http://www.benefits.va.gov/gibill/index.asp>



# ENCUENTRE UN EMPLEO



## Si se prepara, mejorará sus oportunidades de conseguir trabajo.

- 1. Asegúrese de que la información de sus antecedentes sea precisa.** Muchas empresas realizan evaluaciones que contemplan la información relacionada con los antecedentes penales.
  - En la sección “Selección de Empleo” del siguiente enlace podrá encontrar agencias informativas que le brindarán informes *gratuitos* cada 12 meses: [http://files.consumerfinance.gov/f/201501\\_cfpb\\_list-consumer-reporting-agencies.pdf](http://files.consumerfinance.gov/f/201501_cfpb_list-consumer-reporting-agencies.pdf)
- 2. Defina los pasos para conseguir empleo** con la ayuda del “Career One Stop” del Departamento de Trabajo [www.careeronestop.org](http://www.careeronestop.org)
  - En este sitio puede realizar capacitaciones, obtener plantillas de currículums y consejos para las entrevistas y buscar bases de datos de empleos.
- 3. Cree un “paquete de solicitud”** armando una versión preliminar de su currículum y reuniendo los elementos que recabó en la Lista de Verificación N.º 1 (certificados, actividades que realizó en prisión y cartas de recomendación).

**4. Pida opiniones sobre su currículum y su paquete de solicitud** a profesionales capacitados para ayudar a las personas a buscar empleo, preparese y solicitarlo.

- **Llame al 2-1-1 o comuníquese con otra de las organizaciones comunitarias** mencionadas en la sección “Busque apoyo” y pregunte sobre los servicios de empleo.
- **Busque un Centro de Empleo Estadounidense local en:** <http://www.careeronestop.org/localhelp/americanjobcenters/find-american-job-centers.aspx> para conocer a un consejero de empleo.
- **Busque entre los recursos de su estado a través de la red nacional HIRE.** Cuentan con organizaciones en su estado que ayudan a personas con antecedentes penales a encontrar empleo: [www.hirenetwork.org/](http://www.hirenetwork.org/)

- 5. Busque empleo en línea en:** [www.careeronestop.org/JobSearch/findjobs/find-jobs.aspx](http://www.careeronestop.org/JobSearch/findjobs/find-jobs.aspx), pero también comuníquese con su centro de empleo local o con una organización de asistencia de empleo para obtener más información sobre las herramientas que ofrecen para encontrar trabajo.
- Muchos sitios en línea enumeran empresas que ofrecen programas mediante los cuales contratan a personas con antecedentes penales.

- El **Proyecto de Ley de Empleo Nacional (National Employment Law Project, NELP)** reúne a los estados que han “eliminado los antecedentes” o puesto en práctica políticas de contratación justas. Visite: [www.nelp.org/publication/ban-the-box-fair-chance-hiring-state-and-local-guide/](http://www.nelp.org/publication/ban-the-box-fair-chance-hiring-state-and-local-guide/) para obtener más información.

6. Para prepararse para su entrevista, siga los consejos en <http://www.careeronestop.org/JobSearch/Interview/interview-and-negotiate.aspx>.

Estos son algunos consejos básicos:

- **Enumere sus fortalezas y prepárese para hablar sobre ellas.** ¿En qué cosas es bueno? ¿Qué tipo de trabajo disfruta? ¿Qué experiencia o habilidades puede ofrecerle al empleador?
- **Piense** cómo responderá las preguntas acerca de sus antecedentes.
- **Busque** preguntas frecuentes de las entrevistas: [www.careeronestop.org/JobSearch/Interview/common-interview-questions.aspx](http://www.careeronestop.org/JobSearch/Interview/common-interview-questions.aspx).
- **Asegúrese de estar aseado y bien vestido.** Una organización comunitaria local puede ayudarlo con este tema.
- **Sea puntual.** Varios días antes, planifique cómo se transportará hasta la entrevista y con qué anticipación deberá salir de su casa para llegar unos minutos antes de su cita.

**No se desmotive** si le lleva un tiempo conseguir trabajo. Si un empleador potencial expone sus dudas acerca de contratar a una persona con antecedentes penales, puede contarle que existen dos programas que ofrecen seguros a los empleadores que contratan gente con antecedentes:

- **Programa de Vinculación Federal:** cualquier organización (pública o privada, con o sin fines de lucro) que brinde empleo a excriminales puede adquirir un paquete de vinculación para proteger al empleador contra robo del empleado cuando contratan postulantes de alto riesgo. Llame al **1-800-233-2258** o visite [www.bonds4jobs.com](http://www.bonds4jobs.com)
- **Industrias de la Prisión Federal (UNICOR):** si trabajó para UNICOR, los empleadores potenciales deberían comunicarse con UNICOR y solicitar información acerca del **Programa de Vinculación Federal** llamando al **(202) 305-3800**. El programa protege a los empleadores contra el robo. Puede encontrar más información [www.unicor.gov](http://www.unicor.gov)

### ¿Es usted veterano de guerra?

Cuenta con los siguientes recursos:

- [http://www.va.gov/homeless/employment\\_programs.asp](http://www.va.gov/homeless/employment_programs.asp)
- <http://www.dol.gov/vets/>

## BUSQUE ASISTENCIA LEGAL



Quizás sea elegible para recibir asistencia legal gratuita (llamada “ayuda legal”) para tratar problemas legales civiles que afecten su vida diaria. Si busca ayuda en estas áreas podrá retomar su vida más rápidamente.

### ¿Cómo puede ayudar la asistencia legal?

Los proveedores de asistencia legal (abogados, personal y voluntarios) brindan ayuda legal **gratuita** de muchas maneras. Los proveedores de asistencia legal pueden ayudarlo a comprender cuál es su necesidad legal y pueden aconsejarlo respecto de sus opciones legales. También pueden preparar un formulario de beneficios o de la corte en su nombre y representarlo en la corte.

### ¿Tiene un “problema legal civil”?

Esto son algunos ejemplos de los problemas legales civiles más comunes que mucha gente enfrenta cuando deja la prisión y que puede resolver con ayuda de la asistencia legal:

- Obtener una **identificación con foto emitida por el gobierno, un certificado de nacimiento, una credencial del seguro social**, etc.
- Obtener una **licencia de conducir**.

- **Obtener beneficios federales y estatales**, incluidos los beneficios vinculados con alimentos (SNAP), en efectivo (TANF) y por discapacidad (SSI).
- Obtener **beneficios como veterano**.
- **Solucionar problemas migratorios**.
- **Solucionar problemas de vivienda**, incluida la búsqueda de vivienda asequible, vivienda segura y evitar el desalojo.
- **Procurar acceso al cuidado de la salud**, incluido Medicaid, Medicare y la Ley de Cuidado de la Salud Asequible.
- **Solucionar problemas de seguridad**, incluidos los casos de violencia doméstica, acoso, negligencia y abuso infantil.
- **Solucionar problemas familiares**, incluida la manutención de menores, tutoría y divorcio.
- **Supresión o sellado de los antecedentes penales**.
- Obtener una **licencia de empleo u ocupacional**.
- Solucionar las **boletas impagas, las multas o tarifas de la corte y órdenes judiciales pendientes**.
- Solucionar **problemas de cuentas morosas**.
- **Dar respuesta a la discriminación en el empleo por antecedentes penales**.

Según la ley vigente de las agencias federales y estatales, los empleadores no pueden discriminar a nadie, incluso a aquellos con antecedentes penales, debido a su raza, origen nacional ni ningún otro motivo protegido por la ley.

- **Para obtener una perspectiva simple de sus derechos** cuando se postula para un empleo, y para comprender mejor qué pueden solicitar las empresas, lea la guía del NELP <http://www.nelp.org/content/uploads/2015/03/Guide-for-Workers-Conviction-Arrest-Histories-Know-Your-Rights.pdf>
- Si cree haber sido **víctima de discriminación** puede presentar una denuncia a la Comisión de Oportunidades Iguitarias de Empleo (Equal Employment Opportunity Commission, EEOC) en: <http://www.eeoc.gov/employees/howtofile.cfm>

### ¿Con quién debería comunicarme?

Los siguientes sitios web lo ayudarán a encontrar **proveedores de asistencia legal** por ciudad, condado, código postal y tipo de problema legal.

- <http://www.lawhelp.org/find-help>
- [www.lsc.gov/what-legal-aid/find-legal-aid](http://www.lsc.gov/what-legal-aid/find-legal-aid)
- [www.hirenetwork.org/clearinghouse](http://www.hirenetwork.org/clearinghouse)

**El Colegio de Abogados Estadounidense (American Bar Association, ABA)** ofrece una lista de proveedores de ayuda legal que trabajan en asuntos de reinserción.

Puede encontrar más información en: [www.americanbar.org/content/dam/aba/administrative/probono\\_public\\_service/lsc\\_reentry\\_projects.authcheckdam.pdf](http://www.americanbar.org/content/dam/aba/administrative/probono_public_service/lsc_reentry_projects.authcheckdam.pdf)

El **Fondo de Derechos de Estadounidenses Nativos (Native American Rights Fund, NARF)** cuenta con una lista de organizaciones legales especializadas en leyes indígenas o que ayudan a comunidades nativas estadounidenses.

Visite: [www.narf.org/narl/resources/lawyer.html](http://www.narf.org/narl/resources/lawyer.html) para obtener más información.

### ¿Qué otra cosa debo tener en cuenta?

Averigüe si tiene el **derecho de votar** en su estado y si debe hacer algo para recuperar su derecho a votar: [www.nonprofitvote.org/voting-as-an-ex-offender/](http://www.nonprofitvote.org/voting-as-an-ex-offender/)

- Si puede votar, inscríbese para hacerlo en: <https://vote.usa.gov>

Cualquier persona condenada por un delito tiene prohibido **poseer armas de fuego y municiones**. Además de referirse a tener físicamente un arma de fuego o municiones, el término “tenencia” incluye cualquier arma de fuego o munición de la cual usted sepa y que controle en un automóvil o en la vivienda. La tenencia de un arma de fuego o municiones puede derivar en nuevos cargos federales.

- Algunos estados también han decretado restricciones adicionales que aplican a armas como pistolas eléctricas o paralizantes y ballestas. Debe verificar con su **oficial del período de prueba** o **agencia de cumplimiento de la ley local** antes de tener cualquier clase de arma.

### ¿Es usted veterano de guerra?

La **Administración de Veteranos** ofrece una lista de **organizaciones y proveedores legales** que trabajan con veteranos y miembros activos en servicio

[http://www.va.gov/directory/guide/division\\_flash.asp?dnum=1](http://www.va.gov/directory/guide/division_flash.asp?dnum=1)

## RECOMPONGA SUS RELACIONES



A la mayoría de la gente que reingresa en la comunidad le llevará tiempo volver a acostumbrarse a la vida en su hogar. Quizás no se sienta cómodo rápidamente. Usted, su familia y amigos deberán realizar algunos cambios.

Sus familiares ya se habrán adaptado a sus rutinas sin tenerlo allí y quizás hayan aprendido a hacer cosas de la casa (administrar el presupuesto, comprar víveres, arreglar el auto y demás tareas hogareñas) que usted solía hacer. Es importante que converse con su familia acerca de sus sentimientos y que establezcan cómo se manejarán esos asuntos ahora que ha regresado.

A continuación encontrará algunas sugerencias que podrían ayudarlo:

- **Comience a apreciar las pequeñas cosas** que los demás dan por sentadas, como su privacidad, poder entrar y salir como desee y planificar sus comidas.
- **Evite que la vida en prisión se vuelva su único tema de conversación.** En cambio, intente hablar de “trivialidades” de la vida diaria.
- Será difícil ponerse al día con todo lo que sucedió mientras usted no estaba. **Tenga paciencia consigo mismo, con sus amigos y su familia.**

- **Comprenda que las cosas llevan tiempo**, tanto para usted como para quienes lo rodean, y que hasta los pasos más pequeños importan.

### Lleva tiempo reconstruir la confianza.

A medida que su familia recupera la confianza en usted, cada día confiarán más y se volverá a sentir más cómodo en familia nuevamente. Dado que estuvo en prisión, quizás haya sucedido un divorcio o un cambio de custodia, y su familia ya no sea la misma que usted conocía.

- **Muéstrele a sus seres queridos** que comprende que los ha herido y permítalos que le cuenten recuerdos dolorosos.
- **Los niños** quizás se acostumbraron a vivir sin su papá o mamá. Tal vez no comprendan todo lo que ha sucedido, dónde estaba o por qué no estaba con ellos. Puede decirles que le pueden preguntar lo que deseen y tenga paciencia mientras se reajustan.
- **Sus padres e hijos** no son los mismos que eran cuando usted se fue; no intente tratarlos como si nada hubiese pasado. Han crecido y cambiado. Demuéstreles que le importa lo que les pasa, que le interesa lo que hacen y que desea pasar tiempo con ellos.

- **Si le hacen preguntas sobre su encarcelamiento**, respóndalas con honestidad. No hace falta que pretenda que “no fue tan grave” o que se muestre duro. Hágales saber que no hay nada de bueno en pasar la vida en prisión.

Hay recursos útiles sobre cómo recomponer vínculos con la familia disponibles en el Centro Nacional de Recursos para Niños y Familias de los Encarcelados en: <https://nrccfi.camden.rutgers.edu/>. El Centro de Recursos también ofrece un directorio de programas diseñados específicamente para ayudar a los niños con un padre en prisión o en la cárcel.

## SEPA A QUIEN CONTACTAR



Si tiene dudas generales o si necesita ayuda para obtener sus registros personales, comuníquese con:

- Visite [http://www.bop.gov/resources/former\\_inmate\\_resources.jsp](http://www.bop.gov/resources/former_inmate_resources.jsp)

Si necesita ayuda confidencial y gratuita para obtener alimento, vivienda, cuidados de la salud, empleo, asesoramiento y demás servicios críticos las 24 horas del día, los 7 días de la semana en su área:

- **2-1-1**  
Llame al **2-1-1** (desde un teléfono celular o fijo) o visite [www.211.org](http://www.211.org)

Si sufre de una crisis y desea hablar con alguien que lo apoye, comuníquese con:

- **Línea de Prevención del Suicidio**  
Llame al **1-800-273-8255**

Si desea encontrar un sitio donde lo ayuden a explorar los servicios desde una computadora, o a obtener más información sobre los servicios disponibles en su comunidad, comuníquese con:

- **Centro Nacional de Recursos de Reinserción (Reentry Resource Center, RRC)**  
Para obtener más información, visite: <https://csgjusticecenter.org/reentry/reentry-services-directory/>

Si no está seguro de qué políticas federales afectan a las personas que estuvieron encarceladas; por ejemplo, si puede recibir o no determinados beneficios, si puede vivir o no en ciertos lugares, o si cree que ha sido víctima de discriminación, comuníquese con:

- **Cazadores de Mitos de Reinserción**  
Visite [www.csgjusticecenter.org/nrrc/projects/mythbusters/](http://www.csgjusticecenter.org/nrrc/projects/mythbusters/)

# NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---