



# Manual VOLVIENDO A CASA

Una guía que te ayudará a  
planear un mejor retorno a México





**ORMA**  
ASOCIACIÓN CIVIL

Organización para Restaurar el Medio Ambiente  
y la Armonía Social, A.C.

# VOLVIENDO A CASA

Una guía que te ayudará a preparar  
un mejor retorno a México

## **Organización Internacional para las Migraciones**

Francisco Sosa 267, Col. Santa Catarina, C.P. 04010.  
Ciudad de México.

Christopher Gascon  
Representante de OIM México

Cynthia Denisse Velázquez Galarza  
Coordinadora de proyecto

Lorena Guzmán Elizalde  
Responsable de la investigación

## **Instituto Poblano de Asistencia al Migrante**

Centro Integral de Servicios, Edificio Ejecutivo.  
Vía Atlixcáyotl 1101, Col. Reserva Territorial Atlixcáyotl,  
C.P. 72190.  
Puebla, Puebla.

Ricardo Herrera Serrallonga  
Director del Instituto Poblano de Asistencia al Migrante

Agustín Trajano García Aguilar, Humberto David Cueva  
Iglesias, Rebeca Cabrera González y Marcos Andrés  
Guarneros Rivera  
Unidad de Gestión para el Desarrollo Integral del  
Migrante Poblano

Ana Laura Flores García y Luis Manuel López España  
Méndez  
Mi Casa es Puebla

## **Organización para Restaurar el Medio Ambiente y la Armonía Social (ORMA) A.C.**

Cordillera Oriental No. 400 Interior 6. Lomas tercera  
sección. San Luis Potosí, San Luis Potosí

Mauricio León Arce  
Responsable de la publicación

Idalia Zapata Esparza  
Diseño editorial e ilustración

Agradecemos la colaboración especial de:

Ana Laura Flores García, Luis Manuel López España Méndez y Nancy Landa Hernández por sus comentarios a este documento.

Con las valiosas contribuciones de los miembros del Colectivo Deportados Unidos en la Lucha.

Esta guía fue preparada con insumos desarrollados por el Centro Integral de Atención a Migrantes de la Secretaría de Relaciones Exteriores, Centro de Investigación y Estudios Superiores en Antropología Social, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, Fundación Appleseed, Fundación Carlos Slim, Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM, el Instituto de las Mujeres en la Migración y el Instituto Poblano de Asistencia a Migrantes .

Este documento fue posible gracias al apoyo del Instituto Poblano de Asistencia al Migrante.



# Presentación

El retorno está presente en la mente de muchas de las personas migrantes durante su estadía en Estados Unidos. Para algunas se convierte en realidad y para muchas otras se pospone de forma indefinida. Para el gobierno del estado de Puebla es importante el bienestar de las personas migrantes, sea cual sea el lugar en donde decidan vivir. Es por esto que se ha desarrollado este cuadernillo con información que puede ser de utilidad para las personas ya sea en durante su estancia en Estados Unidos o tras su regreso a México.

Este cuadernillo es parte de la “Estrategia para la Preparación de un Mejor Retorno de las Personas Migrantes al estado de Puebla”, desarrollada por la OIM México en coordinación con el gobierno del estado de Puebla a través del Instituto Poblano de Asistencia al Migrante (IPAM) y sus oficinas de representación en Estados Unidos.

Esta herramienta fomenta el acceso a la información de las personas migrantes y sus familias. Esta información promueve que las personas que estén en posibilidades de regularizarse o naturalizarse lo hagan. Por otra parte, contribuye a que aquellas personas que estén en riesgo, tengan la necesidad y/o el interés de regresar al estado de Puebla tras su estancia en Estados Unidos, estén mejor preparadas para volver y enfrentar su proceso de reintegración en seis diferentes ámbitos:

1. Acceso a la justicia
2. Capacitación, certificación y educación
3. Identidad
4. Medios de vida
5. Protección
6. Salud, incluyendo la salud psicoemocional.

Este cuadernillo fortalece el trabajo de Mi Casa es Puebla y el IPAM y sensibiliza a las personas migrantes y sus familias sobre la importancia de regularizar su estatus migratorio o preparar un retorno de manera informada y consciente y brinda herramientas que promuevan su seguridad y bienestar personal y familiar.

## Introducción

¡Hola! Mi nombre es Guadalupe y trabajo en Mi Casa es Puebla. Mi Casa es Puebla son las oficinas de que representan al Gobierno del estado de Puebla en Estados Unidos y están ubicadas en Los Ángeles, Nueva York y Passaic.

Todos los días me toca atender paisanos poblanos que tienen diversas necesidades. Cada persona tiene su historia, experiencias y necesidades, nuestro deber es apoyarlos a mejorar su seguridad y bienestar, ya sea en Estados Unidos o tras su regreso a México.

Es importante recordar que la preparación de un retorno informado y consciente nos permitirá estar más protegidos al momento de realizarlo y nos ayudará a evitar trámites complicados y costos.

Durante esta semana me tocó escuchar historias bastante interesantes que me gustaría compartir contigo, así podré darte algunos consejos por si te llegara a suceder algo similar.

¡Acompáñame!

### ¿Sabías qué?...

En las oficinas de Mi Casa es Puebla buscamos apoyar a las personas migrantes originarias del estado de Puebla que viven en Estados Unidos. Nos encargamos de informar y orientar a las personas en asuntos relacionados con su documentación, protección, salud y educación; además, desarrollamos actividades y eventos culturales y sociales para nuestros paisanos.



## Lunes

El lunes llegó a nuestras oficinas el señor Luis, un jornalero agrícola que lleva 25 años trabajando en una pisca de fresa en California. Luis vino a visitarnos porque su sobrino Valente había sido detenido y deportado a México.



Hace 15 años, mi sobrino Valente, se animó a venirse conmigo ya que en Puebla no encontraba oportunidades de trabajo. Valente nunca había tenido ningún problema hasta hace dos meses que fue detenido y regresado a México por el ICE.

Valente me llamó el día de ayer para contarme como fue todo. Era un sábado en la noche y estaba tomando unas cervezas en la calle con su compadre, de pronto se acercaron unos policías. Al verlos, él y su compadre se asustaron y corrieron del lugar. Los policías los alcanzaron y luego luego les pidieron sus papeles, como no los tenían se los llevaron detenidos. Del lugar al que llegaron los movieron como cuatro veces más. Él no sabía qué estaba sucediendo, no podía contactar a su familia, ni a nadie más, porque no se sabía los números de teléfono. Después de como un mes y medio, le dieron a firmar un papel y lo deportaron. Ahora está en México, muy triste y enojado ¡Me da miedo que me pase lo mismo! Dígame Guadalupe, ¿Qué se puede hacer en este tipo de casos?

Luis, antes de orientarlo, necesito saber si usted tiene papeles migratorios y en caso de que no, ver qué posibilidades tiene usted para obtenerlos.

No, no tengo. Mi esposa sí tiene sus papeles y todo. Hace años quisimos arreglar mi situación, pero el abogado me pidió mucho dinero y como no lo teníamos mejor ahí la dejamos.

En ese caso, lo primero que vamos a hacer es darle una cita con los asesores legales de Mi Casa es Puebla, para que valoren su caso y le ayuden a saber si tiene opciones de regularizar su situación migratoria, o no. También es necesario revisar el caso de su esposa, tal vez ella se puede volver ciudadana.

Eso estaría bastante bien, ¿Cuánto cuesta esa asesoría?

La orientación no tiene ningún costo. Pero, en caso de que sí pueda regularizar su situación migratoria o de que su esposa pueda volverse ciudadana, ustedes deberán cubrir los gastos que implican estos procesos ¿Cómo ve, se anima a hablar con ellos?

Pues sí, hablar con un asesor nos ayudará mucho ¡Muchas gracias!

### ¿Sabías qué?...

Si tienes una manera de arreglar tu estatus migratorio, pagar tus impuestos cada año te puede ayudar en este proceso para mostrar buen carácter moral, tener un buen récord y tu presencia en los Estados Unidos.

Si no cuentas con un número de Seguro Social, puedes hacerlo con un ITIN (*Individual Tax Identification Number*).

### ¿Sabías qué?...

En Estados Unidos un Notario Público no es un abogado. El Notario es una persona que está presente durante la firma de documentos y certifica la identidad de las personas que lo firman, por lo que no pueden presentar tus impuestos, resolver tu situación migratoria ni cualquier otra situación legal en la que te encuentres. ¡Ten mucho cuidado con Notarios y Abogados! Para evitar ser víctima de fraudes, asegúrate de que sean profesionales reconocidos por el gobierno de Estados Unidos.

Señor Luis, por el momento, usted está sin documentos y esto lo pone en riesgo de ser detenido y deportado en cualquier momento. Lo mejor es que sepa exactamente qué hacer en estos casos. Ya sabe, es mejor prevenir que lamentar.

Evite todo tipo de riesgos, como tomar en la vía pública, manejar en estado de ebriedad o pegarle a su mujer o a los hijos.

Si lo detiene un policía o agentes del ICE, ¡No corra! Mantenga la calma, identificarse con alguna credencial emitida por el estado o municipio en el que vive. Evite portar documentos con estatus migratorio falso, esto puede agravar su situación.

Siempre lleve a la mano una tarjeta “Conoce tus derechos” para ejercer su derecho a permanecer en silencio ante agentes de ICE o de la policía.

Apréndase de memoria un par de números telefónicos, incluidas claves lada, de personas (abogado, organizaciones o familia) que puedan ser de ayuda, tanto en Estados Unidos como en México, tras una eventual deportación.

Platique con su familia de los pasos a dar en caso de una eventual deportación, es importante que todos sepan qué hacer y a quien acudir. Por esto es necesario desarrollar un plan de acción. Aquí en Mi Casa es Puebla podemos ayudarle a desarrollarlo.

Ahora, le voy a contar un poco sobre lo que pasa cuando las personas son deportadas a México. En algunas ocasiones, las autoridades estadounidenses informan la fecha y lugar al cual las personas viajarán a México, pero este no siempre es el caso.

El trayecto se realiza en compañía de otras personas en la misma situación, son custodiadas en todo momento por autoridades del ICE y tienen el movimiento restringido; en la mayoría de los casos son esposadas o atadas de manos.

## ¿Sabías qué?...

El Centro de Información y Asistencia a Mexicanos (CIAM) es un centro especializado de llamadas que, además de proporcionar información, sirve como punto de primer contacto entre la población mexicana que requiera asistencia consular.

¡Lo mejor de todo es que funcionan 24 horas durante los 365 días del año!

Siempre es recomendable tener a la mano los números de contacto del CIAM.

Estados Unidos 1855 46 36 395  
México 001 5206 2378 74

Una vez en México, las autoridades del ICE entregan a las autoridades del Instituto Nacional de Migración (INM) al grupo de personas que deporta y entonces las personas son recibidas en cualquiera de los 11 módulos de repatriación que se encuentran ubicados en Estados de la frontera o en el aeropuerto de la Ciudad de México.

En el marco de la estrategia Somos Mexicanos implementada por el INM, dependiendo del punto de repatriación, la asistencia que se provee al momento de la recepción consta de: alimentación, emisión de la Constancia de Recepción de Mexicanos Repatriados (documento de identidad provisional), puede cambiar dólares o recibir remesas, afiliación o reimpresión de la póliza del Seguro Popular, entrega de pertenencias confiscadas al momento de la detención, entre otras acciones.

En este momento, se pregunta a las personas si planean regresar a alguna comunidad al interior de la república. De ser así, en algunos módulos de repatriación también ayudan a obtener boletos de autobús para llegar al destino.

Si la persona decide quedarse en la localidad a la que fue deportada y no cuenta con un lugar en donde pasar la noche, las autoridades del INM serán las responsables de canalizarla a un albergue temporal. En caso de que la persona tenga recursos económicos puede quedarse en un hotel, es importante pedir recomendaciones a las personas del módulo de repatriación de lugares seguros para hospedarse.

Es importante informar a las autoridades del INM sobre sus necesidades más urgentes como tener acceso a algún medicamento o comunicarse con sus familiares.

En caso de estar interesado en regresar al estado de Puebla, las autoridades del INM proporcionan datos de contacto de instancias que pueden ayudarle.

Es importante recordar que las autoridades mexicanas no proporcionan recursos económicos para solventar los gastos tras la deportación, por lo que es necesario contar con ahorros para cubrir sus necesidades básicas en México.

¡Muchas gracias por el dato! Espero no necesitar esta información. Ya tengo cita con los asesores de Mi Casa es Puebla y me voy un poco más tranquilo.

No es nada, que tenga un excelente día.

## Mi plan para el retorno

A continuación se presentan algunas recomendaciones, tips y actividades que podrás realizar para que como Luis, puedas prepararte ante cualquier detención y deportación, cuando hayas realizado la actividad palomea la casilla de la derecha.

¡Te recomendamos tener esta información a la mano!

## ¿Sabías qué?...

En caso de que el procedimiento de recepción tras tu llegada a México no sea conforme a lo descrito, puedes denunciar y solicitar la atención necesaria, para esto debes comunicarte:

La Comisión Nacional de Derechos Humanos 01 800 201 10 10  
o al IPAM (222) 303 4600  
ext. 3314/ 3324

1. Contactar una organización encargada de proteger los derechos de las personas migrantes.

*Si*      *No*

*Nombre de la organización* \_\_\_\_\_

*Datos de contacto* \_\_\_\_\_

2. Contactar a un abogado especialista en temas migratorios

*Nombre del abogado* \_\_\_\_\_

*Datos de contacto* \_\_\_\_\_

3. Anotar el número telefónico del CIAM y de Mi Casa es Puebla.

*CIAM* \_\_\_\_\_

*Mi Casa es Puebla* \_\_\_\_\_

4. Anotar el número telefónico del Consulado más cercano

*Consulado*

---

5. Imprimir la tarjeta “Conoce tus derechos” y llevarla en mi cartera o bolsa de mano para usarla en caso de una detención.

6. Contar con un fondo de ahorro para eventualidades.

7. Informar a mis familiares sobre el proceso de detención y deportación.

8. Establecer un plan de acción familiar.

### Algunos recordatorios:

Evitar firmar cualquier tipo de documentación sin un abogado presente.

Memorizar al menos dos números telefónicos para contactar a personas que sean de ayuda en caso de una eventual detención y/o deportación.

No presentar documentos falsos, ya que pueden complicar más su situación.

# POBLANO:

¡Conoce tus  
DERECHOS!

## U.S. AUTHORITIES...

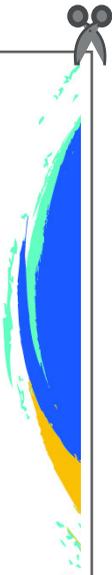
...according to International Agreements signed by the United States of America, must inform ALL detained Mexican Nationals about their right to communicate with their Consulate. Failure to grant this right constitutes a violation of International Law.

SI NECESITAS **ASESORÍA LEGAL, DOCUMENTACIÓN O APOYOS, CONTÁCTANOS:**  
Mi Casa es Puebla. Tel. 1866 97 50 106



INSTITUTO POBLANO  
ASISTENCIA AL MIGRANTE  
GOBIERNO DE PROGRESO

Mi Casa es Puebla Los Ángeles: (323) 881 9549/33  
Mi Casa es Puebla Nueva York: (212) 213 2093  
Mi Casa es Puebla Passaic: (973) 365 3210 ext. 0



**Si eres detenido por cualquier autoridad o por cualquier motivo, EXIGE el cumplimiento de los siguientes derechos:**

1. Tienes derecho a **COMUNICARTE CON TU CONSULADO**. Solicita a las autoridades que te permitan llamar al Consulado de México diciendo: **"I WANT TO CALL MY CONSULATE"** (Quiero hablar a mi Consulado).
2. Tienes derecho a **PERMANECER CALLADO**, pues todo lo que digas podrá ser usado en tu contra (**sólo debes dar tu nombre y domicilio**).
3. Tienes derecho a solicitar un abogado para que te represente, aún si no tienes dinero. No

declares nada y sólo di **"I WANT TO SPEAK TO A LAWYER"** (Quiero hablar con un abogado). Al decir esto, el oficial debe suspender el interrogatorio.

4. **NO firmes ningún documento** que no entiendas, **SOBRE TODO SI ESTÁ EN INGLÉS**, sin el consejo de tu abogado o cónsul.

**¡NADA DE ESTO TE LO PUEDEN NEGAR!**

Tu integridad física y moral y la de tu familia deben ser respetadas **AÚN SI TE ENCUENTRAS INDOCUMENTADO EN ÉSTE PAÍS.**

## ADVERTENCIA:

En Estados Unidos como en México tienes la **OBLIGACIÓN** de **CUMPLIR** las leyes.

Manejar en estado de ebriedad y generar violencia intrafamiliar **se castiga con cárcel**, evítalo.

Sé respetuoso con los ciudadanos del lugar donde te encuentres para no tener problemas legales que afecten tu libertad, tu vida y la de tu familia.





## Martes

Al regresar a México, es importante asegurarnos de poder identificarnos con nuestros documentos oficiales. Por ejemplo, el miércoles Esther acudió a nosotros buscando información sobre la documentación oficial que necesitará tras su retorno a Puebla.



Llevo más de diez años viviendo en Estados Unidos, pero el siguiente mes regresaré a México porque mi mamá está muy enferma. Haciendo mi plan de acción para el retorno, me di cuenta de que mis papeles no están en orden, ¿Podrían ayudarme?

¡Desde luego que sí! ¿De casualidad trae consigo sus documentos?

¡Claro! Están en esta carpeta.

¡Excelente! Revisaremos uno a uno con ayuda de esta lista de cotejo, así podremos marcar aquellos documentos que tenga en orden y aquellos que no.

¡Perfecto! Esta lista me ayudará a tener un control y poner en orden todos mis documentos.

Documentos oficiales			
Nombre del documento	Original	Copia	No lo tengo
Acta de nacimiento			X
Credencial para votar (IFE/INE)	X		
CURP			X
Licencia de conducir		X	
Matrícula consular	X		
Pasaporte	X	X	

En la lista de Esther podemos observar que no cuenta con Acta de Nacimiento. ¿Qué puede hacer para tramitarla? Por fortuna, en México se ha implementado un nuevo sistema que nos permite imprimir una copia certificada o consultar nuestra Acta de Nacimiento a través de internet en cualquier parte del mundo donde nos encontremos.

Lo único que tenemos que hacer es ingresar al portal [www.gob.mx/actas](http://www.gob.mx/actas)

### ¿Sabías qué?...

El Registro Civil en Puebla está solicitando que todas las personas migrantes en Estados Unidos pidan subir su acta de nacimiento al sistema. Para esto es necesario contactar a Mi Casa es Puebla y proporcionar una copia simple de su acta. Si al igual que Esther, no contamos con ninguna copia, es necesario pedirle a alguien en México que acuda al Registro Civil de la comunidad donde nacimos y pedir algunos datos: lugar de registro, número de acta y de libro, fecha de nacimiento, fecha de registro y nombre de los padres. Una vez con esta información, será necesario proporcionarla a Mi Casa es Puebla para continuar el proceso.

Una vez que tengamos su Acta de Nacimiento, le ayudaremos a imprimir su Clave Única de Registro Poblacional (CURP).

¡Qué bueno que Esther cuenta con su credencial para votar! La INE es útil para acceder a servicios y realizar cualquier trámite al regresar a México. En caso de que Esther no tuviera su credencial para votar, la podría tramitar en su consulado más cercano.

Recuerda que únicamente es necesario presentar tres documentos: alguno que pruebe tu nacionalidad como el acta de nacimiento, tu identidad como el pasaporte y tu domicilio. Una vez que los tengas deberás acudir personalmente al consulado más cercano. Para agendar una cita, es necesario ingresar al portal de MEXITEL o realizar una llamada telefónica.

Portal: [www.mexitel.sre.gob.mx](http://www.mexitel.sre.gob.mx) y teléfono: 1 877 MEXITEL (639 48 35)

### ¿Sabías qué?...

Para poder utilizar la credencial de elector emitida en Estados Unidos es indispensable activarla. Este trámite se realiza en línea, de esta manera el Instituto Nacional Electoral (INE) será notificado de que votarás en el extranjero y podrás ejercer tu derecho sin ningún problema <https://www.ine.mx/credencial/>

Esther, únicamente cuentas con una copia de su licencia de conducir.

No hay problema. La Secretaría de Infraestructura, Movilidad y Transportes de Puebla, en colaboración con Mi Casa es Puebla, lleva a cabo jornadas en las que emite licencias de conducir para aquellos paisanos poblanos que radican en Estados Unidos. Además, realiza contantemente la renovación y reposición de licencias, por lo que con esta copia, y el pago de la reposición, puedo ayudarle a obtener una nueva ¿Te interesa?

Sí, es que extravié la original.



Sí, muchísimo.

## ¿Sabías qué?...

La licencia de conducir no sólo nos permite conducir en México. También es considerada una identificación oficial, por lo cual, nos permite realizar trámites y acceder a servicios en caso de contar con nuestro INE, pero no nos permite votar.

La matrícula consular con la que cuenta Esther es un documento bastante útil, ya que nos permite realizar trámites en Estados Unidos. Este documento es tramitado en el consulado más cercano y sólo se requiere llevar acta de nacimiento o pasaporte. Es importante tomar en cuenta que aunque la matrícula consular es un documento muy conocido en Estados Unidos no es tan conocido en México por lo que se recomienda obtener otros documentos de identificación.

Recuerda que para tramitar tu matrícula consular es necesario programar una cita y acudir personalmente al consulado el día y hora indicados. La cita la puedes agendar a través del portal o vía telefónica. De igual manera, se puede tramitar en Mi Casa es Puebla cuando venga el consulado sobre ruedas.

Portal: [www.mexitel.sre.gob.mx](http://www.mexitel.sre.gob.mx) y teléfono: 1 877 MEXITEL (639 48 35)

¡Excelente Esther! Traes contigo tu pasaporte, pero vamos a revisar que todo esté bien ¿Cuándo vence tu pasaporte?

No te preocupes, mira, te voy a dar toda la información que necesitas.

No lo sé, no lo había pensado, me lo dieron por muchos años... Aquí dice que el 04 de agosto de 2017... ¡Oh, está vencido! ¿Qué puedo hacer?

El pasaporte es un documento sumamente importante, ya que nos permite entrar y salir de nuestro país, además también es una identificación oficial. Es importante que todas las personas que planean su retorno cuenten con pasaporte vigente, así el traslado de un país a otro será mucho más sencillo.

En muchas ocasiones, tal y como le sucedió a Esther, nuestro pasaporte vence durante nuestra estancia en Estados Unidos. Sin embargo, esto no debe representar ningún problema. Una de las funciones de los consulados es emitir pasaportes. Al igual que con la matrícula consular, se puede agendar una cita por medio de MEXITEL o acudir a Mi Casa es Puebla al consulado sobre ruedas.

## Mi plan para el retorno

A continuación se presenta una lista de los documentos oficiales que son necesarios al momento de planear nuestro retorno, te recomendamos palomear las casillas de la derecha para que puedas asegurarte de tenerlos en orden. A la izquierda se incluye un recuadro donde podrás anotar la fecha de vencimiento de los documentos para que estés pendiente para su renovación.

### Documentos oficiales

<i>Nombre del documento</i>	<i>Original</i>	<i>Copia</i>	<i>No lo tengo</i>	<i>Fecha que vence</i>
Acta de nacimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Credencial para votar (IFE/INE)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
CURP	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Licencia de conducir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Matrícula consular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
Pasaporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

*Si*                      *No*

- |  |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Cuento con copias electrónicas de todos mis documentos electrónicos.                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Mis documentos están guardados en un lugar seguro.                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Nombre del familiar o persona de confianza sabe dónde están y cuenta con una copia. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

---



---

## Con respecto a los documentos oficiales de mis hijos e hijas

<i>Nombre de mi hijo o hija</i>	<i>Tipo de documento</i>	<i>Cuento con copia</i>
_____	_____	<input type="radio"/>

Aquí en Mi Casa es Puebla, puedes tramitar la digitalización de tu Acta de Nacimiento y CURP, incluso podemos ayudarte para renovar u obtener tu licencia de conducir. Sin embargo, recuerda que otros documentos se realizan ante el consulado. ¡Revisa cada uno de tus documentos y los de tus familiares y mantenlos en orden para evitar problemas!

### Miércoles

Una de las principales preocupaciones de nuestros paisanos vinculadas a su retorno a México es que la familia se separe. Don Manuel y Doña Clara llegaron el miércoles con esta enorme preocupación, ya que sus nietos van a regresar a México por un tiempo con ellos, pero su hija, la mamá de los niños, tiene pensado quedarse en Estados Unidos.



Hemos vivido en Estados Unidos por treinta años, ahora estamos planeando volver a México para poder retirarnos en nuestro pueblo.



Aquí vivimos con nuestra hija Alicia de 32 años junto con sus hijos Nataly de 9 años y Juan de 13. Alicia nos pidió que nos llevemos a los niños por un año para que ella pueda dedicarse a trabajar, pero estamos preocupados. Si nos llevamos a los niños y les quitan su nacionalidad estadounidense, no podrán regresar con su mamá.

No se preocupen, lo primero que deben saber es que los niños no pueden perder la nacionalidad estadounidense por salir un tiempo del país. Lo que es importante, es que obtengan la nacionalidad mexicana para asistir a la escuela y recibir otros servicios, ¿Saben si están registrados ante el consulado?

Es importante recordar que los niños no perderán la nacionalidad estadounidense al adquirir la nacionalidad mexicana, aún mejor, tendrán doble nacionalidad y podrán vivir y viajar entre los dos países como ciudadanos binacionales y podrán regresar con su mamá cuando quieran.

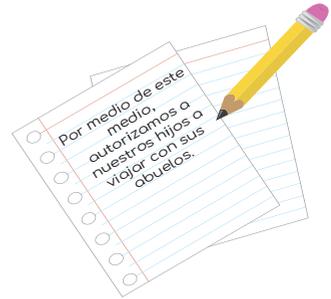
No, no están registrados porque nuestra hija Alicia tiene miedo de que les quiten la nacionalidad estadounidense.

Entonces, ¿Tendrían dos nacionalidades en lugar de una? ¡Eso suena muy bien! ¿Y qué tenemos que hacer para registrarlos como mexicanos?

Pues, en ese caso, los papás tienen que sacar cita para ir al consulado, llevar el certificado de nacimiento de los niños, las actas de nacimiento de los padres, las identificaciones de los padres y dos testigos. Es importante registrar a los niños utilizando exactamente los mismos nombres que tienen en su certificado estadounidense. El trámite de doble nacionalidad se puede realizar en México, pero es costoso y tardado, les recomiendo que lo hagan aquí en Estados Unidos que es en donde viven los padres.

¿Ya con eso pueden viajar con nosotros?

No, posterior a ese registro, necesitan una carta firmada por ambos padres en la que autorizan a los niños para viajar con ustedes. Finalmente, la carta se tiene que notar. También es recomendable que además de los pasaportes estadounidenses, los niños puedan tener sus pasaportes mexicanos. Estos además de facilitar su viaje, les servirán de documento de identificación en México. Les recomiendo llamar al CIAM para verificar esta información y posterior a esto, sacar una cita en el consulado.



¡Muchas gracias! Le vamos a decir a Alicia que inicie los trámites para poder llegar a Huaquechula para Todos Santos. ¡Quiero que los niños vean los altares!

## Mi plan para el retorno

	<i>Si</i>	<i>No</i>
1. ¿Es preferible que todos los miembros de mi familia regresen a México?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Quiénes se van a quedar?	¿Necesita cuidado?	
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nombre de familiar o persona de confianza se va a quedar a cargo del cuidado de mis familiares.	¿Ya está avisada?	
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	<i>Si</i>	<i>No</i>
4. Carta de poder o Springing Power of Attorney.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Trámite de doble nacionalidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Informé a las escuelas que vamos a viajar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Informé a las escuelas que quien se va a hacer cargo del cuidado de los niños o niñas es:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/>		
8. Tramité pasaportes necesarios.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ese mismo día, Alicia llamó por teléfono para hacer una consulta con respecto a los documentos que necesitarán Nataly y Juan para ingresar a la escuela en México.

Disculpe Guadalupe, pero estaba hablando con mis padres sobre la doble nacionalidad y todo eso, lo cual me parece importante. Pero me preocupa lo de la escuela, no quiero que pierdan el año y se atrasen.

Muchas gracias por llamar Alicia, tienes mucha razón el acceso a la escuela será un aspecto muy importante en la vida de los niños en México. Te voy a platicar lo que debes de hacer para preparar su regreso...



Pidan a la escuela sus transcripts y tradúzcanlos al español, a pesar de que ya no es necesaria la apostilla, la traducción es indispensable.

Quédense con una copia de los documentos y si es posible, escanéenlos o sáquenles una foto con el celular para tener un respaldo.



Si, sólo eso. Una vez en Puebla, es recomendable que tus papás identifiquen la escuela en la quieren inscribir a los niños. Una vez que hayan elegido, con el nombre de la escuela en mano, pueden llamar al IPAM para que los pongan en contacto con la SEP y ayuden a los niños a ingresar a la escuela.

Entonces, ¿Sólo necesitamos los documentos traducidos para que los niños puedan seguir estudiando?

¡Qué bien! Pensé que sería más complicado. Yo sólo pude terminar hasta cuarto de primaria ¿Hay posibilidad de que pueda completar mis estudios en Estados Unidos?

Sí Alicia, contamos con programas educativos que se adecúan a las necesidades de todos nuestros paisanos en Estados Unidos. En tu caso, podrás acercarte sin ningún problema a la Plaza Comunitaria del Instituto Nacional para la Educación del Adulto (INEA) más cercana, ahí podrás continuar con tus estudios de educación básica.

Puedes consultar: <http://www.mexterior.sep.gob.mx/>

### ¿Sabías qué?...

El INEA es una entidad encargada de ofrecer educación básica a todos los jóvenes y adultos mayores de 15 años que no tuvieron la oportunidad de completar su educación. En el 2001, se instalaron Plazas Comunitarias que representan espacios donde los adultos pueden seguir estudiando en el extranjero.

### ¿Sabías qué?...

También contamos con programas en línea para completar nuestra educación a nivel preparatoria y universitario, ¡Consulta los enlaces para más información!

Secretaría de Educación Pública:  
[www.prepaenlinea.sep.gob.mx](http://www.prepaenlinea.sep.gob.mx)

Universidad Abierta y a Distancia de México: <https://www.unadmexico.mx/>

Recuerda que la educación es un derecho que podemos ejercer a cualquier edad y en cualquier situación.

## Mi plan para el retorno

A continuación se presentan algunas recomendaciones, tips y actividades que podrás realizar para planear tu propio retorno, cuando hayas realizado la actividad palomea la casilla de la derecha y llena los recuadros con la información que se solicita.

¡Te recomendamos tenerlo siempre a la mano!

	<i>Si</i>	<i>No</i>
1. Cuento con copias de todos mis documentos educativos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mis documentos educativos están traducidos al español.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Cuento con una copia electrónica o foto de los documentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Los documentos están guardados en un lugar seguro ¿Qué familiar o persona de confianza sabe dónde están o cuenta con una copia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

### Con respecto a los documentos oficiales de mis hijos e hijas

<i>Nombre de mi hijo o hija</i>	<i>Traducidos al español</i>	<i>Cuento con copia</i>
_____	_____	<input type="radio"/>

## Jueves

La salud es un aspecto muy importante que debemos considerar al momento de planear nuestro retorno, sin mencionar que es un derecho humano que debe protegerse en todo sentido. Casi terminando la semana, Marco llamó a nuestras oficinas, un hombre de 50 años que padece diabetes y está planeando regresar a México para reunirse con su esposa y sus hijos.

No se preocupe, le daré algunas recomendaciones para que cuide de su salud tras su retorno a México. Lo primero que hay que hacer es poner sus documentos en orden.

Debes contar con todos los estudios, diagnósticos y prescripciones médicas que te hayan dado en original. De ser posible, pide a tu doctor que de un resumen clínico que incluya tu diagnóstico y tratamiento actual. Te recomiendo tener también una copia digital por cualquier cosa.

Anota todos los datos de contacto de las instituciones de salud donde se generaron tus documentos.



¡Buenas tardes! Estoy planeando regresar a Puebla a reunirme con mi familia en cinco semanas, pero padezco diabetes y quisiera ver qué necesito para retomar mi tratamiento médico allá.

### ¿Sabías qué?...

El Seguro Popular es un seguro médico gratuito que proporciona atención médica, estudio y medicamentos a todo ciudadano mexicano que no cuente con otro servicio de seguridad.

Mantener tus documentos en orden serán de gran utilidad para retomar tu tratamiento durante tu visita a México. Debo preguntar ¿Cuentas con Seguro Popular?

Me temo que no. ¿Qué puedo hacer?

Para inscribirte al Seguro Popular tienes dos opciones, la primera es solicitar tu afiliación en la ventanilla de salud de tu consulado más cercano y la segunda es que tu esposa te afilie.

Creo que la segunda opción es mejor, por el momento estoy muy ocupado organizando otras cosas.

Muy bien, entonces lo que tendrías que hacer en este caso es contactar a tu esposa y pedirle que te afilie. Es muy sencillo, lo que necesita es llamar al 01 800 581 4444, preguntar por el módulo de afiliación más cercano a su casa y llevar los siguientes documentos: identificación oficial, comprobante de domicilio no mayor a 90 días y CURP de tu esposa y cada uno de los miembros de la familia. En caso de ser beneficiarios de algún programa de asistencia social como (60 y más o PROSPERA) es necesario que lleve sus documentos que la acrediten como beneficiaria. El proceso de afiliación generalmente es muy rápido y ya con tu póliza de afiliación podrás acceder a los servicios médicos una vez que regreses a Puebla.

Es muy recomendable que le pases a tu esposa el nombre del medicamento que estás tomando para que pueda preguntar los precios y tengas una idea más clara del costo de tu tratamiento en México.



¡Esa es una buena idea! Muchas gracias por tu asesoría.

## Mi plan para el retorno

A continuación se presenta una lista de actividades a realizar para ejercer tu derecho a la salud y facilitar tu acceso a servicios durante tu retorno.

	<i>Si</i>	<i>No</i>
1. Cuento con el original de todos mis estudios médicos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Cuento con una copia digital o foto de todos mis estudios médicos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Solicitar afiliación al Seguro Popular en el consulado o por medio de un familiar en México.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tengo el contacto de la institución de salud donde me atiendo actualmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nombre \_\_\_\_\_

Datos de contacto \_\_\_\_\_

5. ¿Qué medicamentos estoy tomando?

Nombre	Costo EUA	Costo en México
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Viernes

Otros aspectos importantes a considerar están relacionados con el manejo de propiedades, dinero, cuentas de banco y/o pagos de servicios. El viernes llegó a nuestras oficinas Lucía, una señora de 46 años que cuenta con su propio negocio de comida mexicana y está planeando regresar a México tras la deportación de su esposo.



Buenas tardes. Mi nombre es Lucía, mi esposo fue deportado recientemente y decidí regresar a México para estar con él en un momento tan difícil. Tengo un pequeño negocio de comida mexicana y otros asuntos que resolver antes de irme ¿Usted podría ayudarme?

Buenas tardes Lucía, lamento mucho lo de su esposo. De nuestra parte haremos lo que nos corresponda para ayudarla, cuénteme ¿Qué ha pensado sobre su negocio?

Estoy pensando traspasárselo a mi hermano, ya tengo mi clientela y todo bien montado y él me ofrece un dinerito que puede sernos de mucha ayuda en México.

Muy bien, esa parece una buena opción. Hay varias opciones que podemos considerar. En este caso, no es recomendable llevar todo el dinero en efectivo durante su retorno. Es mucho más seguro contar con una cuenta bancaria personal, BANSEFI es una buena opción para guardar sus ahorros debido a que puede disponer de ellos fácilmente estando en México.

## ¿Sabías qué?...

BANSEFI es una institución bancaria mexicana en la que puedes abrir una cuenta en línea desde Estados Unidos o en México tras tu retorno. Los requisitos se adaptan a tus necesidades. Además, puedes depositar tus ahorros y disponer de ellos en México o Estados Unidos.

Consulta su página de internet: <https://www.bansefi.mx>

Lucía, ¿Cuenta con tarjetas de crédito, prepago o débito?

Tengo una tarjeta de crédito con los pagos al corriente.

En relación con tus tarjetas de crédito, prepago y débito, es recomendable contactar a las instituciones bancarias para solicitar información sobre las opciones para continuar usando o cancelar las tarjetas en caso de que lo necesites.

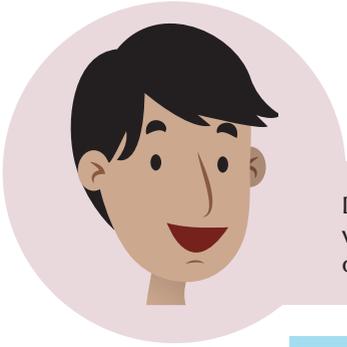
Siempre ten a la mano la información relacionada a tus tarjetas, como nombre del banco, número de cuenta, fecha de vencimiento e información de contacto del banco.

Qué bueno que tiene todos sus pagos en orden. Recuerde que tener deudas sin saldar puede afectarlo a usted y su familia. Una pregunta respecto al caso de su esposo, ¿Sabe si él pudo cobrar su último salario antes de ser deportado?

No, no pudo. Todo fue tan rápido...

En este caso, le recomiendo que su esposo se comunique con su empleador y le comente lo que sucedió. Por ley, deben pagarle los días trabajados, él puede pedirle al empleador que le dé el dinero a usted para llevarlo a México.

Esa es una buena idea, le voy a decir a mi esposo que lo haga. Cualquier dinerito nos será de mucha ayuda.



De casualidad ¿Sabe más o menos los costos del viaje y de vida en México? ¿Tienen pensado en que les gustaría trabajar una vez estando allá?

No, aún no sabemos. En un principio pensamos poner un negocio de comida, pero de eso ya hay mucho por allá. ¿Tiene alguna recomendación?

Lo mejor en estos casos es, como usted dice, evaluar qué mercados no están tan saturados en su comunidad. Eso varía dependiendo del lugar al que regrese. Yo le recomiendo que hable tanto como su familia y conocidos para explorar sus alternativas. De igual forma puede consultar con el IPAM para que le informe sobre las instancias especializadas en la materia. Por ejemplo, la Secretaría de Competitividad, Trabajo y Desarrollo económico (SECOTRADE) y el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Gobierno del Estado de Puebla (ICATEP), cuentan con algunos cursos para el desarrollo de negocios que pueden ayudarle a realizar su plan de negocios.

Recuerde que es muy necesario evaluar muy bien en que quiere invertir sus ahorros.

¡Muchas gracias! Lo voy a platicar con mi esposo.

Lucía, sé que usted venía a platicar específicamente sobre su negocio, pero me parece importante que exploremos otros aspectos antes de que regrese a México como los planes que tiene para sus hijos ¿Tiene tiempo?

Sí claro...

Guadalupe orientó a Lucía a sobre otros aspectos para la preparación de su retorno incluido, como obtener la doble nacionalidad de sus hijos y sus documentos de identidad, así como acceder a los servicios de salud y educación una vez en México.

## Mi plan para el retorno

A continuación se presenta una lista de actividades a realizar para tener sus finanzas en orden tras su retorno.

### Inmuebles, propiedades y objetos valiosos

<i>Inmueble, propiedad u objeto</i>	<i>Vender</i>	<i>Transferir</i>	<i>Enviar a México</i>	<i>Almacenar en EUA</i>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 1. Cuenta bancaria vigente.

Tipo de cuenta \_\_\_\_\_

Nombre del banco \_\_\_\_\_

Número telefónico \_\_\_\_\_

	<i>Si</i>	<i>No</i>
2. Los pagos de mis tarjetas de crédito están al corriente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Cuento con los contratos y documentos de cada tarjeta que tengo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tengo una copia digital de los documentos del banco.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Los pagos de los servicios que he contratado están al corriente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	<i>Si</i>	<i>No</i>
2. Los pagos de mis tarjetas de crédito están al corriente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Cuento con los contratos y documentos de cada tarjeta que tengo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tengo una copia digital de los documentos del banco.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Los pagos de los servicios que he contratado están al corriente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Cancelé los servicios que no voy a necesitar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Cuento con los contratos de los servicios contratados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Cuento con una copia digital de los servicios contratados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuento con un guardadito en caso de necesitar pagar una fianza o cualquier situación donde necesita utilizar dinero.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Avisé a mi empleador de mi salida y solicité información sobre las opciones para cobrar el último sueldo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Decidí realizar el menaje de casa durante mi retorno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Cuento con un plan financiero sobre mi viaje de retorno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Preguntar en Mi Casa es Puebla y al consulado sobre programas disponibles en México para acceder a un empleo o desarrollar un negocio propio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

La incertidumbre de un eventual retorno a México puede tener un impacto negativo en la sensación de seguridad y confianza de las personas migrantes y sus familias, y en la salud emocional de las personas.

Con el fin de prepararte emocionalmente para un eventual retorno y, una vez que hayas realizado tu plan “Volviendo a casa”, es muy recomendable que tengas una conversación con familiares y amigos en ambos lados de la frontera y compartas con ellos este plan. Es necesario que puedas ir tejiendo una red de apoyo mediante la cual obtengas información para la planeación y, en su momento, apoyo que te será de gran utilidad tras tu retorno.

Compartir con otras personas tus decisiones te ayudara a sentirte más tranquilo y a aceptar tu proceso de retorno; además, este proceso podría ser de ayuda para recibir apoyo emocional y confirmar que no estás solo.

A pesar de que puedan considerarse como momentos y conversaciones dolorosas, está comprobado que hablar y planear un retorno en conjunto con familiares y amigos resulta siempre de gran apoyo para la persona que regresa y para todas las personas involucradas en el proceso.

En caso de que prefieras hablar con alguien ajeno a tu familia, siempre puedes hablar con una amistad o llamar a la Línea Origen en donde proveen apoyo emocional por teléfono de manera gratuita.

Para recibir mayores informes sobre cualquier aspecto incorporado en esta guía y/o necesitas asesoría en el desarrollo de tu plan “Volviendo a casa” es necesario acercarte a las oficinas de Mi Casa es Puebla para recibir información, orientación o seas vinculado a las instancias necesarias. Recuerda que más vale prevenir, que lamentar.

## ¿Dónde puedo encontrar más información?

### Centro de Información y Asistencia para Mexicanos en el Exterior (CIAM)

Desde Estados Unidos: 1855 463 6395.  
Desde México: 00152 0623 7874.  
El servicio es gratuito y confidencial.  
24 horas del día, 7 días a la semana.

### Mi Casa es Puebla, Passaic

Correo: micasaespueblapassaic@gmail.com  
Dirección: 77-79 3rd Street, Passaic, NJ 07055. Teléfono: (973) 365 3210, ext. 0.

### Instituto Poblano de Asistencia al Migrante (IPAM)

Correo: ipam.dg@gmail.com  
Dirección. CIS Puebla, Edificio Ejecutivo, segundo nivel. Vía Atlixcáyotl No. 1101 Col. Reserva Territorial Atlixcáyotl, C.P. 72190, Puebla, Pue.  
Teléfono. (222) 303 46 00 ext. 3324/3314

### Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)

Desde Estados Unidos: 1855 220 1829.  
Desde México: 01800 201 1010.  
Facebook: @CNDHmx



### Línea Origen

Desde Estados Unidos: 1 888 622 9995.  
Desde México: 01800 225 4846.  
El servicio es gratuito y confidencial.  
24 horas del día, 7 días a la semana.

### Mi Casa es Puebla, Nueva York

Correo: micasaespueblany@gmail.com  
Dirección: 10 East 39th Street, 11th floor, suite 1124, New York, NY 10016.  
Teléfono: (212) 213 2093.  
Facebook: MiCasaEsPueblaNYNJ

### Mi Casa es Puebla, Los Angeles

Correo: micasaespuebla-la@ceai-puebla.com.mx  
Dirección: 328 South Indiana Street, Los Angeles, CA 90063.  
Teléfono: (323) 881 9549, (323) 881 9533.  
Facebook: MiCasaEsPueblaLosAngeles

### Somos Mexicanos

Desde Estados Unidos: 1877 210 9469.  
Desde México: 01800 004 6264.