

Bienvenido a los Estados Unidos

Una guía para los refugiados

Spanish



CAL

E

M

O

C

L

E

W

BIENVENIDO

A LOS ESTADOS UNIDOS

Una guía para refugiados

Tercera Edición
2008

Preparada por el Center for Applied Linguistics
Cultural Orientation Resource Center
Washington, DC

Varios representantes de las siguientes agencias contribuyeron a las primeras dos ediciones de *Bienvenido a los Estados Unidos: Una guía para refugiados*:

African Services Committee of New York
Center for Applied Linguistics
Church World Service
International Catholic Migration Commission
International Institute of Erie, Pennsylvania
International Organization for Migration
International Rescue Committee
Iowa Department of Human Services
Jewish Family Services of Baltimore
Lutheran Social Services of Fargo, North Dakota
Lutheran Social Services of the National Capitol Area
Maryland Office of Refugee Affairs
Office of Refugee Resettlement
Refugee Services Alliance of Houston
United States Catholic Conference of Bishops
World Relief

Además de las agencias mencionadas anteriormente, varios representantes de las siguientes agencias contribuyeron a la actual edición de esta publicación:

Arlington Refugee Services, Catholic Diocese of Arlington,
Virginia
Hebrew Immigrant Aid Society
Immigration and Refugee Services of America

Las siguientes organizaciones contribuyeron con fotos:

Arizona International Refugee Consortium, Inc.
Center for Applied Linguistics
Lutheran Social Services of Fargo, North Dakota
Lutheran Social Services of the National Capital Area
PhotoDisc Inc.
Vincent Sagart, SAGARTdesign

Diseño de portada de Chroma Design

Una producción de Ellipse Design

Diseño interior de SAGARTdesign

Bienvenido a los Estados Unidos: Una guía para refugiados les proporciona a los refugiados que se establecen en los Estados Unidos una información general acerca de qué esperar y qué servicios tendrán disponibles durante sus primeros meses en el país. La guía tiene como objetivo ayudar a dichos refugiados a formarse unas expectativas realistas acerca del empleo, la educación, los servicios médicos y otros aspectos de la vida en los Estados Unidos.

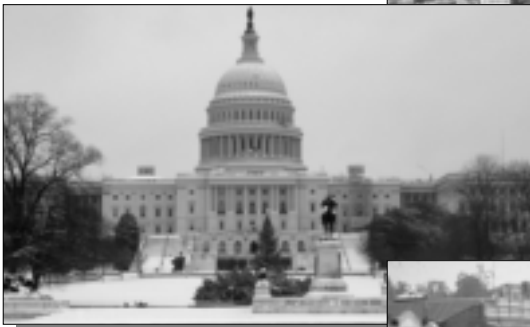
La guía ha sido escrita bajo la dirección de la Oficina de Población, Refugiados y Migración (Bureau of Population, Refugees, and Migration) del Departamento de Estado de los EE. UU. (U.S. Department of State). Los funcionarios federales y estatales, los representantes de las agencias de reasentamiento y los refugiados que se han establecido recientemente han contribuido a su contenido.

La guía está disponible en varios idiomas y se distribuye a los centros de procesamiento en el extranjero y a los refugiados que han recibido la aprobación para su entrada a los EE. UU., pero que no han completado todavía el proceso. La guía también se distribuye a los proveedores de servicios de reasentamiento de refugiados de los EE. UU., de manera que conozcan la información que reciben sus clientes refugiados antes de llegar a los Estados Unidos.

Bienvenido a los Estados Unidos: Una guía para refugiados sustituye a una publicación previa con el mismo nombre.

Esta guía se puede reproducir en su totalidad. No obstante, las fotos y las citas no se pueden usar para ninguna otra publicación ni para ningún otro propósito sin el consentimiento expreso de las organizaciones donantes.

Introducción	3
Antes de llegar a los Estados Unidos	7
La agencia de reasentamiento	17
Servicios de la comunidad	21
Vivienda	29
Transporte	37
Empleo	41
Educación	59
Atención médica	69
Manejo del dinero	77
Derechos y responsabilidades de los refugiados en los Estados Unidos	85
Adaptación cultural y cambio de papeles	93



¡Bienvenido a la orientación cultural!

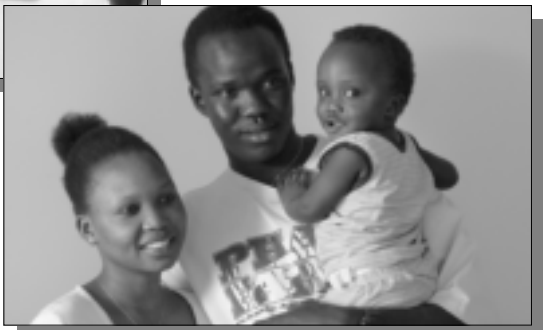
Esta guía titulada *Bienvenido a los Estados Unidos* le ayudará a prepararse para los primeros meses en los Estados Unidos. La guía explica qué debe esperar durante el proceso de búsqueda de vivienda, búsqueda de trabajo, contacto con estadounidenses y adaptación a la cultura y a la sociedad estadounidenses.

El proceso de reasentamiento es largo y complicado, y puede que esta guía no responda a todas las preguntas que usted tenga sobre su situación en particular. Si tiene alguna pregunta para la que no encuentra respuesta en este libro, o si no entiende algo de lo que aparece en esta guía, pregúntele al personal del centro de procesamiento (JVA o OPE) o de la agencia de reasentamiento que le está atendiendo. Ellos pueden ayudarle a encontrar la información que necesite.

Sobre los Estados Unidos

Los Estados Unidos es un país grande con una amplia variedad de características geográficas y tipos de clima. La mezcla de grupos de población y las leyes locales varían de una comunidad a otra y cada comunidad tiene sus propios procedimientos para recibir a los recién llegados. Por eso, lo que usted haya escuchado acerca de los Estados Unidos, incluso de boca de sus familiares y amigos que ya están en los Estados Unidos, puede no ser cierto en su caso. El personal de la agencia de reasentamiento que le está atendiendo le ayudará a aprender acerca de su nueva comunidad y a entender lo que debe esperar.

Saber inglés es importante para alcanzar el éxito en los Estados Unidos. Usted podrá encontrar trabajo si no habla inglés, pero sus oportunidades de empleo serán limitadas. Aprender inglés le ayudará a encontrar un trabajo mejor, a entender lo que sus hijos están aprendiendo en la escuela y a hacer amigos en su nueva comunidad.



Sobre los estadounidenses

La mayoría de los estadounidenses valoran la confianza en uno mismo y el ser muy trabajador, y esperan que los recién llegados encuentren empleos lo más pronto posible y se ocupen de sí mismos y de sus familias. Los estadounidenses también esperan que los recién llegados que no hablen inglés lo aprendan tan pronto como puedan.

Los estadounidenses respetan a las personas que hacen preguntas. Ellos piensan que el hecho de hacer preguntas demuestra que uno está tratando de aprender y comprender. Cuando usted no sepa cómo hacer algo, no tenga miedo de preguntar. La mayoría de los estadounidenses le ayudarán con gusto.

Desde septiembre de 2001, algunos estadounidenses se han tornado desconfiados con respecto a aquellas personas que usan ropa de estilo no occidental o que parecen extranjeros de cierta manera. Algunas personas podrían incluso expresar su ira o su sospecha. Pero la mayoría de los estadounidenses lo recibirán bien y desearán aprender sobre su cultura. Si usted encuentra muestras de hostilidad, dígaselo al personal de su agencia de reasentamiento. Ellos podrán ayudarlo a saber qué hacer.

Sobre el reasentamiento

El reasentamiento cambiará su vida. Es el primer paso en el camino a convertirse en residente permanente y ciudadano de los Estados Unidos. Los refugiados que han venido antes que usted dicen que en los Estados Unidos los recién llegados tienen la oportunidad de rehacer sus vidas. No es fácil comenzar de nuevo, pero no es imposible. Más de dos millones de refugiados han venido antes que usted, y a la mayoría de ellos les ha ido bien. Con su talento, su conocimiento y su coraje, usted también puede tener éxito.

¡Le deseamos que le vaya bien!



Ahora que los Servicios de Inmigración y Ciudadanía de los EE. UU. (U.S. Citizenship and Immigration Services, o USCIS) han aprobado provisionalmente su entrada a los Estados Unidos, sólo se necesitan algunos pasos más antes de que haga su viaje. Usted y su familia tienen que hacerse exámenes médicos y pasar una investigación de seguridad. El personal del centro de procesamiento tiene que enviarle la información sobre usted a su agencia de reasentamiento en los Estados Unidos. La Organización Internacional para las Migraciones (International Organization for Migration, o IOM) tiene que hacer los arreglos para su viaje. Mientras espera para hacer su viaje, usted puede usar ese tiempo para aprender acerca de los Estados Unidos y aprender algo de inglés si es posible.

Examen médico

Se requieren exámenes médicos para todos los miembros de su familia. Los exámenes médicos son gratuitos, y el personal del centro de procesamiento se ocupará de concertar las citas. El examen médico va a

- determinar si usted o algún miembro de su familia tiene problemas médicos que necesitan tratamiento;
- cerciorarse de que no hay enfermedades contagiosas que harían que usted o los miembros de su familia no cumplan los requisitos para viajar a los Estados Unidos; y
- darle información a su agencia de reasentamiento sobre cualquier afección médica que pueda necesitar atención médica continuada después de la llegada a su nueva comunidad.

En este momento, los resultados del examen médico son válidos por 1 año, pero esta norma podría cambiar en el futuro. Si usted no viaja en el período de 1 año después de su examen médico, tiene que hacerse otro examen médico antes de partir hacia los Estados Unidos. Para las personas con ciertas afecciones médicas, como tuberculosis o VIH, actualmente el examen médico sólo es válido por 6 meses.



Investigación de seguridad

Todos los refugiados tienen que pasar una investigación de seguridad, que llevan a cabo las autoridades del gobierno de los EE. UU., antes de viajar a los Estados Unidos. Normalmente, esta investigación de seguridad se lleva a cabo antes de su entrevista con los USCIS, pero a veces se requiere otra inspección de seguridad antes de la salida.

Garantía de patrocinio por su agencia de reasentamiento

A cada refugiado que es aceptado en los Estados Unidos se le asigna una agencia de reasentamiento, o patrocinador, antes de su salida. El centro de procesamiento le enviará la siguiente información acerca de usted a su agencia de reasentamiento:

- Su nombre, edad, nivel educacional y ocupación
- Los nombres, las edades, los niveles de educación y las ocupaciones de los miembros de la familia que vendrán con usted
- Su origen étnico, su país de origen y su religión
- Cualquier problema médico que vaya a necesitar atención cuando usted llegue a los Estados Unidos

Antes de llegar a los Estados Unidos



- Los nombres, direcciones, números de teléfono de cualquiera de sus parientes o amigos que ya vivan en los Estados Unidos

La agencia de reasentamiento usará esta información como ayuda para seleccionar su lugar de reasentamiento. Si su familia inmediata ya se encuentra en los Estados Unidos y usted le proporciona al centro de procesamiento su número de teléfono y/o dirección, la agencia tratará de que su reasentamiento sea en la misma ciudad. Si usted solicita que su reasentamiento sea cerca de un amigo o de un pariente cercano que no sea su esposa o esposo ni sus hijos, padres o hermanos, la agencia de reasentamiento considerará si el área cuenta con los servicios que usted necesita y si es probable que usted encuentre empleo allí. Si otros parientes que no son de su familia inmediata están siendo considerados para su reasentamiento en los EE. UU., usted puede solicitar que el reasentamiento de usted sea en la misma comunidad que la de ellos, pero no hay garantía de que esto suceda.

Si la agencia de reasentamiento no tiene información actualizada sobre sus familiares y amigos que ya se encuentran en los Estados Unidos, usted podría ser reasentado en una ciudad lejos de ellos. Déle al personal del centro de procesamiento toda la información que pueda, de modo que la agencia de reasentamiento pueda



escoger un lugar adecuado para usted. El hecho de proporcionar esta información no afecta su estatus de inmigración ni cuán pronto va a ser su salida. Esto sólo afecta dónde podría ser su reasentamiento en los Estados Unidos. El hecho de proveer esta información es sólo para su beneficio.

Cuando su agencia de reasentamiento haya decidido dónde será su reasentamiento, el personal de la agencia le enviará al centro de procesamiento esta decisión y su acuerdo de reasentarlo a usted. Antes de su salida, se le dirá en qué parte de los Estados Unidos va a vivir.

Arreglos de viaje y préstamos de viaje

La Organización Internacional para las Migraciones (IOM) hará los arreglos para su viaje a los Estados Unidos y le informará su fecha de salida. Su familia tiene derecho a recibir un préstamo para pagar su transportación. Los miembros de la familia que tengan más de 18 años recibirán cada uno su propio préstamo. Antes de viajar a los Estados Unidos, usted firmará un documento llamado pagaré (promissory note), prometiendo que va a pagar el préstamo. Unos meses después de su llegada a los Estados Unidos, su agencia de reasentamiento comenzará a enviarle una cuenta todos los meses por la parte del dinero que usted debe. Usted contará con 3 años para pagar la cantidad total. El dinero



que usted pague se destinará a un fondo que ayuda a otros refugiados a viajar a los Estados Unidos. Su pago de este préstamo es el primer paso para establecer un buen historial de crédito.

Si ocurre algún cambio en su familia mientras esperan para viajar, como el nacimiento de un niño, tiene que notificarlo a la IOM o al personal del centro de procesamiento. Si no lo hace, su salida podría demorar.

Antes de salir, el personal de la IOM le entregará un paquete de llegada. Este paquete contiene sus formularios I-94 y de declaración de aduana, los formularios médicos y los rayos X, y los documentos de reasentamiento. Tenga cuidado de no perder estos documentos durante su viaje. Usted debe llevar consigo este paquete de documentos. No lo abra ni lo empaque en su maleta. Tendrá que darle el paquete a los funcionarios de inmigración en su puerto de entrada (el primer aeropuerto de los EE. UU. al que llegue).

Equipaje

Las aerolíneas limitan el tamaño, el peso y el número de bultos del equipaje que cada persona puede llevar. Puede llevar un bulto en el avión con usted, de no más de 5 kg (10 lbs). Cada persona también puede llevar dos bultos de hasta 32 kg cada uno (70 lbs) en el espacio para carga del avión. Cerciórese de que sus

maletas y otras bolsas estén cerradas con seguridad para que no pierda nada durante su viaje.

No se permitirá ningún equipaje adicional en el avión. Usted deberá enviarlo con antelación y los gastos serán responsabilidad suya.

La aduana de los EE. UU. no permite la entrada de ciertas cosas a los Estados Unidos. Usted no podrá llevar plantas, frutas, vegetales, carne fresca ni drogas, por ejemplo. Usted podrá llevar medicinas por receta, pero tendrán que estar en su frasco con una etiqueta. No podrá llevar objetos con filo, como cuchillos o tijeras, en su equipaje de mano, pero sí los puede empaquetar en su equipaje facturado. No se permiten armas en su equipaje de mano. Si tiene alguna pregunta sobre lo que puede llevar a los Estados Unidos, pregúntele al personal de la IOM.

Consideraciones especiales para el viaje

El viaje a los Estados Unidos dura mucho, así que debe prepararse para un largo viaje. Viajar es extenuante para cualquier persona, y es muy difícil para los niños pequeños. Déles algo de comer a los niños y llévelos al baño antes de subir al avión, y lleve pañales para los bebés. Lleve comida empaquetada para usted y para su familia.

Cuando el avión despegue y aterrice, a veces la presión se hace sentir en los oídos de los viajeros. Tanto los adultos como los niños pueden tragar en seco o bostezar para aliviar los efectos de dicha presión. Déle de comer a su bebé en cuanto el avión despegue y cuando esté a punto de aterrizar. Al tragar leche o jugo se aliviará la presión en los oídos.

Si usted va a necesitar una silla de ruedas, muletas u otro tipo de ayuda especial durante su viaje, no deje de decírselo a la IOM. Además, si está tomando algún medicamento por receta, llévelo consigo de modo que lo tenga cuando lo necesite.



Si va a llevar una mascota con usted, tiene que cumplir las leyes de la aduana de los EE. UU. y las regulaciones de la aerolínea para la transportación de animales. También tiene que pagar usted mismo el costo de la transportación de los animales. Es importante informar a la IOM si va a viajar con una mascota, para que la agencia de reasentamiento en los Estados Unidos pueda tratar de encontrar una vivienda donde le permitan tenerla.

Su viaje

Si su viaje requiere que usted pase por varios puntos de tránsito antes de llegar a los Estados Unidos, los representantes de la IOM le ayudarán. En los Estados Unidos, los representantes de la IOM lo van a recibir en su puerto de entrada y lo van a ayudar con los procedimientos de la llegada.

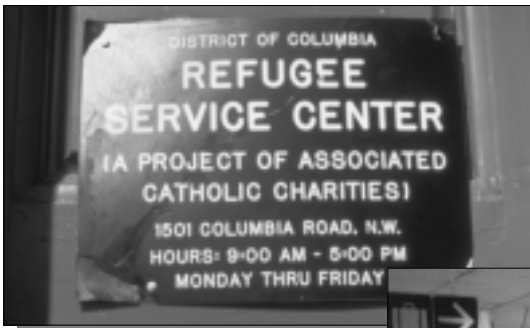
Los funcionarios de inmigración de los EE. UU. van a abrir su paquete de llegada y van a inspeccionar los documentos. Le pondrán un cuño a su tarjeta I-94 y se la devolverán, le tomarán las huellas digitales y es posible que reciba un Documento de Autorización de Empleo (Employment Authorization Document, o EAD) que tendrá su foto. Su I-94 y su EAD son documentos muy importantes porque son la prueba de que usted tiene estatus legal de refugiado en los Estados Unidos. Guárdelos en un lugar seguro. La agencia de reasentamiento le pedirá ver esos docu-

mentos cuando llegue a su lugar de reasentamiento, y les hará copias. Si usted nota algún error en esos documentos, haga el favor de decírselo inmediatamente a los funcionarios en el puerto de entrada. Es más fácil corregir el error de inmediato que esperar a que llegue a su destino final de reasentamiento.

Cuando usted termine con los procedimientos de inmigración, recogerá su equipaje y pasará a la aduana. Los funcionarios de aduana examinarán su formulario de declaración de aduana y puede ser que revisen sus maletas. Una vez que el contenido de sus maletas haya pasado por la aduana, usted estará listo para la parte final de su viaje.

Es posible que tenga que pasar la noche en el puerto de entrada, porque las inspecciones toman mucho tiempo. Si esto sucediera, la IOM va a hacer los arreglos (y pagar) para una habitación en un hotel y los vuelos de conexión hasta su destino final al día siguiente. Cuando arribe al aeropuerto de su destino final, un familiar, un amigo o un representante de su agencia de reasentamiento lo recibirá en el área de recogida de equipaje. Si por alguna razón no hay nadie esperando para recibirlo, haga el favor de comunicarse con la policía del aeropuerto inmediatamente y ellos lo ayudarán a ponerse en contacto con su familiar o con la agencia de reasentamiento.

Antes de llegar a los Estados Unidos



En los Estados Unidos, el gobierno trabaja con agencias de reasentamiento para el reasentamiento de los refugiados. El gobierno establece las leyes y las normas y provee los fondos para los servicios básicos que reciben los refugiados. Las agencias de reasentamiento prestan esos servicios y pueden ofrecer ayuda adicional.

Una agencia de reasentamiento puede ser una organización con base religiosa, una organización privada, una agencia estatal o una organización étnica. Aunque algunas agencias de reasentamiento están afiliadas con grupos religiosos, usted no está obligado a participar en sus actividades religiosas. A las agencias de reasentamiento no se les permite que insten a los refugiados a formar parte de ningún grupo religioso.

Su agencia de reasentamiento tendrá una oficina local en la ciudad donde usted vaya a vivir o cerca de ella, con personal que le brindará ayuda. Si usted tuviera familiares que viven en el área, a veces conocidos como “familiares-ancla,” ellos podrían ayudarle con su reasentamiento. Algunas agencias tienen voluntarios para asistirle cuando llegue.

Para comenzar

Cuando llegue, su agencia de reasentamiento tendrá una vivienda lista para usted. Esta puede ser una vivienda permanente en un apartamento o puede ser una vivienda temporal con una familia voluntaria, con un familiar o en un hotel. Si lo instalan en una vivienda temporal, la agencia lo ayudará a encontrar una vivienda permanente lo más pronto posible.

La agencia de reasentamiento pagará todos sus costos de vida básicos durante los primeros 30 días después de su llegada. Algunas agencias pagan los gastos directamente. Otras le darán el dinero a usted o a su familiar y usted mismo pagará los gastos.



Para establecerse

La agencia de reasentamiento le va a asesorar durante los 3 primeros meses después de su llegada.

Los trabajadores de reasentamiento, con la ayuda de los familiares, los amigos y los voluntarios lo ayudarán a orientarse en su nueva comunidad. Con la ayuda de ellos, usted conseguirá hacer lo siguiente:

- Encontrar una vivienda permanente
- Obtener ropa y muebles
- Aprender acerca de la posible reunificación con miembros de la familia que todavía estén en el extranjero
- Recibir una tarjeta del Seguro Social (*Social Security card*): tiene que tener una para recibir un empleo
- Buscar un empleo
- Matricular a sus hijos en la escuela
- Aprender acerca del sistema monetario de los EE. UU.
- Aprender a usar el transporte público
- Hacer arreglos para un examen médico y cualquier atención médica necesaria
- Buscar dónde imparten clases de inglés
- Empezar a aprender sobre las leyes y las costumbres de los EE. UU.
- Aprender acerca de servicios de la comunidad que lo pueden ayudar

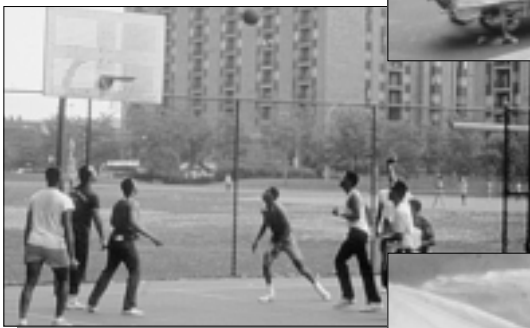
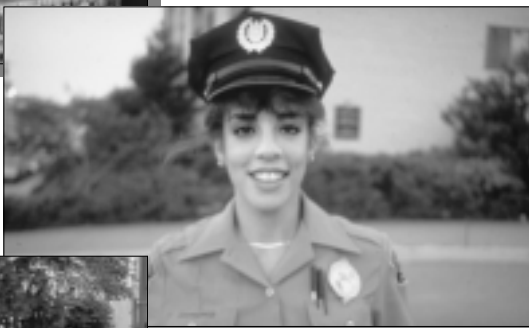
Usted tendrá que aprovechar bien los servicios que presta la agencia de reasentamiento, porque ésta solamente va a prestar esos servicios durante los primeros 90 días después de su llegada. Después de los primeros 90 días, los servicios que estarán disponibles varían en dependencia de las necesidades individuales y de su agencia de reasentamiento. Es posible que lo refieran a otras agencias para satisfacer ciertas necesidades específicas.

La agencia de reasentamiento no va a pagar sus cuentas ni sus deudas. Usted deberá trabajar para ganar dinero y pagar sus gastos personales.

El personal de su agencia de reasentamiento podrá ayudarlo mejor si usted colabora con ellos. Cuénteles sobre su progreso, sea sincero sobre sus deseos y preocupaciones, y trate de ser flexible.

Para mudarse a otra ciudad

Si usted tiene pensado mudarse a otra comunidad, recuerde que su agencia de reasentamiento no es responsable por la mudada, y la agencia de reasentamiento en el área a donde se mude no está obligada a ayudarlo. Si decide mudarse, será responsable de su propia manutención. Si tiene alguna pregunta sobre la mudada, hable con el personal de su agencia de reasentamiento.



Además de su agencia de reasentamiento, hay otras agencias de servicios en su comunidad. Algunas son agencias del gobierno local, estatal o federal; otras son organizaciones voluntarias, como las que están afiliadas con iglesias, mezquitas o sinagogas. Estas se conocen como organizaciones de servicio social o de la comunidad.

Los refugiados tienen derecho a recibir servicios sociales como asistencia económica y asesoramiento de empleo, pero los servicios y su disponibilidad varían de un lugar a otro. Su agencia de reasentamiento lo ayudará a conocer los servicios disponibles en su comunidad local y a averiguar si usted cumple los requisitos necesarios para solicitarlos.

Las organizaciones de servicios sociales proveen asistencia temporal para ayudarlo a que pueda valerse por sí mismo. Estas organizaciones determinan su necesidad analizando sus ingresos devengados, el lugar donde vive, su edad y otros factores. Cuando sus circunstancias mejoren, la agencia reducirá los servicios o dejará de prestarlos. Si su situación se torna más difícil, usted podrá tener derecho de nuevo a recibir los servicios por un tiempo. Es importante recordar que estos servicios son temporales; los servicios sólo van a continuar hasta que usted pueda mantenerse.

Los servicios de la comunidad incluyen la asistencia privada, la asistencia del gobierno y los servicios públicos.



Asistencia privada

Las organizaciones de asistencia privada proporcionan una variedad de servicios. La cantidad y el tipo de servicios varían de un lugar a otro, pero muchas comunidades ofrecen los siguientes:

- Asesoramiento
- Asistencia con el estatus de inmigración
- Clases de inglés como segunda lengua (ESL)
- Ayuda con el empleo (asesoramiento de empleo y capacitación vocacional)
- Servicios de traducción

Un tipo de organización de asistencia privada que existe en muchas comunidades es la asociación de asistencia mutua, conocida en inglés como Mutual Assistance Association, o MAA. Estas organizaciones están formadas por antiguos refugiados e inmigrantes para ayudar a los refugiados que son nuevos en la comunidad. Las MAA pueden prestar servicios como orientación en la comunidad, traducción, asistencia con el empleo, transporte y clases de inglés para refugiados e inmigrantes.

Las instituciones religiosas como las iglesias, las mezquitas y las sinagogas también pueden ofrecer varios servicios. Algunas tienen clases de ESL para adultos o clases después de la escuela para los niños, y algunas distribuyen ropa y muebles de uso. Otras ofrecen programas para las personas de edad avanzada.

Asistencia del gobierno

Las agencias de servicio social del gobierno prestan varios servicios a la comunidad. Ayudan a las personas con necesidades especiales, como las familias con bajos recursos, las personas sin hogar y las personas con discapacidades. Los refugiados tienen derecho a participar en varios programas de asistencia del gobierno. Por lo general estos programas son administrados por una oficina de servicios sociales del gobierno, pero pueden ser administrados por una organización privada voluntaria, incluida una agencia de reasentamiento.

Los programas del gobierno tienen límites de tiempo y normas de participación muy estrictos. Para poder participar, los solicitantes tienen que llenar formularios que muestren prueba de sus ingresos y otra información personal. Su agencia de reasentamiento puede ayudarlo a averiguar acerca de estos programas y a saber si cumple los requisitos necesarios y cómo presentar su solicitud.



Estos son los principales programas del gobierno que ayudan a los refugiados:

Programas de asistencia de dinero en efectivo. Para las personas que tienen dificultades para encontrar un empleo, hay dos programas que proporcionan asistencia económica temporal: Asistencia Temporal para las Familias Necesitadas (Temporary Assistance to Needy Families, o TANF), para los padres con niños que dependen de ellos, y Asistencia de Dinero en Efectivo para los Refugiados (Refugee Cash Assistance, o RCA), para los refugiados solteros o casados sin hijos que dependen de ellos. Estos programas tienen diferentes nombres en las instancias locales y pueden diferir en varios aspectos de una comunidad a otra. Para cumplir los requisitos para recibir asistencia de dinero en efectivo, los participantes por lo general tienen que estar en un programa de capacitación de empleo o tienen que demostrar que están buscando trabajo. La asistencia de dinero en efectivo sólo está disponible durante algunos meses.

Programa de subvención adicional (Matching Grant Program). Muchas agencias de reasentamiento ofrecen este programa en lugar de dinero para los refugiados que quieren trabajar pero necesitan alguna ayuda económica primero. Los refugiados que se acogen a este programa prometen conseguir

un empleo lo más pronto posible. A cambio de esto, reciben una mayor asistencia económica y asesoramiento de empleo, y servicios de colocación durante sus primeros 4 meses en los Estados Unidos.

Cupones de alimentos (Food Stamps). Este es un programa federal que provee asistencia alimenticia a las personas con bajos ingresos en los Estados Unidos. Los refugiados pueden solicitar cupones de alimentos en una oficina local del gobierno. La cantidad de asistencia alimenticia se basa en el tamaño de la familia y en los ingresos. Los cupones de alimentos se emiten en forma de una tarjeta plástica que solamente se puede usar para comprar alimentos. Los artículos que no sean alimentos, como cigarrillos, bebidas alcohólicas, pañales, productos de papel y jabones no se pueden comprar con los cupones de alimentos.

Otro programa federal de asistencia alimenticia, Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants, and Children, o WIC), está disponible para las mujeres embarazadas o que hayan tenido un bebé recientemente, y para los bebés y los niños de hasta 5 años de edad. WIC proporciona suplementos de alimentos y educación para la salud.

Seguridad de Ingreso Suplementario (Supplemental Security Income, o SSI). Este es un programa federal de asistencia monetaria para las personas ciegas, discapacitadas o mayores de 65 años. Los refugiados que cumplan los requisitos pueden solicitarlo en su oficina local de Seguro Social. Esta es la misma oficina que emite las tarjetas de Seguro Social.

Asistencia para la energía (Energy Assistance). Este es un programa federal que ayuda a las personas de bajos recursos a pagar sus gastos de calefacción y aire acondicionado del hogar. Los refugiados pueden solicitar asistencia para la energía en una oficina local del gobierno. Este programa no está disponible en todas partes.

Programas de asistencia con el cuidado de los niños.

Algunas comunidades proveen cuidado de niños (*day care*) gratuito o a bajo costo para las personas de bajos ingresos. Estos programas por lo general tienen fondos del gobierno federal y son administrados por una oficina o centro local, como un centro de cuidado de niños. Los padres que necesitan que les cuiden los niños para poder trabajar o buscar trabajo pueden tener derecho a recibir este tipo de ayuda.

Servicios públicos

Cada comunidad tiene servicios públicos disponibles para todos los miembros de la comunidad. Conocer estos servicios le ayudará a usar los recursos disponibles y a ajustarse a la vida en los Estados Unidos. Estos son algunos de los servicios públicos más importantes:

Policía. La policía vela por el cumplimiento de la ley y garantiza la seguridad pública. También responde a las emergencias médicas, ayuda a las personas que estén perdidas y colabora con los vecindarios pobres para mejorar las relaciones de la comunidad. Usted podrá ver a agentes de la policía que patrullan por su comunidad, ya sea en automóviles o a pie. Debe mostrar respeto por la autoridad de los agentes de la policía, pero no temerles. Si un agente de la policía se acerca a usted y le pide que se detenga, hágalo. El hecho de huir se entenderá como una señal de que usted ha hecho algo incorrecto y puede conducir a mayores problemas. No le ofrezca dinero a un agente de la policía, hacerlo es ilegal y puede traer como resultado penalidades severas. Si no puede comunicarse con la policía, solicite un intérprete o contacte a su agencia de reasentamiento.

Servicios de emergencia. Todas las comunidades tienen servicios de bomberos y servicios médicos de emergencia. Para recibir ayuda durante una emergencia, marque el 911 en el teléfono. Un operador u operadora responderá. Esté preparado

para decirle lo que usted necesita (“Policía/*Police*”, “Fuego/*Fire*” o “Ambulancia/*Ambulance*” para emergencias médicas) y su ubicación. Si no puede explicar su problema en inglés, simplemente diga “*Help*” (Ayuda) o “*Emergency*” (Emergencia) y no cuelgue el teléfono. La línea telefónica en uso ayudará al operador a saber dónde usted está.

Bibliotecas. Muchas comunidades tienen bibliotecas públicas que tienen libros, revistas e información acerca de la comunidad. La mayoría de las bibliotecas también tienen una sección especial y actividades para niños. Si usted obtiene una tarjeta de la biblioteca, puede pedir libros prestados de la biblioteca por varias semanas. Tiene que devolver los libros a tiempo o pagar una multa cuando se pasan de la fecha de devolución.

Parques y recreación. Los parques locales proveen áreas para hacer picnic, áreas de juego y terrenos deportivos. Su departamento local de parques y recreación también puede patrocinar actividades gratuitas o a bajo costo, como grupos de juego para los niños, deportes de equipo y actividades para las personas de edad avanzada. Además, los parques nacionales y estatales ofrecen espacio para la recreación y para el disfrute de las montañas, los bosques, los lagos y las playas. Muchos de los parques tienen regulaciones para el tipo de actividades que se permiten. Algunos parques son gratis, pero otros cobran una cuota por la entrada.

Puede encontrar información acerca de otros servicios de la comunidad en los capítulos de Educación y Atención médica.



Cuando usted llegue por primera vez a los Estados Unidos, su agencia de reasentamiento tendrá listo un lugar para que se quede. Este lugar tendrá muebles y artículos básicos. Al principio, usted podrá quedarse con familiares que ya se han establecido en los Estados Unidos o con voluntarios. O puede ser que lo instalen en un apartamento, en un hotel o en un centro de bienvenida de la agencia. Si es una persona soltera, puede que le alojen temporalmente con otros refugiados solteros.

La agencia de reasentamiento tiene que asegurarse de que usted tiene una vivienda para el primer mes en los Estados Unidos. Si tiene familiares en los Estados Unidos, es posible que se le pida a ellos que hagan arreglos de vivienda para usted.

Para encontrar vivienda

El personal de la agencia de reasentamiento hablará con usted de su vivienda permanente muy pronto después de su llegada. Su búsqueda de vivienda puede tomar varias semanas, porque puede ser difícil encontrar un sitio adecuado para vivir. Usted va a desear un lugar que tenga un precio asequible, que sea seguro, que esté cerca de las tiendas, el transporte público, su trabajo y las escuelas de sus hijos.

Para encontrar un lugar donde vivir, estas son algunas de las cosas que puede hacer:

- Hable con el personal de la agencia de reasentamiento
- Pida consejos a sus familiares y amigos
- Pida consejos a las personas con quienes trabaja
- Busque carteles de “For Rent” (Se alquila) en los edificios o cerca de ellos



- Busque en la sección de clasificados del periódico local
- Lea los periódicos y revistas especializados que tienen listas de apartamentos y casas que se alquilan
- Visite las oficinas de alquiler en los edificios de apartamentos
- Busque en Internet apartamentos que se alquilan

Típos de vivienda

La mayoría de las comunidades en los Estados Unidos tienen varios tipos de viviendas:

- Edificios de apartamentos
- Casas para una sola familia
- Casas móviles
- Habitaciones en una casa o apartamento

Por lo general, un apartamento de alquiler tiene una cocina equipada, un fregadero y un refrigerador, una sala y un comedor; uno o más cuartos; un baño; y clósets. El tipo de apartamento más pequeño, conocido como estudio, tiene solamente una habitación con un baño y un comedor.



Costos y seguridad de la vivienda

El costo de la vivienda varía de un estado a otro, de una ciudad a otra y de una comunidad a otra en una misma área. Sin embargo, dondequiera que usted viva, el costo de la vivienda será la mayor parte de sus gastos mensuales.

Es posible que los apartamentos que usted pueda pagar sólo estén disponibles en vecindarios de bajos ingresos, donde el índice de criminalidad con frecuencia es más alto que en otros vecindarios. Viva donde viva, cierre siempre su casa con seguro cuando salga y conozca qué vecindarios debe evitar por las noches. Conozca a sus agentes locales de policía para que pueda hablar con ellos sobre los esfuerzos de prevención de delitos en su vecindario.

Debe pensar que va a vivir en un vecindario racial y étnicamente mixto. Probablemente sus vecinos serán de muchas nacionalidades y orígenes diferentes.



“Para nosotros era un apartamento muy bonito, lleno de cosas que no habíamos visto nunca antes.”



...Ahora sé que las personas que viven en este vecindario son muy pobres. Los apartamentos son pequeños y simples.”



Pero mis hijos y yo lavamos juntas las paredes del apartamento hasta dejarlas que brillaban, y disfrutamos de la comodidad de nuestro nuevo hogar.””

Contratos de arrendamiento y leyes de la vivienda

Cuando usted alquila un apartamento o una casa, tiene que firmar un acuerdo o contrato de arrendamiento. Este es un documento legal que protege tanto al inquilino (usted) como al propietario (el dueño de la vivienda). Un contrato le protegerá de recibir un tratamiento injusto por parte del propietario.

El contrato de arrendamiento refleja la cantidad del alquiler mensual por el apartamento o casa. El alquiler puede incluir el costo de los servicios básicos (electricidad, gas o petróleo para la calefacción, agua y recogida de basura), o los servicios básicos se pueden cobrar por separado. Antes de firmar un contrato de arrendamiento, es importante que le pregunte al propietario si los servicios básicos están incluidos en el alquiler.

Cuando usted firma un contrato de arrendamiento, está expresando su acuerdo con lo siguiente:

- El número de personas que van a vivir en el apartamento o casa
- La cantidad del alquiler mensual
- El día del mes en que se debe pagar el alquiler
- Las condiciones del apartamento (debe mantenerse limpio y sin dañarlo)
- El número de meses que usted se quedará (por lo general 12 meses)
- Los términos para mudarse a otro apartamento antes de que termine el contrato de arrendamiento

Probablemente le pidan pruebas de que se va a pagar el alquiler. Si usted no está trabajando, no tendrá historial de crédito para demostrar que tiene buen récord de pago de cuentas.

Por esa razón, puede ser que necesite una persona como cosignatario, alguien que tenga buen historial de crédito y firme el contrato de arrendamiento junto con usted.

Por lo general, a los inquilinos se les exige que paguen un depósito de garantía cuando firman un contrato de arrendamiento. Generalmente, el depósito de garantía es equivalente a 1 mes de alquiler, y se lo devuelven cuando usted se va del apartamento si ha cumplido los términos de su contrato.

Si viola los acuerdos del contrato de arrendamiento, puede ser desalojado (le exigen que abandone el apartamento) y perderá su depósito de garantía. Por ejemplo, con frecuencia los estados y las ciudades tienen códigos de vivienda que limitan el número de personas que pueden vivir en un espacio dado. Esto significa que si tiene una familia grande, puede que tenga que alquilar más de un apartamento. Su agencia de reasentamiento hará lo que esté a su alcance para encontrar dos apartamentos o más que estén cerca uno del otro.

Si usted tiene más personas de las que permite la ley viviendo en su apartamento, puede ser desalojado.

Las leyes de vivienda se aplican tanto a los inquilinos como a los propietarios. Los propietarios deben ocuparse de que la vivienda cumpla ciertos estándares de seguridad y salubridad para una propiedad de alquiler. Los propietarios tienen que cerciorarse de que la electricidad, la plomería y la calefacción estén en conformidad con la ley, y tienen que proporcionar detectores de humo y mantener la propiedad sin roedores ni insectos. Las leyes de vivienda también estipulan que los propietarios no pueden denegarles el alquiler a las personas debido a su origen étnico, su religión o su país de origen.



Cuando usted llegue por primera vez a los Estados Unidos, pasará mucho tiempo caminando de un lugar a otro. Muy pronto comenzará a usar el transporte público, y es probable que algún día empiece a conducir su propio automóvil.

Si usted aprende el significado de las señales del tráfico y otras reglas viales desde el principio, le resultará más fácil usar el transporte público y aprender a conducir en los Estados Unidos.

Transporte público

El transporte público varía de una comunidad a otra en los Estados Unidos. Las ciudades tienen ómnibus, metros y trenes urbanos que les permiten a las personas viajar por la ciudad sin un automóvil. También los taxis están disponibles, pero por lo general son caros. En otras áreas, no hay acceso fácil al transporte urbano. Su agencia de reasentamiento le dará información detallada sobre el transporte público en su nueva comunidad poco después de su llegada.

Para tener y conducir un automóvil

En áreas donde el transporte público no está disponible o no es conveniente, puede ser que usted desee tener su propio carro lo más pronto posible. Tener un carro es algo conveniente, pero también es caro. Además, hay muchas responsabilidades asociadas con tener y conducir un automóvil en los Estados Unidos.

Las leyes que rigen a los propietarios y conductores de carros son establecidas por los gobiernos estatales. Su agencia de reasentamiento le puede decir las leyes para el estado en que vive y darle información sobre dónde obtener un permiso para que pueda aprender a manejar en los Estados Unidos.

Para conducir un automóvil legalmente usted tiene que tener una licencia de conducir local. Una licencia de conducir internacional no es un sustituto aceptable. Si maneja sin licencia, le podrán imponer una multa o llevarlo a la cárcel. Usted debe tener cierta edad para manejar un carro; la edad varía de un estado a otro.

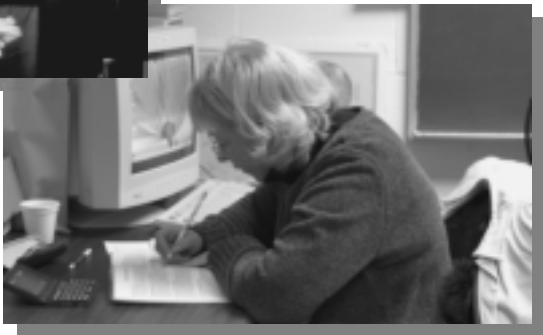


Para obtener la licencia, tiene que ir a la oficina local del Departamento de Vehículos Automotores (Department of Motor Vehicles, o DMV) y someterse a un examen de la visión, un examen escrito sobre las leyes y regulaciones para conducir y una prueba de conducción. Tendrá que pagar una cuota cuando solicita la licencia. Su licencia de conducir tendrá su foto, su nombre, su dirección y la fecha de nacimiento, y tiene que ser renovada cada varios años.

Violar determinadas leyes puede traer como resultado que pierda la licencia. Por ejemplo, si lo arrestan por manejar bajo los efectos del alcohol, podría perder su licencia de conducir, pagar una multa sustancial o pasar algún tiempo en la cárcel. Usted podría incluso ser deportado de regreso a su país de origen.

Después de comprar un automóvil, tiene que inscribirlo con la oficina local del DMV y someterlo a una inspección para cerciorarse de que es seguro. También tiene que tener su carro asegurado. El seguro lo proporcionan las compañías privadas de seguros. El costo del seguro depende del lugar donde viva, de su edad, de cuántas personas van a manejar el automóvil y de su historial como conductor. También tendrá que considerar el costo de la gasolina, el mantenimiento del auto y el estacionamiento.





La mayoría de los estadounidenses valoran mucho el hecho de valerse por uno mismo. Ellos consideran que los adultos deben trabajar para mantenerse y mantener a sus familias, y que no deben depender de la ayuda monetaria del gobierno. Por esta razón, encontrar trabajo es una prioridad importante para los refugiados durante sus primeros meses en los Estados Unidos, y una de sus primeras metas será encontrar un empleo.

Al principio, se espera que usted acepte el primer empleo que le ofrezcan, incluso si no es bien pagado o no tiene nada que ver con su antigua ocupación. La mayoría de los estadounidenses piensan que tener cualquier empleo es mejor que no tener ninguno.

Ni el gobierno ni su agencia de reasentamiento le garantizan empleo. Los servicios de empleo para refugiados lo ayudarán a buscar un trabajo, pero no va a encontrar un empleo si no se esfuerza usted mismo para encontrarlo. Tendrá que competir con otros por los mismos trabajos, así que deberá demostrar que está listo para ir a trabajar.

Tipos de empleos

En los Estados Unidos hay tres tipos generales de empleos: empleos no calificados, empleos calificados y empleos profesionales. Para cada tipo de empleo la persona necesita tener un nivel diferente de experiencia o adiestramiento.

Los trabajos no calificados o empleos de nivel básico

requieren poco adiestramiento o experiencia. Algunos ejemplos de empleos de nivel básico son los de limpieza en hoteles, de servicio en restaurantes y de trabajador en fábricas. Estas posiciones por lo general pagan un salario por hora y no requieren un nivel alto de inglés. Muchos refugiados trabajan en estas ocupaciones mientras estudian inglés o adquieren otras destrezas.

Los empleos de trabajo calificado requieren adiestramiento, un nivel más alto de inglés y determinado nivel de destre-



zas en el campo de trabajo. Los mecánicos, los estilistas, los electricistas y los técnicos de computación son ejemplos de empleos de trabajo calificado. Los empleos calificados pagan un sueldo por hora o salario semanal que es más alto que el sueldo de la mayoría de los trabajos básicos, e incluso más alto que el de algunos empleos profesionales. Muchos de los trabajos calificados requieren tener una licencia o ser miembro de un sindicato. Puede ser que no se acepten las licencias de su país, pero puede estudiar inglés y recibir cursos para obtener una certificación de los Estados Unidos en su campo.

Los empleos profesionales por lo general requieren al menos un nivel universitario, inglés avanzado y un elevado nivel de destrezas en el campo de trabajo. Toma mucho tiempo adquirir estas destrezas. Muchos empleos profesionales, como la medicina o la enseñanza, también requieren una licencia o certificación para el estado en el que usted trabaje. Incluso si tiene licencia en su país de origen, necesitará hacer estudios adicionales y tener una nueva certificación antes de que pueda practicar en los Estados Unidos. La mayoría de los empleos profesionales tienen un salario establecido, lo cual significa que se les paga una cantidad fija anual, en lugar de un sueldo por hora.

Los hombres y las mujeres en el trabajo

En los Estados Unidos trabajan tanto los hombres como las mujeres. Las mujeres constituyen la mitad de la fuerza laboral, realizan los mismos trabajos que los hombres a todos los niveles y con frecuencia supervisan a los empleados hombres. Esto puede ser diferente a las costumbres en su país y tal vez usted no esté acostumbrado a la idea de que las mujeres trabajen fuera del hogar. Sin embargo, es una gran ventaja que tanto el padre como la madre trabajen, porque tener dos ingresos ayuda al progreso de la familia hacia la independencia económica. Los niños y niñas mayores de 15 años también pueden trabajar a tiempo parcial, y muchos jóvenes en los Estados Unidos trabajan a tiempo parcial después de la escuela, los fines de semana o durante las vacaciones.

Para buscar un empleo

Su iniciativa y perseverancia son las mejores herramientas para encontrar un empleo. Sin embargo, hay otros servicios que le servirán de apoyo en sus esfuerzos.

Las agencias de reasentamiento y los servicios de empleo para los refugiados. El personal de las agencias de reasentamiento y los servicios de empleo para los refugiados han ayudado a muchos refugiados a encontrar sus primeros empleos en los Estados Unidos. Hable con ellos de sus ideas y escuche los consejos que le den. Ellos lo ayudarán a comprender a qué tipo de empleo usted puede aspirar con sus destrezas y su experiencia.

Las agencias de empleo públicas. Cada estado tiene sus agencias de empleo públicas que pueden ayudarlo sin cobrarle. Su agencia de reasentamiento puede decirle dónde están ubicadas esas agencias.

Amigos y familiares. Los amigos, los familiares y los miembros de la comunidad de refugiados que llegaron antes que usted le pueden informar acerca de plazas vacantes en el lugar donde ellos trabajan o en otra compañía de la que ellos conozcan.



La mayoría de los periódicos en los Estados Unidos tienen secciones de “Empleos” o “Plazas vacantes” con listas de las ofertas de trabajo.

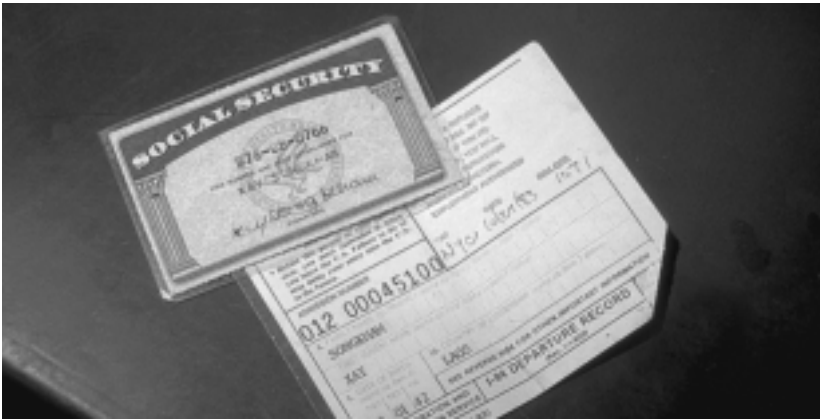
Los periódicos. La mayoría de los periódicos publican listas de las ofertas de trabajo en la sección de empleos.

Las agencias de empleo privadas. Las agencias de empleo privadas le cobran por ayudarle a encontrar un empleo. Algunas cobran una cantidad bastante elevada y usted debe cerciorarse de que comprende sus normas antes de firmar un contrato. Si no lo comprende, pídale ayuda a su agencia de reasentamiento.

Cuidado de los niños (Child Care)

Si usted es madre o padre soltero, o si usted y su esposo o esposa van a trabajar los dos, necesitarán hacer arreglos para que alguien les cuide los niños mientras están en el trabajo. En algunas familias de refugiados quien cuida a los niños es un familiar de mayor edad que no trabaja, o los padres buscan empleos con horarios diferentes para que siempre uno de los dos esté en la casa.

La mayoría de las comunidades ofrecen servicios de cuidado de los niños, pero, por lo general, hay que pagarlo. Las personas particulares también ofrecen cuidado de los niños en sus casas. Los empleados de su agencia de reasentamiento le pueden aconsejar acerca de los servicios de cuidado de niños en su comunidad.



Se le exigirá que muestre una prueba de que está autorizado a trabajar. La mayoría de los refugiados usan la I-94 (que tiene el cuño de autorización de empleo de la CIS), una tarjeta del Seguro Social y una identificación con foto (como el Documento de Autorización de Empleo (EAD), el pasaporte o la licencia de conducir). Siempre debe llevar los originales de estos documentos a una entrevista de trabajo; una fotocopia no es aceptable.



Consejos para tener éxito en las entrevistas de trabajo

Una vez que haya identificado a los posibles empleadores, tiene que pasar por una entrevista de trabajo. El entrevistador le dirá acerca del trabajo y hablará con usted para determinar si es un buen trabajador. Estas son algunas cosas que puede hacer para dar una buena impresión:

Llegue a tiempo. Llegar a la hora exacta es muy importante para los estadounidenses. Si usted llega tarde a una entrevista, el supervisor pensará que usted también va a llegar tarde al trabajo todos los días.

Esté limpio/a y vestido/a apropiadamente. Su consejero de empleo le puede ayudar a saber qué tipo de ropa se debe poner.

Mírole a los ojos al supervisor, sonría y déle la mano. En algunos países se considera inadecuado mirarle a los ojos al supervisor, pero los estadounidenses consideran que el contacto de la mirada es un indicador de honestidad, y una sonrisa y un apretón de manos son un indicador de una buena actitud con relación al trabajo.

Haga preguntas sobre lo que va a hacer en el trabajo. Esto le demuestra al supervisor que usted está interesado.

Trate de relajarse. Todo el mundo se pone nervioso en las entrevistas de trabajo. Debe saber que usted no es el único.

Puede ser que tenga que ir a varias entrevistas antes de que lo contraten. Esto es normal para todas las personas que buscan trabajo en los Estados Unidos. Puede ser que se sienta frustrado/a si no le contratan después de su primera entrevista, pero debe tener paciencia. Pídale a su familia o a su consejero de empleo que le dé ánimo si lo necesita.



Pago, retenciones, deducciones y prestaciones

Cuando le ofrezcan un trabajo, el empleador le dirá cuánto le van a pagar, ya sea por hora o con un salario anual, cuáles son las prestaciones disponibles, con qué frecuencia le van a pagar, cuántas horas a la semana se espera que trabaje y cuál es el horario de trabajo. Si hay algo que no entiende, pregúntelo.

Usted recibirá el pago de su salario con una frecuencia regular, que puede ser una vez a la semana, una vez cada 2 semanas, o una vez al mes. Recibirá su pago en forma de cheque con un talón o declaración. El talón del cheque es para que lo guarde en su archivo personal, consérvelo cuando haga efectivo o deposite el cheque.

El talón del pago va a mostrar su pago bruto, los impuestos y deducciones y su pago neto.

Pago bruto (gross pay) es la cantidad total que usted ganó en ese período. Este debe ser el número de horas que trabajó multiplicado por su salario por hora.

Los impuestos (taxes) los deduce el empleador de su cheque de pago, antes de entregarle el cheque. Esos impuestos que se deducen de su cheque se conocen como retención (*withholding*). Cuando usted comience en un empleo, su empleador le pedirá que llene un formulario que reporta sus ganancias al Servicio Federal de Rentas Internas (Internal Revenue Service, o IRS) de los EE. UU., la agencia del gobierno que cobra los impuestos. El formulario le dice al empleador de cuánto debe ser la retención. La retención está estipulada por la ley. Esta incluye el Seguro Social y el impuesto de Medicare (a veces llamado FICA), el impuesto federal sobre los ingresos y, en algunos estados, el impuesto estatal sobre los ingresos. Cada una de estas cantidades se muestra en el talón de pago.

Deducciones (deductions) son todas las demás cantidades que se deducen de su pago bruto. Usted escoge qué deducciones se harán basándose en sus necesidades y lo que ofrezca su empleador. Con frecuencia los empleados usan las deducciones para pagar el seguro médico, las cuotas de sindicatos, el seguro de vida o el plan de retiro de la compañía.

Pago neto (net pay) es la cantidad total de su cheque de pago después de todas las retenciones y deducciones.

El sistema de pago en los Estados Unidos puede parecerle confuso. Si hay algo de su cheque de pago o del talón que no comprenda, pídale ayuda a su consejero de empleo o al personal de la agencia de reasentamiento.

Además del pago, su empleador puede proveer prestaciones como seguro médico. Algunos empleadores ofrecen seguro médico sin costo alguno para los empleados; otros hacen que los empleados paguen parte del costo a través de las deducciones.

En algunas compañías, el seguro médico se hace disponible a los empleados después que han trabajado por un período, como 3 ó 6 meses.



Los costos de la atención médica pueden ser muy altos en los Estados Unidos, por eso el seguro médico es una prestación importante que se debe considerar cuando uno está buscando trabajo. Podría ser una decisión más sabia aceptar un trabajo que pague menos pero que ofrezca seguro médico, en lugar de un trabajo que pague más pero que no ofrezca seguro.

Su empleador puede ofrecer prestaciones adicionales, como ausencia retribuida por enfermedad, tiempo de vacaciones o planes de retiro. Las políticas de las compañías con relación a las prestaciones difieren enormemente, así que debe preguntar sobre las prestaciones para asegurarse de que entiende lo que ofrece el empleador. En algunos casos, las prestaciones aumentan en la medida en que usted pasa más tiempo trabajando para la compañía.

Hay otras tres prestaciones relacionadas con el trabajo que se proveen en conformidad con la ley.

El Seguro Social (Social Security) es un programa federal que ofrece apoyo a las personas retiradas. La cantidad que se le paga a una persona se basa en la historia salarial de esa persona.



Las prestaciones del Seguro Social solamente están disponibles para los trabajadores que han contribuido con retenciones por 10 años o más.

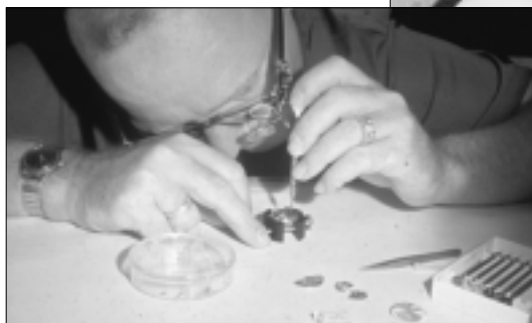
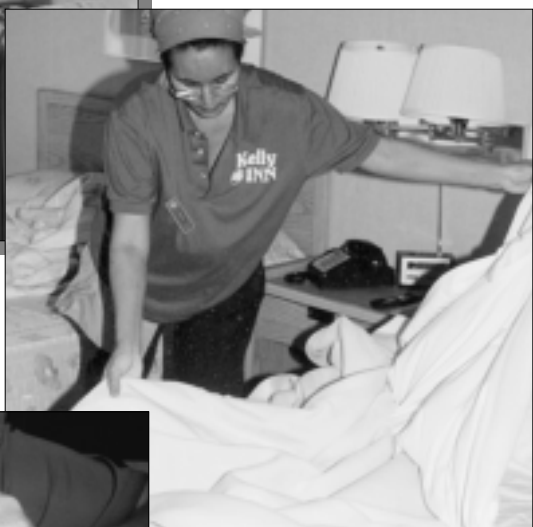
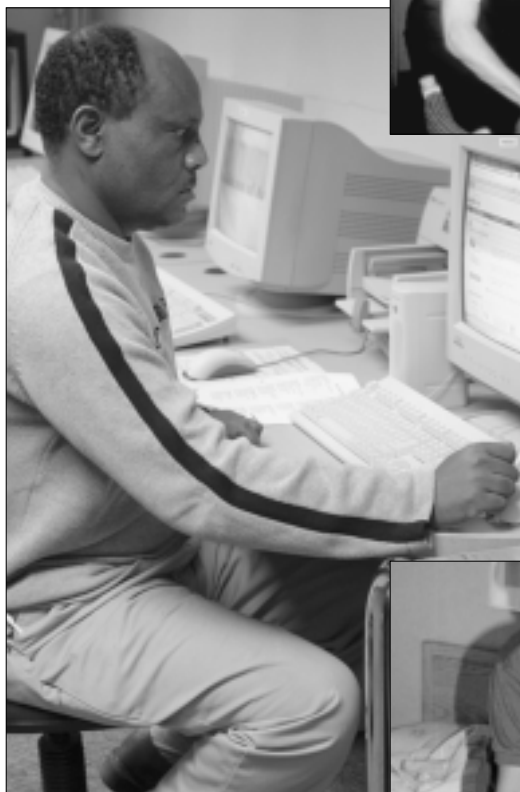
El seguro de desempleo (Unemployment Insurance) es un programa del gobierno estatal que ofrece prestaciones a las personas que han perdido el trabajo por razones más allá de su control, como es el caso del cierre de una compañía.

La compensación para los trabajadores (Worker's Compensation) provee algún salario y cobertura médica para los trabajadores lesionados en el trabajo. Los programas de compensación a los trabajadores los administran los gobiernos de los estados.

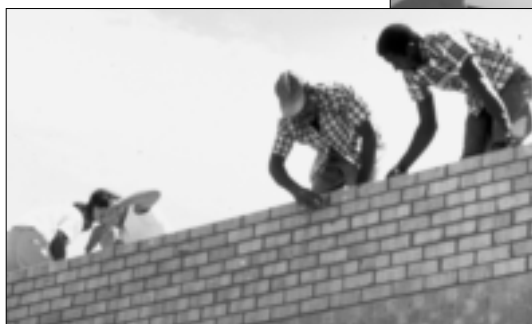
Empleos que pagan en efectivo

Trabajar por dinero en efectivo es ilegal en los Estados Unidos porque, por lo general, significa que no se están pagando los impuestos. Si su empleador le paga en efectivo y no le entrega un talón de pago que muestre el pago bruto, la retención y el pago neto, tanto usted como el empleador están violando la ley.

Cuando usted paga los impuestos, se está haciendo candidato a recibir prestaciones como el Seguro Social, la compensación para







los trabajadores y prestaciones por desempleo. Cuando usted gana dinero y no paga los impuestos, es culpable de evasión de impuestos. Si lo detectan, podría tener que pagar una multa o ir a la cárcel. También podrían deportarlo.

Derechos en el trabajo

Como refugiado, usted tiene los mismos derechos en el trabajo que un ciudadano estadounidense. Un empleador no puede discriminarlo debido a su condición de refugiado ni negarle un empleo o una promoción debido a su edad, el color de su piel, su discapacidad, su estado civil, su origen étnico o nacional, su raza, religión o sexo. Sin embargo, algunos empleos están disponibles solamente para ciudadanos estadounidenses, como es el caso con la mayoría de los empleos con el gobierno federal. Las leyes de empleo también protegen a los trabajadores de las condiciones de trabajo peligrosas y el acoso sexual en el trabajo.

Historial de empleo y Objetivos de empleo

Su primer empleo será un paso importante para establecer un historial de empleo en los Estados Unidos. Debe tratar de mantenerse en su primer empleo al menos 6 meses, incluso si el trabajo no es tan gratificante profesionalmente como usted quisiera, porque los futuros empleadores van a mirar su desempeño en ese empleo cuando estén considerando contratarlo.

También debe proponerse objetivos de empleo e identificar lo que necesita para lograrlos. Con el fin de mejorar después a un empleo que pague mejor usted necesitará mejorar su inglés, y puede ser que necesite adquirir nuevas destrezas. Para volver a su antigua profesión, puede ser que necesite asistir a clases y obtener una certificación. Su consejero de empleo puede ayudarlo a trazar un plan para lograr sus objetivos.

Probablemente tendrá que trabajar en varios empleos diferentes antes de alcanzar su objetivo final. Esto no es inusual en los Estados Unidos; muchos estadounidenses cambian de trabajo

varias veces durante sus años laborales. Lograr sus objetivos puede tomar tiempo, y necesita tener paciencia. Por encima de todo, recuerde que los Estados Unidos son conocidos como el país de las oportunidades para las personas que son muy trabajadoras.

Consejos para tener éxito en el trabajo

Las agencias de reasentamiento y muchos refugiados aseguran que los siguientes consejos pueden ayudarlo a conservar su primer trabajo y a encontrar mejores empleos en el futuro.

Llegue temprano al trabajo. Los empleadores valoran mucho la puntualidad, y usted dará una buena impresión si llega siempre a tiempo. Si llega tarde al trabajo, le pueden reducir el pago.

Tome días por enfermedad solamente cuando esté muy enfermo. La mayoría de los estadounidenses continúan trabajando cuando tienen una enfermedad menor, y muchos se enorgullecen de que nunca han perdido un día de trabajo debido a una enfermedad.

Llame si va a faltar al trabajo. Llame siempre a su supervisor si usted va a llegar tarde o se va a ausentar por alguna razón.

Sea amistoso. La hora del almuerzo y los momentos de descanso pueden ser una buena oportunidad para socializar con sus compañeros de trabajo. Entre los temas de conversación informales en los Estados Unidos se incluyen el estado del tiempo, las actividades del fin de semana, la comida y los deportes. También tendrá muchas oportunidades para compartir su cultura con los compañeros de trabajo, sobre todo cerca de los períodos de las fiestas tradicionales.

Sea productivo en el trabajo. Evite las conversaciones personales con los familiares, los amigos y los compañeros de trabajo y las llamadas telefónicas durante el horario de trabajo.

Haga preguntas. Si hay algo que no entiende, pregunte. Hará un trabajo mejor y su empleador lo respetará por tratar de aprender y mejorar.

Aprenda nuevas tareas y responsabilidades cada vez que pueda. Usted podrá ascender a un mejor empleo si demuestra que está dispuesto a asumir responsabilidades adicionales.

Entregue una notificación cuando vaya a renunciar. Cuando deje un trabajo para aceptar otro, entréguele una notificación a su empleador al menos 2 semanas antes. Nunca renuncie a un trabajo antes de encontrar otro.



En los Estados Unidos la educación está disponible para todos, sin importar la edad, la raza, la religión o la clase social. La mayoría de los estadounidenses ven la educación como una manera de calificarse para empleos más gratificantes y para mejorar el nivel de vida.

Educación pública para los niños

En conformidad con la ley, la educación pública es gratuita y es obligatoria para todos los niños entre 6 y 16 años de edad. Por lo general la educación pública gratuita está disponible para los niños entre 5 y 18 años de edad, en dependencia de las regulaciones del distrito escolar local. Los padres también pueden matricular a sus hijos en escuelas privadas, pero con frecuencia la instrucción en estas escuelas es cara.

En las escuelas públicas estadounidenses los niños de diferentes procedencias raciales, religiosas y socioeconómicas estudian e interactúan juntos en las aulas y durante las actividades extraescolares. A los niños y las niñas se les da clases juntos en la misma aula en la mayoría de las escuelas públicas. Los niños con discapacidades físicas o mentales también tienen que asistir a la escuela. En estos casos, la escuela evalúa la discapacidad y discute con los padres un plan para la educación del niño.

Existen tres niveles de educación en los Estados Unidos. Los grados que se incluyen en cada nivel varían de acuerdo con el distrito escolar.

Escuela primaria (primary school) comienza con kindergarten (5 años de edad) y continúa hasta 5° o 6° grado (12 años de edad).

Escuela secundaria intermedia (middle school o junior high school) por lo general incluye de 6° a 8° grado.

Escuela secundaria superior (senior high school) por lo general incluye de 9° a 12° grado, hasta los 18 años. Los



alumnos que terminan con éxito la escuela secundaria reciben un diploma de escuela secundaria.

En cada nivel, el año escolar empieza a finales de agosto o principios de septiembre y termina a fines de mayo o junio. La mayoría de los niños asiste a las clases durante unas 6 horas al día, de lunes a viernes. Los alumnos que necesitan refuerzo académico pueden asistir a la escuela de verano en junio y julio.

Los niños deben matricularse en la escuela lo más pronto posible después de su llegada. Su agencia de reasentamiento lo ayudará a matricular a sus hijos. A los niños los van a colocar en un grado basándose en su edad y la experiencia escolar previa, aunque los niños más pequeños que hablen poco inglés se podrán colocar en un grado más bajo al principio.

Las escuelas exigen los récords de vacunas y los historiales médicos de los niños. Si usted no las tiene, o si su hijo no ha sido vacunado, su agencia de reasentamiento puede ayudarle a hacer arreglos para que reciba sus vacunas.

La asistencia a la escuela es muy importante. Cuando los alumnos faltan a la escuela, se espera que los padres proporcionen una



explicación por escrito, y se espera que los alumnos se pongan al día con el trabajo académico que perdieron.

Aunque la educación pública es gratuita, los padres pagan algunos gastos, como es el costo de los materiales escolares y los pagos de las actividades especiales. Si la escuela está demasiado lejos de la casa como para que su hijo vaya caminando, puede ser que se provea transporte gratuito a la escuela en ómnibus escolares. Los niños pueden llevar su almuerzo a la escuela o pueden comprar almuerzos nutritivos y a bajo costo en la cafetería de la escuela.

En los Estados Unidos no existe un currículo de enseñanza nacional; cada estado y cada distrito escolar local decide qué se debe enseñar. En general, la mayoría de los alumnos estudia inglés, matemáticas, estudios sociales, ciencia y educación física. También se suelen ofrecer clases de arte, música e idiomas extranjeros. La mayoría de las escuelas, sobre todo en el nivel de secundaria, ofrecen también deportes y actividades de clubes durante y después del horario escolar.

El estilo de enseñanza de los Estados Unidos puede ser muy diferente al estilo de su país de origen. Los maestros instan a los niños a aprender mediante el análisis y el razonamiento, más que



mediante la memorización. Los alumnos participan haciendo preguntas e integrándose a las discusiones y actividades, incluso si todavía no hablan mucho inglés.

Uno de los mayores desafíos para los niños es aprender el inglés. Los niños más pequeños lo aprenden más rápido, pero a los niños mayores les tomará más tiempo. Muchas escuelas tienen clases especiales de inglés como segunda lengua (ESL) para los recién llegados; otras escuelas ofrecen ayuda a través de un tutor o maestro especial. La mayoría de los recién llegados enfrentan problemas de adaptación en su primer año de escuela. Los niños se pueden sentir solos al principio, pero en la medida en que mejora su capacidad de comunicación hacen nuevos amigos y se sienten más a gusto en la escuela.

Muchos alumnos recién llegados y sus padres se sorprenden por la conducta y vestuario informales de los alumnos estadounidenses. Las escuelas públicas de los Estados Unidos les dan la libertad de elegir a los alumnos, pero también se espera que obedezcan las reglas de la escuela. Si incumplen las reglas, puede ser que los alumnos reciban tarea adicional o se queden en la escuela después de las clases, se les niegue el permiso para participar en ciertas actividades o los suspendan de la escuela durante varios días. El castigo físico no está permitido en las escuelas de los EE. UU.



Algunas escuelas, en particular las grandes en las grandes ciudades, enfrentan problemas con las pandillas juveniles y las peleas entre los grupos étnicos y raciales. En algunas áreas, también ha habido problemas con alumnos que consumen drogas y llevan armas a la escuela. Si sus hijos se sienten amenazados o confundidos, deben evitar la confrontación y deben hablar con un maestro, consejero escolar o tutor.

Los educadores en los Estados Unidos consideran que los padres deben involucrarse en la educación de sus hijos, porque esto contribuye al éxito de sus hijos en la escuela. Las escuelas tratan de ayudar a los padres a comprender la educación de sus hijos, y muchas ofrecen información específicamente para los padres que no hablan inglés. Al menos dos veces al año, la escuela le pedirá que se reúna con los maestros para hablar del progreso de sus hijos. Sin embargo, usted puede solicitar un encuentro con los maestros de sus hijos cada vez que tenga alguna pregunta o preocupación. Usted también puede asistir a las reuniones de la escuela, incluso si no habla mucho inglés.

Educación para adultos

La mayoría de los estadounidenses ven la educación como un proceso de toda la vida, y muchos se matriculan en cursos en algún momento durante su vida de adultos. Después de tomar la decisión



de continuar estudiando, muchos adultos siguen trabajando a tiempo completo y asisten a cursos por las noches o los fines de semana.

Los refugiados también pueden seguir sus estudios mientras trabajan. Su agencia de reasentamiento puede ayudarle a encontrar oportunidades de estudio en su comunidad, desde clases de inglés como segunda lengua (ESL) y estudios para recibir el diploma de secundaria, hasta adiestramiento vocacional y profesional. Una vez que usted se haya establecido en su comunidad, aprenderá más acerca de las oportunidades de educación que están disponibles. Es probable que tenga pocas oportunidades de educación superior durante su primer año en los Estados Unidos, pero más tarde podría decidir alcanzar un título avanzado o una certificación profesional. Es importante que las familias trabajen juntas para planificar cómo obtener y financiar estudios para los adultos de la familia.

Estas son algunas de las oportunidades de educación que puede encontrar en su comunidad:

Clases de ESL y para aprender a leer y escribir (ESL and literacy classes). La mayoría de las comunidades ofrecen clases de inglés a través de los programas de educación para adultos en los colegios universitarios comunitarios y en las



escuelas secundarias. Estas clases están abiertas para todos, pero algunas pueden cobrar una pequeña cuota. Algunas organizaciones privadas no lucrativas, como las agencias de reasentamiento y las MAA, también ofrecen clases de ESL. Por lo general, estas clases son gratuitas, pero puede haber una larga lista de espera para ser admitido. Las escuelas comerciales de idiomas también ofrecen clases de inglés, pero generalmente son caras. Estudiar con un tutor voluntario es otra manera de aprender inglés, y esa también puede ser una buena manera de aprender acerca de la cultura y las costumbres de los Estados Unidos.

En las clases de ESL, los hombres y mujeres de diferentes edades, educación y orígenes étnicos asisten juntos al aula de ESL. En las clases de ESL de nivel básico, por lo general los estudiantes aprenden el inglés que necesitan para funcionar en la comunidad y en el trabajo. En las clases de niveles más altos, los estudiantes le prestan más atención a la gramática inglesa, la lectura y la escritura.

En las clases para aprender a leer y escribir, los estudiantes adquieren los conocimientos de lectura y escritura, además del inglés hablado. Debido a que saber leer y escribir es tan importante en la vida estadounidense, por lo general las clases para leer y escribir

están disponibles en muchos de los mismos lugares que ofrecen clases de ESL y otro tipo de educación para adultos. Su agencia de reasentamiento le podrá dar toda la información necesaria.

Otras clases de educación para adultos. Los programas de educación para adultos también ofrecen muchas clases diferentes para la población general. Entre los temas típicos están contabilidad y teneduría, destrezas secretariales, destrezas de computadora y lenguas extranjeras. Por lo general, estas clases no están diseñadas para alumnos con conocimiento limitado del inglés, y los participantes tienen que pagar una cuota.

Diplomas de Desarrollo Educativo General (General Educational Development o GED). Para poder avanzar más allá de los empleos básicos, por lo general los adultos necesitan un diploma de escuela secundaria superior (*high school*). Los refugiados mayores de 21 años que no hayan recibido educación secundaria en sus países de origen o que no tengan diplomas pueden estudiar para obtener un diploma de GED. Este diploma es aceptado generalmente como el equivalente de un diploma de secundaria. Su agencia de reasentamiento puede darle información sobre estos programas.

Escuelas técnicas y vocacionales. Las escuelas técnicas y vocacionales les dan adiestramiento a las personas para ocupaciones calificadas específicas, como mecánica de autos, programación de computadoras y asistente médico y dental. Por lo general estos programas requieren un alto nivel de inglés y hay que pagar la instrucción. Para recibir la certificación de cierto tipo de oficios calificados, como plomero o electricista, se requiere pasar un adiestramiento en el trabajo en un programa para aprendices (*apprenticeship*).

Colegios universitarios y universidades. En los Estados Unidos hay dos tipos principales de educación superior: los colegios comunitarios y los colegios de cuatro años y universidades.

Los colegios comunitarios (*community college*) ofrecen programas de 2 años que preparan a los estudiantes para ciertas profesiones como contabilidad o enfermería. En algunas profesiones, los estudiantes pueden recibir certificación al finalizar el programa de 2 años del colegio comunitario. En otras, deben comenzar el programa de 2 años del colegio comunitario y luego transferirse a un programa de 4 años en una universidad. Los colegios comunitarios también otorgan títulos en humanidades, ciencias sociales y temas científicos.

En los colegios de 4 años (*college*) y las universidades (*university*), por lo general se requiere que los estudiantes completen un currículo general antes de especializarse en un campo como física, matemática, historia, o como preparación para estudios avanzados en derecho o medicina. Estas instituciones requieren muy altos niveles de dominio del inglés y exigen que los hablantes no nativos del inglés aprueben un examen de inglés antes de matricularse. La educación superior no es gratuita y puede ser muy cara. La mayoría de las instituciones tienen oficinas de ayuda financiera que proveen información sobre los préstamos estudiantiles y becas. Sin embargo, las becas completas son muy raras, de modo que para asistir a la universidad usted tiene que ser capaz de mantenerse económicamente.

Las personas con títulos de niveles avanzados de sus países de origen en áreas como la medicina o la ingeniería pueden necesitar una recertificación antes de que le permitan ejercer sus profesiones en los Estados Unidos. Este proceso puede ser caro y toma mucho tiempo. Se necesitan pruebas de la educación y las calificaciones de la persona en su país de origen, así como una puntuación determinada en los exámenes de inglés. Los refugiados que tienen la intención de volver a sus profesiones con frecuencia aceptan un empleo menos especializado en su mismo campo, mientras se preparan para su recertificación. Por ejemplo, un doctor podría trabajar como asistente de laboratorio antes de recibir su certificación.



**THE AMERICAN UNIVERSITY
HEALTH INSURANCE CLAIM FORM**

MAIL TO: **EARLY, CANNON & SCHILLING**
4701 Sangamon Road
Bethesda, MD 20814
(301) 274-9400

Coverage Code

Policy Number _____ Social Security No. _____

Member's Name: First Name _____ Last Name _____ Age _____

Present Address: Street or Road _____ City or Town _____ State _____ Zip _____

Home Address: Street or Road _____ City or Town _____ State _____ Zip _____

CLAIM FOR DISEASES, GUN INJURY AND OBSTETRIC

Date of accident or illness _____

Nature of injury or illness _____

If injury, describe fully type and extent of accident sustained.

If injured in auto or operation of auto, include other driver.

© 1997 EARLY, CANNON & SCHILLING, INC.



Su primer contacto con la atención médica de los Estados Unidos será probablemente en su examen médico inicial. Su agencia de reasentamiento hará arreglos para este examen poco después de su llegada. El examen va a identificar y darle tratamiento a cualquier problema de salud que pueda interferir con su reasentamiento, como su capacidad para trabajar o la capacidad de sus hijos de asistir a la escuela. Sus hijos van a recibir vacunas durante este examen porque todos los niños que se matriculan en las escuelas públicas tienen que presentar pruebas de que están vacunados. El examen médico es gratuito y por lo general se lleva a cabo en una clínica pública, un centro de salud comunitario o en el consultorio de un doctor.

Después del examen médico inicial, usted tiene que determinar cómo recibir atención médica cuando usted o un miembro de la familia lo necesite. Para hacerlo usted necesita comprender cómo piensan los estadounidenses acerca de la salud y cómo funciona el sistema de atención médica de los Estados Unidos.

Los conceptos estadounidenses de la salud

Los estadounidenses consideran que las enfermedades se pueden evitar mediante limpieza, nutrición apropiada, ejercicios y durmiendo adecuadamente. Se ponen ropa que los mantenga abrigados cuando hay frío y ropa que los mantenga frescos cuando hay calor. Acuden al doctor o una clínica una vez al año para hacerse un chequeo, de manera que puedan saber de cualquier problema antes de que se torne serio. Van al dentista para hacerse limpiezas de los dientes. Y a todo esto le llaman mantener un estilo de vida saludable.

El sistema de atención médica de los Estados Unidos se apoya mucho en métodos científicos para diagnosticar y darles tratamiento a los pacientes. Esto significa que, además de preguntarles a los pacientes cómo se sienten, con frecuencia los doctores también hacen análisis, usando la sangre u otras muestras físicas. Los resultados de estos análisis ayudan a los doctores a decidir cómo darle



tratamiento al paciente. Si a usted no le agrada la idea de que le extraigan sangre o de dar otras muestras, háblelo con su doctor.

Los doctores de los Estados Unidos no siempre están familiarizados con las maneras de darles tratamiento a las enfermedades en otros países. Es posible que le tenga que explicar a su doctor cómo le han dado tratamiento a usted y a sus hijos en el pasado y tenga que describir las prácticas y remedios que usted usa comúnmente como respuesta a las enfermedades.

Proveedores de atención médica

En los Estados Unidos hay varios tipos de proveedores de atención médica. Los empleados de su agencia de reasentamiento le pueden decir qué tipo de proveedores hay en su comunidad y qué servicios ofrecen.

Departamento de salud pública. Cada estado tiene un departamento de salud pública con oficinas en comunidades por todo el estado. Los departamentos de salud pública proveen vacunas contra las enfermedades y ofrecen otros servicios preventivos de salud, incluidas las pruebas y el tratamiento de la tuberculosis. Estos servicios son gratuitos o muy baratos para los refugiados.



Clínicas y centros de salud comunitarios. Estos prestan los servicios médicos básicos y asesoramiento de salud. Algunos también ofrecen atención dental y exámenes de la vista. Algunas clínicas en las ciudades les ofrecen tratamiento a tipos específicos de pacientes, como las mujeres embarazadas o las personas con VIH/SIDA. Las clínicas aceptan seguros privados y Medicaid, y muchas ajustan lo que cobran basándose en los medios que tenga el paciente para pagar. Por lo general, los pacientes tienen que hacer una cita para visitar la clínica, aunque algunas clínicas reciben a las personas sin cita.

Doctores privados. Algunos doctores son especialistas en medicina general y proveen atención médica general, incluidos los chequeos anuales. Otros se especializan en un área de la medicina. Algunos doctores trabajan como parte de una clínica privada o en un grupo con otros médicos de medicina general y especialistas. El paciente tiene que hacer una cita para ver a un doctor. El consultorio del doctor por lo general exige una prueba de su capacidad de pago o la información del seguro en el momento de concertar la cita.

Dentistas privados. Algunos dentistas ofrecen atención dental general, incluidas las limpiezas y los empastes. Otros se espe-



cializan en tipos específicos de problemas dentales. Los consultorios de los dentistas requieren que se realice el pago en el momento de la cita. Los seguros médicos no siempre cubren la atención dental.

Farmacias. Estas son tiendas donde usted puede obtener los medicamentos recetados por su médico, y también medicamentos sin receta como analgésicos. El farmacéutico le puede aconsejar acerca de qué medicamentos puede usar para su enfermedad y si podrá tomar ciertos medicamentos en combinación con otros. Usted tiene que pagar o presentar la información del seguro cuando el farmacéutico le entregue la medicina.

Hospitales. Los doctores y las clínicas refieren a los pacientes con problemas específicos al hospital para los análisis y las operaciones quirúrgicas. La atención de los hospitales es cara, y los hospitales requieren prueba del seguro o de que la persona es capaz de pagar los servicios.

Salas de emergencia. Estas instalaciones en los hospitales o en cualquier otro lugar son para problemas de salud repentinos y

extremos. No se necesita una cita para ir a la sala de emergencias, pero son sitios muy ocupados y usted tendrá que esperar mucho tiempo si su problema no es grave. Si su problema no es una emergencia, debe pedir una cita en una clínica o en el consultorio del médico. La atención en la sala de emergencia es muy cara.

Servicio de ambulancia. Este servicio proporciona ayuda médica y transporte a una sala de emergencia cuando no hay otra manera de llevar a la persona lesionada o enferma para que reciba atención médica de emergencia. Los servicios de ambulancia cobran una cantidad después que se han prestado los servicios.

Atención a la salud mental

Los estadounidenses consideran que la salud mental es tan importante como la salud física, y la atención médica incluye el tratamiento de un profesional de salud mental cuando sea necesario. Los refugiados y otros recién llegados deben prestar especial atención a su salud mental, porque con frecuencia han experimentado un trauma durante la salida de su país de origen y un gran estrés en su adaptación a la vida en los Estados Unidos. Si en alguna ocasión usted se siente tan abrumado por su situación que no puede lidiar con las actividades cotidianas, debe recurrir a los servicios de salud mental. La mayor parte de la atención a la salud mental se provee a través de las clínicas, los doctores privados y los terapeutas, pero algunos servicios de salud mental también están disponibles a través de las MAA y las agencias de servicios sociales. Algunas agencias de reasentamiento también proveen asesoramiento, grupos de apoyo o grupos de destrezas para la vida, y lo pueden ayudar a encontrar otros servicios de salud mental.

El pago de la atención médica

La atención médica en los Estados Unidos es cara, y las personas, no el gobierno, son responsables por el pago de los servicios de salud. El costo de la atención médica es alto, por eso la mayoría

de las personas dependen de los programas de seguro. Muchos empleadores ofrecen programas de seguro para sus empleados, y con frecuencia pagan parte del costo mensual. El resto del costo se deduce del cheque de pago junto con los impuestos, de manera que usted no tiene que hacer un pago adicional. Por lo general, hay un período de espera desde el momento que a usted lo contratan hasta que tiene derecho a recibir el seguro médico.

Con frecuencia los empleadores proveen el seguro médico a través de una organización de mantenimiento de la salud (Health Maintenance Organization, o HMO) o una organización de proveedores preferidos (Preferred Provider Organization, o PPO). En estas organizaciones, un grupo de doctores y clínicas privados provee la atención. Cada participante (es decir, cada empleado) tiene un doctor asignado. Este doctor le da tratamiento al participante y tiene que aprobar cualquier visita a salas de emergencias, hospitales o especialistas. En algunas situaciones, el HMO o PPO paga todo el costo de la atención médica que la persona recibe. En otras situaciones, el participante tiene que pagar parte del costo.

Si su empleador no ofrece prestaciones de salud, usted puede comprar un seguro médico directamente de una compañía de seguros, HMO o PPO. El personal de su agencia de reasentamiento puede aconsejarlo sobre cómo debe hacerlo.

Para ayudar a las personas de bajos recursos hay programas del gobierno que pagan algunas atenciones médicas. Los refugiados tienen derecho a solicitar Asistencia Médica para Refugiados (Refugee Medical Assistance, o RMA) o Medicaid. Ambos programas pagan la atención médica de las personas en edad laboral con bajos ingresos, pero sólo se deben usar si usted no puede conseguir un seguro a través de su empleador o por sí mismo. Para solicitar la participación en estos programas, tiene que completar formularios que provean prueba de sus ingresos y otra información personal. La condición de tener derecho a los pro-

gramas se revisa y se actualiza con frecuencia. Muchos doctores no aceptan estas formas de seguro.

Los refugiados mayores de 65 años de edad tienen derecho al Medicare. Este es un programa federal que ayuda a las personas mayores de 65 años con sus gastos médicos. Medicare también cubre parte del costo de los medicamentos por receta.

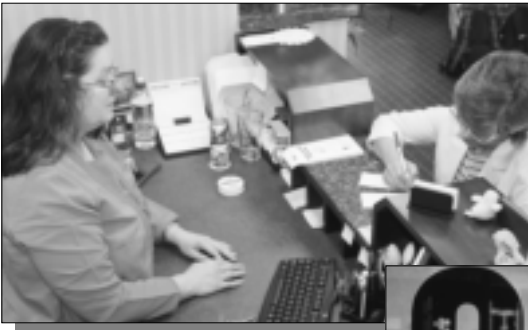
Su agencia de reasentamiento puede ayudarlo a comprender el tipo de asistencia médica que usted tiene disponible.

Sus derechos de atención médica

Dondequiera que usted viva en los Estados Unidos, tiene derecho a recibir los servicios de un intérprete y a que se respete su confidencialidad.

Servicios de interpretación. Usted tiene que ser capaz de comprender y comunicarse con su doctor para recibir el tratamiento correcto. Si le parece que necesita ayuda con el idioma para comunicarse con su doctor, tiene el derecho de contar con un intérprete que lo ayude. Pida ayuda en su agencia de reasentamiento para encontrar un intérprete.

Confidencialidad. Todo lo que tiene lugar entre usted y su doctor es confidencial en conformidad con la ley. Su doctor no le puede decir a su familia, sus amigos o su empleador sobre su situación de salud sin su consentimiento. Esto incluye la información sobre afecciones graves como el VIH. Si usted es seropositivo o tiene algún otro padecimiento, es usted quien va a decidir si se lo comunica o no a sus familiares y amigos. El doctor no se lo puede decir, a menos que usted esté de acuerdo. Pero la ley estipula que usted le comunique a su doctor su condición de seropositivo. Si no lo hace, podría enfrentar graves penalidades.



SALE



El costo de la vida en los Estados Unidos es muy alto. Usted tendrá que ser cuidadoso con su dinero, de manera que no gaste más de lo que puede gastar. El personal de la agencia de reasentamiento puede ayudarle a preparar un presupuesto, para que sepa cuánto dinero tiene, cuánto puede gastar y cuánto puede ahorrar.

Planificación de los gastos

Todos los meses usted tiene que pagar sus costos de la vida básicos y otros gastos. Estos serán sus gastos más importantes:

Alquiler. Este será probablemente el mayor de sus gastos mensuales.

Servicios básicos. Los servicios básicos incluyen la electricidad, el gas o petróleo, el agua y la recogida de basura. Algunos de estos pueden estar incluidos en el alquiler, pero es posible que tenga que pagar uno o más por separado. Sus cuentas de la electricidad y el gas o petróleo serán más altas en los meses de invierno y de verano, cuando necesite más calefacción o más aire acondicionado.

Alimentos. Para reducir el gasto de dinero en comida, se recomienda buscar las tiendas que ofrezcan productos a los mejores precios.

Cuidado de los niños. El cuidado de los niños puede ser un gasto grande todos los meses. Si no puede hacer arreglos para que un familiar o amigo le cuide los niños, su agencia de reasentamiento podría ayudarle a encontrar alguna forma de cuidado de los niños o usted podría solicitar asistencia para el cuidado de los niños.

Transporte. Esto incluirá el costo de los viajes de ida y vuelta al trabajo, las tiendas y las citas. En muchos lugares hay pases mensuales de descuento para los ómnibus o el metro.



“Pocos años después de llegar a los Estados Unidos, decidí comprar un carro. Cuando solicité un préstamo en el concesionario, el agente de préstamos me preguntó si yo había pedido algún préstamo antes.

Le dije que sí y le mostré el préstamo de la IOM que había pagado. Como le demostré que podía pagar el préstamo, me aprobaron la solicitud.”



Teléfono. Tendrá que pagar la cuenta del teléfono todos los meses. Recuerde que las llamadas de larga distancia a otros países pueden ser caras.

Préstamo del viaje. Tendrá que hacer los pagos del préstamo para su viaje todos los meses hasta que lo haya pagado por completo.

Ahorros y ayuda a su familia en el extranjero. Si usted tiene objetivos a largo plazo como su educación o comprar una casa, deberá poner cierta cantidad en una cuenta de ahorros todos los meses. También va a querer enviarles dinero a los familiares que se encuentren todavía en su país de origen. Cuando tenga un empleo y sepa cuánto serán sus gastos mensuales, podrá decidir cuánto podrá guardar o enviar a su país de origen todos los meses.

Atención médica. Una vez que tenga un empleo a tiempo completo puede ser que le ofrezcan algún tipo de seguro médico. Sin embargo, muchos trabajos de nivel básico no ofrecen seguro durante los primeros meses de empleo. Usted deberá comprar su propio seguro.

Dónde hacer las compras

Las tiendas y los mercados en los Estados Unidos ofrecen muchos tipos de bienes y servicios. Estos son cinco tipos de lugares donde puede ir a comprar:

Supermercados. Estos son el tipo más común de tiendas de alimentos. La mayoría de ellos también vende productos de limpieza, cosméticos, revistas, artículos para el hogar y medicamentos sin receta. Muchas personas reducen el costo de los alimentos usando cupones de descuento y comprando las marcas del supermercado o las marcas que estén rebajadas.



Tiendas por departamentos. Estas tiendas venden muebles, equipos electrodomésticos, artículos de ferretería, ropa, zapatos y otros artículos que no son alimentos. Algunas son tiendas de descuento, donde los precios son más bajos.

Tiendas de segunda mano. Estas tiendas venden artículos de uso, entre los que se incluyen muebles, artículos para el hogar y ropa, a precios reducidos.

Tiendas de alimentos étnicos (de otros países). Por lo general, los dueños y quienes administran estas tiendas son inmigrantes o antiguos refugiados. Se pueden encontrar en cualquier lugar donde viva un gran número de inmigrantes. En las tiendas de alimentos étnicos podrá encontrar artículos conocidos de su país.

Ventas en los patios o ventas en los garajes. En estas ventas las personas venden artículos de sus hogares, por lo general a precios muy bajos. Son lugares excelentes para comprar artículos para el hogar, muebles y ropa. Las ventas de patio y de garaje se anuncian en los periódicos o en carteles en el vecindario.

El pago de los impuestos

Los impuestos en los Estados Unidos pagan muchos de los servicios que utilizan todos los residentes, incluso los refugiados. Los impuestos pagan la educación pública, el mantenimiento de las carreteras y las calles, la policía, los bomberos, los servicios de emergencia y los programas de servicios sociales. Las personas que viven en los Estados Unidos pagan tres tipos de impuestos:

Impuestos sobre los ingresos. Todas las personas que trabajan pagan el impuesto federal sobre los ingresos, y los residentes de algunos estados pagan también el impuesto estatal sobre los ingresos. Estos impuestos los retiene su empleador de su cheque de pago. Todos los años usted tiene que completar los formularios de declaración de impuestos para el gobierno federal y el gobierno estatal. Estos formularios le dicen al gobierno cuánto pagó usted en impuestos a través de la retención de su empleador, y si usted debe impuestos o si el gobierno le va a devolver una parte. Su agencia de reasentamiento lo puede ayudar a obtener los formularios de declaración de impuestos y darle recomendaciones sobre cómo completarlos. Estos formularios se le tienen que enviar al gobierno antes del 15 de abril todos los años.

Impuestos sobre la propiedad personal. Los gobiernos locales cobran impuestos sobre la propiedad por las casas, la tierra y los edificios que sean propiedad suya. Algunos lugares también cobran impuestos sobre los automóviles, que se consideran propiedad personal.

Impuestos sobre las ventas. Los consumidores en la mayoría de los estados pagan impuestos sobre las ventas, además del costo del artículo. Para algunos artículos, como los alimentos o las medicinas, es posible que no haya impuestos. Este impuesto es un por ciento del costo del artículo y se calcula en la caja registradora. Por lo general, el precio que se pone en un artículo o en los anaqueles de la tienda no incluye el impuesto sobre las ventas.

Los bancos

Para tener su dinero en un lugar seguro, por lo general los estadounidenses tienen una cuenta de banco o una cooperativa de crédito, en lugar de guardarlo en sus casas o llevarlo encima. El dinero que usted guarda en un banco está asegurado por el gobierno de los EE. UU. Si el dinero se pierde o es robado, el gobierno de los EE. UU. se lo pagará a usted.

Los bancos tienen diferentes tipos de cuentas para diferentes propósitos, y cobran una cuota mensual por algunas de estas cuentas. Principalmente, hay dos tipos de cuentas bancarias:

Cuentas de ahorro y cuentas de mercado monetario.

Estas son cuentas para ahorrar dinero. Los bancos le pagan interés sobre estas cuentas a cambio de poder guardar su dinero.

Cuentas corrientes (de cheques). Estas cuentas son para pagar los gastos. El banco le da cheques que usted puede usar para pagar el alquiler y otras cuentas. Tiene que tener cuidado para no hacer cheques por más dinero del que tiene en su cuenta corriente. Algunos bancos también pagan intereses sobre las cuentas corrientes.

Cómo usar el crédito y establecer un buen historial de crédito

Comúnmente, los estadounidenses usan las tarjetas de crédito y los planes de crédito para las compras grandes como carros, equipos electrodomésticos y muebles. Con las tarjetas de crédito y los planes de crédito se pueden comprar cosas caras, porque se pueden realizar varios pagos pequeños durante un período de tiempo, en lugar de un pago grande en el momento de la compra.

Cuando usted usa un plan de crédito o una tarjeta de crédito, usted está tomando dinero prestado. El banco o la compañía que emite la tarjeta cobra intereses sobre la cantidad que se debe, y

usted tiene que hacer pagos todos los meses. Si deja de hacer un pago, la compañía puede apropiarse del producto que usted compró y cobrarle una cantidad de dinero.

Si decide obtener una tarjeta de crédito, debe usarla con mucho cuidado. Es muy fácil endeudarse seriamente cuando se usan las tarjetas de crédito. Antes de comprar algo con crédito, cerciórese de que podrá realizar los pagos mensuales.

Cuando usted tiene préstamos o usa las tarjetas de crédito, establece un historial de crédito. Las agencias privadas de informes de crédito mantienen un informe que muestra su historial de crédito, y los bancos miran ese informe cuando usted solicita un préstamo o una tarjeta de crédito. Si realiza sus pagos a tiempo todos los meses, su historial de crédito será bueno y los bancos estarán dispuestos a prestarle dinero y emitirle tarjetas de crédito. Si deja de hacer pagos o compra más con las tarjetas de crédito de lo que puede pagar, tendrá un historial de crédito malo y no podrá obtener préstamos o tarjetas de crédito en el futuro.

Por esta razón, necesita separar el dinero para hacer los pagos de su préstamo del viaje todos los meses. Esa es su primera oportunidad para establecer un buen historial de crédito en los Estados Unidos. Le será mucho más fácil obtener un préstamo en el futuro si demuestra que ha pagado un préstamo en el pasado. Pídale información a su agencia de reasentamiento sobre cómo pagar su préstamo del viaje.

También debe pagar el alquiler y las cuentas de los servicios básicos a tiempo todos los meses. Si se atrasa en los pagos, la compañía de servicios básicos puede emprender acciones legales contra usted mediante una agencia cobradora. Esta acción puede aparecer en su historial de crédito.



Hay leyes en los Estados Unidos destinadas a proteger sus derechos. Como residente de los Estados Unidos, usted debe tener conocimiento básico de sus derechos y responsabilidades legales.

Sus derechos

Como refugiado, usted tiene los mismos derechos que cualquier persona que viva en los Estados Unidos. Estos derechos incluyen la libertad de expresión, la libertad de religión y la libertad de reunión. Usted no puede ser arrestado o encarcelado por expresar una opinión, practicar su religión o reunirse con un grupo de sus amigos. Puede rendir culto, vestirse y llevar a cabo sus actividades diarias como le parezca, siempre que obedezca las leyes de los EE. UU. y las leyes locales.

Todos los residentes de los Estados Unidos cuentan con igual protección de sus derechos en el empleo, la vivienda, la educación y tienen el mismo derecho a recibir los servicios del gobierno. La ley de los EE. UU. también prohíbe la discriminación basada en la raza, la religión o el origen étnico. Aunque algunos sucesos recientes les han provocado gran temor, tristeza e ira a los estadounidenses, la mayoría de ellos no tienen prejuicios contra los inmigrantes o los refugiados. Esto se debe a que la mayoría de los estadounidenses tienen antepasados que fueron inmigrantes o refugiados. Sin embargo, algunos estadounidenses mantienen una opinión negativa sobre las personas que vienen a los Estados Unidos de otros países. Si a usted lo discriminan o le niegan sus derechos por su apariencia o por el idioma que habla, tiene derecho a recibir protección policial y a pedir una acción legal. Hay servicios de asistencia legal disponibles en muchas comunidades. Su agencia de reasentamiento lo puede ayudar a encontrarlos.

Si lo acusan de un delito en los Estados Unidos, usted es considerado inocente hasta que se demuestre su culpabilidad. Tiene derecho a que un abogado lo represente en los tribunales. Si no puede pagar un abogado, el tribunal pagará un abogado para que



lo represente. Sin embargo, si usted viola la ley, su agencia de reasentamiento no puede intervenir por usted.

Sus responsabilidades

Hay tres tipos de leyes en los Estados Unidos. *Las leyes federales*, como las leyes contra el tráfico de drogas, se aplican a todas las personas que viven en los Estados Unidos. *Las leyes estatales* varían de un estado a otro; por ejemplo, en algunos estados se puede obtener la licencia de conducir a los 16 años, pero en otros la persona tiene que tener 18 años. *Las leyes locales* se aplican en una ciudad o condado en particular. Usted debe comprender las leyes de los EE. UU. porque muchas de ellas son diferentes a las de su país de origen.

En los Estados Unidos, usted puede ser castigado por violar la ley, incluso si usted desconocía la ley que violó. Como refugiado, debe recordar que la penalidad por algunos delitos es la deportación (regreso) a su país de origen. Diríjase a su agencia de reasentamiento si tiene preguntas sobre alguna de estas leyes.

Derechos y responsabilidades de los refugiados en los Estados Unidos



Estas son algunas cosas importantes que debe saber sobre las leyes de los EE. UU.:

- Es ilegal comprar, vender o consumir narcóticos u otro tipo de drogas adictivas y sustancias controladas. Si usted incumple esta ley, lo pueden enviar de regreso a su país. Puede consultar con su agencia de reasentamiento para averiguar si algún medicamento que es legal en su país es una sustancia controlada o ilegal en los Estados Unidos.
- Es ilegal maltratar físicamente (pegar o golpear) a su esposo o esposa y sus hijos. También es ilegal dejar a los niños sin la supervisión de un adulto. En algunos países se acostumbra a dejar que los niños más grandes cuiden a los más pequeños, pero en los Estados Unidos los niños pequeños tienen que ser supervisados por un adulto. Pegarle a un niño se considera maltrato, y dejar a un niño desatendido se considera abandono. Ambos delitos pueden provocar que una agencia de protección de niños le quite a sus hijos.

- Las relaciones sexuales con menores (menores de 18 años en la mayoría de los estados) son ilegales. El abuso sexual de un menor puede llevar al encarcelamiento y la deportación. El matrimonio con más de una persona (poligamia) también es ilegal.
- Si usted tiene niños y se divorcia o se separa legalmente de su esposo o esposa, tiene que continuar proveyendo ayuda económica para sus hijos mediante pagos regulares a su antiguo esposo o esposa. Esto se conoce como manutención de los hijos, y constituye una obligación legal. Dejar de proveer la manutención de los hijos puede poner en peligro su estatus de inmigración.
- Los niños en los Estados Unidos no pueden beber alcohol hasta alcanzar la edad de 21 años, y los niños no pueden comprar bebidas alcohólicas en las tiendas. En general, también es ilegal consumir bebidas alcohólicas en la calle o en exteriores, excepto en áreas designadas, como bares o restaurantes.
- Los comentarios o comportamientos ofensivos de naturaleza sexual en el trabajo (acoso sexual) son ilegales.
- Es ilegal tener armas de fuego sin licencia. En la mayoría de los lugares también es ilegal cazar o pescar sin licencia, y usted tiene que aprender a obedecer las leyes relacionadas con los recursos naturales.
- Es ilegal conducir un vehículo sin licencia de conducir de los EE. UU. o si usted ha estado consumiendo bebidas alcohólicas. Conducir bajo los efectos del alcohol (Driving Under the Influence, o DUI) se considera una infracción muy grave y puede llevar a la suspensión de su licencia, encarcelamiento y posiblemente deportación.
- Muchos estados tienen leyes relacionadas con el uso de los cinturones de seguridad en los automóviles. Los padres están obligados a usar cinturones de seguridad para los niños y,

Derechos y responsabilidades de los refugiados en los Estados Unidos

sobre todo, los asientos de seguridad para los bebés. Existen leyes similares para los cinturones de seguridad de los adultos.

- Es ilegal fumar en los lugares públicos, como teatros y oficinas. En otros lugares, como los restaurantes, puede haber un área especial para fumar. Si usted es fumador, pregunte en su agencia de reasentamiento sobre las leyes en el área donde vive.
- En los Estados Unidos hay leyes que protegen el trato a los animales. Es ilegal golpear, abandonar, maltratar o sacrificar un animal.

Su estatus legal y ciudadanía

El reasentamiento es una decisión permanente para la mayoría de los refugiados. Ser admitido como refugiado le permitirá residir permanentemente en los Estados Unidos y llegar a solicitar la ciudadanía.

Durante el primer año en los Estados Unidos usted tendrá estatus de refugiado. Durante este tiempo usted debe llevar siempre una copia de su I-94 y su tarjeta de EAD como prueba de su estatus legal. Como refugiado, usted puede hacer lo siguiente:

- Viajar a cualquier lugar dentro de los Estados Unidos
- Comprar propiedades
- Tener un empleo
- Asistir a la escuela
- Patrocinar a su esposo o esposa y a sus hijos no casados menores de 21 años de edad si usted ha sido separado o separada de ellos debido a que huyó de su país de origen. Si usted desea que su esposo o esposa y sus hijos se reúnan con usted en los Estados Unidos, su agencia de reasentamiento le explicará los requisitos y los procedimientos necesarios.

Mientras tenga estatus de refugiado, no puede obtener un pasaporte de los EE. UU., alistarse en el ejército, votar en las elecciones ni tener un empleo del gobierno federal que requiera ser ciudadano de los Estados Unidos. Además, aunque puede viajar a cualquier lugar dentro de los Estados Unidos, le tiene que informar a los USCIS si se muda. Usted está obligado a notificar a los USCIS no más de 10 diez días después de cambiar de dirección. Su agencia de reasentamiento puede ayudarlo a llenar el formulario necesario.

Mientras tenga estatus de refugiado, no puede viajar fuera de los Estados Unidos sin un permiso de los USCIS. Si tiene que viajar al extranjero, su agencia de reasentamiento le explicará cómo solicitar el permiso. Si usted regresa a su país de origen mientras es refugiado, es posible que no le permitan volver a entrar a los Estados Unidos.

Los refugiados de sexo masculino de edades entre los 18 y los 25 años se tienen que inscribir con el Servicio Selectivo (Selective Service), una agencia del gobierno que puede llamar a las personas para el servicio militar, usualmente en época de guerra. En el presente, todos los miembros de las fuerzas armadas de los Estados Unidos son voluntarios. A las personas que no se inscriben les puede resultar difícil obtener la residencia y la ciudadanía.

Después de 1 año en los Estados Unidos, usted puede presentar la solicitud para hacerse residente permanente. Los residentes permanentes pueden viajar al extranjero (aunque no deben estar fuera del país por más de 1 año) y pueden ser miembros de las fuerzas armadas de los EE. UU., pero no pueden votar en las elecciones de los EE. UU. ni tener empleos del gobierno que requieran ser ciudadano. Su agencia de reasentamiento le explicará cómo hacerse residente permanente.

Derechos y responsabilidades de los refugiados en los Estados Unidos

Después de 4 años y 9 meses en los Estados Unidos, usted puede presentar la solicitud para la ciudadanía. Los USCIS o su agencia de reasentamiento pueden explicarle los requisitos para la ciudadanía. Entre ellos está tener buen comportamiento moral y un conocimiento básico del inglés y la historia y el gobierno de los EE. UU. Los ciudadanos naturalizados disfrutan de los mismos derechos y privilegios que los ciudadanos nacidos en los Estados Unidos.



Los Estados Unidos es una nación de inmigrantes que le han aportado sus múltiples tradiciones y prácticas culturales, de modo que no hay una cultura estadounidense única. Sin embargo, los estadounidenses aceptan y esperan ciertos estándares de conducta. Estos estándares pueden ser diferentes a los de su cultura, y pueden parecerle extraños, o incluso contradictorios con algunos de los comportamientos que son considerados aceptables en su país de origen. Tendrá más éxito en los Estados Unidos si es observador, flexible y abierto al cambio, y si está dispuesto a hacer preguntas acerca de los comportamientos que lo desconciertan. Estas son algunas de las cosas que debe saber acerca de los valores, las actitudes y los comportamientos de los estadounidenses:

Informalidad. Los estadounidenses tienden a ser más informales que la mayoría de los pueblos. En las situaciones sociales, por lo general usan los nombres de pila. En las situaciones de negocio, los apellidos se usan antes de que tenga lugar una presentación formal, pero muchos supervisores y la mayoría de los compañeros de trabajo prefieren usar los nombres de pila. Los títulos profesionales como Doctor por lo general se usan solamente en situaciones formales. Los estadounidenses sonríen mucho, y usan la sonrisa cuando saludan a los amigos y a los desconocidos.

Puntualidad. La hora exacta se valora mucho. Los estadounidenses tratan de ser puntuales y esperan que los demás también lo sean. Concertar y acudir a las citas es algo necesario en la vida privada y en la vida pública. Si usted no concierta una cita antes de visitar una oficina, puede ser que no lo atiendan, y si no puede acudir a una cita o cree que va a retrasarse más de 15 minutos, debe llamar, explicar que va a llegar tarde y pedir disculpas.

Privacidad. Los estadounidenses le dan mucho valor a la privacidad personal. Las personas en muy raras ocasiones visitan las casas de otras personas sin llamar previamente o sin ser invitados. Los asuntos de las finanzas se consideran privados, y se considera



de mal gusto preguntar cuánto gana alguien o cuánto pagó por su casa o por su carro. También se considera de mala educación hacerle preguntas personales a alguien que uno acaba de conocer.

Higiene personal. La mayoría de los estadounidenses se bañan o se duchan todos los días, se cepillan los dientes y se lavan el cabello con champú a menudo y lavan su ropa frecuentemente. Las tiendas venden todo tipo de productos de limpieza que ayudan a las personas a no parecer sucias ni tener cualquier tipo de olor a sudor. La higiene personal puede ser particularmente importante para conseguir y conservar un empleo, tanto durante la entrevista como en el trabajo mismo. Pídale más información a su agencia de reasentamiento sobre esto.

Dar propinas. Se acostumbra a dar del 15% al 20% de la cuenta de propina a un camarero en un restaurante o a un chofer de taxi. Usted no debe darle dinero o propinas a un agente de la policía ni a ningún funcionario del gobierno como agradecimiento por su ayuda.

Alcohol y hábito de fumar. Aunque en los Estados Unidos se bebe alcohol, hay muchas leyes que regulan su consumo y



venta. La decisión de consumir o no bebidas alcohólicas se considera una decisión personal, y nunca es inapropiado rechazar un trago en los Estados Unidos. Muchos estadounidenses no fuman, y esperan que otros se abstengan de fumar cuando visitan sus casas.

Seguridad personal. Aunque los crímenes y la violencia existen en los Estados Unidos, la cantidad de delitos es diferente en distintas partes del país. Viva donde viva, usted debe tomar precauciones básicas, como cerrar su casa y su carro con llave, no llevar nunca grandes cantidades de dinero y conocer qué vecindarios debe evitar de noche.

Identificación personal. Como la población de los Estados Unidos es tan grande, los estadounidenses usan formas de identificación estandarizadas para sus actividades con el gobierno y los negocios. Siempre debe llevar consigo una copia de su tarjeta I-94 y su tarjeta EAD, así como el nombre, la dirección y el número de teléfono de su agencia de reasentamiento. Si usted no habla inglés, lleve su número de teléfono y su dirección, o la dirección y el número de teléfono de cualquier persona que vaya a visitar.



El proceso de aprendizaje de los comportamientos y los valores de los estadounidenses, y cómo lidiar con ellos es parte de la adaptación cultural. Completar esta adaptación no significa que usted renuncie a todos los aspectos de su identidad cultural. De hecho, muchos refugiados sienten que han tenido éxito en su adaptación cuando han aprendido a integrar aspectos de la cultura estadounidense con algunos aspectos de su propia cultura.

Cómo lidiar con el choque cultural y el estrés

El choque cultural incluye la sensación de impotencia o frustración en un país donde usted no habla el idioma o no comprende la cultura. El choque cultural es normal; cualquiera que se vaya a vivir en un nuevo país lo experimenta.

Si usted está experimentando un choque cultural puede sentirse

- frustrado por no ser capaz de realizar tareas cotidianas como ir de compras o usar el transporte público;
- cansado durante el día o incapaz de dormir bien;
- enojado o irritable;
- indiferente o triste; y
- sin interés por la comida.

El cambio a un país nuevo y extraño les provoca estrés a la mayoría de los refugiados. Todo el mundo experimenta este tipo de estrés de manera diferente, pero hay algunas sensaciones comunes que usted puede reconocer, como la falta de motivación, la falta de confianza en sí mismo, la pérdida del sentido de identidad y el desencanto. Por lo general, estos sentimientos son temporales y disminuyen con el tiempo. Muchos recién llegados a los Estados Unidos han experimentado estos sentimientos y se han vuelto más fuertes y más capaces en la medida en que los enfrentan.

A veces ese estrés puede provocar dificultades para el manejo de la vida diaria, conflictos familiares y hasta violencia doméstica. Es importante que usted reconozca el estrés que está sintiendo, ubique los recursos y desarrolle las destrezas para lidiar con la situación.

Las maneras de enfrentarse al choque cultural varían entre las culturas y los individuos. Puede ser que usted ya haya desarrollado algunas destrezas para enfrentar la situación, como comer bien, hacer ejercicios y dormir lo suficiente; reunirse con los amigos o asistir a eventos sociales o culturales; ponerse metas personales; o establecer contacto con los recursos religiosos o espirituales como su mezquita, iglesia o sinagoga local. Algunas personas se sienten mejor cuando pueden disfrutar de una actividad preferida o escuchan una música conocida. Una estrategia que usan casi todos los recién llegados es participar en grupos como las asociaciones de asistencia mutua formadas por las personas y para las personas de su nacionalidad o grupo étnico en específico.

Pida asistencia en su agencia de reasentamiento en cualquiera de estas áreas.

Cambio de papeles dentro de la familia

Uno de los aspectos del reasentamiento que más estrés provoca es el cambio de los papeles en la familia. Los padres, las madres, los adolescentes, los niños y los ancianos, todos sienten que la vida en los Estados Unidos puede cambiar las relaciones entre ellos.

Esto es una parte normal del reasentamiento, pero al principio puede crear dificultades.

Tanto los hombres como las mujeres pueden tener dificultad para adaptarse a los papeles de los hombres y las mujeres en los Estados Unidos. Los estadounidenses creen en la igualdad de los sexos y valoran la capacidad de valerse por sí mismos y la independencia de los hombres y las mujeres. En muchas familias, el esposo y la esposa trabajan, y comparten la responsabilidad por el cuidado de los niños.

En algunas familias en las que el padre y la madre trabajan la esposa gana más que el esposo. En otras familias, la esposa ha conseguido un empleo y el esposo no. En ese caso, es de esperar que el esposo se encargue del cuidado de los hijos cuando no están en la escuela. En situaciones como esas, a veces los hombres refugiados sienten que han perdido su papel de líderes en la familia. Las mujeres refugiadas pueden sentir una seguridad que desconocían, pero también un sentimiento de culpa.

El reasentamiento puede ser muy difícil para los jóvenes, sobre todo para los adolescentes, porque tienen que adaptarse a la vida en una nueva cultura, al mismo tiempo que se espera que no pierdan su modo de vida tradicional en el hogar y en su comunidad. Y tienen que hacerlo en un momento en que están enfrentando los cambios asociados con el paso de la adolescencia al principio de la juventud.

Debido a que frecuentemente los jóvenes aprenden inglés más rápido que los padres, se les puede pedir que les sirvan de intérpretes a los padres y asuman otras responsabilidades nuevas. A veces tienen que ir a la escuela y tener un trabajo. Sus padres se pueden sentirse incapaces de ayudar debido a su comprensión limitada del sistema escolar de los EE. UU. Y con frecuencia los adolescentes no pueden comunicarles a sus padres el estrés que sienten.

Adaptación cultural y cambio de papeles

Cuando estas situaciones de estrés son demasiado grandes, algunos jóvenes recurren a comportamientos dañinos, como ausentarse de la escuela, hacerse miembros de una pandilla o consumir drogas. Estos comportamientos pueden conducir a más problemas porque son ilegales. Para las muchachas solteras, los comportamientos dañinos pueden llevar al embarazo.

Los cambios de papeles también pueden provocar estrés a los ancianos, que pueden sentir que han perdido su antiguo estatus de fuentes de conocimiento y experiencia en la familia. En los Estados Unidos, el énfasis en la juventud y la productividad puede hacer que los ancianos se sientan ignorados e inútiles. Las dificultades del aprendizaje de un nuevo idioma y una nueva cultura pueden provocar sentimientos de aislamiento y soledad. Los ancianos pueden percibir que ya no ocupan una posición de respeto en su sociedad.

Los desafíos económicos de ser un refugiado de edad avanzada también pueden ser abrumadores. Algunos refugiados de mayor edad que esperaban retirarse y recibir una pensión pueden encontrarse con necesidad de un empleo, sobre todo si tienen menos de 65 años. Los refugiados mayores de 65 años pueden descubrir que las prestaciones de retiro en los Estados Unidos no son lo que ellos esperaban, que las prestaciones por discapacidad no cubren sus gastos médicos, y/o que sus familias no pueden mantenerlos de la manera que lo hacían en su país de origen. Estos desafíos económicos, junto con la pérdida de su estatus y la sensación de aislamiento, pueden provocar depresión y otros problemas mentales.

Si usted o un miembro de su familia siente en algún momento que no puede lidiar con el estrés de la nueva vida, busque ayuda inmediatamente. Los problemas sobre los nuevos papeles de la familia se abordan abiertamente en las clases de orientación cultural o con el trabajador social a cargo de su caso en los Estados Unidos. Su agencia de reasentamiento puede localizar los recursos

para ayudarlo a desarrollar destrezas para lidiar con esas situaciones y para mejorar las situaciones que causan estrés en el hogar.

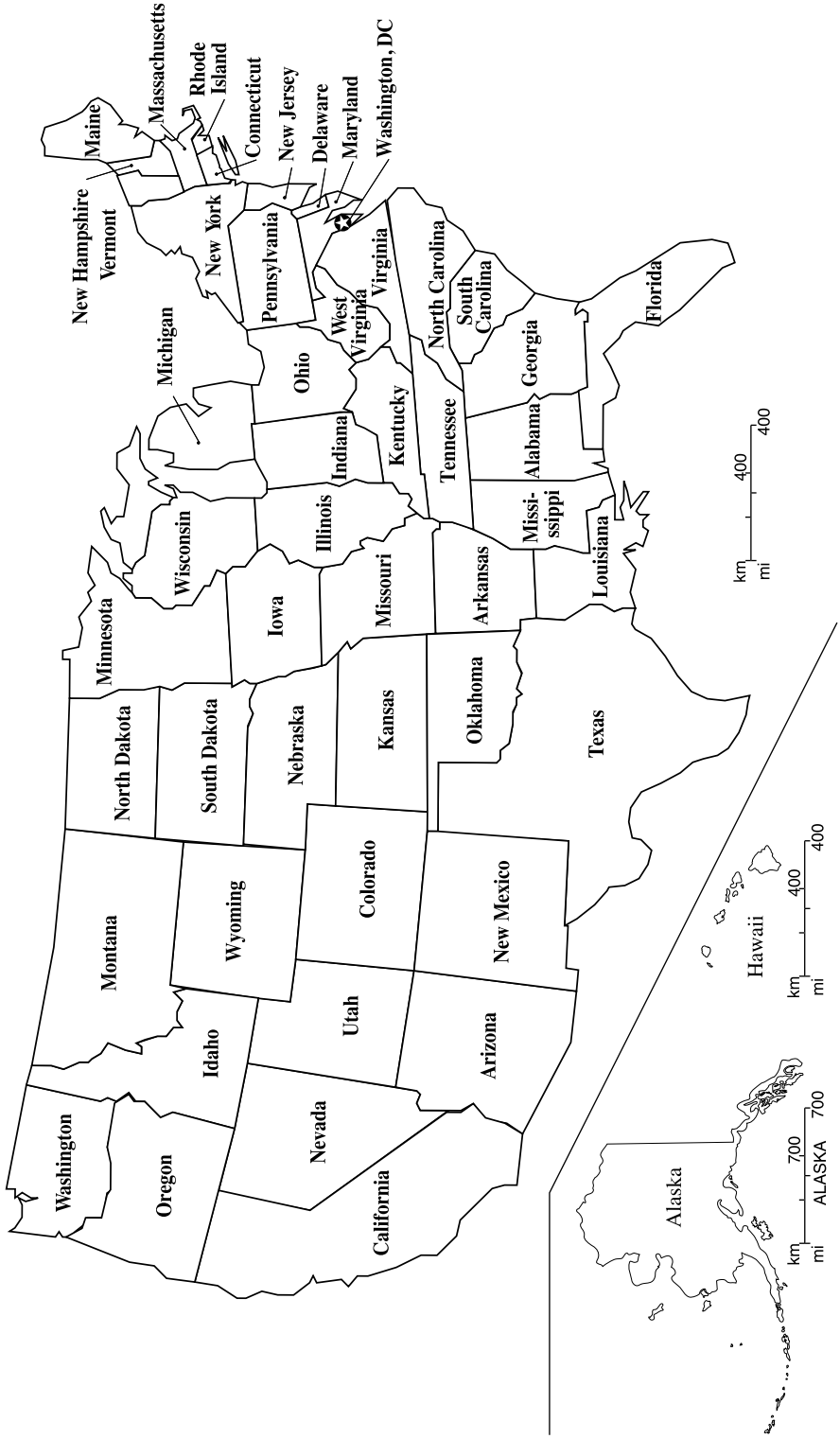
El reasentamiento es un proceso largo. Usted va a necesitar de 2 a 5 años para adaptarse completamente a su nueva comunidad. Trate de ser observador y no ser demasiado crítico, y póngase metas. La honestidad, la comunicación, la paciencia y una actitud de cooperación con las personas que tratan de ayudarlo contribuirán en gran medida a su adaptación. También lo ayudará a comprender los valores básicos de los estadounidenses, como la seguridad en sí mismo y la independencia. Descubrir una nueva cultura es un desafío, pero también puede ser una experiencia enriquecedora y reconfortante.

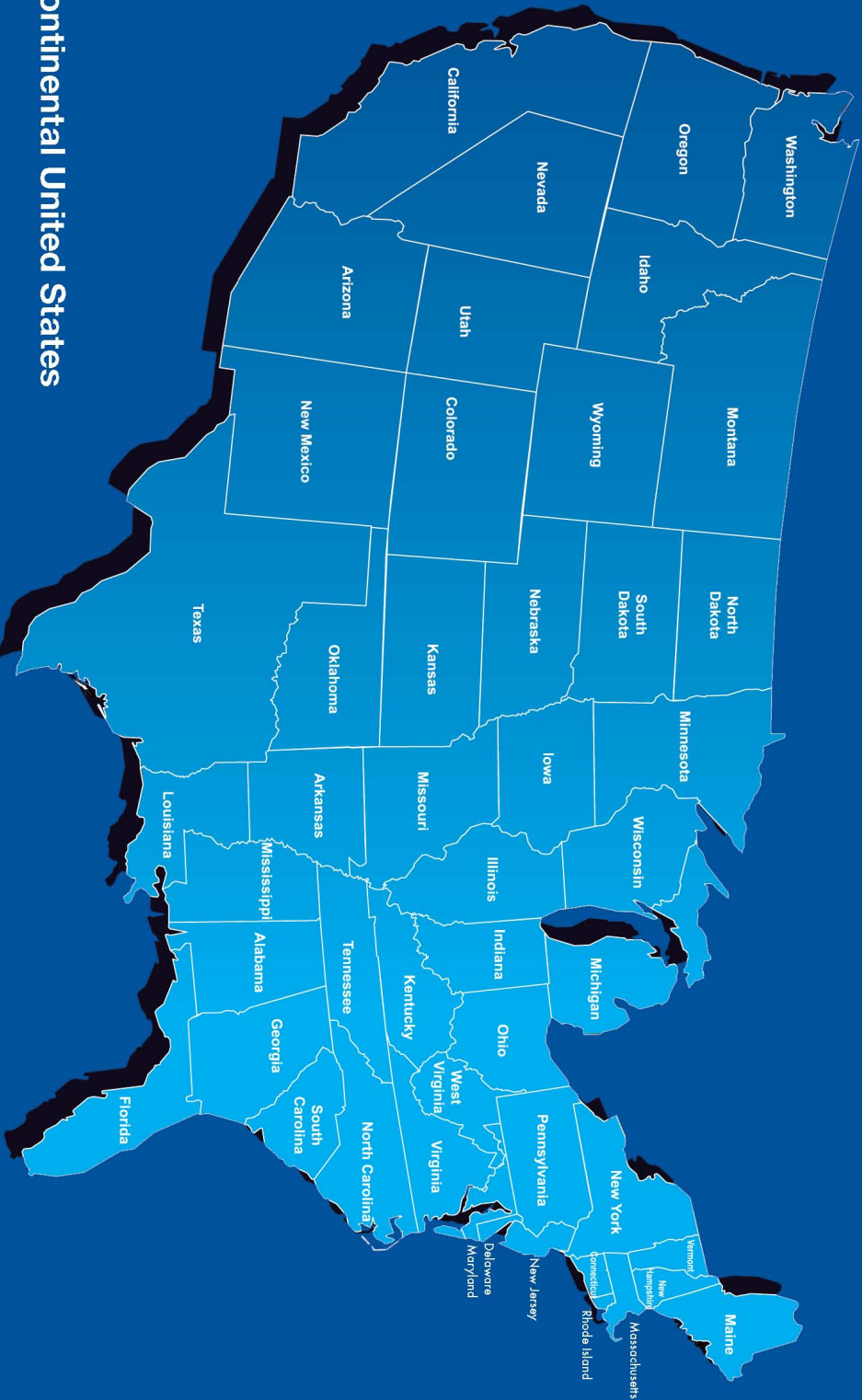
“Lo que siento sobre este país ahora es muy diferente de lo que sentía cuando llegué por primera vez. Cuando estaba en Vietnam, pensaba que venir a los Estados Unidos era como llegar al cielo o algo así. Eso era lo que la gente me decía. Ahora no me imagino que es como el cielo. Simplemente es mejor que Vietnam.”

“Aunque vivimos en los Estados Unidos, todavía tenemos derecho a recordar y mantener nuestras tradiciones. Todavía aprendemos acerca de las vidas y las costumbres estadounidenses. Todavía copiamos y seguimos algunas de ellas, pero al mismo tiempo tenemos que saber que a pesar de que no tenemos nuestro país de origen, todavía recordamos, reconocemos y apreciamos nuestra cultura. Sean bienvenidos todos ustedes que van a venir a este país.”

“Uno no puede aprenderlo todo acerca de esta vida en dos meses. Eso toma años y años.”

“He cambiado en el último año. Ya no extraño tanto mi país como al principio, y ya no les temo a las cosas nuevas. Ahora ya sé cómo conseguir un trabajo mejor gracias a haber aprendido inglés.”





Continental United States