

Un nuevo camino: deportación a Honduras

Para leer esta información en **inglés**, haz clic [aquí](#).

Esta obra ha sido creada por el Education Justice Project. Copyright 2025, Consejo de Administración de la Universidad de Illinois. Todos los derechos reservados. Esta obra está protegida por la licencia CC-BY-NC-SA 4.0.



Este documento es un trabajo en curso y forma parte de una publicación más amplia, titulada [Un nuevo camino: una guía sobre los retos y oportunidades después de la deportación](#) de la Universidad de Illinois, Urbana-Champaign. Estamos trabajando en la actualización de esta guía para 2026, pero somos conscientes de la urgencia con la que se necesita este contenido. Creemos que la información aquí contenida puede, literalmente, salvar vidas, por lo que te pedimos que se difunda ampliamente este documento. También te invitamos a que nos envíes tus comentarios, incluyendo cualquier omisión o error. Podemos añadir actualizaciones antes de la próxima edición. Envíanos un correo electrónico a reentry@educationjustice.net.

SUBTÍTULOS:

- [Llegada a Honduras](#)
- [Conseguir tu identificación y documentos](#)
- [Satisfacer tus necesidades básicas](#)
- [Empleo](#)
- [Educación](#)
- [Salud](#)
- [Comunicación](#)
- [Finanzas e impuestos](#)
- [Cultura y conexión](#)
- [Seguridad](#)
- [Violencia política y corrupción](#)
- [Directorio de Recursos](#)
- [Agradecimientos](#)

La vida después de la deportación: Honduras

Quizás no hayas estado en Honduras desde hace mucho tiempo, o quizás hayas vivido allí más recientemente. Sea como sea, la deportación puede ser difícil y aterradora. No estás solo. Otras personas han pasado por esto antes. Este capítulo se basa en nuestra investigación y en sus experiencias. Te brindará información importante sobre la deportación a Honduras.

- ★ Esta sección se centra en información específica sobre Honduras. Para información general sobre la deportación a [México](#) y [Centroamérica](#), consulta los capítulos sobre

México y el capítulo La deportación a Centroamérica. Si actualmente estás encarcelado y te enfrentas a la deportación tras tu puesta en libertad, también puedes pedir una copia de nuestra guía para la reintegración tras el encarcelamiento, *Construyendo tu futuro: una guía para la reintegración exitosa* encuentrala en línea, aquí: tinyurl.com/MYFNatSp. Su contenido se centra en el regreso a las comunidades de los Estados Unidos (EU), pero incluye información que puede ser útil para las personas deportadas, especialmente aquellas que han pasado largos periodos en prisión antes de regresar a sus países de origen.

Para una orientación sobre cómo crear un plan para prepararse para una posible deportación, consulta el capítulo [Planea para una posible deportación](#).

Llegada a Honduras

En esta sección, encontrarás información sobre:

- Lugar de llegada
- Recibimiento: qué esperar
- Servicios de apoyo al llegar
- Vivienda de emergencia
- Organizaciones y agencias de repatriación
- Mantenerse seguro durante el viaje
- Servicios de reintegración en tu comunidad

Lugar de llegada

El vuelo de deportación desde los EU aterrizará en el aeropuerto Ramón Villeda Morales La Lima, cerca de San Pedro Sula. Es posible que haga otras escalas en los EU durante el trayecto. Tras su llegada, todos los hondureños deportados pasarán por el proceso de recepción del Instituto Nacional de Migración (INM). Los adultos son procesados en el Centro de Apoyo al Migrante Retornado (CAM-R) en La Lima. Las familias y los menores no acompañados son trasladados al Centro de Procesamiento de Belén.

★ Las personas mayores de 18 años son procesadas como adultos en La Lima.

Recibimiento: qué esperar

Los funcionarios de inmigración te entrevistarán para confirmar tu identidad y registrar tu entrada al país. El centro de recibimiento contará con psicólogos capacitados para identificar casos de abuso y ofrecer servicios. Probablemente te ofrecerán un kit de higiene y ayuda económica en efectivo para el transporte y la comida, junto con tu documento nacional de identidad. **Si necesitas ayuda, este es el momento de pedirla.** Habrá organizaciones sin ánimo de lucro para ayudarte.

★ Hemos hecho todo lo posible por explicarte lo que puedes esperar a tu llegada, pero tu experiencia podría ser diferente. Los servicios pueden verse afectados por la falta

de financiación o cuando llegan varios vuelos al mismo tiempo. Es posible que no recibas toda la ayuda que necesitas.

- ★ Hay personas retornadas que han sido víctimas de robos, secuestros o asesinatos al salir del aeropuerto. Es fundamental que consideres tus opciones de transporte y asistencia y que tengas un plan antes de llegar para garantizar tu seguridad. Fuente: tinyurl.com/Hondurasdeport.

Servicios de apoyo al llegar

Servicios de protección: Si tu vida puede estar en peligro y tienes miedo de regresar a tu comunidad de origen, **pide ayuda**. Después de pasar por la aduana, hay una cabina claramente señalizada atendida por organizaciones sin ánimo de lucro.

Las organizaciones que ofrecen servicios de protección son:

- Organización Internacional para las Migraciones (OIM)
- Consejo Noruego para Refugiados (CNR)
- Cruz Roja Honduras

Pueden ayudarte a reubicarte en un lugar más seguro en Honduras, apoyarte con tres meses de alquiler y alimentos, así como con capital inicial para iniciar un pequeño negocio. Un servicio esencial que ofrecen es la capacitación sobre cómo mantenerse a salvo.

- ★ Si llegas a Honduras y necesitas ayuda, este es el momento de pedirla. No des por sentado que puedes resolverlo todo por tu cuenta. Hay varias organizaciones sin fines de lucro en el aeropuerto que pueden ayudarte. ¡PIDE AYUDA!
- ★ Para saber la información de contacto de las organizaciones que se encuentran en esta guía, consulta el directorio (en la pág. 36).

Vivienda de emergencia

Cuando llegues, pregunta por las Hermanas Scalabrianas. Ellas ayudan a administrar el centro de recibimiento de La Lima y pueden ayudarte a planificar tu regreso. También pueden ayudarte a encontrar un lugar donde alojarte.

El Centro de Recepción Belén cuenta con un refugio donde las familias pueden alojarse hasta un mes. Hay otros refugios administrados por organizaciones sin fines de lucro (consulta la pág. 36 para ver una lista de refugios en Honduras). No tengas miedo de preguntar en las iglesias locales sobre un lugar donde puedas quedarte.

- ★ Los recientes recortes de fondos de USAID han afectado a la ayuda humanitaria y al apoyo para satisfacer las necesidades básicas.
- ★ En San Pedro Sula, los ciudadanos de terceros países, como venezolanos y colombianos, que regresan a sus países pueden alojarse en El Centro de Paso.

Organizaciones y agencias de repatriación

Otras organizaciones sin ánimo de lucro que participan en el proceso de repatriación son:

- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR).
- Comisión de Acción Social Menonita (CASM)
- Médicos del Mundo

Si necesitas ayuda, busca a la Cruz Roja de Honduras, la OIM, el NRC o alguna de estas organizaciones. Si los ves, debes saber que los servicios que ofrecen son legítimos.

Las agencias gubernamentales que gestionan el recibimiento son:

- Instituto Nacional de Migración
- Oficina Municipal de Apoyo al Retornado (OMRAR)
- Secretaría de Relaciones Exteriores y Cooperación Internacional (Cancillería)
- Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF)

Mantenerse seguro durante el viaje

Ten mucho cuidado en la zona exterior de La Lima y haz todo lo posible por mantenerte seguro.

Intenta conseguir ayuda de las organizaciones mencionadas anteriormente, pero ten en cuenta que no todo el mundo recibe la ayuda que necesita. El deportado hondureño Alex V. informó que no recibió ninguna ayuda con el transporte. Fuera del aeropuerto hay taxis esperando. Te cobrarán mucho dinero. Alex V. también dice que no son seguros. “A veces [los taxis] se prestan para robos o secuestros”. Si conoces a alguien cerca, pídele que te recoja o te ayude con el transporte.

Algunos vecindarios de San Pedro Sula son muy peligrosos. Ten mucho cuidado en la ciudad. No hagas contacto visual ni hables con personas que no conozcas. Cubre cualquier tatuaje con mangas largas y pantalones largos. No uses un teléfono celular que no sea el tuyo para llamar a tu familia. Esto mantendrá en privado la información de tu familia y te ayudará a evitar estafas o posibles extorsiones.

- ★ **La unión hace la fuerza.** Si es posible, habla con otras personas que vayan a ser deportadas contigo. Hazlo mientras aún estás detenido, en el centro de tránsito del ICE, en el avión y en el centro de recepción. Quizás puedan viajar juntos a un lugar seguro, intercambiar ropa o artículos de aseo personal, u ofrecerse apoyo de otras maneras. No viajes solo después de salir del centro de recepción.

Cuando finalmente llegué al hotel, estaba agotado. Llevaba casi 48 horas sin dormir. Estaba traumatizado y en estado de shock. No hice más que llorar durante una hora. -Alex V.

Servicios de reintegración en tu comunidad

Es posible que haya servicios de reintegración disponibles para ti en tu comunidad de origen. Estos servicios pueden incluir formación laboral, desarrollo de habilidades, ayuda para tener acceso a la educación, servicios psicológicos o atención médica, o apoyo para iniciar un pequeño negocio.

La organización gubernamental que coordina estos servicios se llama Unidades Municipales de Atención al Migrante (UAMR), pero también pueden participar muchas organizaciones cívicas. Por esta razón, algunas comunidades tendrán más o mejores servicios que otras. Las ciudades como San Pedro Sula y Tegucigalpa, por ejemplo, tienen una red de servicios más sólida que la mayoría de las ciudades más pequeñas y las zonas rurales.

Para obtener más información sobre los recursos disponibles en tu comunidad, consulta la sección organizaciones sin fines de lucro del directorio en la página 38.

Conseguir tu identificación y documentos

En esta sección se describe cómo conseguir los siguientes documentos:

- DNI (Documento Nacional de Identidad)
 - Acta de nacimiento
 - RTN (Registro Tributario Numérico)
 - Pasaporte
 - Licencia de conducir
- ★ Las direcciones en Honduras funcionan de manera diferente a las de EU. Consulta el recuadro con información sobre las direcciones en la pág 11 para más información.

DNI (Documento Nacional de Identidad)

Tu DNI es el documento de identidad más importante en Honduras. Lo necesitarás para todos los aspectos de la vida, incluidos abrir una cuenta bancaria, comprar una tarjeta SIM, sacar tu pasaporte, ir a la escuela o conseguir un trabajo y tener acceso a los programas de salud o bienestar social. También lo necesitarás para sacar otros documentos gubernamentales.

- ★ **¿Largas filas?** Las personas mayores tienen derecho a privilegios especiales en Honduras, como pasar directamente al frente de la fila en las oficinas de gobierno.

Si nunca has tenido un DNI, es gratuito y puedes conseguirlo en cualquier oficina del Registro Nacional de las Personas (RNP) en Honduras. Puedes encontrar una lista de todas las oficinas del RNP en rnp.hn/RNPweb/servicios/Tarjeta-de-Identidad.html. Cuando vayas, lleva contigo:

- Tu certificado de nacimiento hondureño

- Un testigo que sea un familiar directo, un abuelo, una tía o un tío, o un primo con el mismo apellido. Si no hay nadie disponible, puedes traer dos testigos que no sean familiares tuyos pero que vivan cerca. Todos los testigos deben traer su DNI.

Debes tener al menos 17 años para sacar tu DNI, y tanto tú como tus testigos debes llevar los originales y las copias de todos los documentos. Si aún no conoces a nadie en Honduras, la organización Colectivo Violeta puede ayudarte proporcionándote a alguien que te acompañe a estas citas. Consulta su sitio web (colectivovioleta.org) para obtener más información o llámalos al (504) 2220-5045.

Si tienes un DNI antiguo y necesitas renovarlo, visita a cualquier oficina del RNP con:

- Tu DNI antiguo, si lo tienes.
 - Tu certificado de nacimiento.
 - 200 HNL (Si tu DNI lleva caducado más de diez años, es posible que la sustitución sea gratuita).
- ★ HNL (o, a veces, simplemente L) es la abreviatura de "lempiras hondureñas", la moneda de Honduras. Para conocer el tipo de cambio en el momento de la publicación, consulta el capítulo [Deportación a Centroamérica](#).

En ambos casos, trae los originales y las copias de todos los documentos. Los trabajadores de la RNP te sacarán una foto, te tomarán las huellas dactilares y te darán un recibo que deberás guardar hasta que tu DNI esté listo. Para la foto, no se permiten aretes grandes ni maquillaje recargado.

Casi todas las oficinas de la RNP ahora pueden tomar tus huellas dactilares y tu fotografía, pero si vives en una zona rural, es posible que quieras verificar esto antes de presentarte.

Para verificar el estado de tu DNI, ve a entregadni.rnp.hn/dni/#/ e ingresa el número de identificación que aparece en el recibo de tu DNI. Cuando vayas a recoger tu documento de identidad, **lleva contigo ese recibo**. Un empleado de la RNP te tomará una foto adicional para confirmar tu identidad antes de entregarte tu documento de identidad.

Acta de nacimiento

Para sacar una copia de tu certificado de nacimiento del RNP, descarga una aplicación llamada SIN RNP. Con la aplicación, escanea tu documento de identidad (DNI) o introduce tu número de identidad nacional. Ya después podrás descargar una copia de tu certificado de nacimiento.

Si tu hijo nació en los EU y registraste su nacimiento en la embajada o el consulado de Honduras, también puedes sacar su certificado de nacimiento a través de la aplicación "SIN RNP".

Si nunca has inscrito a tu hijo en el RNP, deberás hacerlo ahora. Es necesario que estén inscritos para poder matricularse en la escuela.

Inscripción de tu hijo en el RNP: Para inscribir a tu hijo en el RNP, deberás ir al Registro Civil del RNP en Tegucigalpa con los siguientes documentos:

- El certificado de nacimiento original de tu hijo en EU, traducido al español y apostillado.
- Los certificados de nacimiento de ambos padres (el tuyo y el del otro padre del niño). Si uno de los padres no es hondureño, necesitarás una copia de su pasaporte para verificar su nombre. Si solo hay un padre involucrado, debe ser el padre hondureño.
- Un segundo documento de identidad para el niño, si es posible (se acepta un documento de identidad oficial del estado de EU).
- El documento de solicitud formal a los Comisionados de la RNP, que puedes recibir en la ventanilla de la Secretaría General en la oficina.
- La solicitud de la Secretaría General, que recibirás una vez que estés allí.

Nota:

- Debes llevar **el original y dos copias** de todos los documentos de identidad.
- Esto solo se puede hacer en persona en el Registro Civil de la RNP, ubicado en el **Boulevard Morazán en Tegucigalpa**.
- Si regresas con un hijo nacido en los EU que tiene 21 años o más, él o ella puede hacerlo solo. De lo contrario, uno de los padres (o un pariente cercano con el mismo apellido) debe estar presente.

Para más información sobre este proceso visita rnp.hn/RNPweb/servicios/Nacimiento.html.

RTN (Registro Tributario Numérico)

Tu Registro Tributario Numérico o RTN es necesario para trabajar, pagar impuestos, sacar créditos y hacer cualquier transacción financiera importante. El primero es gratis. Si lo has perdido, puedes sustituirlo por 200 HNL. Conocer el número puede ser útil en algunas situaciones, pero a menudo necesitarás la tarjeta en sí.

Para conseguir tu RTN en línea, visita oficinavirtual.sar.gob.hn. Te pedirán tu número de identidad, dirección y profesión. Después, podrás subir una copia de tu factura de servicios públicos y tu DNI o pasaporte.

Para conseguir tu RTN en persona, visita la oficina más cercana del Servicio de Administración de Rentas (SAR). Puedes encontrar una lista de ubicaciones aquí: sar.gob.hn/ubicaciones. Deberás llevar el original y una copia de tu DNI y una factura de servicios públicos emitida por el Estado (como agua, electricidad o cable). No es necesario tener cita.

En la oficina del SAR, te preguntarán sobre tu trabajo actual y tu situación de vivienda (alquiler, propiedad, convivencia con familiares, etc.). Si aún no tienes un trabajo formal, informales. Te darán tu número de identificación fiscal para que lo uses cuando solicites un trabajo formal, pero retendrán tu tarjeta RTN hasta que seas contratado. (Para conocer las diferencias entre el trabajo formal y el informal, consulta la página 14).

Pasaporte

★ **Viajes a países fronterizos:** Si no te sientes seguro en Honduras, tal vez quieras viajar al poco tiempo de tu regreso. Algunas personas se trasladan a Guatemala, por ejemplo, porque en general se considera un país más seguro que Honduras.

Puedes viajar a Guatemala solo con tu DNI, así como a El Salvador y Nicaragua. Debes entrar por tierra y, por lo general, se te permitirá permanecer hasta 90 días. Para cualquier otro viaje internacional, necesitarás un pasaporte .

Para sacar tu pasaporte, deberás pedir cita en un banco. La mayoría de los bancos ofrecen este servicio, pero puedes encontrar una lista completa en la página web del INM (ver más abajo). El costo para un pasaporte de cinco años es de 35 dólares estadounidenses, y un pasaporte de diez años cuesta 50 dólares estadounidenses. El banco te cobrará esta tarifa cuando hagas la cita y no habrá cargos adicionales. Te darán un recibo con tu nombre, número de identidad y la fecha y el lugar de la cita. Comprueba que toda la información sea correcta. Las citas generalmente se programan para el día siguiente.

Tu cita será en la oficina del Instituto Nacional de Migración (INM) que figura en el recibo del banco. Lleva contigo ese recibo, tu pasaporte antiguo (si lo tienes) y tu DNI (el original y una copia). Comprobarán todos tus datos y te harán una foto para el pasaporte. Prepárate para esperar.

Para más información, visita el sitio web del INM: inm.gob.hn/pasaportes.html.

Licencia de conducir

Si planeas conducir en Honduras, necesitarás una licencia de conducir. Por lo general, puedes conducir hasta 90 días con una licencia de conducir estadounidense, pero después de ese tiempo necesitarás una licencia hondureña.

Puedes pedir tu licencia en una oficina de la Dirección Nacional de Vialidad y Transporte (DNVT). Si es tu primera licencia de conducir hondureña, deberás:

- Tener al menos 18 años de edad.
- Saber leer y escribir en español.
- Pasar exámenes médicos (incluidos los de salud general y visión) completados en un centro aprobado por la DNVT.
- Pasar un examen escrito y un examen de conducir.
- Participar en una formación de la DNVT.

Cuando pidas el carné, deberás pagar una tasa y llevar tu DNI (el original y dos copias) y una factura de servicios públicos para comprobar tu domicilio.

Los requisitos son los mismos para todos los tipos de carnés de conducir, pero las tasas varían:

Tipo de licencia	Dos años	Cinco años
Motocicleta (Tipo A)	150 HNL	300 HNL
Carro (Tipo B)	250 HNL	600 HNL

Para una lista actualizada de todas las tarifas, visita tinyurl.com/DNVT-fees.

- ★ **Documentos escaneados con marca de agua:** si alguien te pide que le envíes una copia de tu DNI, RTN u otro documento personal, ten cuidado con posibles estafas. Cuando escanees o fotografíes tu documento, puedes protegerte usando un sitio web o una aplicación gratuita para añadir una marca de agua.

Satisfacer tus necesidades básicas

La vida después de la deportación puede ser difícil. Muchos retornados tienen dificultades para satisfacer sus necesidades básicas. Esta transición puede ser dura, pero si la afrontas día a día, crees en ti mismo y buscas ayuda cuando la necesitas, las cosas pueden salir bien. Hay organizaciones y personas dispuestas a ayudarte en tu camino.

En este capítulo, compartimos información sobre las siguientes necesidades básicas y recursos:

- Costo de vida
 - Alimentación
 - Refugios y vivienda
 - Transporte
 - Ayuda económica del gobierno
- ★ **Las iglesias y las organizaciones gestionadas por iglesias** ofrecen apoyo en Honduras. No tengas miedo de llamar a la puerta de una iglesia y pedir la ayuda que necesitas. Dos organizaciones que ofrecen apoyo son Cáritas en Danlí y Tegucigalpa y la Pastoral de Movilidad Humana de la Conferencia Episcopal de Honduras en Tegucigalpa. Para conocer sus direcciones, consulta el directorio en la pág. 36.

La Federación Luterana Mundial brindó mucho apoyo. Ellos eran de gran apoyo en todos los ámbitos: psicosocial, capital semilla. Eso para mí ha sido de mucho, de mucho apoyo y soy muy agradecido de ellos. -Deybid

Costo de vida

La mayoría de las cosas cuestan menos en Honduras que en EU. Sin incluir el alquiler, el costo de vida promedio es de sólo alrededor de 13.000 HNL, es decir, unos 500 dólares estadounidenses al mes. El alquiler también acostumbra a ser más barato, pero depende de diferentes factores (más información en la sección sobre vivienda en la pág. 10).

Salud: Para recibir atención médica de urgencia, puedes ir a cualquier hospital público de forma gratuita. Solo tendrás que mostrar tu DNI. Para visitas que no sean de urgencia, solo podrás recibir servicio gratuito en tu hospital local. Sin embargo, debido a la falta de financiación del sistema, los servicios de todos los hospitales públicos son limitados. (Más información sobre el sistema de salud en la sección de salud de la pág. 22).

Gasolina: Los precios de la gasolina varían, pero en general es más cara que en EU. (Los precios actuales rondan los 100 HNL, o cerca de 4 dólares estadounidenses por galón). Para conocer otras formas de moverte, consulta la sección de transporte en la pág. 12.

Servicio de energía: El servicio de energía en Honduras es gestionado por el gobierno. El hogar medio gasta entre 400 y 1.000 HNL al mes en electricidad. Los apagones son normales y a menudo planificados, por lo que siempre es bueno tener una linterna en casa y alimentos que no necesitan cocinarse. Los apagones programados usualmente se anuncian con tiempo. El gobierno puede pagar una parte de tu factura de electricidad si mantienes un consumo bajo.

A veces tenemos la idea que solo la gente de Estados Unidos, o de España... puede salir adelante... Con esfuerzo, dedicación, y disciplina, me he dado cuenta de que acá se puede salir adelante... También tenemos que ser disciplinados. -Deybid

Alimentación

La comida en Honduras puede ser mucho más barata que en EU, especialmente si compras alimentos locales y sigues una dieta típica hondureña (frijoles, arroz y algunas verduras). Para ahorrar dinero, puedes intentar negociar los precios en el mercado local o buscar ofertas y descuentos semanales en el supermercado. Los alimentos importados son más caros.

Cuando llegues, es posible que recibas un cupón para comida que puedes usar en Banasupro. Si no lo recibes, pregunta en el Centro de Atención al Migrante Retornado (CAM-R). En el CAMR, la Cruz Roja también puede darte vales de comida. Para ponerte en contacto con ellos, consulta el directorio de la pág. 36.

Si necesitas comida, también puedes pedir ayuda en tu iglesia local. Las iglesias usualmente tienen despensas de comida para los necesitados, pero no hay programas formales.

Refugios y vivienda

Ponte en contacto con familiares o amigos, incluso con aquellos con los que no hayas hablado desde hace tiempo. Pregúntales si podrían ayudarte a encontrar un lugar donde hospedarte. Si es posible, hazlo antes de llegar. Te sorprenderá cuántas personas están dispuestas a ayudarte. Si necesitas otras opciones, aquí tienes algunas cosas que debes tener en cuenta:

Refugios: Puede haber camas disponibles en los refugios de San Pedro Sula, Omoa y Danlí, pero muchos refugios han cerrado. Algunas organizaciones no gubernamentales también gestionan refugios, como la OIM (Organización Internacional para las Migraciones) y Plan International. Calidad de Vida es un refugio para mujeres, y Casa Alianza acoge a niños y adolescentes. Consulta la pág. 36 para una lista de los refugios en Honduras.

Elegir una ubicación: Honduras es un país muy diverso. Si te gusta vivir cerca de la playa, quizá te guste el norte. Encontrarás bosques de manglares en el sur y montañas en las regiones central y oriental. La mayoría de los hondureños viven en las dos ciudades más grandes: San Pedro Sula y Tegucigalpa. A la hora de elegir un barrio de la ciudad:

- Pregunta por ahí para saber si la zona que te interesa es segura.
- Asegúrate de informarte sobre los servicios locales de agua, electricidad y saneamiento. Algunas zonas sufren cortes de agua o cortes de electricidad.
- Si vas a vivir en San Pedro Sula o Tegucigalpa y no vas a tener carro, asegúrate de que estás cerca de las líneas de autobús, las paradas de taxi oficiales y un supermercado.
- Las “colonias” son comunidades cerradas que cuentan con su propia seguridad, pero las puertas no siempre son sinónimo de seguridad. La gente generalmente usa el nombre de una colonia (por ejemplo, “Colonia Palmira”) para identificar el barrio que la rodea.

Direcciones: Muchos lugares no tienen números oficiales de calle ni direcciones específicas, y no todas las calles tienen nombre. En su lugar, la gente puede usar el nombre de la colonia, el nombre de la calle (si lo hay) y un punto de referencia cercano, como una iglesia o una tienda popular. Si alguien te pide tu dirección en una oficina de gobierno, este es el tipo de información que esperarán, así que después de mudarte a un nuevo lugar, busca puntos de referencia cercanos.

Dado que las direcciones postales no son muy útiles, cuando los hondureños se encuentran en persona, acostumbran a compartir su ubicación a través de WhatsApp o una aplicación similar. Una vez que están cerca, lo habitual es llamar y pedir indicaciones más detalladas.

Alquiler: Los precios de la vivienda dependen de la ciudad y el barrio. Tegucigalpa es la ciudad más cara, donde los precios de un apartamento de un dormitorio pueden variar entre 6.000 y 12.000 HNL al mes. En San Pedro Sula, los alquileres mensuales varían entre 5.000 y 10.000 HNL. Los apartamentos amueblados son más caros que aquellos sin amueblar, y los que cuentan con servicios como gimnasios, espacios comunes y aparcamiento serán más caros. La mayoría de la gente encuentra sus apartamentos a través del boca a boca, pero las búsquedas en línea en sitios como encuentra24.com o incluso Facebook Marketplace pueden ser útiles (en Facebook, ten cuidado con las estafas). Parte de la información sobre [el alquiler en México](#) también puede serte útil.

Compra: El mercado inmobiliario está creciendo en Honduras, por lo que si puedes comprar, ahora es un buen momento. Se recomienda contar con agentes inmobiliarios, aunque no es obligatorio; ellos saben qué barrios están en crecimiento y cómo evitar estafas. Los agentes generalmente son contratados y pagados por el vendedor, por lo que debes tener en cuenta que pueden ser parciales. Si todo parece estar en orden, cuando

firmes el contrato de compra, asegúrate de que el vendedor se comprometa por escrito a pagar la comisión del agente de bienes raíces. Además, si la casa está alquilada actualmente, ten en cuenta que en Honduras los inquilinos tienen derecho a permanecer en ella mientras su contrato de alquiler sea válido.

Transporte

Con las direcciones mal definidas y el tráfico complicado, moverse por Honduras puede resultar difícil al principio. Con el tiempo y los consejos que te damos a continuación, podrás orientarte.

Autobuses: En las ciudades, los autobuses son una forma buena y barata de moverse. Las rutas no están señalizadas, pero normalmente cada autobús sigue una ruta y el punto de referencia más importante de esa ruta aparece escrito en la parte delantera del autobús. Siempre puedes preguntar al conductor o a su ayudante si tu destino se encuentra en su ruta. Los autobuses no tienen paradas oficiales, por lo que tendrás que hacerles señas para subir y pedirles que se detengan cuando estés cerca de tu destino.

Hay dos tipos de autobuses urbanos: los “buses urbanos” y los “buses ejecutivos”. Los buses urbanos son amarillos y se parecen a los autobuses escolares. Cuestan entre 8 y 10 HNL por trayecto. Los buses ejecutivos son más rápidos y cuestan entre 15 y 20 HNL. Debido a que los buses urbanos paran en cualquier lugar y las puertas están siempre abiertas, pueden ser peligrosos. Para mayor seguridad, evita los buses llenos y no viajes de noche, no lles joyas llamativas ni saques tu teléfono inteligente.

También hay autobuses regionales que conectan las ciudades. No paran con frecuencia y circulan con las puertas cerradas. Los precios varían, pero para ir de San Pedro Sula a Tegucigalpa, por ejemplo, probablemente pagarás entre 650 y 800 HNL. Los viajes más largos, como de Tegucigalpa a La Ceiba o de San Pedro Sula a Choluteca, pueden costar entre 1.000 y 1.300 HNL. Los precios dependen de la compañía que elijas y de la hora de salida y el destino del autobús. Los pasajes se pueden comprar en línea, pero asegúrate de comparar precios antes de reservar.

Taxis y aplicaciones para pedir transporte: En la mayoría de las ciudades, los taxis oficiales son blancos y, al igual que otros vehículos comerciales, sus matrículas comienzan con la letra A. Solo toma taxis en las paradas autorizadas, nunca los detengas en la calle. Por lo general, puedes encontrar paradas de taxis oficiales frente a hoteles o supermercados y en cualquier lugar donde veas muchos taxis oficiales esperando juntos. La mayoría de los taxis no tienen taxímetros, así que asegúrate de negociar el precio antes de subir.

Los “taxis colectivos” son taxis compartidos que transportan a varias personas al mismo tiempo. Al igual que los autobuses urbanos, tienen rutas preestablecidas y su costo no es negociable (normalmente alrededor de 25 HNL). El conductor no partirá hasta que el coche esté lleno, lo que puede llevar un tiempo. Por seguridad, asegúrate de que el número de matrícula sea visible en el taxi colectivo. Ten en cuenta que no deben partir si eres el único pasajero. No son seguros en barrios desconocidos por la noche.

Las aplicaciones más comunes para pedir transporte en Honduras son *InDriver*, *Uber* y *Didi*, aunque no todas funcionan en todas las zonas. Para mayor seguridad, considera siempre compartir tu viaje.

Bicicletas: Las grandes ciudades no cuentan con la infraestructura necesaria para que andar en bicicleta sea una opción segura, y el robo de bicicletas es común, ya sea que la dejes estacionada afuera o que la estés usando en ese momento. Sin embargo, en el campo, andar en bicicleta es una forma popular, económica y relativamente segura de moverse.

Carros: Las personas que pueden comprarse un carro (y gasolina) usualmente viajan en carro. Para comprar un carro, igual que en los EU, puedes ir a un concesionario oficial, a un concesionario de carros usados o buscar en línea. A menos de que vayas a un concesionario, contrata a un mecánico para que revise el carro antes de comprarlo y revisa el certificado del carro (certificado de propiedad) para asegurarte de que no haya deudas sobre el carro y que el nombre del dueño anterior esté en la lista.

Ten mucho cuidado al conducir en la ciudad. Las carreteras urbanas casi siempre necesitan reparaciones y las normas de tráfico se toman a menudo como sugerencias, especialmente por parte de autobuses, taxis y motocicletas. Además, si tienes que llegar a algún sitio a una hora determinada, intenta tener en cuenta el tráfico. La aplicación de navegación *Waze* funciona bien en Honduras y puede ayudarte a encontrar rutas menos congestionadas.

Seguro de auto: No es obligatorio tener seguro, pero se recomienda contratarlo, ya que conducir por la ciudad puede ser peligroso y los robos son frecuentes. Las principales compañías de seguros de automóviles en Honduras son *Mapfre Honduras*, *Ficohsa Seguros* y *Seguros Atlántida*. Compra tu póliza de seguro con un agente oficial (pero consulta la nota sobre los agentes de seguros en la sección de salud de la pág. 23). Tu agente te ayudará a completar los formularios y será tu persona de contacto para cualquier pregunta o reclamación futura.

Ver también “[Nota sobre la compra a particulares](#)” en la sección de México de la guía.

Ayuda financiera del gobierno

El gobierno hondureño ofrece programas para ayudar a las personas y familias necesitadas. Lamentablemente, algunos de estos programas no funcionan bien y, en Honduras, la política generalmente influye en quién recibe ayuda. Para más información sobre estos programas sociales, visita tinyurl.com/Proasol-Programs o consulta su catálogo aquí: tinyurl.com/SEDESOL-Catalog. El catálogo se publicó en 2023, pero contiene información importante sobre los requisitos para tener acceso a los servicios, los servicios de CAM-R (ve “Llegada a Honduras” en la pág. 2) y el acceso a servicios sanitarios y jurídicos.

Hermano, Hermana, Vuelve a Casa. En respuesta al reciente aumento de la migración de retorno, Honduras puso en marcha un programa llamado “Hermano, Hermana, Vuelve a Casa”. El programa promete a los retornados una ayuda económica de 100 dólares estadounidenses a su llegada. También ofrece hasta 2.000 HNL en cupones de comida y

para la creación de pequeñas empresas. Los cupones de comida se pueden usar en cualquier sucursal de BANASUPRO (Proveedor Nacional de Productos Básicos).

El programa también tiene como objetivo ofrecer formación laboral y ayudar con la búsqueda de empleo a las personas que regresan a Honduras con poca o ninguna experiencia laboral.

Estos son los objetivos declarados por el Gobierno para el programa. No está claro si el programa está plenamente en funcionamiento o si todas las personas que cumplen los requisitos reciben las ayudas. No des por sentado que recibirás esta ayuda, sino que debes preguntar al llegar.

Para más información sobre este nuevo programa, consulta la descripción que ofrece Alianza Américas en tinyurl.com/hermano-hermana.

Puedes encontrar más información sobre otros programas de ayuda del Gobierno en tinyurl.com/Sepecursos. Sin embargo, es posible que algunos ya no estén activos. Es recomendable preguntar sobre la disponibilidad de estos programas.

Empleo

Después de sacar tus documentos de identidad y un lugar donde vivir, tu próximo objetivo puede ser conseguir un trabajo. Será difícil ganar tanto como ganabas en los EU, pero el costo de vida en Honduras también es significativamente más bajo. En esta sección, abordamos los siguientes temas:

- Empleo formal frente a empleo informal
- Oportunidades laborales comunes
- Solicitar un empleo
- Oportunidades de formación laboral

Para información más general sobre cómo encontrar trabajo después de la deportación, puedes leer el capítulo “[Empleo](#)” de la sección sobre México de esta guía.

Si actualmente te encuentras encarcelado en los EU y te enfrentas a la deportación tras tu puesta en libertad, te recomendamos que pidas nuestra guía de reintegración, *Construyendo tu futuro* o encuentrala en línea, aquí: tinyurl.com/MYFNatSp. Contiene información que te será útil tanto antes como después de tu puesta en libertad.

Empleo formal vs. empleo informal

El empleo formal es aquel que está registrado oficialmente ante el gobierno. Conlleva beneficios exigidos por el gobierno federal, como vacaciones, seguridad laboral y seguro médico. Muchas personas encuentran trabajo en centros de atención telefónica y fábricas, en línea o en el sector del transporte. Para encontrar un trabajo formal (como con tantas cosas en Honduras), es bueno empezar por tu red de familiares y amigos. También hay sitios web que pueden ayudarte:

- tecoloco.com.hn
- empleos.hn
- empleamas.fedecamarahn.org
- buscojobs.hn

Algunos empleadores también publican ofertas de trabajo en redes sociales (*LinkedIn, Facebook Jobs, WhatsApp*), pero ten cuidado con los estafadores que publican ofertas falsas.

El empleo informal se refiere al trabajo por cuenta propia y otros trabajos sin contratos legales ni protecciones oficiales. Alrededor del 73% de todos los hondureños tienen un empleo informal. Estos trabajos acostumbra a pagarse en efectivo, pero ofrecen poca seguridad laboral y no tienen prestaciones.

Si estás interesado en crear tu propia empresa, puedes recibir ayuda, incluida ayuda financiera, del Servicio Nacional de Emprendimiento y de Pequeños Negocios (SENPRENDE), una agencia de gobierno. Visita senprende.com para más información. Ten en cuenta, sin embargo, que recibir ayuda del gobierno a veces puede depender del partido político al que pertenezcas. Para más información sobre cómo navegar por la política hondureña, consulta la pág. 35.

Hay organizaciones que apoyan a los inmigrantes. Con el apoyo de ellos y el esfuerzo de nosotros podemos salir adelante. Podemos sacar adelante a nuestra familia. Entonces sería algo que me gustaría hacérselos saber a los jóvenes. Que sí requiere mucho esfuerzo porque a menos acá en nuestro país sí se necesita también de reforzarse mucho. Pero es mucha bendición para mí porque podía hacer mi casa, podía sacar a mis hijos adelante.

-Deybid

Oportunidades laborales comunes

Las oportunidades laborales que se describen a continuación generalmente están disponibles. Las hemos incluido en la guía para ayudarte a tener tantas opciones como sea posible. Sin embargo, no respaldamos a estas empresas. Ten cuidado con las prácticas laborales injustas, incluso en los trabajos formales, y se consciente de que algunos empleadores se aprovechan de sus trabajadores.

Centros de atención telefónica: La mayoría de los empleos en centros de atención telefónica se encuentran en Tegucigalpa y San Pedro Sula. Requieren que seas bilingüe, pagan entre 12.000 y 20.000 HNL al mes y, a menudo, requieren trabajo por turnos (lo que puede significar trabajar por las noches). La siguiente tabla enumera los empleadores más importantes.

Alorica	Atención al cliente, soporte técnico, ventas, gestión de cuentas	Tegucigalpa and San Pedro Sula
---------	--	--------------------------------

		Aplica en línea: alorica.com/careers/honduras
Startek	Atención al cliente, ventas, asistencia en redes sociales, chat	Tegucigalpa: (504) 8858-2594 / (504) 9441-8616 San Pedro Sula: (504) 8858-6466 / (504) 9455-4364 hncareers@startek.com Búsqueda de empleo: tinyurl.com/startek-jobs
KM2 Solutions	Ventas, asistencia médica y apoyo financiero	San Pedro Sula Aplica en línea: tinyurl.com/KM2-Jobs
Concentrix	Atención al cliente, ventas, servicios financieros, asistencia técnica	Tegucigalpa (expansión hacia San Pedro Sula) Aplica en línea (inglés): jobs.concentrix.com/honduras Aplica en línea (español): tinyurl.com/Concentrix-es
Sitel Group	Servicio al cliente, asistencia técnica	Tegucigalpa nic.recruiting@sitel.com

Trabajo en fábricas (maquilas): En ciudades como San Pedro Sula, Choloma, Villanueva y La Lima, los empleos en el sector textil y de manufactura requieren poca formación especial y pueden tener salarios estables, aunque bajos. El trabajo también es físicamente exigente. Los empleos en fábricas normalmente pagan entre 9.000 y 15.000 HNL al mes. En el sur, especialmente en los alrededores de Danlí, es posible que las grandes fábricas de tabaco estén contratando personal. Este trabajo puede incluir liar cigarrillos, clasificar los niveles de las hojas de tabaco y empaquetar.

★ ¿Te interesa el trabajo en línea? Consulta la sección "[Trabaja en línea](#)" en la parte dedicada a México de la guía.

Transporte: Por ley, solo puedes usar tu licencia estadounidense durante los 90 días posteriores a tu llegada. Pero si tienes una licencia de conducir, especialmente una hondureña, puedes trabajar en el sector del transporte. Este trabajo a menudo requiere que tengas tu propio vehículo. Si es así, es posible que puedas trabajar como taxista autorizado, mototaxista o repartidor. En las ciudades más grandes, es posible que pueda conducir para una aplicación de transporte como InDriver, Uber o Didi, pero asegúrese de tener en cuenta los riesgos, como robos y secuestros de vehículos, que conlleva este tipo de trabajo. Si eliges esta línea de trabajo, puedes considerar evitar conducir por la noche, cuando este tipo de delitos son más frecuentes.

A menudo se puede encontrar trabajo a través de los contactos personales, o simplemente preguntando por ahí. Para ello, puede ser útil conocer las diez empresas más grandes de Honduras, aunque no las respaldamos. Es importante preguntar por ellas y tener cuidado con posibles prácticas laborales injustas.

- **Larach y Cía.** *Ferretería*
- **Grupo Ficohsa.** *Servicios bancarios y financieros*
- **Agroindustrias del Corral.** *Fabricante de bebidas y alimentos*
- **Lacthosa.** *Fabricante de bebidas y alimentos*
- **KM2 Solutions.** *Externalización de procesos empresariales*
- **Startek.** *Centro de atención telefónica*
- **Grupo Karims.** *Grupo textil centrado en el sector inmobiliario*
- **Grupo INTUR.** *Turismo y hostelería*
- **Grupo Jaremar.** *Industria agrícola.*
- **Grupo Flores.** *Principal vendedor de automóviles en Honduras*

Solicitar un empleo

Trabajo manual: No hay un proceso formal de solicitud para el trabajo manual. Es más común conseguir estos empleos a través de alguien que conoces.

Empleo formal: El proceso de solicitud para un trabajo formal en Honduras es similar al proceso en los EU. Puedes presentar tu solicitud en línea y enviar un currículum vitae o CV y, a veces, una carta de presentación. A menudo se hace una entrevista de trabajo en la etapa final.

- ★ **Verificación de antecedentes.** Algunos puestos pueden requerir una verificación de antecedentes penales. Estas verificaciones buscan condenas en Honduras. No se extienden a antecedentes penales en los EU.

Oportunidades de formación laboral

Dado que los empleos en Honduras pueden ser muy diferentes a los de EU, es posible que te resulte útil recibir formación laboral adicional o formación en un nuevo campo. Las organizaciones locales y las iglesias pueden tener programas de formación laboral que enseñan habilidades como repostería, peluquería y mucho más. Estos programas generalmente son informales y se difunden de boca en boca, así que asegúrate de preguntar a tu alrededor y consultar en tu iglesia local. La siguiente tabla enumera algunos programas de formación laboral gratuitos.

Organización	Descripción del programa	Contacto
INFOP (Instituto Nacional de Formación Profesional)	Cursos gratuitos en línea y presenciales para desarrollar numerosas habilidades	infop.hn/cursos

SwissContact	Talleres presenciales gratuitos para desarrollar diversas habilidades; los cursos tienen una duración mínima de seis meses	Tegucigalpa, San Pedro Sula, La Ceiba, Choluteca y Danlí (504) 2235-8843 (504) 2239-8846
OIM (Organización Internacional para las Migraciones; International Organization for Migration)	Clases gratuitas para retornados, que incluyen prácticas y habilidades empresariales; más información en ecampus.iom.int	Busca OIM Honduras en Facebook e Instagram
Iglesia Católica Espíritu Santo	Cursos gratuitos para desarrollar diversas habilidades	Colonia Germania, Tegucigalpa; visita la iglesia para más información
Academia las Amigas	Certificaciones disponibles; los precios varían	WhatsApp: (504) 9595-7762 academialasamigas.com

Educación

Esta sección ofrece información sobre cómo comenzar o continuar tu educación después de regresar a Honduras. Cubre los siguientes temas:

- Matricular a los niños en la escuela y transferir su progreso académico
- Educación básica para adultos y clases de idiomas
- Educación superior
- Becas

Para recibir información más general sobre la educación después de la deportación o el regreso, puede consultar el capítulo “[Educación](#)” en la sección de México de la guía. Para recibir información sobre la formación profesional y laboral, consulta “Oportunidades de formación profesional” en la sección de empleo (en la pág. 17).

- ★ Si actualmente te encuentras encarcelado en los EU y deseas recibir información general sobre la educación antes y después de tu puesta en libertad, te recomendamos que pidas nuestra guía de reintegración, *Construyendo tu futuro* o encuentrala en línea, aquí: tinyurl.com/MYFNatSp.

Matriculación de los niños en la escuela y transferencia de su progreso

Educación primaria y secundaria: El año escolar en Honduras comienza en febrero y termina en noviembre. La siguiente tabla muestra cada etapa de la escolarización junto con las edades y los años típicos:

Nivel	Grados / Años	Edades	Descripción
Educación Prebásica	2–3 años	4–6	Similar al preescolar y jardín de infancia en EU
Educación Básica	1er –9o grado	6–15	Incluye educación primaria y secundaria.
Educación Media	2–3 años	15–18	Similar al instituto en EU, pero los alumnos eligen entre una rama académica (de 2 años) o una rama técnica/profesional (de 2 o 3 años).
Educación Superior			Encontrarás más información sobre la educación superior en la pág 21.

Para que tu(s) hijo(s) vuelvan a la escuela lo antes posible, sigue estos pasos:

1. Asegúrate de que estén inscritos en el RNP. Si no lo están, consulta **“Inscribir a tu hijo en el RNP”** en la pág. 7.
2. Preséntate a la oficina de la Secretaría de Educación de Honduras con una versión **traducida y apostillada** de sus expedientes académicos o boletines de notas. Encontrarás más información sobre este proceso en el capítulo [“Planea para una posible deportación”](#).
3. La Secretaría puede exigir que tus hijos hagan un examen de nivel para determinar el curso que les corresponde.

Después, tendrás que elegir una escuela. Al igual que en EU, Honduras tiene escuelas privadas y públicas. Si eliges la opción pública, tu hijo irá a la escuela más cercana. Puedes pedir otra escuela, pero puede que no te la den. Las escuelas públicas son gratis, pero tendrás que pagar los uniformes, los materiales y el transporte.

Al igual que en los EU, las escuelas privadas cobran matrícula y cuotas de inscripción, pero puedes elegir la escuela que quieras y que puedas pagar. Los precios y los programas varían, y algunas escuelas privadas imparten clases tanto en inglés como en español.

Educación básica para adultos y clases de idiomas

Cursos de idiomas: El inglés no es tan común en Honduras como en otros países centroamericanos. Aprender español será esencial. Para ampliar tus opciones laborales, también puedes considerar la posibilidad de tomar clases de inglés. La siguiente tabla contiene algunos programas privados de idiomas ubicados en Honduras. (Para recibir recursos adicionales de aprendizaje en línea, consulta el capítulo [“Educación”](#) en la sección de México de esta guía).

Programa	Descripción	Contacto
Honduras Spanish School (HOSS)	Ofrece clases de español en línea y programas de inmersión en La Ceiba y Tegucigalpa	WhatsApp: (504) 3333-4302 info@hondurasspanishschool.com hondurasspanishschool.com
Guacamaya Spanish School	Ofrece clases de español en línea y un programa de inmersión en Copán Ruinas, Copán	(504) 8808-5802 info@guacamaya.com guacamaya.com/learning-options
Centro Hondureño de Español (CEHDE)	Ofrece clases de español en línea y presenciales en Santa Lucía	(504) 9961-0497 cehde@hotmail.com tinyurl.com/CEHDE-Spanish Facebook: Search for CEHDE
Do It Learning Center	Ofrece clases de inglés en El Progreso, Yoro	(504) 9607-1083 cservice@doitlearningcenter.com tinyurl.com/Do-It-Learning
IHCI English Center	Ofrece clases de inglés y exámenes en Comayagua, Comayagüela y Tegucigalpa	(504) 9368-3016 wa.me/50493683016
INFOP	Ofrece clases profesionales y de inglés en persona o en línea, financiado por el gobierno	inscripciones.infop.hn
Academia Europea	Ofrece clases de inglés en persona y en línea en Tegucigalpa, La Ceiba, San Pedro Sula y en línea	(504) 9544-4444

Preply, Italki, and Duolingo también ofrecen cursos de idiomas en línea.

Si un empleador exige una certificación en español, el Centro Internacional de Español para Extranjeros (CIDES) de la Universidad Tecnológica de Honduras ofrece certificaciones en español. Para más información, ponte en contacto con ellos a través de su sitio web: cides-uth.org/es/home-espanol/.

Conseguir un título de secundaria: Si no terminaste la secundaria en los EU y no tienes un GED, puedes conseguir tu diploma de secundaria como adulto en Honduras. Estos

programas ofrecen un Bachillerato en Ciencias y Humanidades para personas mayores de 18 años. Las clases casi siempre se imparten los fines de semana. Estas instituciones ofrecen el programa:

- Universidad Tecnológica Centroamericana (Unitec) en San Pedro Sula
- Universidad Tecnológica de Honduras (UTH) en San Pedro Sula
- Instituto Hondureño de Educación por Radio (Iher) en San Pedro Sula y Tegucigalpa
- Centro Politécnico del Norte (CPN) en La Ceiba. El Centro Politécnico del Norte ofrece estas clases en línea también: cpn.hn/bachillerato-virtual.

★ Para información sobre la validación de un título de secundaria estadounidense o GED, consulte a continuación.

Educación superior

Si tienes un Bachillerato en Ciencias y Humanidades de Honduras o un diploma de secundaria estadounidense o GED, puedes comenzar o continuar tu educación superior en Honduras. Al igual que las universidades estadounidenses, las universidades hondureñas ofrecen diferentes tipos de títulos:

Técnico Universitario: formación práctica y orientada a la carrera profesional; dura 2 o 3 años y es similar a un título de asociado.

Licenciatura / Ingeniería: el título universitario básico; más profesional que un título universitario estadounidense y generalmente dura un poco más (de 4 a 6 años).

Maestría: formación profesional o académica avanzada; generalmente dura 2 años, como un título de máster.

Doctorado: relativamente poco común, pero similar a un doctorado no médico estadounidense.

Las universidades generalmente son mucho más baratas que en EU. La matrícula en las universidades públicas varía entre 150 y 300 HNL por semestre, y las universidades privadas cobran entre 17.000 y 45.000 HNL por semestre.

Validación de títulos, diplomas y GED de los EU: Para matricularte en una universidad o para optar a determinados puestos de trabajo, es posible que tengas que validar los diplomas o títulos que recibiste en los EU. Para eso, necesitarás una copia apostillada y traducida de su diploma/GED o título.

Para validar tu educación secundaria, lleva estas copias a la Secretaría de Educación Pública (Centro Cívico Gubernamental, Cuerpo Bajo B, Tegucigalpa). Lleva tus títulos universitarios a la Dirección de Educación Superior (DES) de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH) en Tegucigalpa (en el tercer piso del edificio CISE).

Transferencia de créditos desde los EU: Si comenzaste pero no terminaste un programa de estudios en los EU, es posible que puedas transferir tus créditos y continuar tu educación en Honduras. Para transferir créditos universitarios, lleva una copia apostillada y traducida

de tus expedientes académicos a la UNAH o a la universidad donde deseas continuar tus estudios. La institución decidirá si se aceptarán los créditos y de qué manera.

Becas

Las becas de gobierno conocidas como “Becas Solidarias” son dadas por la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) para ayudar a los estudiantes de muy bajos ingresos a poder tener educación superior. Estas becas pueden cubrir la matrícula, el transporte y los materiales. Para poder tener acceso a ellas, es necesario:

- Haber completado la educación secundaria o estar cursando el último año
- Vivir en “pobreza extrema” (actualmente, según SEDOSOL, esto significa vivir con menos de 3.383 HNL al mes)
- Estar desempleado
- No recibir ninguna otra ayuda económica o beca
- Aprobar un examen escrito y una evaluación económica
- Ser aceptado en un programa aprobado por el Consejo de Educación Superior (CES). Para saber si la universidad a la que planeas asistir ha sido aprobada, puedes preguntar en la universidad o consultar tinyurl.com/CES-list

Para más información, visita tinyurl.com/becas-gov. Para pedirla, completa los dos formularios en línea en becas.sedesol.gob.hn y envíalos a becasespana@sedesol.gob.hn.

Becas universitarias. Las universidades pueden ofrecer **becas por mérito** académico a estudiantes nuevos y actuales. Esto significa que debes tener buenas calificaciones u otras cualidades destacadas. Para más información, consulta en la institución donde estudias o planeas estudiar.

Algunas **otras organizaciones**, como la OIM, ofrecen becas para personas que desean volver a estudiar. Ponte en contacto con ellas a través de sus redes sociales para ver si cumples los requisitos.

Salud

Una vez que hayas regresado, encontrar atención médica puede ser una prioridad. Este capítulo cubre:

- Opciones de atención médica
- Seguro médico
- Salud mental
- Uso de sustancias
- Cuidado dental y de la vista

Opciones de atención médica

Honduras cuenta con un sistema de salud público gratuito, y también hay disponible atención médica privada de pago.

Atención médica pública: El sistema de salud público es limitado. No hay suficiente dinero, medicamentos, personal ni equipamiento, especialmente en las zonas rurales. Se atienden primero las emergencias y los casos urgentes, pero si vas al hospital con un caso no urgente, es posible que tengas que esperar mucho tiempo para ser atendido.

Atención médica pública: El sistema de salud pública es limitado. No hay suficiente dinero, medicamentos, personal ni equipos, especialmente en las zonas rurales. Las emergencias y los casos urgentes se atienden primero, pero si vas al hospital con una necesidad que no es urgente, es posible que tengas que esperar mucho tiempo. Sin embargo, el tratamiento de emergencia y las consultas iniciales en los hospitales públicos normalmente son gratis. Solo tienes que mostrar tu DNI en la cita.

Las visitas que no son de urgencia solo son gratuitas en el hospital público local, algunos medicamentos y citas de seguimiento no son gratuitos, y no todos los hospitales públicos ofrecen los mismos servicios. Los hospitales de las grandes ciudades normalmente ofrecen más servicios. Si necesitas una prueba, una intervención o un medicamento que tu hospital público local no puede ofrecerte, es posible que te manden a un hospital o farmacia privados.

Encuentra una lista de todos los hospitales públicos aquí: tinyurl.com/pub-hosp-hn.

Asistencia médica privada: La asistencia médica privada normalmente es más rápida y mejor, pero deberás hacerte cargo de todos los gastos. El seguro médico puede ser de ayuda (vé más abajo).

Dependiendo de la ubicación y del médico, las citas médicas privadas generales probablemente costarán entre 1.000 y 1.500 HNL. Las visitas a especialistas cuestan a partir de unos 1.500 HNL. Estos hospitales privados tienen una buena reputación:

- Hospital Viera, Tegucigalpa. (504) 2216-6400
- Hospital Honduras Medical Center, Tegucigalpa. (504) 2280-1500
- Clínica San Ángel, Tegucigalpa. (504) 9845-4790
- Hospital Bendaña, San Pedro Sula. (504) 2516-2900
- Centro Médico de Especialidades Quirúrgicas, Juticalpa. (504) 9456-6949

Medicina: Los medicamentos son más baratos que en EU y, si los hospitales públicos disponen de los medicamentos que necesitas, es posible que sean gratis. Sin embargo, en las clínicas y hospitales privados tendrás que pagar por tus medicamentos. Algunas farmacias, como Farmacias del Ahorro y Farmacia Simán, ofrecen precios más bajos, rebajas o tarjetas de descuento.

Seguro médico

Dependiendo de la póliza que elijas, el seguro médico cubrirá hasta el 75% de los costos de la asistencia médica privada. Pero la mayoría de los planes no ofrecen esto de inmediato. Por lo general, es necesario estar con la misma compañía de seguros médicos durante un período de tiempo determinado antes de que comiencen estas prestaciones.

Las principales compañías de seguros médicos en Honduras son Mapfre, Pan-American Life y Ficohsa Seguros. Para contratar una de sus pólizas, tendrás que dirigirte a un agente de seguros. Este enviará tu historial médico y tu información personal a la compañía de seguros y te comunicará si te aprueban la póliza que deseas. **Asegúrate de que el agente sea de confianza** y te ayude una vez hecha la venta. Tendrás que acudir a él cada vez que necesites usar tu seguro.

Salud mental

Hacer frente al trauma de la deportación mientras comienzas una nueva vida puede ser difícil, por decir lo menos. Asegúrate de hablar con alguien sobre los desafíos que estás enfrentando. Si no te sientes cómodo hablando con tu familia o amigos, un especialista en salud mental puede ser útil.

- ★ Consulta el capítulo “[Empezando a sanar](#)” para recibir recursos, técnicas e ideas de personas que han experimentado la deportación para desarrollar la resiliencia.

Los servicios públicos de salud mental en Honduras son deficientes. Solo hay un psicólogo por cada 100.000 hondureños y, fuera de las grandes ciudades, puede ser imposible encontrar opciones públicas. Los dos principales hospitales públicos que ofrecen servicios de salud mental son el **Hospital Escuela Universitario en Tegucigalpa** y el **Hospital Marino Catarino Rivas** en San Pedro Sula.

Varias organizaciones sin fines de lucro también ofrecen servicios gratuitos de salud mental:

- **Médicos Sin Fronteras** ofrece ayuda psicológica en zonas con altos índices de violencia.
- **World Vision, Save the Children** y **Plan International** generalmente ofrecen ayuda psicológica a menores.
- **La Cruz Roja** cuenta con psicólogos en la mayoría de sus clínicas.

Visita psico.org/hn para encontrar una lista de psicólogos que ejercen en Honduras. Dependiendo del proveedor, sus servicios pueden estar disponibles en línea o en persona, y en algunos casos serán gratuitos. Los psicólogos privados pueden cobrar entre 300 HNL (con seguro médico) y 1.200 HNL por sesión. Los costos de los psiquiatras, que pueden recetar medicamentos, varían entre 1.200 y 2.000 HNL por sesión.

Número a llamar	Quién contestará	Lo que ofrecen
150	Crisis Hotline (Teléfono de la Esperanza de Honduras)	Llama a esta línea gratuita de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. para recibir apoyo emocional en momentos de crisis. Los operadores están capacitados para escuchar, pero es posible que no tengan formación como terapeutas.

114	Línea directa contra la violencia hacia las mujeres	Si estás sufriendo violencia doméstica, llama para hablar con especialistas cualificados. Te escucharán y te ayudarán a dar los siguientes pasos.
110	Línea directa contra la violencia infantil (SENAF, Secretaria de Niñez, Adolescencia y Familia).	Llama para denunciar el maltrato infantil y recibir servicios de especialistas capacitados.
(504) 8941-2610 (504) 8941-2552	Línea directa de salud mental (Calidad de Vida)	Llama a esta línea directa para hablar con especialistas capacitados en salud mental.
tinyurl.com/unah-chat	Línea de chat sobre salud mental Universidad Nacional Autónoma de Honduras	De lunes a viernes, de 13:00 a 21:00, cuenta con estudiantes de psicología cualificados que ofrecen ayuda psicológica.
911	Línea telefónica nacional de emergencia	Al igual que en EU, el 911 es el número al que hay que llamar para todo tipo de emergencias.

Uso de sustancias

Si tienes problemas con el alcohol y/o las drogas, no estás solo. Estas organizaciones pueden ayudarte:

Organización	Contacto	Descripción
Alcohólicos Anónimos (AA)	aainformacionhonduras.net Haz clic para ver la lista de todas las reuniones virtuales y presenciales.	Ayuda gratuita para la recuperación de adicciones, incluyendo sesiones online y grupos de WhatsApp.
Narcóticos Anónimos (NA)	(504) 9951-3570 facebook.com/NAHonduras	Ayuda gratuita para la recuperación de la adicción a las drogas
Proyecto Victoria	(504) 2230-3601 (504) 9921-1854 contralaapostasia.com/proyecto-victoria	Comunidad terapéutica cristiana gratuita para hombres mayores de 13 años con problemas relacionados con las drogas, el alcohol o las pandillas; centros de rehabilitación en San Pedro

		Sula y Tegucigalpa.
IHADFA (Instituto Hondureño para la Prevención del Alcoholismo, Drogadicción y Farmacodependencia)	(504) 2239-7410 ihadfahonduras@gmail.com ihadfahonduras@yahoo.com	Servicio ambulatorio gratuito para la prevención y el tratamiento de la adicción; centros en San Pedro Sula y Tegucigalpa.

Cuidado dental y de la vista

Los pequeños problemas dentales y de la vista pueden resultar en infecciones graves. Si tienes algún problema, es importante que busques atención médica. Dado que Honduras cuenta con muy pocas opciones públicas de atención dental y de la vista, es posible que quieras pagar por atención privada.

Cuidado dental: Algunas clínicas públicas ofrecen atención dental básica, incluyendo limpiezas y extracciones. Es posible que tengas que esperar para conseguir una cita y para recibir el servicio una vez que estés allí.

La mayoría de los hondureños van a dentistas privados. Los dentistas privados están disponibles en todo el país y, a menudo, no requieren cita previa. Los costos varían, pero pueden variar entre 500 y 1.000 HNL por limpiezas, entre 700 y 1.500 HNL por extracciones y entre 800 y 1.500 HNL por empastes.

También puedes ponerte en contacto con la facultad de odontología local para informarte de una opción más económica. Al igual que en EU, pueden ofrecer clínicas gestionadas por estudiantes.

Programa	Ubicación	Contacto
Facultad de Odontología, UNAH	Edif G1, Ciudad Universitaria, Tegucigalpa	(504) 2216-3000 odontologia.unah.edu.hn
Hospital Odontológico Monseñor Agustín Hombach, UNICAH	Campus Sagrado Corazón de Jesús, Tegucigalpa	(504) 2234-8236 (504) 2234-8250 unicah.edu/hospital-odontologico
Clínica Odontológica, UNITEC	Blvd Kennedy, V-782, Tegucigalpa	(504) 2202-4410 WhatsApp (504) 3252-3995 unitec.mx/clinica-de-odontologia

Padre Pío De Pietrelcina del campus San Pedro Y San Pablo	Col Zerón, Bulevar hacia el Hospital Mario Catarino Rivas, San Pedro Sula	(504) 2561-3901 WhatsApp (504) 9800-0353
---	---	---

Cuidado de la vista: El hospital público San Felipe, en Tegucigalpa, ofrece servicios oftalmológicos gratuitos con la derivación médica de un doctor. Por lo general, puedes hacerte un examen de la vista y conseguir lentes en un centro comercial.

Un examen de la vista con un médico privado puede costar entre 150 y 400 HNL. Si compras lentes, la revisión normalmente es gratis, pero un par de lentes cuesta a partir de unos 700 HNL. A veces, las ONGs como Médicos Sin Fronteras o la Cruz Roja ofrecen lentes gratuitos en sus centros médicos (consulta el directorio de la pág. 36 para conseguir la información de contacto).

Comunicación

La comunicación en Honduras se basa en los teléfonos inteligentes y las redes sociales. Esta sección cubre los dos:

- Teléfonos inteligentes
- Redes sociales

★ 504 es el código de país para llamar a Honduras desde EU u otro país. No lo necesitas para llamadas dentro de Honduras.

Teléfonos inteligentes

Tener un teléfono inteligente ayudará mucho el contacto con familiares y amigos, tanto en EU como en Honduras. También te ayudará a conectarte con organizaciones y empresas hondureñas, que a menudo se comunican a través de las redes sociales.

Preparación del teléfono: Para conseguir un número de teléfono hondureño, hacer llamadas nacionales y tener acceso a Internet desde tu teléfono inteligente, deberás comprar **una tarjeta SIM**. Si tienes un teléfono inteligente de los EU, asegúrate de que esté desbloqueado (para más información al respecto, consulta el capítulo “[Comunicaciones](#)” de la sección sobre México de esta guía).

Las tarjetas SIM prepago cuestan entre 20 y 50 HNL y se pueden comprar en cualquier supermercado, pulpería (tienda de barrio) o gasolinera. Tendrás que mostrar tu DNI o pasaporte. Para activar y usar tu tarjeta SIM prepago, tendrás que comprar datos y minutos. Puedes comprar minutos y datos por internet o en la tienda donde compraste tu tarjeta SIM prepago.

Servicio: Es posible que prefieras tener un contrato de servicio en lugar de una tarjeta SIM prepago. Los principales proveedores de servicios telefónicos son TIGO y Claro. TIGO generalmente tiene mejor cobertura en el campo, y Claro es un poco más barato. Para

adquirir un contrato de servicio, visita una tienda oficial de TIGO o Claro con tu DNI y un comprobante de tu domicilio (una factura de electricidad o agua). También es posible que te pidan tu RTN.

Los planes comienzan en unos 300 HNL al mes y pueden tener una duración de entre 6 y 12 meses. Al igual que en EU, si necesitas un teléfono, puedes pedir uno con tu contrato de servicio.

Minutos: Las llamadas nacionales son baratas. Puedes comprar entre 200 y 500 minutos por entre 100 y 300 HNL, y las llamadas a teléfonos que tengan el mismo proveedor pueden ser gratuitas.

- ★ **Wifi:** Los principales proveedores de Internet para el hogar son Tigo, Claro y Hondutel. Busca promociones especiales. Los planes comienzan en alrededor de 500 HNL al mes.

Redes sociales

Comunicación diaria: Muchas personas, empresas y organizaciones usan WhatsApp, Telegram o Messenger en lugar de sus planes telefónicos para compartir su ubicación y comunicarse a diario (mensajes de texto, llamadas de voz o videollamadas, etc.). Estas aplicaciones te permiten usar Internet en lugar de gastar minutos.

Estas aplicaciones también te permiten hacer llamadas económicas a familiares o amigos en otros países.

Otras redes sociales: Los hondureños usan las redes sociales para todo, desde compras, noticias e inmobiliaria hasta contratación y creación de comunidades. Facebook es actualmente la aplicación de redes sociales más popular, pero otras plataformas de redes sociales populares en EU (como TikTok o Snapchat) están ganando popularidad.

Finanzas e impuestos

La moneda de Honduras es el **lempira hondureño**, abreviado como **HNL** o **L**. En algunas partes del país, como Roatán, también se usa el dólar estadounidense. Puedes encontrar el tipo de cambio del lempira en el capítulo "[Deportación a Centroamérica](#)", pero es posible que el tipo de cambio haya cambiado desde la publicación de este libro.

Esta sección cubre los siguientes temas:

- Bancos
- Impuestos
- Préstamos y microcréditos
- Cómo evitar estafas

Para tener información más general sobre las finanzas en México y Centroamérica, puedes leer el capítulo "[Finanzas, crédito e impuestos](#)" de la sección sobre México de esta guía. Si actualmente te encuentras encarcelado en los EU y deseas información general sobre

finanzas, te recomendamos que pidas nuestra guía de reintegración, *Construyendo tu futuro*. Encuentra el pdf aquí: tinyurl.com/MYFNatSp.

Bancos

La mayoría de los bancos hondureños solo tienen sucursales y cajeros automáticos en determinadas zonas, así que asegúrate de elegir un banco que se encuentre en tu ubicación. Los principales bancos de Honduras son Banco Atlántida, Banco Ficohsa, BAC, Banpaís y Banrural. Al igual que en EU, las cuentas bancarias generalmente cobran “comisiones ocultas”. Los cajeros automáticos de otros bancos te cobrarán por los retiros, y las comisiones son más altas si usas una tarjeta de un banco estadounidense.

Para abrir una cuenta, necesitarás tu DNI, RTN y un comprobante de domicilio (como un recibo de un servicio público, como agua o electricidad).

- ★ **Tecnología bancaria y ahorro informal.** La tecnología bancaria está menos avanzada que en EU, por lo que las transferencias pueden tardar más tiempo y la banca en línea puede ser más limitada. La mayoría de la gente simplemente usa efectivo para comprar cosas. Algunas personas prefieren evitar los bancos por completo y ahorran a través de grupos comunitarios o iglesias en lugar de con una cuenta de ahorros. Sin embargo, de esta manera se ganan menos intereses y es riesgoso. No tendrías protección legal si algo le pasara a tu dinero.

Impuestos

Si tienes un RTN y ganas dinero, la ley hondureña te obliga a pagar impuestos. Si eres un empleado con trabajo formal, el impuesto sobre la renta normalmente se descuenta de tu sueldo antes de recibirlo. Si no tienes un trabajo formal, tendrás que presentar tus impuestos tú mismo.

Puedes pagar tus impuestos a través de un banco conectado al Servicio de Administración de Rentas (SAR) o en línea en oficinavirtual.sar.gob.hn.

En el canal de YouTube del SAR Honduras (youtube.com/@SARHonduras), puedes encontrar algunos videos que muestran cómo usar su nuevo sistema en línea.

Préstamos y microcréditos

Los microcréditos son préstamos de menor cantidad que se les dan a personas que desean iniciar o hacer crecer un pequeño negocio, pero que no cuentan con mucho dinero. Puedes solicitar microcréditos a instituciones financieras como:

- Bancos (Banco Atlántida, Ficohsa, BAC Credomatic, Banpaís, Banrural, Davivienda)
- Cooperativas de crédito (COACEHL, COMIXMUL, Cooperativa Chorotega, CACEENP, Cooperativa Elga)
- Microfinancieros y ONGs (Financiera Solidaridad, SENPRENDE, ODEF ONG, Diaconía Nacional, Fundación Covelo)

Para pedir un microcrédito, necesitarás presentar:

- Una garantía o un buen historial crediticio en Honduras
- Un comprobante de tus ingresos
- Tu RTN y DNI

Historial crediticio: Los bancos hondureños no verán tu puntuación crediticia en EU. Por lo tanto, si tenías una puntuación crediticia baja en EU, podrás empezar de cero. Pero si necesitas un préstamo y tenías una puntuación crediticia alta en EU, tal vez te convenga pedir un préstamo en un banco internacional con sucursales tanto en Honduras como en EU (como BAC, Ficohsa o Davivienda).

Cómo evitar las estafas

Las estafas son comunes en Honduras, especialmente en las ciudades más grandes, como San Pedro Sula y Tegucigalpa. Hay muchos tipos de estafas, algunas similares a las de EU.

Ten cuidado con las estafas laborales en las que personas que se hacen pasar por empleados de una empresa te piden que pagues cursos, uniformes, etc. Los empleadores hondureños no piden dinero a los aspirantes de empleo. También hay estafas relacionadas con la vivienda, así que ten cuidado cuando busques un lugar para vivir. Ve a ver la propiedad antes de pagar y, si la has encontrado en *Facebook* y no puedes visitarla, pide referencias y documentos.

Por último, ten cuidado con quién compartes tu DNI y tu RTN. Al igual que el número de la Seguridad Social en EU, estos documentos pueden usarse para robar la identidad. Si tienes que dar una copia o una foto de tu DNI o RTN, envíales una imagen con una marca de agua para que no puedan usarla para otros propósitos. (Consulta la nota sobre las marcas de agua en los documentos escaneados en la pág. 9.)

Cultura y Conexión

Este capítulo te da información para ayudarte a participar en la vida cívica de tu comunidad. Los temas que se cubren son:

- Votación
- Organizaciones locales y grupos comunitarios
- Convenciones culturales
- Comunidad LGBTQ+

Votación

Para votar, solo necesitas tener un DNI válido y ser mayor de 18 años. Te registran automáticamente cuando obtienes tu DNI. Para encontrar tu centro de votación, visita el sitio web del Consejo Nacional Electoral en cne.hn. Si hay algún problema con tu registro, puedes visitar la oficina local del CNE o del RNP. Cuando llegue el momento de votar, no olvides llevar tu DNI.

Los partidos políticos son importantes en Honduras. La gente normalmente se refiere a los principales partidos políticos por sus colores, y a veces los lucen con orgullo. Para ver una descripción detallada de los principales partidos políticos, visita tinyurl.com/hn-politicos.

- ★ Ten cuidado los días de elecciones. Escucha las noticias y evita las multitudes. (Más información en la pág. 35.)

Organizaciones locales y grupos comunitarios

Grupos religiosos: Las iglesias católicas y evangélicas normalmente organizan actividades y forman grupos de oración y juveniles. Infórmate en tu iglesia local.

Puede resultar difícil conectar con otras comunidades religiosas, especialmente en las zonas rurales. Sin embargo, las ciudades como San Pedro Sula y Tegucigalpa ofrecen algunas opciones:

Religión	Comunidad	Contacto
judía	Sinagoga Maguen David	Blvd Morazán, 2 Calle SO, 15 Avenida SO, Barrio Supaya, San Pedro Sula
	Sinagoga Shevet Ajim	3RQF+6VC, Boulevard la Hacienda, 11101 Tegucigalpa
islámica	Fundación Islámica de Honduras FXR9+33H, San Pedro Sula	islamic-invitation.com/country/76/Honduras
	Comunidad Islámica de Honduras	(504) 9791-5602 Mezquitadehonduras@gmail.com Busca en Facebook “Islamén Honduras mezquita”

Grupos de vecinos: Conocidos como “juntas de vecinos” o “asociaciones de vecinos”, los grupos de vecinos generalmente se encargan de mejorar la seguridad, el abastecimiento de agua y electricidad, y de resolver otros problemas locales. Si quieres conocer gente, este es un buen lugar para empezar. Para participar o conseguir más información, pregunta a tus vecinos o busca si tienen grupos en Facebook o WhatsApp.

La comunidad en la que vivo está formada por personas realmente humanitarias. Eso me ha ayudado mucho. -Damaris

Otras organizaciones: Busca en Internet organizaciones locales que defienden cuestiones relacionadas con tus propias creencias (derechos de la mujer, seguridad animal, cuestiones

LGBTQ+, etc.). Para más información sobre cómo conectar con tu comunidad, consulta el capítulo [“Empezando a sanar”](#).

Costumbres culturales

Muchas de las diferencias culturales que encontrarás en Honduras son similares a las que existen en México y América Latina. En esta sección se incluyen las diferencias específicas de Honduras. Para información más general, puedes consultar la sección [“Encuentros culturales”](#) de la parte dedicada a México en esta guía.

Formalidad: Se usa “usted” como en el resto de América Latina, pero a menudo se usa “vos”, más familiar, para los amigos y las personas conocidas. Se puede usar “tú” entre dos personas que se conocen muy bien, pero es menos común.

Lenguaje corporal: Al igual que en EU, el contacto visual excesivo no suele ser bien visto, pero los hondureños son curiosos y, si tienes un aspecto diferente (como les ocurre a muchos recién llegados), es posible que se te queden mirando.

Religión: La mayoría de la gente es católica o cristiana evangélica. Comúnmente van a la iglesia y muestran un profundo respeto por sus líderes religiosos. Como es de esperar, esto influye en la vida cotidiana y en las políticas públicas. (El aborto, por ejemplo, se castiga con hasta 6 años de prisión). Sin embargo, la Constitución hondureña garantiza la libertad religiosa y existen pequeñas comunidades religiosas no cristianas (vé más arriba, en la pág. 31).

Comunidad LGBTQ+

Vivir abiertamente como persona LGBTQ+ en Honduras no es fácil debido a la discriminación generalizada e incluso a la hostilidad. En la sección “Seguridad” (abajo) se analizan algunas precauciones que puedes tomar. Sin embargo, hay comunidades LGBTQ+ en las ciudades más grandes, y Tegucigalpa y San Pedro Sula incluso celebran desfiles del orgullo. Estas son algunas de las organizaciones activas que ofrecen a las personas LGBTQ+ recursos y espacios seguros para la creación de comunidades:

Organización	Descripción	Contacto
Colectivo Violeta	Ofrece atención médica, asistencia jurídica, apoyo psicológico y un lugar seguro para ducharse y lavar la ropa.	(504) 2220 5045 colectivovioleta.org Barrio La Ronda, Avenida Máximo Jerez, casa #1332, Frente Finlay Parque Tegucigalpa
Comunidad Gay Sampedrana	Un espacio seguro que ofrece servicios de salud, una clínica para el VIH y ayuda con el	(504) 553-4362 comunidadgaysampedrana.blogspot .

	empleo.	com B Concepción 2 calle entre 8 y 9 avenida Sureste, casa #47, San Pedro Sula
Colectivo Unidad Color Rosa	Se enfoca en el trabajo de defensa, el autocuidado y los talleres de seguridad para personas trans.	(504) 3254-2970 Busca en Facebook “Colectivo Unidad Color Rosa” Barrio Guamilito 6 avenida entre 3 y 4 calle edif local #2 cerca de la tienda de pinturas América

- ★ Aunque las personas no pueden cambiar su nombre legal o sexo en su DNI, el Colectivo Violeta (mencionado anteriormente) puede enviar a alguien para que te acompañe a tu cita para la foto del DNI y asegurarse de que salgas como tú quieres.

Seguridad

Este capítulo te da información para ayudarte a mantenerte seguro en tu nueva comunidad. Los temas que se cubren son:

- Conoce tus vecindarios
- Secuestros y robos
- Seguridad de las mujeres
- Seguridad LGBTQ+

Conoce tus vecindarios

Ten cuidado con los vecindarios a los que entras, especialmente por la noche, y sobre todo en Tegucigalpa y San Pedro Sula.

Estos sitios web ofrecen información actualizada y consejos sobre la delincuencia y la seguridad en Honduras:

- Advertencias de viaje del Departamento de Estado de EU:
tinyurl.com/travel-advisories-hn
- travelsafe-abroad.com/honduras

Si no sabes si tu destino es seguro, busca noticias en Internet o pregunta a tus amigos o vecinos. Intenta no caminar solo, especialmente por la noche.

- ★ **Para información importante sobre cómo mantenerte seguro al llegar a Honduras, consulta la pág. 2.**

Secuestros y robos

Cometidos principalmente por pandillas, los secuestros ocurren con mayor frecuencia en Tegucigalpa, San Pedro Sula y Choloma. Las pandillas a veces atacan a los estadounidenses que regresan al país porque creen que sus familias tienen dinero. Para reducir las posibilidades de ser secuestrado:

- No compartas tu información personal con nadie.
- Usa solo taxis y autobuses oficiales registrados.
- En el aeropuerto, no uses el teléfono de un desconocido para llamar a tu familia. Podrían usar el número de teléfono de tu familia para extorsionarlos.

Los robos también son frecuentes en las ciudades más grandes y en las zonas del norte. Comúnmente ocurren en espacios públicos, como autobuses, mercados, centros comerciales y calles de la ciudad. Además de los consejos anteriores, estas recomendaciones pueden aumentar tu seguridad:

- No camines con el teléfono en la mano.
- Camina con confianza, incluso si estás perdido.
- Evita los autobuses llenos y no uses tu teléfono mientras viajas.
- Intenta no ir solo a usar un cajero automático y elige cajeros automáticos en lugares que tengan seguridad.
- Evita las joyas llamativas.
- Si alguien se acerca a tu coche mientras conduces, no le hables.
- Usa cerraduras dobles en las puertas de tu casa e instala cámaras si puedes.

Seguridad de las mujeres

Honduras tiene el mayor número per cápita de feminicidios de América Latina. En Honduras existen leyes que protegen a las mujeres contra la violencia, pero denunciar estos casos puede resultar difícil y alrededor del 90% de los feminicidios siguen sin resolverse.

Si eres mujer y has sido víctima de violencia o te sientes amenazada, estas organizaciones pueden ayudarte:

Organización	Contacto
Ciudad Mujer	WhatsApp: (504) 9445-2030 tinyurl.com/ciudad-mujer-hn
Centro de Derechos a Mujeres (CDM)	(504) 2221-0459 (504) 2221-0657 derechosdelamujer.org

Calidad de Vida	<p>(504) 2221-6606</p> <p>Ayuda: (504) 8841-2552 / (504) 8942-2610</p> <p>Ayuda legal: (504) 8941-2667</p> <p>asociacioncalidaddevida.org</p>
-----------------	--

Seguridad LGBTQ+

La discriminación contra las personas LGBTQ+ es común en el lugar de trabajo, el sistema de salud y el sistema educativo. El matrimonio entre personas del mismo sexo no está reconocido y la violencia contra las personas LGBTQ+ rara vez se investiga. Las tasas más altas de violencia se registran en San Pedro Sula, Tegucigalpa y Choloma. Muchas iglesias no aceptan a las personas LGBTQ+ y, si lo hacen, pueden ofrecerles terapia de conversión. Si necesitas ayuda para mantenerte seguro o resolver problemas legales (por ejemplo, discriminación en el trabajo o rechazo de servicios de salud), puedes ponerte en contacto con las organizaciones mencionadas anteriormente (en la pág. 36).

Violencia política y corrupción

La violencia el día de las elecciones, la violencia por motivos políticos y la corrupción son problemas en Honduras.

Evita la violencia el día de las elecciones, sigue atentamente las noticias el día de las elecciones y en las semanas previas. El día de las elecciones, evita las grandes concentraciones de personas y las manifestaciones políticas. Si necesitas viajar, planifica con tiempo y considera qué rutas serán más seguras.

La violencia política puede ir desde amenazas hasta asesinatos, y se produce principalmente en zonas rurales debido a disputas por la tierra o conflictos medioambientales. Los activistas comúnmente son blanco. La mayoría de los casos se investigan muy lentamente, si es que se investigan, especialmente cuando hay personas poderosas involucradas.

La corrupción es un problema cada vez más preocupante en Honduras. Las denuncias de corrupción muchas veces se ignoran y, en algunos casos, quienes las denuncian son castigados. Además, los contratos, los puestos de trabajo en la administración pública (como los puestos docentes o municipales) y las prestaciones sociales comúnmente se dan para favorecer al partido. Durante la temporada electoral, es posible que te ofrezcan dinero a cambio de tu voto.

Conseguir acceso y mantenerse seguro: busca acceso a los servicios y programas que necesitas con determinación, paciencia y respeto. Si es posible, pide ayuda a funcionarios que conozcas y en los que confíes. Intenta aprender sobre el sistema político y estar al tanto de la corrupción. Infórmate sobre quiénes están en el poder, tanto a nivel local como

nacional. Es posible que puedas conectarte con funcionarios electos que puedan ayudarte, pero recuerda que cuando las personas en el poder te hacen favores, pueden esperar algo a cambio.

Directorio de Recursos

Refugios

Descargo de responsabilidad: Hemos hecho todo lo posible por incluir todos los refugios que creemos que están abiertos a los migrantes. Es posible que algunos estén llenos o hayan cerrado. Para recibir información actualizada, recomendamos llamar a estos refugios, preguntar a otros retornados y ponerte en contacto con las iglesias y organizaciones sin fines de lucro que se mencionan aquí.

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web
Calidad de Vida	Barrio San Felipe una cuadra adelante del Hospital San Felipe frente a la repostería “El Hogar”, Tegucigalpa	(504) 2221-6606	asociacioncalidaddevida.org
Casa de Migrante, San Jose de Ocatepeque	Col las Americas, Nuevo Ocatepeque	(504) 2654-3258	
Casa Alianza	Av Miguel de Cervantes, Calle Morelos frente a Óptica Matamoros, Tegucigalpa	(504) 2237-1494	casa-alianza.org.hn/new.casa-alianza.org.hn
Central de Descanso Temporal	32H4+4FR, Trojes, El Paraíso		
Fundación Alivio del Sufrimiento: Proyecto Casa del Migrante	El Paraíso. Llamar por teléfono para más información.	(504) 9621-0182 stivensonamador75@gmail.com	fundacionaliviohn.org/casa-del-migrante
Organización Internacional	Col Palmira, 3ra Av, Cll del Brasil,	(504) 2237-7460 iomtegucigalpa@	nortedecentroamerica.iom.int/es/honduras

Para Las Migraciones (OIM)	Bloque 3, Casa 12	iom.int	
Parroquia Sagardo Corazon	El Arenal, Danlí, y El Paraíso. Llamar por teléfono para más información.	(504) 2239-1312	
Plan International Honduras	Edif Metrópolis, Torre 2, Piso 22, Tegucigalpa	(504) 2270-7322	plan-international.org/honduras

Institutos del gobierno

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
CONMIGHO	Juan Ramón Molina, Antiguo Edif del Banco Central, Tegucigalpa	(504) 2236-0200 conmigho@gmail.com	conmigho.sreci.gob.hn	Recursos sobre consulados y migración, protección para migrantes
Servicio de Administración de Rentas (SAR)	Edif Cuerpo Bajo "A" Blvd Juan Pablo II, Centro Cívico Gubernamental José Cecilio del Valle, Tegucigalpa	(504) 2216-5800 asistencia@sar.gob.hn	sar.gob.hn	Apoyo para llenar y acceder a documentos de impuestos
Comisión Nacional de Bancos y Seguros (CNBS)	Edif de la Comisión Nacional de Bancos y Seguros, Residencial la Hacienda, Esq Blvd la Hacienda y Blvd Suyapa, Tegucigalpa MDC	(504) 2290-4500 webmaster@cnbs.gob.hn	cnbs.gob.hn	Apoyo con el seguro social, educación financiera para migrantes
Registro Nacional de las Personas (RNP)	Col Palmira, frente a Distrito Hotelero Plaza San Martín, Tegucigalpa	respuesta@rnp.hn	rnp.hn/RNPweb/	Inscripción para el registro civil y para obtener una carné de identidad nacional
Secretaría de Educación	Centro Cívico Gubernamental, Cuerpo Bajo B,	(504) 2226-6200 angelica.gallardo@se.gob.hn	se.gob.hn	Apoyo con las inscripciones escolares, orientación educativa y

	Tegucigalpa, MDC			acceso a servicios de salud física y mental para niños
Secretaría de Trabajo y Seguridad Social (STSS)	Cuerpo Bajo B, Centro Cívico Gubernamental José Cecilio del Valle, Boulevard Juan Pablo II, Tegucigalpa	(504) 2242-7830 comitedeetica@trabajo.gob.hn	trabajo.gob.hn	Comida, apoyo con el empleo, valés y ayuda financiera para ayudar a empezar un negocio para migrantes
Secretaría de Salud (SESAL)	Bo El Centro, Av Cervantes, Cll El Telégrafo, Contiguo Av Miguel Cervantes, Tegucigalpa	(504) 2222-5771	salud.gob.hn	Acceso a asistencia médica y vacunas, acceso a Centros de Atención al Migrante Retornado (CAMR)
Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL)	Centro Cívico Gubernamental, Torre 2, Blvd Juan Pablo II, Esq República de Corea Tegucigalpa	(504) 2242-7981 transparencia@sedesol.gob.hn	sedesol.gob.hn	Promueve el desarrollo socioeconómico y la reintegración de migrantes mediante el Sistema de Migrante Retornado

Organizaciones sin fines de lucro

Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
Asociación LGTB Arcoiris de Honduras	Comayaguela, FM 3ra Ave, 10 y 11 Cll, frente a Autorepuestos Reyes	arcoirisghn@yahoo.com	facebook.com/gtp.arcoiris	Atención médica, asesoramiento legal y protección de los derechos de los miembros de la comunidad LGBTQ
Asociación Para Una Vida Mejor (APUVIMEH)		(504) 8786-9845 apuvimeh@yahoo.com	facebook.com/APUVIMEH	Albergue, asistencia médica, asistencia de salud mental, abogacía y apoyo para migrantes retornados LGBTQ+ y personas con VIH o SIDA
Caritas	Casa #352, Apartado Postal #1787, Tegucigalpa	(504) 2220-6698 caritas_de_honduras@caritas.hn	caritas.org/whe-re-caritas-work/latin-america/honduras/	Ayuda de emergencia, apoyo alimentario y defensa de la prevención de la

				violencia
Casa Alianza	CII Morelos, Av Cervantes, Frente Optica Matamoros, Tegucigalpa	(504) 2237-3623 contacto@casaalianza.org.hn	casa-alianza.org.hn/new.casa-alianza.org.hn	Asistencia médica, comida, apoyo para conseguir actas de nacimiento, protección y reintegración para jóvenes migrantes retornados
Centro de Derechos a Mujeres (CDM)		(504) 2221-0459 cdm@derechosdelamujer.org	derechosdelamujer.org	Abogacía y asistencia para mujeres migrantes retornadas, especialmente para aquellas que enfrentan violencia o exclusión social
Ciudad Mujer		(504) 9445-2030 direccionnacional@ciudadmujer.go.b.hn	ciudadmujer.go.b.hn	Asistencia médica, vivienda, asesoría legal, apoyo económico y apoyo para la reintegración a mujeres migrantes retornadas
Colectivo Violeta	Bo La Ronda, Av Máximo Jerez, Casa #1332, contiguo a sala de belleza Gladis, Frente al parque Finlay, Tegucigalpa MDC Francisco Morazán	(504) 2220-5045 oficialddhcv@gmail.com	colectivovioleta.org	Acceso a la defensa legal para miembros de la comunidad LGBTQ+, apoyo para migrantes retornados que sufren discriminación
Comisión de Acción Social Menonita (CASM)	Bo Guadalupe, 21 y 22 CII, 3 Av NE Casa 2114, San Pedro Sula, Cortés	(504) 2553-5437 casm@casm.hn	casm.hn	Apoyo social y económico para la reintegración de migrantes retornados
Cristosal		comunicacion@crystal.org	crystal.org	Protección a los derechos humanos, asesoría legal, comida, asistencia de vivienda, cuidado para la salud mental
Cruz Roja	Av 2, Bo Concepción, Tegucigalpa	(504) 2237-1800	icrc.org/en/where-we-work/honduras	Albergues públicos, transporte desde la frontera, asistencia

				médica y asesoría legal para migrantes
El Foro Nacional para las Migraciones en Honduras (FONAMIH)	Col Palmira, Calz Los Olivos, Casa #352, a un costado del Edif Italia, Tegucigalpa	(504) 2205-8396 fonamih@yahoo.com		Representación legal y apoyo en la frontera para migrantes
Instituto Hondureño para La Prevención Del Alcoholismo, Drogadicción y Farmacodependencia (IHADFA)	Centro Cívico Gubernamental, Torre 1, Piso N° 17, Tegucigalpa, MDC	(504) 2242-8611 cvaleriano@ihadfa.gob.hn		Servicios de apoyo por el uso de sustancias
JA Honduras	Edif COHEP, Col Tepeyac, Cll Yoro, Tegucigalpa	(504) 3275-5557 jahonduras@ja.hn	facebook.com/JuniorAchievementHN	Programas educativos para niños centrados en la educación financiera y la preparación para el empleo
Red Lésbica CATRACHAS	Col San Carlos, Tegucigalpa, FM	(504) 2221-0001 cattrachas@hotmail.com	cattrachas.org	Defensa de los derechos LGBTQ+
Lutheran World Federation (LWF)	PO Box 2861 Barrio villa Adela, 19 Calle entre 5ta y 6ta, Av Casa, 518 Comayagüela	(504) 2225-4893 presidencia.iclh@gmail.com	lutheranworld.org	Ayuda de emergencia, asistencia laboral, apoyo financiero, recursos familiares, apoyo para la salud mental y una red de jóvenes migrantes
Norwegian Refugee Council (NRC)		(504) 3373-5003 nrc@nrc.no	nrc.no/countries/south-america/honduras	Comida, albergue, educación, asesoría legal y cuidado para la salud mental para migrantes
ODEF Financiera SA	Col Alameda, 4 Cll, entre 13 y 14 Av SE Edif 1314 San Pedro Sula, Cortés	(504) 2512-1910	odeffinancieras.a.hn	Inclusión financiera y educación para migrantes

Organización Internacional Para Las Migraciones (OIM)	Col Palmira, 3ra Av, Cll del Brasil, Bloque 3, Casa 12	(504) 2237-7460 iomteguicalpa@iom.int	nortedecentroamerica.iom.int/es/honduras	Talleres de empleo, información sobre la migración y las prácticas discriminatorias, apoyo humanitario para migrantes
Pastoral de Movilidad Humana del Conferencia Episcopal de Honduras	Apartado Postal 30014, Comayagüela, Honduras	(504) 9671-7341 info@pmhhonduras.com	pastoraldemovilidadhumanahonduras.wordpress.com	Grupos de apoyo, cuidado de salud mental, reunificación familiar, refugio, comida y atención médica
Proyecto Victoria	Col Las Palmas, detrás de los silos del IHMA, frente a la Col Kennedy en Tegucigalpa	(504) 2230-3601	contralaapostasia.com/proyecto-victoria	Comunidad terapéutica para hombres centrada en las dificultades por uso de sustancias, la participación en bandas y la violencia
Somos CDC (Centro Para el Desarrollo y la Cooperación LGBTI)	Casa #2238, Calzada Victoria, Col Humuya, Tegucigalpa	(504) 2239-9076 comunicaciones@somoscdc.hn	somoscdc.hn	Salud sexual, protección de derechos humanos, capacitaciones laborales para miembros de la comunidad LGBTQ+ y migrantes
SWISSCONT ACT	Centros de Negocios La Reforma Col La Reforma, a 30 metros de la Av La Paz Tegucigalpa	(504) 2235-8843 info.honduras@swisscontact.org	swisscontact.org/es/paises/honduras	Programas para la reintegración social y profesional de migrantes, centro de llamadas
The American Friends Service Committee			afsc.org	Guía de reintegración detallada, en línea
UNAH	Blvd Suyapa, Tegucigalpa, MDC	(504) 2216-6100 info@unah.edu.hn	unah.edu.hn	Servicios dentales a bajo costo, recursos educativos
UNICAH	Cll de los Alcaldes, Tegucigalpa	(504) 9500-0132	unicah.edu	Servicios dentales a bajo costo, comida y otros recursos para

				migrantes
UNITEC	Bldv Kennedy, V-782, frente a Residencial Honduras, Tegucigalpa, Francisco Morazán, 11101	(504) 2268-1000 admisionesteg@unitec.edu unitec.edu	unitec.edu	Servicios gratuitos de salud mental, cuidado dental a bajo costo y capacitaciones y talleres laborales para migrantes

Consulados de Honduras en los EU

Puedes visitar o ponerte en contacto con un consulado hondureño para que te ayude a obtener una identificación, garantizar que tus derechos estén protegidos en prisión o detención, ayudarte a encontrar la información de contacto de tus familiares y ponerte en contacto con recursos sanitarios y educativos, entre otras cosas. Si estás encarcelado o detenido, tienes derecho a hablar con tu consulado si así lo deseas. Las autoridades de inmigración y la policía deben permitir que tu consulado te visite o hable contigo.

Descargo de responsabilidad: Si tienes un caso de asilo en los EU o has abandonado el país porque el gobierno no pudo protegerte, te persiguió o te acosó, **no te pongas en contacto** con ellos para pedir ayuda.

Estado	Ciudad	Dirección	Contacto
Arizona	Phoenix	3724 N 3rd St, #300 Phoenix, AZ 85012	(480) 390-2699 consuladohondurasphoenixaz@yahoo.es
California	Los Angeles	425 E Colorado St, #500 Glendale, CA 91205	(470) 751-9077 infoconsuladola@gmail.com
California	San Francisco	1700 California St, #460 San Francisco, CA 94109	(470) 751-9077 consuladohnensanfrancisco@gmail.com
Florida	Miami	777 NW 72nd Ave, #3015 Miami, FL 33126	(470) 751-9077 proteccionhn.miami@gmail.com
Georgia	Atlanta	6755 Peachtree Industrial Blvd, #120 Atlanta, GA 30360	(706) 940-1042
Illinois	Chicago	6200 N Hiawatha Ave Penthouse,	(470) 751-9077 chicago@sre.gob.hn

		Chicago, IL 60646	
Louisiana	New Orleans	1250 Poydrast St Suite, #100 New Orleans, LA 70113	(470) 751-9077 infonolahn@gmail.com
Massachusetts	Boston	90 Everett Ave Chelsea, MA 02150	(470) 751-9077 info@consuladobostonhn.com
New York	New York City	120 W 23rd St New York, NY 10011	(470) 751-9077 emergenciaconsuladony@gmail.com
North Carolina	Charlotte	5820 E WT Harris Blvd, #3118-G Charlotte, NC 28215	(980) 339-7850 consuladohncharlotteproteccion@gmail.com
Texas	Dallas	2520 W Irving Blvd, #400 Irving, TX 75061	(972) 986-5110 hondurasdallas@hotmail.com
Texas	Houston	9800 Centre Pkwy Houston, TX 77036	(470) 751-9077 consuladohondurashouston@gmail.com
Texas	McAllen	1209 Galveston Ave McAllen, TX 78501	(470) 751-9077 mcallen@sre.gob.hn
Washington	Seattle	1107 Grady Way SW, #100 Renton, WA 98057	(470) 751-9077 consuladoseattle@gmail.com
Washington DC	Washington DC	1990 M St NW, #104 Washington, DC 20036	(470) 751-9077 info@wadchn.com

Agradecimientos:

- ★ Gran parte del contenido sobre qué esperar al llegar a Honduras proviene de la organización *Justice in Motion* y de los miembros de su red de defensores en Honduras.
- ★ Gracias a quienes contribuyeron a esta guía.
 - **Investigadores:** Dany Díaz Mejía y Johanna Reichel
 - **Traductora:** Araceli Pantoja
 - y a Damaris, Alex y Deybid por compartir sus experiencias vividas.