



CUADRO DE SUBTÍTULOS:

- [¿Quién puede ser deportado?](#)
- [Haz un plan](#)
- [Paciencia y la atención plena](#)
- [Manejar sin papeles](#)
- [Recibir atención médica](#)
- [Si eres víctima de abuso, trata o negligencia](#)
- [Protecciones de vivienda y empleo](#)
- [Otros recursos](#)

Vivir con la amenaza de la deportación

Vivir en EU bajo la amenaza de deportación puede causar mucha ansiedad y miedo. Parte de esa ansiedad proviene de la incertidumbre. No sabes cuándo o si te encontrarás con ICE o la policía. No sabes qué les podría pasar a tus hijos si te detienen. No sabes cómo sería la vida si te obligan a irte.

Este capítulo identifica los grupos de personas que actualmente se encuentran amenazadas de deportación y ofrece algunas maneras de afrontar el estrés que genera esta amenaza. Responde algunas preguntas que puedas tener sobre los derechos y recursos disponibles como persona indocumentada. Explica cómo puedes encontrar atención médica o vivienda de manera segura, por ejemplo, y cómo sacar una licencia de conducir. También incluye información sobre cómo puedes recibir protección si has sido víctima de abuso.

Consulta el capítulo [Conoce tus derechos](#) para más información sobre cómo interactuar con ICE y qué derechos pueden protegerlo durante la detención y la deportación.

¿Quién puede ser deportado?

Esta lista identifica grupos que podrían ser vulnerables a la deportación, pero ten en cuenta que no todos los miembros de estos grupos serán deportados. Podría haber oportunidades para hacer valer tus derechos y detener tu deportación. Si crees que tú o tu familia podrían estar incluidos en alguno de estos grupos, llama a un abogado de migración para conocer tus opciones. Pregúntale qué puede hacer para proteger tu seguridad y la de tu familia.

Grupos en riesgo

- **Inmigrantes indocumentados.** Esto incluye a personas que ingresaron ilegalmente a EU, a quienes se les permitió entrar en libertad condicional y a quienes se encuentran en proceso de deportación en la frontera y tienen solicitudes de inmigración pendientes.
- **Inmigrantes con órdenes de deportación activas.** Un juez de inmigración puede emitir órdenes de deportación en ausencia, esto significa que no es necesario estar

presente en el tribunal para recibir las. De hecho, quienes no se presentan a su audiencia en el tribunal de inmigración casi siempre reciben órdenes de deportación.

- **Inmigrantes que han excedido su visa temporal o esta visa ha sido cancelada**, incluidos aquellos que tienen visa temporal que fue cancelada debido a su expresión política.
- **Inmigrantes legales, incluyendo residentes permanentes legales (titulares de la *green card*), asilados y refugiados, con antecedentes penales**. Esto incluye ciertos delitos graves y menores, tanto recientes como antiguos.
- **Inmigrantes cuyos permisos temporales de residencia han expirado o han sido revocados**, incluyendo ciertos beneficiarios del TPS y personas que ingresaron a EU a través de ciertos programas de permiso humanitario. Para más información sobre el estado actual de cada uno de estos programas, consulta [USCIS.gov](https://uscis.gov).

Incluso si tienes estatus migratorio legal, los agentes de ICE podrían exigirte que lo demuestres. En ese caso, debes llevar contigo en todo momento uno de los siguientes documentos (original o copia):

- Una copia física de tu I-94
- Una copia física de tu I-55
- Una tarjeta de Documento de Autorización de Empleo (EAD) tuya o una copia física de tu I-766
- Una copia física tu I-862, esto es el Aviso de comparecencia que se les entrega a los no ciudadanos en los procesos de deportación
- Un sello de admisión o libertad condicional de no inmigrante del DHS válido y vigente en un pasaporte extranjero
- Tarjeta de cruce fronterizo mexicano para extranjeros no residentes (I-186)

★ **¿Eres un veterano no ciudadano estadounidense vulnerable a la deportación o que has sido deportado?** Las fuerzas armadas publican una guía de recursos de inmigración para veteranos aquí: tinyurl.com/Mil-Imm-Resource-Guide. También puedes encontrar un resumen de los recursos de inmigración para veteranos del Departamento de Seguridad Nacional (DHS) en immvets.dhs.gov. En la página del DHS, puedes pedir información sobre cómo regresar a EU después de una deportación.

Estos recursos adicionales también pueden ser útiles:

Recursos para veteranos que no son ciudadanos estadounidenses		
Recurso	Lo que ofrece	Dónde aprender más

Programa Médico Extranjero (FMP)	Atención médica fuera de los EU por una afección relacionada con el servicio	va.gov/atención-sanitaria/programa-a-médico-extranjero
Programa de Asistencia para la Naturalización de Veteranos (VNAP)	Asistencia jurídica para veteranos que solicitan la ciudadanía a través del servicio militar	vetsprobono.org/ayuda-legal/vnap ; vnap@vetsprobono.org
Programa de Asistencia Militar de AILA (MAP por sus siglas en inglés)	Asistencia de inmigración para veteranos y sus familias	aila.org/biblioteca/programa-de-asistencia-militar ; probono@aila.org
Proyecto de Servicios Legales para Veteranos Deportados	Asistencia legal para veteranos deportados que buscan repatriación; ofrecida por <i>Immigrant Defenders Law Center</i>	immdef.org/veteranos-deportados ; deportedvets@immdef.org

Haz un plan

Es importante tener un plan en caso de emergencia, especialmente si tienes familia. Un plan puede guiarte, ayudarte a mantener la calma y a tomar decisiones informadas en situaciones de estrés. Planear con tiempo también puede ayudarte a mantenerte a ti y a tus seres queridos a salvo, aumentando tus posibilidades de evitar la detención o la deportación. Te *dará* la tranquilidad que tanto necesitas.

Conoce tus derechos. Es importante saber a quién puedes llamar si necesitas ayuda legal o de tu comunidad. Es importante saber qué hacer si ICE llama a tu puerta, te detiene o llega a tu trabajo. Ayuda a todos los miembros de tu familia a entender sus tareas y responsabilidades. Si eso te ayuda, escríbelo. Haz simulaciones y practica decir lo que necesitas decir para hacer valer tus derechos.

En el capítulo [Conoce tus derechos](#), explicamos cómo prepararse para un encuentro con ICE. En el capítulo [Prepárate para una posible deportación](#), puedes aprender qué debes incluir en tu plan de emergencia.

Paciencia y la atención plena

Si tú o tus seres queridos podrían ser deportados, se encuentran bajo mucho estrés. Permítete aceptar que las cosas podrían no ser ideales ni fáciles. Será útil tener paciencia. Ve poco a poco. Respira. Es natural sentirse estresado a veces, pero hay maneras de manejarlo y evitar que se des controle.

Si tienes una rutina diaria de meditación, atención plena o ejercicio, mantenla. Si no, considera empezar una. Dedicar tiempo a ti mismo, incluso si (sobre todo) empiezas a sentir que pierdes el control. Te ayudará a calmarte, reducir el estrés y mantener la concentración. El capítulo [Empezando a sanar](#) ofrece orientación para empezar una práctica de meditación. El deporte, caminar y la jardinería, o cualquier actividad recreativa que disfrutes, también son buenas maneras de mantener el equilibrio y procesar el estrés.

Respira profundo. Te espera un viaje, así que más vale que empaques la paciencia. -Pablo M.

Manejar sin papeles

Como probablemente sepas, conducir sin papeles o documentos es arriesgado. Si te detienen, podrías ser arrestado. Algunos estados permiten que la policía arreste a personas indocumentadas o las entregue a ICE después de una parada de tráfico. Otros, como Illinois, no lo permiten. Busca en línea el ILRC. (Centro de Recursos Legales para Inmigrantes o ILEC por sus siglas en inglés) “**Mapa estatal sobre control de inmigración**” para conocer las políticas de cada estado en el tema de control migratorio. Sin embargo, ten en cuenta que las políticas cambian rápidamente y, a veces, se ignoran. Si debes manejar, hazlo con cuidado y prepárate para un encuentro con la policía o ICE (consulta el capítulo [Conoce tus derechos](#)).

Si puedes, saca una licencia de manejo. Maneja legalmente y tendrás menos probabilidades de ser arrestado si te detienen. Además de Washington D.C. y Puerto Rico, los siguientes estados actualmente permiten sacar una licencia de conducir sin importar tu estatus migratorio: California, Colorado, Connecticut, Delaware, Hawái, Illinois, Maryland, Massachusetts, Minnesota, Nevada, Nueva Jersey, Nuevo México, Nueva York, Oregón, Rhode Island, Utah, Vermont, Virginia y Washington.

Generalmente se requiere comprobante de domicilio y de identidad. Consulta los requisitos del Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) de tu estado.

Ya no solo la policía y el ICE pueden realizar arrestos. Nuevas colaboraciones han aumentado el número y el tipo de agentes que pueden arrestar a personas que no son ciudadanos. Esto incluye sheriffs, agentes del sheriff e incluso inspectores postales de EU. Los agentes pueden usar mascarillas y acercarse a ti sin mostrar su identificación. Tienen derecho a pedir una identificación.

Recibir atención médica

Si tú o un familiar es indocumentado, podrían tener miedo de recibir atención médica. Las guías federales actuales restringen significativamente el uso de expedientes médicos en la aplicación de las leyes migratorias. Tienes derecho a recibir atención médica sin preocuparte por ser

deportado. El personal de la salud no debe hacerte preguntas sobre tu estatus migratorio ni denunciarte a ICE.

Puedes recibir atención médica de forma segura en estos lugares:

- Centros de salud comunitarios que ofrecen atención médica de bajo costo: healthcare.gov/community-health-centers
- Centros de salud con certificación federal: findahealthcenter.hrsa.gov
- Clínicas de atención de urgencia
- Hospitales públicos
- Salas de emergencia
- Hospitales de red de seguridad

Si no tienes documentos, no puedes inscribirte en Medicaid, Medicare o el Programa de Seguro Médico para Niños (CHIP) ni seguro médico a través del mercado de la Ley de Atención Médica Asequible (ACA por sus siglas en inglés).

Hay otras opciones:

- **Seguro a través de tu empleador.** Tu empleador podría ofrecerte un seguro.
- **Programas estatales.** Algunos estados ofrecen opciones de seguro para personas indocumentadas. El programa *All Kids* de Illinois, por ejemplo, ofrece atención médica accesible a niños de familias de bajos ingresos, independientemente de su estatus migratorio.
- **Medicaid de Emergencia.** Si no tienes seguro médico y no calificas para Medicaid debido a tu ciudadanía o estatus migratorio, Medicaid de Emergencia podría cubrir tus gastos médicos en caso de emergencias médicas. El proceso de solicitud varía según el estado en el que vivas, por lo que te recomendamos pedirle ayuda a un profesional de la salud o a un trabajador social. Si vas a un hospital para recibir atención de emergencia, el personal del hospital podría ayudarte a pedirla.

Salud mental

Si los problemas de salud mental o el abuso de sustancias te impiden funcionar bien o sentirte bien, busca ayuda. Los profesionales de la salud mental pueden ayudarte a:

- Sentirte más fuerte al enfrentar los desafíos
- Establecer metas y planes para resolver tus problemas
- Cambiar conductas dañinas
- Aliviar la depresión y la ansiedad
- Entender cómo tus formas de pensar afectan cómo te sientes
- Recuperarte de la adicción

Para encontrar terapeutas que trabajan con la comunidad indocumentada, visita reportedimmigrant.com/resources/mental-health.

Si te sientes especialmente mal o crees que podrías ser un peligro para tí mismo o para otra persona, busca ayuda de inmediato. Llama a la línea directa de suicidio y crisis al 988 o comunícate anónimamente con la Línea de Crisis por Mensaje de Texto. Esta línea ofrece apoyo confidencial gratis las 24 horas, los 7 días de la semana (en inglés y español) por mensaje de texto para personas en crisis que envían la palabra *HOME* al 741741.

También puedes llamar al 911 o visitar la sala de emergencias de un hospital si estás en crisis.

Si eres víctima de abuso, trata o negligencia

A muchos inmigrantes les preocupa que, si denuncian un delito, puedan ser deportados. Pero existen leyes que pueden protegerlos.

- **La Ley contra la Violencia contra la Mujer** protege a las inmigrantes víctimas de violencia doméstica. Específicamente, ayuda a los hijos, padres, cónyuges actuales o anteriores de ciudadanos estadounidenses o residentes legales permanentes (titulares de la *green card*) maltratadores. Si esto aplica a ti, podrías ser elegible para pedir una *green card* tu mismo sin necesidad de la ayuda de la persona que abusó de ti.
- **Las visas de no inmigrante T y U** dan protección legal, autorización de trabajo y un camino hacia la residencia permanente para las víctimas de la trata de personas (visa T) y las víctimas de ciertos delitos graves (visa U) que ayudan a las fuerzas del orden en sus investigaciones.
- **El Estatus Especial de Menor Inmigrante** es una ley estadounidense que ayuda a proteger a los menores inmigrantes de la deportación si uno o ambos padres los han maltratado, abandonado o descuidado. Se aplica a personas menores de 18 o 21 años, según el estado de EU en el que residan. Para más información visita sijbacklog.com/youthresources.

Si crees que estas protecciones podrían ayudarte, comunícate con un abogado de migración o una organización de asistencia legal (consulta [Recursos de inmigración en EU](#)) para más información y encontrar ayuda.

- ★ ¿Tienes miedo de sufrir daño o persecución en tu país de origen? De ser así, podrías ser elegible para **solicitar asilo** u otras protecciones. Encuentra más información en el capítulo [Conseguir ayuda para oponerte a tu orden de remoción](#).

Protecciones de vivienda y empleo

Protecciones de vivienda

Como persona indocumentada, tu puedes enfrentar discriminación en la vivienda, pero existen leyes que te protegen.

La Ley Federal de Vivienda establece que los arrendadores **no pueden** negarse a rentarte una vivienda ni discriminarte de ninguna manera por tu idioma, raza, origen nacional, sexo, religión, color, discapacidad o situación familiar. Y, a menos que tu arrendador les pregunte a *todos* sus inquilinos sobre su estatus migratorio o ciudadanía, no puede pedirte esta información. En otras palabras, no puede darte un trato diferente por tu apariencia, forma de hablar o vestimenta.

Algunos estados, aunque no todos, prohíben a los arrendadores desalojar a inquilinos o aumentarles el alquiler debido a su estatus migratorio. Algunos estados también les prohíben contactar a ICE o revelar información sobre tu estatus migratorio. Solo pueden hacerlo si existe una orden judicial.

Si has sido discriminado, puedes presentar una queja ante la Oficina de Vivienda Justa e Igualdad de Oportunidades. No preguntan sobre tu estatus migratorio al presentar una queja. Llama al (800) 669-9777 (inglés y español) para poner una queja. Encuentra más información en tinyurl.com/HUD-equal-housing.

Protecciones de empleo

Todos los trabajadores, independientemente de tu estatus migratorio, tienen ciertos derechos y protecciones contra el trato injusto y las condiciones inseguras:

- **No a la discriminación:** Los empleadores no pueden despedirte, maltratarte ni tratarte injustamente por tu raza, nacionalidad o género. Puedes presentar quejas ante la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo de Estados Unidos (EEOC por sus siglas en inglés) en tinyurl.com/eeoc-file-here.
- **Salario justo:** Todos los trabajadores deben recibir al menos el salario mínimo local. Si bien el salario mínimo federal es de \$7.25 por hora, algunos estados tienen salarios mínimos más altos. Además, si trabajas más de 40 horas semanales, debes recibir pago por horas extras. En algunos estados, debe recibir el pago de horas extras si trabaja más de 8 horas diarias. Puedes poner quejas ante la División de Salarios y Horas del Departamento de Trabajo. Comienza por aquí: dol.gov/agencies/whd.
- **Seguridad en el trabajo:** Los lugares de trabajo deben ser seguros, y tú puedes denunciar condiciones peligrosas sin ser sancionado. Puedes hacerlo en línea a través del Formulario de Quejas en Línea de la OSHA: osha.gov/form/osha7.
- **Compensación por lesiones:** Dependiendo del estado en el que vivas, podrías tener derecho a atención médica y al salario perdido debido a una lesión si te lesionas en el trabajo. Consulta con la junta de compensación laboral de tu estado para más información.
- **Protección contra represalias:** Los empleadores no pueden sancionarte por denunciar problemas ni por afiliarse a un sindicato. Pon quejas ante la Junta Nacional de Relaciones Laborales (NLRB por sus siglas en inglés). Encuentra las oficinas locales de la NLRB o haz las denuncias en línea en nlr.gov/filing-a-charge.

Entendemos que intentar hacer valer estos derechos puede parecer peligroso o imprudente en este momento.

Si eres indocumentado y denuncias un trato injusto en tu lugar de trabajo, la ley federal de inmigración **no** te protegerá completamente de la deportación. Sin embargo, algunos estados (como California, Nueva York, Illinois, Oregón y otros) cuentan con leyes sólidas que protegen a los trabajadores indocumentados que defienden sus derechos. El objetivo de estas leyes es garantizar que todos los trabajadores no sean castigados por denunciar sus actos, que reciban un salario justo y un trato justo.

Para más información sobre cómo denunciar problemas, presentar quejas sobre vivienda y qué tipo de protecciones en materia de vivienda y empleo ofrecen las leyes de su estado y localidad, comunícate con una clínica de servicios legales (consulta [Recursos de inmigración en EU](#)).

Otros recursos

La unión hace la fuerza. Conéctate con organizaciones comunitarias, especialmente con aquellas que defienden a los inmigrantes. La organización sin fines de lucro *Informed Immigrant* te permite buscar organizaciones que atienden a inmigrantes por ubicación: reportedimmigrant.com/help.

La organización defensora de los derechos de los migrantes, *Justice in Motion*, ayuda a los migrantes tras su salida de los EU. Ofrece ayuda a personas a quienes sus derechos fueron violados durante el proceso de detención o deportación, a quienes buscan protección contra la violencia o la persecución y tienen un caso de inmigración pendiente, y a quienes sufrieron explotación laboral o abusos de sus derechos civiles mientras trabajaban en EU. Encuentra más información en justiceinmotion.org/defender-network.