

Construyendo tu futuro:

UNA GUÍA PARA LA REINTEGRACIÓN EXITOSA

Edición 2021



UNA PUBLICACIÓN DE
EDUCATION JUSTICE PROJECT
UNIVERSIDAD DE ILLINOIS





Bienvenido a casa

Nos alegra que hayas tomado ***Construyendo tu futuro: una guía para la reintegración exitosa***. Ya sea que hayas pasado muchos años en prisión o solo unos pocos, puede ayudarte a hacer una transición exitosa a la vida en el exterior. Estás reingresando a la sociedad en una época muy extraña y aterradora. La pandemia provocada por el coronavirus ha cambiado la vida tal como la conocemos. Imaginamos que debe ser muy abrumador salir de prisión o de la cárcel en este momento.

Esta guía proporciona información que necesitas saber ahora para protegerte y proteger a los demás en tu comunidad. Esta guía también contiene información sobre empleo, vivienda, educación, atención médica y más. Si eres el familiar, amigo o proveedor de servicios de alguien que regresa a casa, este libro también puede ayudarte. Esperamos que encuentres recursos en este libro que te ayuden.

Hay seis secciones principales en *Diseñando tu futuro*:

- **Liberación durante COVID-19** proporciona una breve descripción general de lo que necesitas saber sobre el reingreso durante COVID-19.
- **Antes de irte** incluye consejos más generales sobre cómo prepararte para tu liberación.
- **Cuando estés fuera** proporciona información sobre cómo configurar tu vida una vez que estés fuera.
- **Sanando y siguiendo adelante** se trata de adaptarse a la vida después de la prisión.
- **Nuestro directorio de reingreso** contiene información de contacto de recursos útiles.
- **Nuestra sección de formularios** incluye formularios útiles, muchos de los cuales puedes arrancar y usar.

Seamos honestos: adaptarse a la vida en el exterior no es fácil y la pandemia ha hecho que este ajuste sea aún más desafiante. El reingreso es muy difícil en gran parte porque el encarcelamiento es muy difícil. Los seres queridos están separados unos de otros y es caro mantenerse conectados. La vida en prisión genera nuevos hábitos y formas de interactuar

que pueden no ser útiles, e incluso perjudiciales, en el exterior. Además, la sociedad pone muchos obstáculos en el camino de las personas con antecedentes penales. Estos incluyen barreras legales y estigmas sociales. Las condiciones de la libertad condicional pueden parecer injustas. ¡A veces puede parecer que hay demasiados desafíos en tu camino! ¿Cómo puede alguien esperar que tengas éxito?

Creemos que es importante reconocer todo esto. Hay mucho que debe cambiar en nuestro estado y en nuestro país para hacer que nuestras comunidades sean más amigables para las personas anteriormente encarceladas y para poder garantizar mejor su éxito. Construyendo tu futuro te ayudará a enfrentar los desafíos. Quizás incluso te inspire a querer trabajar por un cambio. No lo habríamos escrito si no creyéramos en TI y en tu capacidad para marcar una diferencia positiva en el mundo. No dejes de creer en ti mismo.

A lo largo de este libro, encontrarás palabras de aliento e inspiración de personas que recorrieron el mismo viaje que estás a punto de emprender. Muchos de ellos son ex alumnos del Education Justice Project, un programa universitario en prisión que ha operado en el Centro Correccional de Danville (Danville Correctional Center) desde 2008. Fue idea suya escribir Construyendo tu futuro. Ellos, y muchos otros, han navegado con éxito el reingreso y tú también puedes hacerlo.

Te recomendamos leer la guía completa si puedes, o que te saltes a las partes más relevantes. ¡El conocimiento es poder! Haz planes. Busca ayuda de otros. Y no te rindas. Si estás leyendo esta guía en prisión, esperamos que te la lleves a casa. Si necesitas una copia propia, puedes solicitarla escribiendo a la dirección que aparece en la página siguiente.

Por favor, mantente en contacto. Nos encantaría saber cómo te está yendo y cómo podemos actualizar Construyendo tu futuro. Tus comentarios pueden ayudar a los que vienen después de ti. Nuevamente, bienvenido a casa. Nos alegra que hayas vuelto.

En solidaridad,
The Education Justice Project



Acerca de Construyendo tu futuro

Construyendo tu futuro fue elaborada por miembros del Education Justice Project (EJP). EJP es una unidad de la Facultad de Educación de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign. Desde 2008, EJP ha ofrecido programas académicos a personas encarceladas en el Danville Correctional Center (Centro Correccional de Danville) en Illinois Central.

Construyendo tu futuro es una extensión natural del trabajo que hacemos en la prisión, y de nuestra preocupación por el bienestar de nuestros estudiantes y otros como ellos que deben intentar salir adelante en el exterior después de su liberación. La guía es producida por la Reentry Guide Initiative (Iniciativa de Guía de Reentrada) de EJP, que consiste en un grupo de miembros comprometidos de EJP.

¿Te enfrentas a ser deportado a otro país después de tu liberación? Solicita Un nuevo camino: Una guía para los retos y oportunidades después de la deportación, también producida por El Education Justice Project.



Descargo de responsabilidad: Hemos enlistado una serie de diferentes programas, servicios y negocios a lo largo de esta guía como recursos para personas anteriormente encarceladas y sus familias. No avalamos a ninguna de estas organizaciones. Tampoco garantizamos que estos recursos sean útiles (aunque ciertamente esperamos que lo sean). Dado que la situación cambia todo el tiempo, es imposible garantizar que cada parte de la información de esta guía esté actualizada, pero hemos hecho todo lo posible para incluir información actualizada y clave de fuentes confiables.



¡PIDE NUESTRAS GUÍAS!

Tanto Construyendo tu futuro como Un nuevo camino son gratuitas para quienes las necesiten. Están disponibles en inglés y español y se pueden solicitar de las siguientes formas:

- Pídelas en línea a través de educationjustice.net. Puede descargar un pdf de nuestras guías de forma gratuita.
- Pídelas en la sala de recursos de reintegración de tu instalación.
- Pídelas por teléfono al 217-300-5150 o por correo electrónico a reentry@illinois.edu
- Envíe una solicitud por correo:
EJP
1001 S. Wright St.
Champaign, IL 61820

DONACIONES

Por favor ayúdanos a distribuir Construyendo tu futuro a cada persona que solicite una copia. La mayoría de las personas que salen de la cárcel tienen fondos muy limitados. Si estás en condiciones de hacer una donación, envía un cheque a la dirección anterior o haz una donación en línea en educationjustice.net/donate/. Nosotros no recibimos fondos del Departamento Correccional de Illinois ni del Estado de Illinois. Cuesta alrededor de \$11 producir y enviar cada copia de Construyendo tu futuro. ¡Gracias!

AGRADECIMIENTOS

La edición de 2021 de Construyendo tu futuro fue revisada y escrita por las siguientes personas:

- Linda Larsen y Lee Ragsdale, Co-coordinadoras de la Reentry Guide Initiative
- Comité Asesor: Kilroy Watkins, Josephine Horace, Michael Cannon, Roberto Lazcano, Joseph Mapp, Pablo Mendoza, David Todd, y Antonio Spraggs
- Otros Miembros de EJP: Lili Burciaga, Maggie Shelledy, Elise Duwe, Tyese Braslavsky, Sarah Chitwood, Jazmine Thompson, Karolina Kalata, Maddy Madonnis, Melissa Lechuga, Daniela Barbosa, Kendra Mills, Ellen Ritter, y David Sharpe

Agradecimientos especiales a:

- Rebecca Ginsburg, Directora de EJP
- Jamie Hines, Gerente de Operaciones de EJP
- Jamarri Nix and Jack Johnson, Diseñadores
- Eduardo Villafañá, Traductor

Agradecemos a los muchos miembros adicionales de la Reentry Guide Initiative que han contribuido a las ediciones anteriores de Construyendo tu futuro: Nick Hopkins, Emmett Sanders, Lilliane Windsor, Millie Wright, Chris Rivers, Anya de la Vega, Lauren Rodriguez-Golstein, Anita Greenfield, Rea Zaimi, Hugh Bishop, Logan Middleton, y Marlena Johnson.

También nos gustaría agradecer a los ex alumnos de EJP y otras personas afectadas por los sistemas por contribuir con contenido e imágenes: Brian N., Chris H., Darrell W., Earl W., Edmund B., Greg A., Heather B., Jobie T., Johnny P., Keke, Marlon C., Mike T., Shawn W., Tony C., Roberto B., Dennis M., Joseph B., Austin C., Tyrone M., and Orlando M.

Derechos reservados. Junta Directiva, Universidad de Illinois, 2021.



Índice

Mitos.....	9
Lo que necesitas saber sobre COVID-19	11
– Poniéndote una vacuna	12
– Manteniéndote a salvo en prisión	14
– Preparándote para tu liberación	15
– Primeras dos semanas: cuarentena	16
– Si te enfermas	18
– La vida durante la pandemia	19
– Obteniendo tu cheque de estímulo económico	20
 1. ANTES DE SALIR	
Prepárate mentalmente	22
Reúne tus documentos.....	26
– Certificado de nacimiento	27
– Tarjeta del seguro social	28
– Obteniendo tu identificación	29
Preparándote para tu búsqueda de trabajo.....	31
– Construye experiencia	31
– Escribe tu currículum	31
– Redes	32
Prepárate para la libertad condicional.....	33
– Prepárate para la Liberación Supervisada Obligatoria (MSR)	33
– Cuando seas liberado	34
– Monitoreo electrónico	34
– BI SmartLINK	35
– Reglas de la MSR	36
– Infracciones	36
– Registros	37
– Casas de transición	37
– Transferencia del Registro de delincuentes sexuales al Registro de asesinos y delincuentes violentos contra la juventud	38
Recolecta tus registros médicos.....	39
Relaciones	40
– Manteniendo relaciones durante el encarcelamiento	40
– Preparándote para la reunificación	42

2. CUÁNDO ESTÉS FUERA

Obteniendo tu identificación	45
– <i>Identificación estatal o licencia de conducir</i>	45
– <i>Recuperando tu licencia</i>	47
– <i>Licencia de matrimonio y decretos de divorcio</i>	48
Recursos para satisfacer tus necesidades básicas	49
– <i>Empezando</i>	49
Empleo	52
– <i>Buscando ayuda y conoce tus opciones</i>	52
– <i>Identificando posibles trabajos</i>	53
– <i>El proceso de solicitud</i>	54
– <i>Certificado de rehabilitación</i>	60
– <i>Tus derechos legales</i>	60
– <i>Seguro para el desempleo en Illinois</i>	61
Construyendo una carrera.....	62
– <i>Eligiendo un trabajo</i>	62
– <i>Autoempleo</i>	65
Educación	66
– <i>Programas de educación básica para adultos</i>	66
– <i>Examen de desarrollo de educación general</i>	67
– <i>Programas vocacionales y para aprendices</i>	67
– <i>Programas de educación superior</i>	67
– <i>Pagando por tu educación</i>	69
– <i>Otros recursos para estudiantes universitarios</i>	72
Vivienda	74
Salud	79
– <i>Cobertura del seguro</i>	79
– <i>Medicaid</i>	80
– <i>Mercado de seguros</i>	81
– <i>Escogiendo un plan</i>	82
– <i>Una vez que tengas seguro</i>	83
– <i>Seguro dental y de la vista</i>	83
– <i>Proveedor de atención primaria</i>	84
– <i>Farmacia</i>	84
– <i>VIH/SIDA</i>	85
Salud mental y uso de sustancias	87
– <i>Grupos de apoyo</i>	88
Transporte	89
– <i>Autobuses y metro</i>	89
– <i>Trenes y autobuses de larga distancia</i>	89
– <i>Una vez que tengas seguro</i>	90
– <i>Andar en bicicleta</i>	90
– <i>Programas carpool, Rideshare y Carshare</i>	90
– <i>Autos</i>	90
Comunicaciones	92
– <i>Familiarizarse con la tecnología</i>	92
– <i>Consiguiendo un teléfono</i>	92
– <i>Aprendiendo a usar internet</i>	95
– <i>Apps</i>	95

Asuntos legales	98
– <i>Pro Bono and Pro Se</i>	98
– <i>Custodia de menores</i>	99
– <i>Crianza temporal y restricción de derechos parentales</i>	100
– <i>Manutención infantil</i>	101
– <i>Sellando antecedentes</i>	101
– <i>Certificados de rehabilitación</i>	102
Finanzas, crédito e impuestos	104
– <i>Banca</i>	104
– <i>Presupuestos</i>	107
– <i>Recursos financieros</i>	108
– <i>Crédito</i>	109
– <i>Lo básico sobre impuestos</i>	110
Veteranos	113
– <i>Beneficios de VA mientras estás en prisión</i>	113
– <i>Restablecimiento de beneficios después de la liberación y servicios de reintegración</i>	114
– <i>Presentando reclamos por discapacidad</i>	114
– <i>Salud</i>	115
– <i>Vivienda</i>	115
– <i>Empleo</i>	115
Elecciones	116

3. SANANDO Y SIGUIENDO ADELANTE

Empezando a sanar	119
Mindfulness	122
– <i>¿Qué es atención plena?</i>	122
– <i>¿Cuáles son los beneficios de la atención plena?</i>	124
– <i>¿Cómo medito?</i>	125
– <i>Guiones de meditación</i>	125
– <i>Mindfulness en la vida diaria</i>	128
– <i>Recursos sobre mindfulness</i>	129
– <i>Mindfulness en la vida diaria</i>	130
Construyendo relaciones saludables	131
– <i>Recuperando el tiempo perdido</i>	131
– <i>Trabajando con los sentimientos de culpa</i>	132
– <i>Lidiando con la complejidad de las relaciones</i>	133
– <i>Superando el aislamiento y abriéndote a otros</i>	133
– <i>Aprendiendo a pedir ayuda</i>	134
– <i>Tomando conciencia de la comunicación no verbal</i>	135
– <i>Superando comportamientos para evitar conflictos</i>	135
– <i>Formando nuevas conexiones</i>	135
– <i>Enfrentando los miedos y teniendo esperanza</i>	137
– <i>Abuso doméstico</i>	138
Conectando con tu comunidad	139
– <i>Organización comunitaria y activismo</i>	139
– <i>Involucrándote con tu comunidad</i>	140
– <i>Sirviendo a tu comunidad</i>	141

4. DIRECTORIOS

1. Vivienda.....	143
2. Servicios de reintegración	156
3. Alimento	161
4. Empleo y entrenamiento	168
5. Apoyo para familia y relaciones	176
6. Recursos de salud.....	180
7. Recursos de consejería y votaciones.....	192
8. Servicios legales	196
9. Comunidad latina y recursos de migración	199
10. Veteranos.....	201
11. Comunicaciones	204
12. Oficinas de secretarios del condado de Illinois.....	205

5. FORMULARIOS

Formulario para certificado de nacimiento de Illinois.....	210
Formulario para certificado de nacimiento del condado de Cook	212
Aplicación para tarjeta de seguro social	214
Currículums de ejemplo.....	215
Formulario del servicio selectivo	224
Carta de información de estado.....	226
Formulario para transferir beneficios VA a la familia	231
Formulario de queja sobre discriminación en la vivienda	233
Orden de la Junta de Revisión de Prisioneros.....	236
Acuerdo de sitio anfitrión	241

Mitos

¿Qué tipo de información encontrarás en esta guía? Por un lado, desafía algunos mitos comunes sobre la reintegración y te brinda la información que necesitas para seguir adelante. Aquí están algunos ejemplos:

MITO: No puedes obtener un cheque de estímulo económico si has estado en prisión.

Falso. Puedes recibir un cheque de estímulo del gobierno federal, incluso si has estado en prisión y no has declarado impuestos durante los últimos dos años. Consulta la página 20 para obtener más información.

MITO: No es necesario usar mascarillas porque no son tan efectivas para prevenir la propagación del COVID-19.

Falso. Las mascarillas ayudan. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) recomiendan el uso de cubiertas faciales de tela en entornos públicos donde otras medidas de distanciamiento social son difíciles de mantener (por ejemplo, supermercados y farmacias). Asegúrate de usarlo (cubre correctamente la boca y la nariz) y evita ajustarlo.

MITOS: Es prácticamente imposible encontrar empleo después de estar encarcelado.

Falso. Definitivamente puedes ser empleado después de estar en la cárcel o prisión, aunque encontrar empleo será un desafío durante la pandemia. Los empleadores en Illinois pueden optar por no contratarte, pero no pueden solicitar ver tus antecedentes penales hasta que se te considere calificado para el trabajo. También necesitan tu permiso para hacerlo. Para obtener más información sobre la búsqueda de empleo y qué hacer cuando tienes antecedentes penales, consulta el tema "Empleo" en las secciones "Antes de irte" y "Cuando estés fuera". El Directorio también tiene recursos de empleo, con listas de lugares a los que puedes acudir para obtener ayuda.

MITO: Tú serás responsable de comprar todos los medicamentos que tomes al momento de tu liberación.

Falso. Si bien es cierto que serás responsable de tus medicamentos, las prisiones ofrecen un suministro limitado de liberación de medicamentos, que debe durar de 30 a 90 días. Puedes prepararte para tu liberación preparando tus medicamentos y solicitando exámenes físicos, dentales o de la vista. Consulta la sección "Obteniendo tu historial médico" en la página 39 para obtener más información.

MITO: No puedes obtener ayuda financiera para la universidad si has estado encarcelado.

Falso. La mayor parte de la ayuda financiera está disponible para estudiantes en libertad condicional. Para obtener más información sobre los diferentes tipos de programas de capacitación y educación superior disponibles y cómo solicitar ayuda financiera, consulta la sección "Educación" en la página 66.

MITO: No puedes abrir una cuenta bancaria si has estado encarcelado.

Falso. Puedes abrir una cuenta bancaria independientemente de tu historial legal. Pero debes cumplir con algunas pautas para abrir ciertas cuentas bancarias, como requisitos mínimos de depósito. Para obtener más información sobre qué hacer con tu dinero y los diferentes tipos de opciones bancarias disponibles, consulta la sección "Finanzas, crédito e impuestos" en la página 104.

MITO: Si has estado encarcelado, tienes derecho a una compensación del Seguro Social por tu tiempo en prisión.

Falso. No calificas para los beneficios del Seguro Social durante el tiempo que estás encarcelado. Sin embargo, si anteriormente estabas cobrando lo del Seguro Social, puedes reanudar los beneficios después de proporcionar prueba de tu liberación. Puedes encontrar más información sobre los beneficios del Seguro Social en la sección “Recursos para satisfacer tus necesidades básicas” en la página 49.

MITO: No puedes recibir beneficios de VA después de estar encarcelado.

Falso. Si eres un veterano, puedes reanudar tus beneficios 30 días antes de la fecha de liberación reprogramada. Sólo necesitas proporcionar evidencia de esta fecha de una junta de libertad condicional. Para obtener más información sobre cómo acceder a los beneficios para veteranos, consulta la sección “Veteranos” en la página 113.

MITO: Las personas con antecedentes penales no pueden votar.

Falso. En Illinois, puedes votar al ser liberado, y debes hacerlo. Consulta la sección “Votaciones” en la página 116.

MITO: El seguro médico es demasiado caro. Es más fácil pagar los costos de atención médica de tu bolsillo.

Falso. Si bien es cierto que el seguro médico puede ser costoso, existen algunas opciones más asequibles, como Medicaid o un seguro subsidiado a través del Healthcare Marketplace. No tener seguro puede resultar en visitas costosas a la sala de emergencias, y tendrás que pagar una multa de \$695 por año si no estás asegurado. Para obtener más información sobre el seguro médico y cómo mantenerte saludable, consulta la sección “Atención médica” en la página 79.

Lo que necesitas saber sobre COVID-19

A finales de 2019, un nuevo coronavirus, llamado Sars-CoV-2, comenzó a causar un brote de la enfermedad en Wuhan, China. La enfermedad causada por el virus se llama COVID-19. Desde entonces, se ha extendido rápidamente por todo el mundo convirtiéndose en una pandemia mundial. En el momento de la publicación, los EE. UU. tenían casi 30 millones de casos, con casi 600,000 muertes, más que cualquier otro país.

La mayoría de las personas que contraen el virus no presentan síntomas que pongan en peligro la vida y se recuperan sin atención médica. Sin embargo, las personas mayores corren un mayor riesgo de presentar síntomas potencialmente mortales, al igual que las personas que tienen afecciones como enfermedades cardíacas, diabetes y personas obesas. No existe cura para la infección, pero los trabajadores de la salud ahora tienen mejores tratamientos para aliviar los síntomas.

Alarantemente, las tasas de mortalidad relacionadas con COVID-19 son aproximadamente el doble para las personas negras, latinas / hispanas y nativos americanos, en comparación con las personas blancas. En las principales ciudades como Chicago, estas poblaciones representan más del 70 por ciento de las muertes relacionadas con COVID. Según los Centros para el Control de Enfermedades, los no blancos representan casi el 40 por ciento de las muertes en los EE. UU.

Es importante conocer algunas de las razones de esta discrepancia. Primero, hay más personas de raza negra y morena arriesgando sus vidas como trabajadores esenciales. Las barreras institucionales impiden que muchos de ellos obtengan trabajos mejor remunerados en los que puedan trabajar desde casa durante una pandemia. Las personas de raza negra y morena también corren un mayor riesgo debido a problemas de salud subyacentes causados por la inseguridad alimentaria. Los trabajos de salario mínimo impiden que muchas familias accedan a alimentos nutritivos, lo que las hace más propensas a la diabetes, la hipertensión y otras enfermedades. Por lo tanto, el racismo institucional, un sistema diseñado para garantizar que las personas negras y morenas sigan en desventaja, ha contribuido en gran medida a estas trágicas muertes.

Es posible que hayas escuchado que ahora existen nuevas variantes del virus que se propagan más fácil y rápido, lo que puede conducir a incluso más casos de COVID-19. Los virus cambian constantemente con el tiempo a través de mutaciones. Por ejemplo, los virus de la gripe cambian con frecuencia, por lo que los médicos recomiendan que te vacunes cada año. Hay tres nuevas variantes de COVID-19 que se han detectado en los EE. UU. Estas variantes se identificaron por primera vez en el Reino Unido, Sudáfrica y Brasil. Es más importante que nunca hacer lo que puedas para mantenerte a salvo del virus y estas nuevas variantes.

El virus es muy contagioso y puedes propagarlo incluso si no sabes que lo tienes.

La COVID-19 se propaga principalmente a través del aire a través de las microgotas al toser, estornudar o hablar, a través del contacto personal cercano (que incluye tocarse y darse la mano) o al transmitir el virus directamente a su nariz, boca u ojos (por ejemplo, si tocas tu cara con las manos contaminadas). La mayoría de las personas que contraen el virus no muestran síntomas durante los primeros cinco días, y algunas personas tardan hasta 14 días en comenzar a mostrar síntomas. Aproximadamente la mitad de las personas que tienen el virus no presentan ningún síntoma. ¡Las personas que tienen el virus pueden contagiar incluso si no presentan síntomas!

Afortunadamente, hay tres vacunas que han sido aprobadas por la Federal Food and Drug Administration (Administración Federal de Alimentos y Medicamentos) para uso de emergencia. Parece que estas vacunas son eficaces contra las nuevas variantes, aunque es necesario realizar más investigaciones. Pasará algún tiempo antes de que la vacuna pueda distribuirse a todos. El objetivo es que suficientes personas reciban la vacuna para que podamos lograr la inmunidad colectiva. La inmunidad colectiva ocurre cuando suficientes personas se han vuelto inmunes al virus para hacer que su propagación sea poco probable, lo que permite proteger a toda la comunidad.

Poniéndote una vacuna

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA) ha autorizado el uso de tres vacunas para protegerse contra la COVID-19. **Aunque no es obligatorio ponerse una vacuna, te recomendamos que te vacunes cuando esté disponible para ti.** Te ayudará a ti y a otras personas a estar a salvo de este peligroso virus.

Puedes tener miedo o ser renuente a ponerte la vacuna. Este miedo y desconfianza es comprensible.

Quizás hayas tenido experiencias negativas con las vacunas en el pasado. Quizás hayas tenido experiencias traumáticas con profesionales médicos o hayas experimentado discriminación cuando buscaste tratamiento.

Debemos reconocer las raíces de esta desconfianza. Desde la esclavitud, los profesionales médicos han experimentado con mujeres y niños negros en un intento por defender la esclavitud. Estos experimentos no son los únicos casos de abuso. Los científicos se aprovecharon de las dificultades económicas prometiéndoles incentivos financieros mínimos y atención médica asequible para convencer a hombres negros de participar en los experimentos de sífilis de Tuskegee que duraron 40 años. No solo inyectaron a hombres negros, sino que deliberadamente les fue negado el tratamiento después de desarrollar la penicilina, lo que ha afectado negativamente a las familias negras en la actualidad. Aparte de estos dos traumas históricos, el gobierno de los EE. UU. también esterilizó rutinariamente a decenas de miles de mujeres negras y nativas americanas sin su conocimiento o consentimiento en la década de 1900. Aunque todo esto ha sucedido en el pasado, las desigualdades médicas continúan perjudicando a las personas de raza negra y morena. Hoy en día, las personas de raza negra y morena todavía mueren en los hospitales debido a la idea de que tienen una mayor tolerancia al dolor.

Estos y otros eventos escalofrantes han dejado una cicatriz para las generaciones futuras de negros y morenos. Las personas de raza negra y morena siguen muriendo en los hospitales a tasas más altas que las de raza blanca, las mujeres negras tienen más probabilidades de morir durante el parto que las mujeres blancas y los niños negros tienen más probabilidades de morir después de la cirugía. Todo ello ha provocado un comprensible escepticismo a la hora de ponerse la vacuna.

En un artículo reciente del New York Times, 60 expertos de la salud de raza negra reconocieron esta problemática histórica al tiempo que alentaban a las personas a vacunarse. Escriben:

Para muchos afroamericanos, confiar en el gobierno [y las instituciones de salud] no es fácil. Con demasiada frecuencia, nuestra salud ha sido ignorada e incluso abusada en nombre de la ciencia.

Entendemos la ciencia. Entendemos nuestra comunidad. Muchos de nosotros ya hemos recibido las inyecciones. El resto de nosotros las obtendremos cuando llegue nuestro turno.

Te recomendamos que reclames tu lugar en la fila para vacunarse. Haz esto por ti mismo. Haz esto por nuestra comunidad. Te pedimos que confíes en nuestros consejos porque somos una parte de ti. Y juntos podemos salvar vidas.

Esperamos que la información proporcionada a continuación reduzca tus miedos y te ayude a tomar una decisión informada sobre la vacunación.

¿Cómo funcionan las vacunas?

Las tres vacunas actualmente autorizadas por la FDA fueron creadas por Pfizer-BioNTech, Moderna y Johnson & Johnson. **La vacuna de Johnson & Johnson** solo requiere una dosis. **Las vacunas Pfizer y Moderna** requieren dos dosis de la vacuna, con varias

semanas de diferencia. Para la vacuna de Moderna, el intervalo es de 4 semanas entre la primera y la segunda dosis. Para la vacuna de Pfizer, el intervalo es de 3 semanas entre la primera y la segunda dosis.

Las vacunas actúan ayudando a tu cuerpo a desarrollar inmunidad ante un virus. Esto significa que tu cuerpo tendrá la capacidad de resistir una infección. Una vacuna introduce una parte menos dañina de ese virus (o algo que se comporta o se parece a él) en el cuerpo de la persona. Luego, el sistema inmunológico del cuerpo desarrolla anticuerpos para combatir ese virus y evitar que la persona se enferme a causa de él. Luego, en el futuro, si la persona vuelve a encontrarse con ese virus, su sistema inmunológico lo reconoce y recuerda cómo combatirlo. Las vacunas Pfizer y Moderna son vacunas de ARNm que introducen una molécula que codifica una proteína contra la que tu cuerpo luego desarrolla anticuerpos. La vacuna de Johnson & Johnson utiliza ADN de doble cadena.

COSAS IMPORTANTES QUE DEBES SABER SOBRE LAS VACUNAS



- Las vacunas **NO** usan el virus vivo que causa COVID-19
- Las vacunas **NO PUEDEN** darte COVID-19
- Las vacunas **NO** cambiarán ni alterarán tu ADN (material genético)

¿Las vacunas son seguras y efectivas?

Las tres vacunas se han probado en miles de personas y se ha demostrado que son seguras y eficaces para prevenir la infección sintomática por COVID. La vacuna Pfizer está autorizada para personas mayores de 16 años, y las vacunas Moderna y Johnson & Johnson están autorizadas para personas mayores de 18 años. Se ha demostrado que todas las vacunas son eficaces en todos los grupos de edad, raciales y étnicos. Las vacunas han sido probadas por muchos científicos, incluidos científicos negros y morenos, en muchos países diferentes. Es posible que hayas escuchado que la tasa de eficacia de la vacuna Johnson & Johnson (qué tan efectiva es) es más baja que la tasa de eficacia de las vacunas Moderna y Pfizer, pero eso no significa que la vacuna Johnson & Johnson no sea buena. Todos los

ensayos clínicos de las tres vacunas condujeron a una reducción del 100 por ciento en la tasa de muerte por COVID-19 en comparación con los grupos de placebo (los grupos que no recibieron ninguna vacuna) y también redujeron los síntomas potencialmente mortales. Las tres vacunas pueden ayudar a nuestras comunidades a controlar la COVID-19. Los expertos recomiendan que obtengas la primera vacuna a la que tengas acceso.

¿Qué efectos secundarios debo esperar?

Aunque muchas personas experimentan efectos secundarios después de recibir la vacuna, son relativamente leves e incluyen dolor e hinchazón en el brazo, fiebre, escalofríos, cansancio y dolor de cabeza. Estos síntomas suelen durar sólo uno o dos días. Si tienes estos efectos secundarios, es una señal de que la vacuna está haciendo lo que se supone que debe hacer; tu cuerpo está respondiendo normalmente.

Es **muy raro** tener una reacción alérgica grave a estas vacunas, pero es más probable si has tenido reacciones alérgicas graves a vacunas o medicamentos inyectables en el pasado. Si has tenido reacciones alérgicas graves en el pasado, **habla con un proveedor** de atención médica antes de recibir la vacuna. Para las vacunas Pfizer y Moderna, debes ser monitoreado durante 15 a 30 minutos después de recibir la vacuna para asegurarte de que no tengas una reacción alérgica grave.

No dudes en hablar con tu médico u otro proveedor de atención médica si te preocupa ponerte la vacuna o si te preocupan los efectos secundarios que estás experimentando. Consulta [CDC.gov](https://www.cdc.gov) para obtener información precisa y esencial sobre el virus y las vacunas. https://www.bop.gov/resources/pdfs/2021_covid19_vaccine.pdf

¿Debería vacunarme si ya he tenido COVID-19?

Sí. Si bien contraer COVID-19 brinda cierta inmunidad (protección) natural contra el virus, no está claro cuánto tiempo dura esta protección. Debido a que podrías volver a infectarte, los expertos recomiendan enfáticamente que te vacunes. Si has tenido COVID-19, espera hasta 90 días después de tu diagnóstico para ponerte la vacuna.

¿Cuándo recibiré una vacuna?

Actualmente, las vacunas se están distribuyendo en diferentes fases con prioridad para los trabajadores de la salud, los trabajadores esenciales, las personas mayores y otras personas con mayor riesgo de contraer

el virus. Los profesionales negros de la salud pública están liderando los esfuerzos para garantizar que la distribución de vacunas sea segura y justa.

En Illinois, las personas en prisión son actualmente elegibles para recibir vacunas en la fase 1b. ¡Esto significa que muchos de los que están leyendo esta guía pueden haber recibido la vacuna o podrán recibirla muy pronto! Sin embargo, la distribución de la vacuna dependerá de muchos factores, incluida la cantidad de dosis disponibles.

Si ya estás fuera, tu lugar en la fila para recibir la vacuna depende de factores como tu edad, empleo, riesgos de salud y más. Puedes comunicarte con tu oficina de salud pública local o tu proveedor de atención médica para averiguar si eres elegible. A medida que aumente el suministro de vacunas, las vacunas se distribuirán de manera más generosa.

¿Cómo puedo vacunarme?

En este momento, la vacunación en la mayoría de los lugares es solo con cita previa. Comunícate con tu departamento de salud local o con tu médico de atención primaria para averiguar cómo programar una cita. También puedes visitar este sitio web para encontrar un sitio de distribución de vacunas cerca de ti: <https://>

coronavirus.illinois.gov/s/vaccination-location. En algunos lugares, Walgreens, Jewel-Osco y Walmart también están programando citas para la vacuna de la COVID-19 para los residentes elegibles.

Las vacunas están disponibles sin costo alguno, aunque los proveedores de vacunas pueden cobrar una tarifa por administrar la inyección. Esta tarifa puede ser reembolsada por la compañía de seguros del paciente. Para aquellos sin seguro, la tarifa será pagada por el Health Resources and Services Administration's Provider Relief Fund (Fondo de Ayuda para Proveedores de la Administración de Recursos y Servicios de Salud).

¿Qué sucede después de recibir la vacuna?

En primer lugar, si recibiste las vacunas Pfizer o Moderna, asegúrate de haber programado una cita para recibir tu **segunda dosis** (si puedes programar una cita). Estas vacunas son mucho menos efectivas si solo recibes una dosis. Además, no mezcles vacunas. Si recibiste la vacuna de Moderna para tu primera dosis, vacúnate también con Moderna en tu segunda dosis.

Después de recibir la vacuna, debes **continuar usando una mascarilla y distanciamiento social**. Aunque la vacuna te protege de sufrir de COVID-19, aún puedes transmitirlo y enfermar a otras personas.

Manteniéndote a salvo mientras estás en prisión

Mientras te preparas para ser liberado, es muy importante actuar de una manera segura que reduzca el riesgo de contraer o propagar COVID-19. Ha habido brotes graves de COVID-19 en cárceles y prisiones de todo el país. Muchas instalaciones de IDOC han sufrido brotes graves en el último año. Por ejemplo, en el Centro Correccional de Danville, casi el 50% de los reclusos dieron positivo por COVID-19 en enero de 2021 y 3 han muerto.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan las siguientes precauciones para evitar contraer y propagar el virus:

Mantén tu distancia de los demás. Seis pies es la distancia recomendada. Sabemos que esto puede ser prácticamente imposible cuando estás en prisión. La gente vive en estrecha cercanía, compartiendo duchas, baños, comedores e incluso espacios para dormir. Haz lo mejor que puedas. No se permiten visitas a las instalaciones

correccionales en este momento. También es probable que tu instalación haya estado en aislamiento durante toda o una parte de la pandemia.

Lávate las manos con frecuencia. Usa agua y jabón y lávate durante al menos 20 segundos. Desafortunadamente, algunas cárceles de Illinois han tenido escasez de jabón y artículos de limpieza. Si bien las organizaciones están trabajando para asegurarse de que las prisiones de Illinois tengan suficientes artículos de limpieza, jabón y desinfectante para manos, nos damos cuenta de que las condiciones pueden estar lejos de ser ideales.

Superficies limpias. Algunas instalaciones están proporcionando productos de limpieza a las personas para que puedan desinfectar sus celdas a diario. Si es posible, haz tu parte y limpia también otras áreas de alto contacto (como manijas de puertas y mesas).

Usa una mascarilla. Si te han dado una mascarilla y se te permite usarla, úsala correctamente sobre la nariz y la boca y evita ajustarla con frecuencia. Cuando la ajustes, lávate las manos antes y después.

Evita tocarte la cara. Todo lo que toques puede estar infectado. Lávate las manos antes de tocarte la cara.

Mantén tu salud. Incluso si te vas pronto, no cambies demasiado tu rutina. Si haces ejercicio con regularidad

y puedes continuar, ¡hazlo! Si no tienes una rutina de ejercicios regular, considera hacer estiramientos simples y otros ejercicios de bajo impacto. El CDC recomienda de 75 a 150 minutos por semana de actividad aeróbica para mantener o desarrollar un sistema inmunológico óptimo.

Entendemos que la comida saludable no es accesible para muchos, pero recomendamos practicar mindfulness y comer una dieta saludable tanto como sea posible para mantener fuerte tu sistema inmunológico.

Preparándote para tu liberación

Si puedes resolver tu situación de vivienda con anticipación, llama a las personas con las que vivirás y haz un plan. Si no has podido asegurar una vivienda, consulta nuestro Directorio de Viviendas en la página 143 o nuestro capítulo Vivienda en la página 74 para obtener algunas sugerencias sobre dónde buscar.

Cuando seas puesto en libertad, te recomendamos encarecidamente que te pongas en cuarentena durante dos semanas para reducir la posibilidad de transmitir el virus a las personas con las que vas a vivir. Reconocemos cuán desafiante puede ser esto en algunas situaciones de vivienda. Haz todo lo posible.

Si te vas a quedar con familia, avísales que te gustaría estar en cuarentena. Por difícil que sea separarte de ellos, es la mejor forma de protegerlos. Hazles saber a tus seres queridos que no los abrazarás ni los tocarás cuando te liberen y que no tendrás contacto físico con ellos hasta que finalices la cuarentena. Sabemos que esto será difícil. Tus seres queridos querrán abrazarte y pasar tiempo en tu compañía después de tu liberación. Pero es muy importante que tanto tú como ellos respeten el período de cuarentena.

Solicita que te preparen una habitación con ropa, comida y otras necesidades para que no tengas que salir y ellos no tengan que entrar. Pídeles que compren artículos desinfectantes para limpiar áreas comunes como el baño, así como áreas de alto contacto como mostradores y las perillas de las puertas.

Piensa en los artículos que puedes llevar contigo:

- **Una mascarilla:** Es imperativo que uses una mascarilla en público. IDOC puede proporcionarte una mascarilla antes de que te vayas. Si te van a

recoger, puedes pedirle a la persona que te recogerá que use una mascarilla y que también tenga una para ti.

- **Jabón y un paño absorbente:** Si puedes, es una buena idea llevar contigo una barra de jabón y un paño limpio y absorbente para que puedas lavarte y secarte bien las manos en cada oportunidad del viaje a casa, especialmente si dependes del transporte público. Nota: Lavar sin jabón en realidad puede ser más peligroso, ya que tendrás que tocar las perillas de las puertas y los grifos para llegar al fregadero. El jabón es lo que descompone y elimina el virus.
- **Documentos importantes:** Si es posible, toma las medidas necesarias para obtener tu certificado de nacimiento y tarjeta del seguro social antes de partir. Debido a la pandemia, es mucho más difícil obtenerlos en el exterior. Estos documentos son muy importantes para preparar tu vida después de la prisión. Para obtener más información sobre la recopilación de documentos, consulte la página 26.
- **Medicamentos:** Las prisiones ofrecen a las personas un suministro limitado de medicamentos al momento de su liberación, que van desde un suministro de 30 a 90 días. Generalmente, recogerás tus medicamentos el día antes de que te liberen como parte de tu procesamiento. Si puedes, solicita estos medicamentos con anticipación, solo para estar seguro.
- **Registros médicos:** Si puedes hacerlo, recopila tus registros médicos antes de que te den de alta. Pregunta en la unidad de atención médica de tu centro (si es posible) cuál es el procedimiento para obtener tus registros médicos.

El día de tu liberación, recuerda: ¡distanciamiento social, distanciamiento social, distanciamiento social! Si bien la necesidad de despedirte de tus amigos en tu instalación mediante abrazos o apretones de manos será fuerte, debes evitar esto para garantizar la seguridad de todos. Séparate de los demás con la mayor distancia posible entre ellos y tú. No olvides tu jabón.

Si viajas en transporte público, siéntate lo más lejos posible de los demás. Al abordar el autobús o el tren, no te amontones, pero mantén la mayor distancia posible.

Si vas a viajar en automóvil, siéntate en el asiento trasero, lo más lejos posible del conductor. Recuérdales que usen una mascarilla. Puede ser muy difícil, pero recuerda no abrazar ni estrechar la mano de esta persona.

La mayoría de la gente no es consciente de la importancia de obtener una identificación antes de irse. No puedo enfatizar esto lo suficiente. Es mucho más difícil fuera.

—Joe Joe

Primeras dos semanas: Cuarentena

Debido a que muchas prisiones y cárceles están experimentando brotes de casos de COVID-19, es importante asumir que has estado expuesto al virus. Por esta razón, te recomendamos ponerte en cuarentena durante 14 días después de salir de la prisión o la cárcel, el tiempo suficiente para ver si te enfermas. Si contrajiste el virus en prisión en los últimos 3 meses y te has recuperado, no necesitas ponerte en cuarentena. Estar en cuarentena significa que deberás mantenerte alejado de familiares, amigos y otras personas. Encuentra formas de expresar tu amor desde una distancia segura.

Está bien pasar tiempo al aire libre siempre y cuando te mantengas alejado de otras personas y uses una mascarilla. Recomendamos evitar los espacios cerrados, donde el virus se propaga con mayor facilidad. Sabemos que es desalentador saber que debes seguir restringiendo tus movimientos en casa, ya que estaban restringidos en prisión, pero ten en cuenta que esto te mantendrá a ti y a los demás a salvo por el momento. Puede ser aterrador pensar en el aislamiento que sentirás durante la cuarentena, pero comprende que una gran parte de la población mundial vive así en este momento. No estás solo.

Durante tu cuarentena de dos semanas, debes, si es posible:

- Dormir en una habitación separada, lejos de otras personas en el hogar. Si esto no es posible, duerme lo más lejos posible de los demás, usa tu mascarilla en todo momento y mantén la distancia.

- Limpiar y desinfectar el baño cada vez que lo uses.
- No pasar ningún artículo de tu habitación a otros en la casa. No los dejes tomar prestado ni usar nada tuyo. Solo lo esencial, como platos y basura, deben salir de tu habitación.

Mantente a salvo. Vivimos tiempos extraños y superaremos esto.

—Dennis M.

- No aceptar cosas innecesarias en tu habitación. Por eso es tan importante pedirles a las personas con las que vas a vivir que preparen tu habitación antes de llegar. Pueden abastecerla con ropa, bocado, juegos, libros o revistas; cualquier cosa a la que tengan acceso que la convierta en un lugar más cómodo para ti.

Somos conscientes de que las condiciones en muchas casas de transición o sitios anfitriones están lejos de ser ideales. Haz lo mejor que puedas para seguir las normas de cuarentena y no temas pedir ayuda. También puedes estar preocupado por satisfacer tus necesidades básicas mientras estas en cuarentena y luego mientras navegas

por el proceso de la reintegración. No dudes en pedir ayuda a otras personas.

Cuidados personales durante la cuarentena

Un hombre tiene tanto éxito como las personas con las que se rodea. ¡Necesito mi equipo de apoyo, mi consejero sabio, mi familia! Todos lo necesitamos.

—Austin C.

Mantente conectado con tus seres queridos a través de Internet, si tienes acceso. Existen excelentes aplicaciones como Houseparty que te permiten jugar juegos en línea con otras personas. Si no tienes acceso a Internet, una llamada telefónica puede ayudarte a mantenerte conectado.

Haz cosas que disfrutes. Muchas personas descubren que vestirse y ducharse todos los días les ayuda a sentirse mejor, incluso si no pueden ir a ningún lado. Haz las cosas que te gusta hacer, como leer, ver películas o jugar juegos en línea. Si ver las noticias te abruma, tómate un descanso y haz otra cosa.

Mantente activo. Mientras estés en cuarentena, no debes salir de casa para hacer ejercicio u otros fines. Pero eso no significa que no puedas permanecer activo en tu habitación. Si tienes Internet, pon un video de ejercicios (hay muchos disponibles en YouTube). Cualquier rutina de ejercicio que hayas seguido en tu celda de prisión también te funcionará durante la cuarentena. ¡O simplemente súbele a la música y baila!

Practica atención plena. Es natural sentirse estresado, pero practicar la atención plena puede evitar que se salga de control. A continuación, se muestran algunas formas sencillas de practicar la atención plena. Estos ejercicios se pueden realizar durante períodos cortos y regulares.

- **Respirando.** Escucha tu respiración a lo largo del día, experimentando el lento ascenso y descenso de tu estómago. Concéntrate en tus pensamientos y sentimientos mientras haces esto. No juzgues tus pensamientos y sentimientos, solo reflexiona sobre ellos.
- **Sentado.** Intenta estar muy quieto, sin esperar ni buscar nada. Simplemente acepta lo que te venga a la mente mientras haces esto. Simplemente observa tus pensamientos a medida que vienen a ti, mientras estás sentado en silencio y en paz.
- **Escuchando.** Escucha lo que está a tu alrededor, marcando el tiempo entre sonidos en tu cabeza. Nota los espacios de silencio entre estos sonidos. Piensa en cómo se sienten estos sonidos. Deja que vengan y se alejen de ti, solo para ser reemplazados por un nuevo sonido.

Para obtener más orientación sobre cómo practicar la atención plena, consulta la página 122.

Conceptos básicos de seguridad ante una pandemia. Sigue estos lineamientos para mantenerte seguro y proteger a los demás cuando salgas:

- Haz todo lo posible por mantenerte al menos a seis pies de distancia de otras personas.
- Usa una mascarilla.
- Lávate las manos con más frecuencia de lo habitual, durante al menos 20 segundos cada vez.
- Pasa tiempo con personas al aire libre en lugar de en interiores, si es posible.
- Si experimentas síntomas, ponte en cuarentena de inmediato y solicita una prueba o una evaluación médica por teléfono



Las siguientes dos organizaciones han sido designadas por la oficina del gobernador y el IDOC como puntos de contacto para las personas que serán liberadas / suspendidas durante el coronavirus. Puedes contactarlos cuando llegues a tu centro de acogida:



- Para aquellos en el condado de Cook, llama a Safer Foundation para una evaluación de necesidades inmediatas y para conocer los recursos disponibles al (773) 265-0423.
- Para aquellos fuera del condado de Cook, llama a Treatment Alternatives for Safe Communities (Alternativas de Tratamiento para comunidades Seguras (TASC)). TASC es una organización de reintegración que brinda una variedad de servicios y recursos para las personas que salen de la cárcel durante esta crisis. Llama al (855) 827-2444 o visita tasc.org
- También puedes llamar al 211 para servicios humanos y de salud, al 311 para servicios específicos de la ciudad en Chicago, o enviar un mensaje de texto a la línea directa "Call 4 Calm" del Departamento de Servicios Humanos. Envía un mensaje de texto con palabras clave, como "unemployment", "food" o "shelter" al 552020 para conectarte con recursos. Envía un mensaje de texto con "talk" para comunicarte con un profesional de salud mental.

Si te enfermas

La COVID-19 puede parecerse a muchas enfermedades diferentes. Los síntomas más comunes son fiebre, tos y dificultad para respirar, así como fatiga y dolores musculares. Algunos con la enfermedad comienzan con náuseas, vómitos y diarrea. Algunos no muestran síntomas, mientras que otros se enferman gravemente y necesitan pasar mucho tiempo en el hospital con un ventilador.

Si tienes síntomas leves, puedes tratar el virus en casa, como lo harías con un virus de gripe: descansa, bebe mucha agua, toma acetaminofén/Tylenol para la fiebre y bebe una bebida caliente con miel para la tos. No vayas a la clínica, atención de urgencia o sala de emergencias a menos que tengas señales de emergencia (consulta la página siguiente).

Si crees que podrías tener COVID, o si deseas hacerte la prueba por si acaso, puedes obtener una prueba de COVID-19 gratis en muchos sitios de pruebas comunitarios en todo Illinois. Estos sitios están abiertos a todos, independientemente de tus síntomas. Visita <http://dph.illinois.gov/testing> para conocer las ubicaciones y los horarios de los sitios donde hacen pruebas de COVID. También puedes llamar al 211 (311 en Chicago) para obtener información sobre los sitios donde hacen pruebas. Por lo general, estos son sitios de servicio ambulatorio, y recibirás los resultados en unos pocos días.

En algunos lugares, las pruebas de COVID-19 pueden escasear. Si este es el caso, habla con un proveedor de atención médica o llama al departamento de salud y sigue sus recomendaciones sobre si debes hacerte la prueba y dónde.

Illinois ha lanzado atención de telemedicina gratuita para residentes con síntomas de COVID-19 que no necesitan tratamiento médico de emergencia o en persona. Si se te considera de "alto riesgo", se te conectará con un trabajador de la salud para visitas

SEÑALES DE EMERGENCIA

Las señales de advertencia de emergencia que indican que necesita ayuda médica inmediata incluyen dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, confusión y demasiado sueño para que alguien lo despierte. Si experimenta estos síntomas, vaya a la sala de emergencias de un hospital de inmediato o llame al 911. Muchas personas con casos graves deben ser hospitalizadas en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) y necesitan el apoyo de un ventilador.



virtuales y es posible que puedas recibir un kit de bienestar (termómetro, brazaletes para presión arterial y toallitas con alcohol) enviado a la dirección donde vives. Puedes acceder a este servicio de la siguiente forma:

- Illinois central y sur de Illinois (Carbondale, East St. Louis, Quincy y Springfield): (833) 673-5669

- Norte de Illinois Central (Alton, Peoria, Champaign-Urbana, Monmouth, Ottawa, Bloomington y Pontiac): (218) 545-5100
- Norte de Illinois (incluida el área metropolitana de Chicago): (866) 443-2584

La vida durante la pandemia

Si sales de prisión durante la pandemia, es posible que te preguntes cómo la pandemia afectará tu vida cotidiana.

Restricciones y desafíos

Illinois tiene una serie de restricciones que pueden complicar las cosas por un tiempo. Si bien estas restricciones pueden ser molestas y difíciles, están destinadas a mantenernos a salvo. Las restricciones cambian todo el tiempo y dependen de la tasa de infección de la región donde vives. Puedes encontrar las últimas actualizaciones sobre las restricciones de Illinois aquí:

<https://coronavirus.illinois.gov/s/>

Éstas son algunas de las restricciones que puedes encontrar:

- Los bares y restaurantes pueden tener servicios limitados o solo permitir pedir comida para llevar y entregas a domicilio.
- Las reuniones pueden estar prohibidas o limitadas a un cierto número de personas.
- Es posible que algunas visitas al médico o de asesoramiento solo estén disponibles por teléfono o en línea.
- Las tiendas pueden estar cerradas o pueden limitar la cantidad de personas a las que pueden atender.
- Las bibliotecas, los centros recreativos y culturales pueden estar cerrados o tener servicios limitados.
- El Departamento de Vehículos Motorizados (DMV) u otras agencias de servicios sociales pueden estar cerrados o atender a las personas solo con cita previa.

Siempre llama antes de visitar a los proveedores de servicios para averiguar si sus servicios están disponibles y qué lineamientos deberás seguir cuando los visites. Ten en cuenta también que muchos de estos servicios se ven saturados por la pandemia. Es posible

que haya tiempos de espera más largos de lo normal para obtener la ayuda que necesitas.

Otros cambios que puedes esperar ver incluyen:

- Muchos eventos y actividades en persona se han cambiado a modalidad en línea, desde grupos de apoyo hasta reuniones de amigos, eventos comunitarios y más. Si no tienes acceso a una computadora o teléfono inteligente o si no sabes cómo usarlos, consulta nuestro capítulo de comunicaciones en la página 92.
- Es aún más difícil encontrar trabajo, ya que el desempleo ha aumentado y algunas empresas han cerrado.
- Los servicios de transporte se han reducido en muchos lugares a medida que más personas trabajan desde casa.
- Muchas escuelas y guarderías no se reúnen en persona, lo que presenta desafíos para los maestros, estudiantes y padres que trabajan.

Si bien estos desafíos pueden dificultar aún más satisfacer tus necesidades básicas, existen recursos para ayudarte. Consulta nuestro capítulo Recursos para satisfacer tus necesidades básicas en la página 49 para obtener consejos sobre cómo acceder a alimentos, vivienda, teléfonos celulares y más.

No te limites a consultar lo que hay en el sitio web. Algunos lugares pueden decir que están abiertos, pero no lo están. Tienes que llamar y programar una cita.

—Joe Joe

Sé flexible. No te obsesiones con los planes que hiciste en el pasado. Acepta el cambio. Aprovecha el hecho de que, al igual que tú, la gente en sociedad está aprendiendo una nueva forma de vivir.

—Roberto L.



Obteniendo tu cheque de estímulo económico

Debido a que la pandemia ha tenido un efecto tan dramático en la economía, el gobierno federal está otorgando estímulos económicos a la mayoría de las personas. A partir del 02/2021, es posible que las personas en prisión y las que regresan reciban sus cheques de estímulo económico, también conocidos como “Pagos de impacto económico”. Hasta ahora ha habido dos pagos: uno por \$1,200 y otro por \$600. Es posible que haya un tercer pago disponible pronto.

Los lineamientos para recibir pagos han cambiado a lo largo del año pasado, por lo que es una buena idea consultar la página Updates en <https://caresactprisoncase.org/updates/> que rastrea esos cambios. Por el momento, debes declarar impuestos para 2020 y reclamar un crédito de reembolso de recuperación para recibir los cheques de estímulo económico que no has recibido, incluso si no sueles declarar impuestos. Debes presentar un formulario de impuestos 1040, que debe contar con sello postal a más tardar el 15 de abril de 2021. También puedes explorar eFiling. Es posible que puedas solicitar una extensión, pero eso no está claro en este momento.

Si no has recibido un cheque de estímulo económico, eres elegible para ambos, suponiendo que cumplas con los demás requisitos. Si has recibido un pago de estímulo económico, eres elegible para el otro. Si ya has recibido ambos, no eres elegible. Los requisitos más importantes son que también debes ser ciudadano estadounidense o residente legal permanente con un número de seguro social válido y no debes ser dependiente de nadie.

Si nunca has tenido un número de seguro social, deberás comunicarse con la Administración del Seguro Social para solicitar uno. Si tienes uno, pero no lo sabes, es posible que puedas comunicarte con la escuela a la que asististe. También se puede encontrar en tus documentos judiciales.

Puedes encontrar el 1040 aquí:

<https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/f1040.pdf>

Puedes solicitar una copia física aquí:

<https://www.irs.gov/forms-pubs/forms-and-publications-by-us-mail>

Puedes comunicarte con el IRS al: 800-919-9835

Las instrucciones detalladas para la declaración se pueden encontrar aquí:

<https://www.irs.gov/pub/irs-pdf/i1040gi.pdf>

Si vives en Illinois u otros estados cercanos, usa esta dirección:

Department of the Treasury
Internal Revenue Service
Kansas City, MO 64999-0002

SECCIÓN UNO:
Antes de salir
1



Prepárate mentalmente

Nunca es demasiado pronto para prepararse para salir de prisión. Incluso si tienes una sentencia muy larga, ten en mente tu vida después de la liberación. Si faltan muchos años para tu fecha de liberación, puedes prepararte obteniendo educación (Adult Basic Education, GED y universidad), trabajando en prisión para desarrollar tus habilidades y tu currículum, aprovechando programas como el manejo de la ira y las clases para padres, y desarrollando pasatiempos. Puedes ocupar tu tiempo con diferentes actividades como meditar, tocar un instrumento, dibujar, unirse a un coro y leer. Considera asistir a servicios religiosos. Si tuviste un problema de adicción, piensa en asistir a los programas de abuso de sustancias disponibles. Estas cosas presentan oportunidades para conocer a otras personas y ampliar tu red de apoyo. Te ayudarán a ir más allá de pensar en ti mismo como un prisionero que no tiene nada que aportar al mundo. De hecho, creemos que tienes mucho que ofrecer.

Incluso mientras estás en prisión, puedes marcar la diferencia. Los estudiantes del Education Justice Project desarrollaron un programa de inglés como segundo idioma para enseñar inglés a otras personas en prisión. Dirigen grupos de discusión contra la violencia en la prisión. Muchas personas encarceladas donan a organizaciones benéficas locales como almacenes de alimentos y Habitat for Humanity. ¿Qué puedes hacer tú?

Si el tiempo que te queda es corto, debes tomar medidas adicionales para prepararte para el mundo exterior. Esto incluye prepararte mentalmente. El reingreso es difícil, ahora durante el COVID-19 más que nunca, así que establece expectativas realistas. Puede resultar difícil encontrar un trabajo o reunirse con tus seres queridos. Date permiso para aceptar que las cosas pueden no ser ideales o fáciles.

Te sugerimos que te perdones a ti mismo si cometes errores. Es probable que tengas algunos encuentros

Asegúrate de tener una buena relación con las personas con las que te quedarás cuando salgas de la cárcel.

—Shaun W.

sociales incómodos, especialmente si has estado en prisión por mucho tiempo. Ponte en el estado de ánimo para poder reírte de ellos. ¡Las personas del mundo exterior tienen encuentros sociales incómodos todo el tiempo! Puedes pensar que será obvio para todos que acabas de salir de prisión, pero ese no suele ser el caso.

Piensa ahora en cómo puedes encontrar “espacio para respirar” una vez que estés ahí afuera en el mundo. La vida en el exterior puede resultar muy apresurada. Los ex alumnos de EJP informan que visitar el lago Michigan y contemplar el agua, dar largos paseos, andar en bicicleta y hacer jardinería les ha ayudado a encontrar un espacio para respirar en el ajetreado mundo exterior. ¿Cómo puedes incorporar esas actividades en tu vida?

Será útil practicar la paciencia. Puede que no todo salga como te gustaría. Habrá decepciones. A veces te sentirás confundido por cuánto han cambiado las cosas desde que te fuiste. Ve lento. Respira. Es natural sentirse estresado a veces, pero puedes evitar que se salga de control. Puedes unirse a un grupo que esté aprendiendo a practicar la Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (MBSR en inglés), que se ofrece a través de algunos hospitales, servicios sociales y algunas iglesias.

Nuestro capítulo sobre atención plena en la página 122 proporciona una guía detallada sobre cómo comenzar e incluso tiene algunas meditaciones guiadas.

PREPÁRATE PARA LOS RETOS



Antes de irte de prisión, trabaja en practicar la paciencia, con otros y contigo mismo.

1. ¿Qué habilidades utilizas para manejar el estrés?

2. ¿Cuando las cosas salen mal, o cuando estás decepcionado, qué puedes hacer para mantenerte en el camino y concentrado?

CONOCE TUS FORTALEZAS



1. ¿Qué has hecho en el pasado para ajustarte a los grandes cambios en tu vida de forma exitosa?

2. ¿Qué habilidades, hábitos o rasgos te ayudaron a mantenerte motivado, construir relaciones positivas, y mantener el autorrespeto?

CONSTRUYE TU RED DE SOPORTE



Las personas a menudo se aíslan durante los momentos difíciles, pero puede ser útil mantenerse en contacto con amigos y familiares positivos. Es posible que quieras pensar en un sistema de apoyo social antes de irte. ¿Quiénes son las personas con las que cuentas para que te apoyen?

Comunícate con familiares y amigos y sé honesto sobre lo que necesitas de ellos, ya sea vivienda, apoyo financiero, consejos y / o apoyo emocional. Descubre exactamente lo que esperan de ti.

Utiliza esta lista de cotejo “Preparándote para salir” como ayuda para planificar la logística en torno a tu transición. Idealmente, querrás comenzar a hacer esto alrededor de 18 meses antes de tu liberación. Puedes utilizar esta lista para identificar qué áreas te sería útil comenzar a abordar ahora, para garantizar una liberación sin problemas.

Problemas que puedes enfrentar tras tu liberación	Tengo esto cubierto	Necesito trabajar en esto	Páginas en esta guía donde puedes encontrar ayuda en esta área
Uso de sustancias			Pág. 87
Falta de dinero			Pág. 49
Problemas familiares			Pág. 40, 113
Vivienda			Pág. 74
Médicos			Pág. 79
Transporte			Pág. 89
Cuidado de los hijos			Pág. 49
Teléfono			Pág. 92
Asuntos legales pendientes			Pág. 98
Manutención infantil			Pág. 101

Lo mejor para reducir la ansiedad es tener un plan. No tienes que ser estricto con ese plan, porque vas a salir y darte cuenta de que el mundo no es lo que esperabas que fuera.

—Joe Joe





Reúne tus documentos

A medida que se acerca la fecha de tu liberación, tu principal prioridad es obtener copias de tu acta de nacimiento y tarjeta de seguridad social. Ambos son cruciales para preparar tu vida después de la prisión. Por otro lado, necesitarás el acta de nacimiento y la tarjeta de seguridad social para obtener tu identificación al momento de tu liberación.

Si tienes una clemencia pendiente o planeas presentar una petición de clemencia, también debes trabajar para reunir estos documentos para que puedas estar listo cuando se conceda tu petición. Durante la pandemia, algunas personas han sido liberadas sin previo aviso o sin tiempo para prepararse. Esto les ha hecho muy difícil obtener una identificación.

En Illinois, recientemente se aprobó una legislación que facilitará reunir estos documentos y la obtención de una identificación antes de irte, aunque el proyecto de ley aún no ha sido aprobado. Mientras tanto, te recomendamos que seas proactivo reuniendo tus documentos.

Esta sección te ayudará a obtener una ventaja en la obtención de ambos documentos. Será mucho más difícil conseguir estos documentos en el exterior, especialmente durante la pandemia. Te recomendamos comenzar este proceso al menos un año antes de tu liberación. Recuerda, tienes el derecho legal a estos documentos. Nadie puede negarse a dártelos solo porque estás encarcelado.

En muchas instalaciones de IDOC, el departamento de Field Services (parte de los servicios clínicos) es responsable de ayudar a las personas a reunir documentos antes de su liberación. Pueden ayudarte a armar un paquete de liberación que contendrá los documentos esenciales que necesitas. Ten en cuenta que, por lo general, no se acercan a ti para ofrecerte ayuda, deberás ser proactivo y pedirla.

Trabaja con los servicios clínicos tanto como sea posible. Tan pronto como sea posible. Averigua qué programas, clases o recursos hay disponibles para prepararte para tu liberación. A veces, esas cosas están ocultas. Investiga los pasos necesarios que debes tomar para obtener los documentos que te ayudarían con vivienda, identificación, servicios de salud mental, así como refugios de comida y ropa en tu área.

—Kilroy

Acta de nacimiento

Necesitarás una copia certificada de tu acta de nacimiento. Una copia certificada es aquella que está impresa con un sello estatal e incluye una certificación notarial (firma y fecha) del registrador del condado. Debido a los cambios recientes en IDOC, ahora puedes solicitar un acta de nacimiento en cualquier momento durante tu encarcelamiento. No tienes que esperar hasta un año antes de que te liberen.

Hay dos formas de obtener tu acta de nacimiento mientras estás en prisión.

1. Por correo. Consulta la página 210 para obtener los formularios de solicitud de acta de nacimiento del condado de Cook en Illinois (para cualquier persona nacida en Illinois). Puedes arrancar estos formularios y completarlos. Si no tienes acceso a estos formularios, solicita uno a los servicios clínicos, a la biblioteca de tu prisión o a tu consejero. Debes enviar por correo el formulario completo a la dirección que figura en el formulario. El formulario te pide que incluyas un cheque o giro postal de \$15 por un acta de nacimiento. También deberás incluir dos documentos que tengan tu nombre y dirección actual que se hayan emitido en los últimos 6 meses. Los ejemplos incluyen resultados de pruebas legales de VIH, transcripciones de programas educativos en prisión u otros formularios que incluyan tu nombre y dirección actual.
2. Por teléfono. Si tienes una cuenta de teléfono prepagada, puedes llamar a la oficina del secretario del condado en el distrito donde naciste para solicitar una copia de tu certificado de nacimiento por correo. Puede ser posible que tus padres o tutor legal obtengan tu certificado de nacimiento por ti. Pídeles que llamen directamente a la oficina del secretario del condado correspondiente. Si naciste en Illinois, busca la oficina del secretario del condado más cercana en el directorio de la página 206. Si naciste en una ciudad grande como Chicago, es posible que haya más de una oficina del secretario del condado. Comunícate con la más cercana a donde vivirás cuando seas liberado.

Si puedes obtener tu acta de nacimiento antes de tu liberación, te recomendamos que lo guardes en tu archivo maestro para mantenerlo seguro. Es posible que llevarlo contigo no sea la mejor opción debido a problemas de privacidad.

Si no puedes obtener tu acta de nacimiento antes de salir, puedes solicitarlo en la oficina del secretario del condado después de tu liberación. Llámalos antes de tu visita, ya que muchos pueden estar cerrados u operar con cita previa solo durante la pandemia. Habla directamente con ellos para recibir instrucciones.

FUERA DE ILLINOIS

Si naciste en otro estado, comunícate con un amigo o familiar para que puedas aprender el proceso para obtener un acta de nacimiento de ese estado.

OTROS DOCUMENTOS POR CONSEGUIR

Para obtener tu tarjeta de seguro social, acta de nacimiento e identificación, necesitarás tener documentos que verifiquen tu identidad e incluyan tu nombre, tu dirección actual y tu fecha de nacimiento. Si es posible, reúne los documentos originales, no los documentos escaneados o fotocopiados. Conserva toda la documentación que pueda ser útil, como el expediente académico de secundaria o universidad de las clases que tomaste en prisión, el certificado de GED, resultados de las pruebas de VIH / SIDA, registros médicos y correspondencia de los bancos, agencias estatales o federales (por ejemplo, DMV, DCFS, ISP- IRS). Guárdalos en tu archivo maestro o en algún otro lugar seguro.



Asume la responsabilidad y busca tanta información como puedas. Ve a hablar con los secretarios legales, con quien sea que puedas para obtener información

—Anónimo

Nombre del servicio	Ubicación	Tarifa	Cuánto tiempo toma obtener tus registros
Currency Exchange	Llama al (847) 759-8905 o visita mycurrencyexchange.com para consultar ubicaciones	\$20	Hasta 7 días hábiles
VitalChek	Llama al (866) 252-8974 o visita vitalchek.com	\$2-\$50	10-14 días (+\$12.45) 5-7 días (+\$16.50) 3-5 días (+\$19)

Los servicios mencionados arriba, obtendrán registros por ti, por una tarifa.

Tarjeta de Seguro Social

Todos los ciudadanos estadounidenses y residentes permanentes tienen un número de seguridad social (SSN), que el gobierno utiliza para realizar un seguimiento de los impuestos federales y estatales y los beneficios del seguro social. Necesitarás tu tarjeta de Seguridad Social cuando aceptes un empleo, abras una cuenta bancaria o contrates servicios públicos. Si aún no tienes una tarjeta de Seguridad Social, deberás aplicar para una. Si has perdido tu tarjeta, puedes solicitar un reemplazo. **No hay ningún cargo por solicitar tu tarjeta de seguro social.**

Para obtener tu tarjeta de Seguridad Social mientras estás en prisión:

1. Utiliza el formulario de la página 215 de esta guía para solicitar una tarjeta por correo. También puedes solicitar un formulario a la biblioteca o al consejero de tu prisión.
2. Dado que cada oficina del Seguro Social tiene un procedimiento diferente para solicitar tu tarjeta, pídele a un amigo que se comuniquen con la Administración del Seguro Social al (800) 772-121 o en línea en www.ssa.gov/agency/ para averiguar qué se debe hacer.

Al igual que con tu acta de nacimiento, si puedes obtener tu tarjeta de Seguridad Social mientras aún estás encarcelado, evita llevarla contigo. Memoriza el número y guarda la tarjeta en un lugar seguro, como tu archivo maestro, hasta que te liberen. Tu SSN es información confidencial. Ten en cuenta que compartirlo con otra persona podría ponerte en riesgo de ser acusado de fraude.

A continuación, trabaja para recuperar tus otros documentos. Pídele a un familiar o consejero que te ayude a obtener tu acta de nacimiento. Si has completado algún programa de certificación o clases universitarias en prisión, intenta que estos certificados y expedientes estén alineados con tu verdadera identidad para que puedas obtener crédito por lo que has hecho. Si puedes obtener tu certificado GED u otros expedientes y certificados alineados con tu verdadera identidad, puedes usar esos documentos para obtener tu tarjeta del Seguro Social y tu identificación.

Necesitaba una segunda forma de identificación para obtener mi tarjeta de seguridad social. Si te encuentras en este tipo de dilema, puedes recuperar una copia de tu historial médico como segunda identificación. Si no tienes tu historia clínica puedes acudir a una clínica gratuita, hazte una prueba de VIH y solicita una copia del registro; puedes usar este documento junto con tu certificado de nacimiento para obtener tu tarjeta de seguridad social
—Antonio

Obteniendo tu identificación

En algunos casos, puedes comenzar a tomar medidas para obtener una identificación estatal o una licencia de conducir antes de partir. El Secretario de Estado ha estado enviando unidades móviles a algunas instalaciones de IDOC para ayudar a las personas a obtener sus identificaciones antes de que sean liberadas. Pregunta a los Servicios Clínicos si esta es una opción en tu instalación. Los formuladores de políticas están trabajando en el desarrollo de procedimientos que ayudarán a las personas a recibir sus identificaciones antes de salir de prisión. Puedes encontrar más información sobre cómo obtener tu identificación estatal o licencia de conducir después de tu liberación en el capítulo 2 en la página 45.

Si tienes tu tarjeta de seguridad social y acta de nacimiento, pero no has podido obtener tu identificación estatal o licencia de conducir al momento de tu liberación, puedes obtener una tarjeta de identificación estatal de forma gratuita si visitas una oficina del Secretario de Estado dentro de los 30 días posteriores a tu liberación (normalmente cuesta \$20). Para calificar para la exención de tarifas, necesitarás un Formulario de verificación de tarjeta de identificación emitido por IDOC, así como la documentación adecuada (tarjeta de seguridad social y acta de nacimiento). Solicita este formulario a Field Services antes de salir.

Si aún no tienes tu certificado de nacimiento y tarjeta de seguro social, pero IDOC ha verificado tu fecha de nacimiento y número de seguro social, te recomendamos que solicites una tarjeta de identificación temporal de 90 días a Field Services antes de salir. Esto te dará algo de tiempo adicional para asegurar tu certificado de nacimiento y tarjeta de seguro social en el exterior. Deberás ir a una

instalación de la Secretaría de Estado durante ese período de 90 días y presentar la documentación adecuada del número de seguro social y la fecha de nacimiento para que se emita una identificación estatal sin costo alguno. La tarjeta de identificación temporal no es una forma de identificación aceptada por la mayoría de las instituciones, pero puede ayudarte a obtener tu identificación estatal. Estos pasos pueden ser parte obligatoria del proceso de liberación, pero es una buena idea hacer preguntas y asegurarse de tener lo que necesita de Field Services antes de salir.

SI ESTÁS BAJO ALIAS:

Si estás en prisión bajo un alias, es especialmente importante que comiences el proceso de recopilación de tus documentos con anticipación. Tener un alias puede dificultar mucho el proceso de obtención de tu identificación. Lo primero que tendrás que hacer es escribir al condado en el que te declararon culpable o a la oficina del fiscal del estado. Pídeles que modifiquen el documento de cobro para que tenga tu verdadero nombre. Es poco probable que la corte cambie todos los documentos para solucionar este problema. Es posible que tengas que hablar con un abogado para ver si hay algún recurso jurídico al que puedas acceder antes de que te liberen.

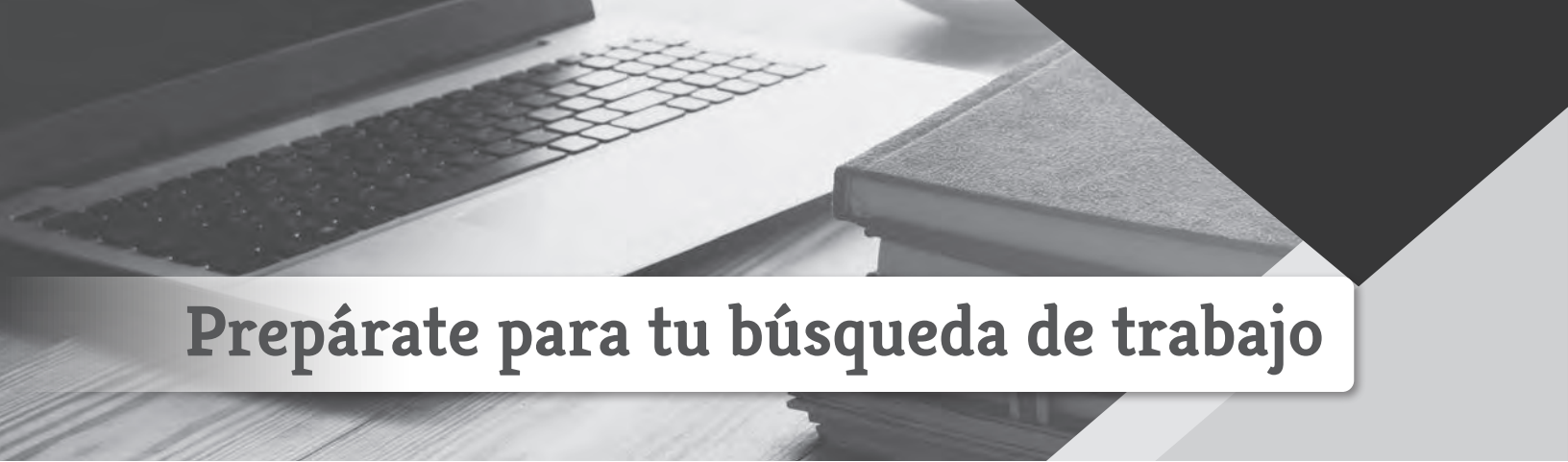


REÚNE TUS DOCUMENTOS



Utiliza esta hoja de trabajo para realizar un seguimiento de algunos de los documentos y formas de identificación que puedes necesitar después de tu liberación. Empieza a reunirlos ahora.

Documento	Listo	Pendiente	No aplica	Número de página
Tarjeta de Seguridad Social				Pág. 28
Acta de nacimiento				Pág. 27
Licencia de conducir				Pág. 45
Tarjeta de identificación temporal				Pág. 29
Identificación estatal				Pág. 29, Pág. 45
Acta de matrimonio				Pág. 48
Acta de divorcio				Pág. 48
Pasaporte o Green Card				
Información de cuenta de banco				Pág. 104
Baja militar				Pág. 113



Prepárate para tu búsqueda de trabajo

Si te estás preparando para salir de prisión, probablemente tengas mucho en mente el empleo. Desafortunadamente, esta es un área en la que es probable que encuentres muchos obstáculos y desafíos. En este momento, hay mucho desempleo debido a la pandemia de COVID-19. Si bien hay lugares que están contratando, hay mucha competencia por estos trabajos. Es importante ser realista y prepararse. Quizás no parezca justo que, incluso después de haber cumplido tu condena y “pagado tu deuda con la sociedad”, te encuentres con empleadores que no estén dispuestos a brindarte una oportunidad justa. Lamentablemente, muchas personas en nuestra sociedad tienen prejuicios contra las personas con antecedentes penales. La buena noticia es que hay empleadores que están dispuestos a darte una oportunidad. Y hay formas en que puedes prepararte mientras estás en prisión para tener una ventaja en la búsqueda de un buen trabajo.

Construye experiencia

Aprovecha las oportunidades para obtener certificados, adquirir experiencia laboral y adquirir habilidades mientras estás en prisión. Trabaja mientras estés encarcelado, si puedes. Proporciona un historial de lo que eres capaz de hacer, aumenta tu confianza y puede ayudarte a identificar habilidades que no sabías que tenías.

Inscríbete en programas educativos, desde programas de Adult Basic Education hasta programas universitarios. Esto puede prepararte para trabajar en el exterior y también demostrar tu inteligencia y dedicación a posibles empleadores. Está atento a los programas y otras oportunidades para desarrollar tus conocimientos y habilidades. Participar en artes, clases para padres y otros programas te brindará experiencias adicionales que pueden ayudarte a generar confianza y tal vez mejorar tu currículum.

Escribe tu currículum

Otra cosa importante que puedes hacer mientras todavía estás en prisión es escribir tu currículum. Éste es un resumen en papel de tus habilidades, fortalezas y experiencia laboral. Necesitarás un currículum para buscar y solicitar puestos de trabajo. Incluso si no tienes

acceso a una computadora o máquina de escribir, escribe tu currículum mientras aún estás encarcelado. Puedes pasarlo a máquina después de tu liberación.

Tu currículum debe tener varias partes:

1. Tu nombre, dirección e información de contacto. (Si aún no estás seguro de tu dirección, pregúntale a un amigo o familiar si puedes usar su dirección postal).
2. Educación. Tu currículum debe tener una lista de las escuelas a las que asististe. Considera incluir tus experiencias educativas en prisión, especialmente si obtuviste algún título o certificado (nivel de escuela secundaria y más alto).
3. Experiencia laboral. Menciona tus trabajos, incluido el trabajo voluntario. Incluye dónde, cuándo y durante cuánto tiempo ocupaste cada puesto.
4. Otras competencias profesionales. Esto incluye certificaciones, habilidades técnicas e idiomas que hablas además del inglés.
5. Premios y distinciones (opcional). Si alguna vez recibiste una distinción formal por tu trabajo, como empleado del mes, o tu educación, como becas u otros premios, debes incluirlos al final de tu currículum.

Ten en cuenta que no es necesario indicar en tu currículum que obtuviste educación o experiencia

laboral mientras estabas en prisión si te preocupa que los empleadores podrían ver esto desfavorablemente. Las muestras de currículums en la página 216 pueden mostrarte cómo otras personas anteriormente encarceladas han manejado esta situación.

Tu currículum debe ser un documento de una a dos páginas. Revisalo muchas veces e intenta que otra persona también lo revise. Consulta nuestra sección de formularios en la página 216 para ver ejemplos de currículums.

Si te sentaste en una mesa jugando a las cartas durante diez años y ahora quieres salir y conseguir un trabajo que te pague entre 18 y 20 dólares la hora, bueno, sé realista. No lo vas a hacer. No vas a tener ese trabajo porque no hiciste nada para prepararte. ¿Qué vas a poner en tu currículum, que jugaste a las cartas durante diez años?

—Anónimo

Redes

Conseguir un trabajo requiere la creación de redes. Habla con familiares y amigos para obtener información, desarrollar contactos y encontrar oportunidades laborales. Pide su ayuda. Hazles saber que te tomas en serio la búsqueda de trabajo. La mayoría de la gente en el exterior establece muchas relaciones para encontrar trabajo. Haz algunas copias de tu currículum y envíalas por correo a amigos y familiares. Pídeles que compartan tu currículum con posibles empleadores. Para obtener información sobre cómo encontrar y solicitar puestos de trabajo una vez que te liberen, consulta la sección Empleo en la sección “Cuándo estés fuera” en la página 52.

Ten esperanza. Muchas personas han encontrado trabajo después del encarcelamiento y, con la preparación y actitud adecuadas, tú también puedes hacerlo.

Debes estar preparado para cambiar el curso. Ten paciencia contigo mismo. Estás ansioso por salir, ansioso por hacer todas esas cosas. Sé realista contigo mismo, lo que realmente puedes hacer, lo que está bajo tu control. Te enfrentarás a muchas cosas.

—Roberto

Prepárate para la libertad condicional

Oficina de la libertad condicional de IDOC: 1-800-666-6744

Cuando salgas de prisión, probablemente estarás en Libertad Supervisada Obligatoria (MSR en inglés), comúnmente conocida como libertad condicional. Esto significa que permanecerás bajo la supervisión del Departamento Correccional de Illinois (Illinois Department of Corrections) hasta que termine tu período de libertad condicional.

Si planeas enviar una solicitud de transferencia de Illinois a MSR en otro estado, habla con tu consejero. Debes enviar esa solicitud dentro de los 120 días posteriores a tu fecha de liberación. Después de tu liberación, puedes solicitar la transferencia de tu MSR a otro estado en cualquier momento, siempre y cuando tengas un familiar que haya establecido su residencia en ese estado al vivir allí durante al menos seis meses. Trabajarás con tu oficial de libertad condicional para solicitar esta transferencia.

Mientras estés en MSR, es necesario cumplir con las restricciones de la MSR. Sabemos que puede ser frustrante saber que, aunque salgas de la cárcel, no serás completamente libre porque tendrás restricciones y obligaciones relacionadas con la MSR. Resiste. La MSR es difícil, pero muchas personas la manejan con éxito. Tú también puedes.

Prepárate para la Liberación Supervisada Obligatoria (MSR)

El proceso para dar de alta un plan de MSR varía según la institución. Generalmente, el proceso comienza alrededor de seis meses antes de tu fecha de liberación. Serás visitado por la Junta de Evaluación de Prisioneros (Prisoner Review Board), que hará recomendaciones sobre las condiciones de tu libertad condicional. Por ejemplo, es posible que se te solicite que asistas a clases de manejo de la ira, o se te puede colocar en monitoreo electrónico por un período de tiempo. Se puede ver una copia de la Orden de la Junta de Evaluación de Prisioneros (Prisoner Review Board Order) en la página 237.

En tus planes de la MSR, deberás enviar la dirección de la residencia donde pretendes vivir, -tu "sitio de establecimiento"-, que deberá ser aprobado. Si el monitoreo electrónico es una característica de tu MSR, un oficial de libertad condicional visitará la casa y determinará si es adecuada. Si el monitoreo electrónico no está involucrado, simplemente pueden llamar a tu familiar o al centro de transición y confirmar que te han dado permiso para que te quedes con ellos. También tendrán que completar un Acuerdo de sitio anfitrión (Host Site

No tengo historias de terror sobre oficiales de libertad condicional ni nada por el estilo. Lo más difícil para mí es recordar reportarme todas las semanas.

—Shaun W.

Agreement) que puede llegar por correo, o el oficial de libertad condicional puede traerlo cuando se inspeccione la casa para su aprobación.

Muchas de las condiciones de la MSR (las reglas que deberás seguir) afectarán a las personas con las que vives. Es importante comunicarte temprano y claramente con cualquier persona con la que planees vivir para que comprendan cómo las afectarán las condiciones de tu libertad condicional. Alentamos a los residentes del sitio de

establecimiento a que se comuniquen con el Departamento Correccional de Illinois mucho antes de la fecha de tu libertad condicional si tienen alguna pregunta. Se puede ver una copia del Acuerdo de Sitio de Establecimiento en

la página 242. Si alguien va a ir a recogerte de prisión, es una buena idea que llame primero al centro para confirmar la fecha y la hora, ya que esto varía según la prisión.

Cuando seas liberado

Cuando llegues a tu sitio de establecimiento, **debes llamar a tu oficial de libertad condicional dentro de las primeras 24 horas**. Se te debe proporcionar el nombre y el teléfono de tu oficial de libertad condicional antes de que te liberen. Depende de ti ponerte en contacto con tu oficial de libertad condicional. Si no puedes comunicarte con tu oficial o no sabes quién es esa persona, intenta comunicarte con una oficina de libertad condicional cercana y pedir ayuda.

Cuando llames a tu oficial de libertad condicional, probablemente programará una visita contigo en los próximos días. Es importante que no abandones tu residencia hasta que te visite tu oficial de libertad condicional. Por lo general, esto sucederá dentro de las primeras 72 horas.

Al igual que al estar en la cárcel – cuando vives con alguien en el exterior, tienes que aprender a lidiar con ello. En el exterior, tienes un poco más de espacio y un poco más de libertad, pero vas a un lugar nuevo y es posible que tengan reglas y pautas para que las sigas tal como las tenías dentro. Tienes que estar atento a esas cosas.

—Shaun W.

Mi mayor desafío ha sido el escrutinio abrumador de mis agentes de libertad condicional. Pero, poniéndolo en perspectiva, empiezas a pensar, "Bueno, no. Puedo aceptarlo. Mira dónde estoy. Estoy fuera, estoy en casa. Puedo ir a la nevera y abrirla. Puedo salir, correr y hacer ejercicio". Tienes libertades ahora. Pero algunas libertades tienen un precio, y ese es uno de los precios. Tienes que poner todo en perspectiva.

—Anónimo

Monitoreo electrónico

Muchas personas, aunque no todas, reciben Monitoreo Electrónico (EM en inglés) durante un período de tiempo como condición para su libertad condicional. Si tienes EM como condición para tu libertad condicional, habrá algunas restricciones adicionales mientras estés en él. El día en que te liberen, se te pedirá que firmes el documento llamado Illinois Department of Corrections Offender 360 Reporting Instruction. Al firmar este formulario, aceptas

ir directamente a casa y registrarte en el Centro de Control de Libertad Condicional (Parole Control Center) llamando al 800-666-6744. Se te pedirá que no salgas de casa una vez que llegues y que esperes más instrucciones. Un técnico vendrá a tu casa en algún momento en un plazo de 72 horas para configurar el monitor electrónico. Este monitor consta de dos partes, una tobillera y una caja que se enchufa en la pared. Asumirás la

responsabilidad de asegurarte de que el monitor no esté desconectado. Una vez que el monitor esté en tu casa, dependerá de ti trabajar con tu oficial de libertad condicional para determinar a qué hora se te permitirá estar fuera de tu hogar. Dado que es un requisito tener un teléfono fijo en la casa en la que cumples con tu libertad condicional, es igualmente importante que contestes el teléfono cuando la agencia de libertad condicional llame para evitar infringir las restricciones.

Al igual que las restricciones de la libertad condicional, las restricciones del EM pueden ser estresantes para toda la familia. Hasta que encuentres un trabajo, estarás dentro de la casa la mayor parte del tiempo, lo que puede causar tensión. Si necesitas a alguien que te ayude a desplazarte a lugares, también tendrás que resolverlo. Te recomendamos que hables claramente con las personas con las que vivirás y de las que dependerás mientras estés en monitoreo electrónico sobre lo que necesitarás de ellos, lo que necesitarán de ti y cómo abordarás los problemas a medida que surjan.

Haz lo correcto. Sigue las reglas que te dicen que sigas. Y sé muy diligente al respecto. No te dejes caer en ninguna trampa.

—Anónimo



BI SmartLINK

Algunos oficiales de libertad condicional están pidiendo a las personas que están supervisando que descarguen la app BI SmartLINK® en su teléfono inteligente. El uso de esta app puede variar según las restricciones de COVID-19. Esta app está cambiando la forma en que se administra la libertad condicional para algunas personas. BI SmartLINK® es una herramienta de monitoreo móvil que permite a los oficiales de libertad condicional y asistentes sociales realizar reportes y comunicarse por medio de videoconferencias y mensajes a través de teléfonos inteligentes o tabletas. Pregúntale a tu oficial de libertad condicional si está usando la app SmartLINK.

Para muchas personas en libertad condicional, la comunicación con un oficial de libertad condicional se realiza principalmente a través de visitas en persona. La app SmartLINK permite a los oficiales de libertad condicional reducir las visitas en persona, lo que puede ayudar a mantener a las personas seguras durante la pandemia. Menos visitas en persona pueden significar un cambio bien recibido por ti y las personas con las que vives. Sin embargo, la app también agrega un nuevo nivel de vigilancia a la MSR. Por ejemplo, si tienes restricciones de viaje o de toque de queda, los oficiales de libertad condicional pueden usar la app para ver a dónde has viajado y asegurarse de que estás de regreso en tu sitio de establecimiento al momento del toque de queda asignado.

Esta app de monitoreo SmartLINK tiene siete características diferentes:

- Reportarse
 - Esta función verifica la identidad y la ubicación de un individuo liberado utilizando tecnología de reconocimiento facial y de voz a través de reportes fijos o programados al azar. El oficial supervisor o asistente social puede confirmar la ubicación, el toque de queda y el cumplimiento de las restricciones de viaje.
- Recursos
 - Esta función proporciona proveedores de servicios aprobados por la agencia, como vivienda, servicios médicos y de empleo.
- Mensajes
 - Esta función permite que la persona liberada envíe mensajes seguros al oficial supervisor o al asistente social.
- Términos de supervisión
 - Esta función permite que la persona liberada revise las condiciones de la liberación supervisada.
- Calendario
 - Tu oficial supervisor o asistente social utilizará esta función para crear eventos en el calendario,

recordatorios y para verificar la asistencia, como en comparecencias en la corte.

- Autoinforme
 - Esta función permite a la persona liberada informar cambios en su vida a través de una serie de preguntas para que el oficial supervisor o el asistente social las revise y realice un seguimiento. Ejemplo: ¿Has cambiado tu empleo?
- Documentos
 - Esta función permite que la persona liberada

envíe documentos fotografiados para que los revise el oficial supervisor o el asistente social. Los documentos pueden incluir documentos judiciales, talones de nómina, comprobante de identificación y más.

Si no estás familiarizado con los teléfonos inteligentes o las apps de mensajería, no dudes en hacer preguntas a tu oficial de libertad condicional para asegurarte de que comprendes cómo funciona la app. Nuestro capítulo de Comunicaciones en la página 92 proporciona más información sobre cómo utilizar estas nuevas tecnologías.

Reglas de la MSR

En el estado de Illinois, cada sentencia de prisión por delito grave tiene un periodo de MSR, anteriormente conocida como libertad condicional. Los oficiales de libertad condicional tienen la última palabra sobre las reglas de la MSR. Estas reglas pueden variar entre las oficinas de libertad condicional y los oficiales.

Estas reglas generalmente se comunican a través de un documento legal que tú y tu oficial de libertad condicional deben firmar para confirmar que las comprendes. Asegúrate de pasar suficiente tiempo hablando con tu oficial de libertad condicional para tener una comprensión sólida de las reglas e instrucciones de tu MSR. ¡Haz preguntas! Algunas de las reglas más comunes incluyen:

- No cometer ningún acto delictivo
- Reportarte con tu oficial de libertad condicional de forma regular
- No poseer armas de fuego
- Permitir que el oficial de libertad condicional te inspeccione y registre a ti y a tu residencia
- Abstenerse de consumir drogas
- No abandonar el estado de Illinois

Es una buena idea llevar un diario de tu vida durante la libertad condicional. Anota todas las reuniones, llamadas, citas y visitas con los oficiales de libertad condicional. Asegúrate de registrar las pruebas de detección de drogas y cuándo llamas para programarlas. A veces, las pruebas las realiza una empresa privada independiente de IDOC. Es útil tener un registro de los requisitos que has completado, especialmente si son obligatorios. Si tienes un registro escrito, tienes evidencia de que has hecho lo que se suponía que debías hacer.



Si vives con otras personas mientras estás en libertad condicional, asegúrate de comunicarte con ellas. Los oficiales de libertad condicional pueden visitar tu hogar y perturbar sus vidas. Las restricciones de la MSR pueden afectarlos, aunque no tengan antecedentes penales. Es importante que quienquiera que viva contigo comprenda las restricciones de tu libertad condicional y cómo pueden afectar su vida.

Infracciones

Si se te acusa de violar los términos de tu MSR, es posible que te envíen de regreso a prisión. Lamentablemente, muchas personas que regresan a prisión dentro de los primeros dos años están allí debido a violaciones de la libertad condicional, no porque hayan cometido nuevos delitos. Te insistimos en ser diligente en el cumplimiento de las condiciones de tu libertad

condicional para que puedas permanecer en el exterior. Mucha gente logra completar la libertad condicional, y tú también puedes hacerlo.

Si ocurre algún evento desafortunado que te pone en riesgo de violar tu libertad condicional, debes comunicarte de inmediato con tu oficial de libertad

condicional para explicar la situación. Si no has tenido ninguna infracción y te has adherido a todas las reglas de restricciones, tu oficina de libertad condicional puede solicitar que no se te acuse de violar los términos de tu MSR, siempre y cuando no hayas cometido delitos forzados. Tu éxito depende de tu progreso.

Si se te acusa de violar los términos de la MSR, la ley establece que:

- La Junta de Evaluación de Prisioneros (PRB en inglés) asignará un abogado, sin costo alguno, para los presuntos infractores que no pueden pagar la representación, pero solicitará un abogado en los casos en que exista un argumento oportuno y convincente de que la infracción no ocurrió; se admita que ha ocurrido una infracción, pero existen razones complejas y sustanciales para argumentar

en contra de la revocación; o el presunto infractor parece incapaz de hablar eficazmente por sí mismo.

- El abogado representará al presunto infractor durante el proceso de revocación y tendrá la oportunidad de presentar pruebas, llamar a testigos e interrogar a los testigos.
- Los presuntos infractores de la libertad condicional/ MSR serán informados de su derecho a permanecer en silencio sin obligación de responder preguntas sobre la presunta infracción, si la infracción se relaciona con posibles cargos penales.

Si tienes preguntas sobre las infracciones de la libertad condicional o deseas saber cómo esto aplica para ti, busca la ayuda de un abogado calificado (consulta nuestro capítulo sobre temas legales en la página 98).

Registros

La Policía Estatal de Illinois (Illinois State Police) mantiene dos registros: el Registro de delincuentes sexuales y el Registro de asesinos y delincuentes violentos en contra de la juventud. Tu condena determinará si se te pedirá que te registres en alguno. Si es posible, consulta con tu consejero antes de que te liberen sobre si se te pedirá que te registres o pídele a un ser querido de confianza que se comunique con la Policía Estatal de Illinois. Antes de ser liberado, se te debe entregar un formulario que te indique cuándo y cómo debes registrarte.

En la mayoría de los casos, puedes registrarte en la policía local o en el departamento del alguacil. Esto es algo que deberás hacer de inmediato cuando llegues a tu sitio de establecimiento. Se puede encontrar información sobre el Registro de delincuentes sexuales y el Registro de asesinos y delincuentes violentos en contra de la juventud en el sitio web de la Policía Estatal de Illinois (www.isp.state.il.us) o llamando a la Unidad de Registro de la Policía del Estado de Illinois (Illinois Police Registration Unit) al (217) 785-0653.

Si bien es posible pasar de un registro a otro una vez que te liberen, es mucho más fácil completar este proceso mientras aún estás en prisión, si tu consejero te ayuda. Es por eso que te recomendamos consultar con tu consejero antes de tu liberación sobre cualquier requisito de registro. Si descubres que debe registrarte como delincuente sexual pero crees que eres elegible para ser transferido al Registro de asesinos y delincuentes violentos en contra de la juventud, tu consejero debería poder ayudarte a completar esa transferencia antes de que regreses a casa.



Muchas personas no saben que se les puede exigir que se registren en el Registro de delincuentes sexuales, incluso si el acto por el que están encarcelados no fue de naturaleza sexual. Por ejemplo, si fuiste condenado por asesinato, se te pedirá que te registres en el Registro de delincuentes sexuales si tenías 17 años o más en el momento del incidente y la víctima era menor de 18.

Casas de transición

Si no puedes quedarte en tu propia casa o en la casa de un familiar o amigo para tu MSR, hay algunas casas de transición o casas de medio camino en Illinois en las que puedes vivir. Por lo general, los consejeros toman la decisión de colocarte en una casa de transición unos

días antes de que te liberen. Estos lugares tienen una gran demanda y es difícil para ellos saber si estarán disponibles con anticipación. Esto puede generar bastante estrés. Puede ser útil llevarle una lista de casas de transición (como la del directorio) a tu consejero.

Las casas de transición atienden a las personas recientemente liberadas de la prisión, así como a las personas sin hogar, que se recuperan del abuso de sustancias o tienen una enfermedad mental. Las casas de transición generalmente tienen reglas estrictas que los residentes deben cumplir, como un toque de queda y requisitos laborales o religiosos. Algunas también brindan servicios de apoyo, como asesoramiento sobre abuso de sustancias y asistencia laboral. Por lo general, a las personas se les permite permanecer en casas de

transición durante seis meses a dos años. Algunas son gratuitas, mientras que otras requieren que pagues una cierta cantidad de tus ingresos, si estás trabajando. Casi todos los centros de transición no reciben residentes que hayan sido condenados por delitos sexuales y algunos prohíben los delitos designados como violentos.

Para obtener una lista de recursos de vivienda, incluidas las casas de transición, consulta el directorio de vivienda en la página 143.

Transferencia del Registro de delincuentes sexuales al Registro de asesinos y delincuentes violentos en contra de la juventud

Las personas condenadas por asesinato en primer grado de un niño, secuestro, secuestro agravado, privación de la libertad ilegal, privación de la libertad ilegal agravada, secuestro de niños y detención con fuerza pueden ser transferidas del Registro de delincuentes sexuales al Registro de asesinos y delincuentes violentos contra la juventud. De acuerdo con la ley de Illinois, las personas son elegibles para la transferencia si se cumplen las siguientes condiciones:

- La única ofensa que requirió registro fue una condena o sentencia por un delito o delitos enumerados en las preguntas frecuentes del Registro de asesinos y delincuentes violentos contra la juventud. Si la persona tiene una condena por un delito que requiere el registro como delincuente sexual, esta persona seguirá registrándose según la Ley de registro de delincuentes sexuales (Sex Offender Registration Act) y no es elegible para ser transferido a este registro.
- La Oficina del Fiscal del Estado (State Attorney's Office) en el condado en el que la persona fue condenada ha verificado, en el formulario prescrito por la Policía del Estado de Illinois, que el delito que requirió o requiere el registro no fue motivado sexualmente. (Motivado sexualmente se define como uno o más de los hechos del delito subyacente que indica una conducta que es de naturaleza sexual o que muestra la intención de participar en un comportamiento de naturaleza sexual.) Es responsabilidad del delincuente ponerse en contacto con el fiscal del estado y solicitar que se complete este formulario. Estos formularios se han proporcionado a todos los fiscales estatales en Illinois.
- El formulario completo ha sido recibido por la agencia de la policía y la Unidad de registro de delincuentes sexuales de la Policía Estatal de Illinois (Illinois State Police Sex Offender Registration Unit).

- Si la persona fue condenada en el ejército, fuera del estado o en un tribunal federal, sigue siendo responsabilidad del delincuente que el condado de su condena complete y verifique este formulario.

Si crees que se te solicita que te registres por error, o si te deseas transferir de un registro a otro después de tu liberación, el proceso puede ser confuso y frustrante. Es posible que tu oficial de libertad condicional pueda ayudarte, pero lo más probable es que tú mismo tengas que iniciar esta transferencia comunicándote con la Oficina del Fiscal del Estado en el condado en el que fuiste condenado. Algunas fiscalías estatales son más receptivas que otras, y algunos ciudadanos retornados han tenido problemas para que envíen el formulario requerido por la policía estatal.

Si tu oficial de libertad condicional y la policía estatal han verificado que deberías poder transferirte a otro registro, pero tienes problemas para que La Oficina del Fiscal del Estado envíe el formulario requerido, te recomendamos que contrates a alguien que abogue por ti. Esto puede significar ponerte en contacto con el servicio de asistencia legal para obtener un abogado pro bono, o puedes comunicarte con uno de los grupos de defensa que aparecen en nuestro directorio. En algunos lugares, los representantes electos, como los representantes estatales y los concejales, pueden ayudar con esto. Puedes considerar comunicarte llamando a su oficina, contando tu historia y pidiendo su ayuda.

Preguntas frecuentes sobre el Registro de asesinos y delincuentes violentos contra la juventud de la policía estatal de Illinois: <https://isp.illinois.gov/MVOAY/FAQs>

Preguntas frecuentes sobre el Registro de delincuentes sexuales de la policía estatal de Illinois: <https://isp.illinois.gov/Sor/FAQs>



Reúne tus registros médicos

Planificar la atención médica antes de salir de prisión te ahorra dinero y te ayuda a evitar problemas como quedarte sin medicamentos o enfermarte y tener que ir a la sala de emergencias (que es muy costoso). Hay algunos pasos que debes seguir antes de que seas liberado.

1. Pregunta en la unidad de atención médica de tu instalación (si es posible) cuál es el procedimiento para que te entreguen tus registros médicos. Generalmente, podrás completar formularios para adquirir esos registros. Solicítalos unos 90 días antes de tu liberación. Probablemente tendrás que pagar por las copias. Hay formularios separados para los registros médicos y los registros de salud mental y de VIH.
2. En especial, necesitas copias de los registros médicos de prisión si tuviste algún problema médico en particular. Puedes recibir los registros después de tu liberación, pero si esperas más de unos meses después de tu liberación para solicitarlos, debes enviar la solicitud al Departamento de Correccionales en Springfield (Department of Corrections in Springfield) en lugar de al centro donde estuviste detenido.
3. Solicita un examen dental, un examen de la vista y un examen físico para tratar de abordar cualquier problema de salud que puedas tener antes de salir de la cárcel. Se sugiere a las mujeres solicitar un examen ginecológico con una prueba de Papanicolaou y una mamografía si tienen más de 40 años. Empieza temprano (dentro del año de tu liberación) en caso de que tu dentista o médico encuentre algo que debas atender.

Antes de irte, obtén una copia de tus registros médicos. 50 páginas son gratis.

—Pablo

Puedes hacer que un miembro de tu familia se conecte en línea para obtener los beneficios de SNAP 3 semanas antes de tu liberación.

—Joe Joe

4. Prepara tus medicamentos. Las prisiones ofrecen a las personas un suministro limitado de medicamentos al ser liberadas, que dura de 30 a 90 días. Por lo general, recogerás tus medicamentos el día antes de tu salida como parte de tu procesamiento, pero es posible que desees solicitar estos medicamentos con anticipación, solo para estar seguro.
5. Inicia el proceso para obtener un seguro médico. Las personas que acaban de salir de la cárcel suelen ser elegibles para Medicaid, un programa de atención médica patrocinado por el gobierno para personas con recursos limitados. Puedes comenzar el proceso de aplicación antes de salir de prisión. Si tienes un ser querido con acceso a Internet, puede enviar una solicitud por ti en healthcare.gov. De lo contrario, necesitarás obtener una copia impresa que puedas enviar por correo. Una vez que envíes la documentación, tomará 30 días para obtener el seguro, por lo que es una buena idea completarla con unos meses de anticipación para que puedas tener acceso a la atención médica cuando seas dado de alta. Esto es especialmente importante si tienes ciertas condiciones de salud que requerirán tratamiento inmediato. Se espera que pagues de tu bolsillo cualquier tratamiento que necesites hasta que tu Medicaid se active.

Para obtener más información sobre el seguro médico y cómo solicitarlo, consulta la sección Salud en la página 79.



Relaciones

Manteniendo relaciones durante el encarcelamiento

Será más fácil reunirse con familiares y amigos después del encarcelamiento si mantienes relaciones durante tu tiempo en prisión. Para muchos, la parte más difícil del encarcelamiento es la tensión que genera en las relaciones. La incapacidad de estar físicamente presente en la vida de tus seres queridos da lugar a sentimientos encontrados, tanto para la persona encarcelada como para sus seres queridos. Si bien permanece una sensación de amor, preocupación y cuidado, también puede haber sentimientos de resentimiento, culpa, pérdida, frustración, ira y dolor que a menudo permanecen sin resolver. Tales emociones también pueden intensificarse debido a las políticas de distanciamiento social que han surgido en respuesta al COVID-19.

“ Si tienes alguna emoción, te sentirás culpable por hacer que tu familia sufra los dolores por los que estás pasando. Porque no estás sufriendo solo. Sufren contigo mientras estás allí.”

—Tony C.

Las relaciones saludables son abiertas, honestas y poseen profundidad y dimensión. Esfuérzate por mantener líneas de comunicación abiertas y regulares a través de cartas y llamadas telefónicas, cuando sea posible. Aquellos que han logrado mantenerse presentes en la vida de sus seres queridos encontrarán que reunirse con ellos después de la liberación es más fácil.

“ Las complejidades de estar en prisión pueden sorprender a cualquier relación. Es por eso que la comprensión y la comunicación son clave. En realidad, nadie quiere ser una carga; sin embargo, todo el mundo necesita a alguien. La presión de mantener una relación sana es difícil para dos personas en el mundo libre. Mientras cumplía mi condena, tenía que comprender los sacrificios que tenía que hacer para mantener una relación sana con las personas que más me importaban. Tenía que recordar cómo era ser libre y tenía que educar a mi familia y amigos sobre lo que era estar encarcelado.”

—Antonio

“ Muchas veces la gente se desanima cuando la familia no atiende sus llamadas telefónicas. No obtienen una respuesta y se desaniman. Piensan: “Al diablo con esto, no quieren saber de mí”. Incluso si no responden, todavía tienes que tratar de cultivar esas relaciones. Muchas veces la gente está muy ocupada aquí afuera. No es que no quieran hablar contigo. Sigue cultivando esas relaciones porque son las que te ayudarán cuando salgas.”

—Anónimo

“ Es difícil, pero tienes que hacerles entender a tus hijos que no quieres estar lejos de ellos ... Los amas y vas a hacer todo lo posible para asegurarte de estar en su vida.”

—Tony C.

Todas las relaciones implican muchas luchas incómodas durante el encarcelamiento y algunas pueden terminar por completo. Sin embargo, es posible mantener relaciones saludables y amorosas durante el transcurso del encarcelamiento, aunque muchas formas de conectarse con los seres queridos se rompan o, al menos, se deterioren.

Algunos encuentran tan difícil la tensión de mantener relaciones mientras están encarcelados que optan por distanciarse como una forma de autodefensa. Ten en cuenta que esta distancia puede ser extremadamente difícil de superar al ser liberado.

“ Pasas tantos años allí y tanto tiempo manteniendo a la gente a distancia. Nunca dejas que nadie se acerque ... Pero cuando llegas a casa, te has acostumbrado tanto a mantener a la gente a distancia que simplemente continúas haciéndolo. Es difícil hacer nuevos amigos.”

—Tony C.

“ No querrás preocupar a tu familia con esos problemas. Coges el teléfono y rechinas los dientes. Independientemente de lo que estés sintiendo, les vas a decir que todo va a estar bien. Adquieres el hábito de mantener las cosas reprimidas y estás lidiando con cierto grado de soledad y vacío, porque no las compartes con tu familia.”

—Roberto

Explora otras formas de mantener las relaciones. Si bien es doloroso no estar físicamente presente en la vida de tus seres queridos, existen otras formas de estar presente. Habla, escucha y brinda apoyo emocional y mental cuando y como puedas.

“ Trata de encontrar formas de facilitarles la aceptación de tu ausencia. Porque si te sientas y les dices lo horrible que es y les echas bronca cada vez que vienen a visitarte o les gritas por cartas o por teléfono, entonces se sentirán frustrados con papá y dirán: “Bueno oye, ni siquiera estás aquí, así que, ¿qué puedes hacer?”

—Tony C.

Los familiares de las personas encarceladas también pueden hacer mucho para mantener las relaciones. Pueden ayudar a sus seres queridos encarcelados a sentirse parte de sus vidas. A veces, compartir las cosas cotidianas puede ayudarlos a sentirse conectados.

“ Le envió un poco de dinero, suficiente para mantener las llamadas telefónicas, ya sabes, y fotos y demás, y trato de preparar opciones para él para que sepa que no tiene que volver a lo mismo. Hazle saber que hay ayuda, que hay cosas mejores en la vida. Intento hablar con él sobre las cosas buenas, sobre trabajar e ir a la iglesia, cuando jugamos con su hermana pequeña y cosas así.”

—Heather B.

Preparándote para la reunificación

Es posible que estés asustado, preocupado o emocionado por reunirte físicamente con familiares y amigos. Puedes prepararte para esta transición reflexionando sobre tus relaciones y siendo honesto contigo mismo acerca de quién puede ser una influencia positiva y de apoyo en tu vida. Tú y tus seres queridos deben establecer expectativas realistas y negociar cómo mantener relaciones seguras, saludables y, si es necesario, distanciadas debido al COVID-19. Ambos están en transición y será necesario un período de adaptación.

Es difícil que te hayan dejado en casa y es difícil volver a casa. Incluso si alguien solo ha estado ausente durante unos meses, el efecto del encarcelamiento puede ser profundo. En el caso de los seres queridos, también puede llevar un tiempo acostumbrarse a que la persona vuelva a casa. Esta dificultad no significa un fracaso en la relación. Puedes comenzar por hacerles saber a tus seres queridos lo que esperas y lo que necesitarás de ellos durante tu reintegración. Esto podría incluir apoyo tanto emocional como financiero. Nunca temas pedir paciencia. También debes escuchar las necesidades e inquietudes de tus seres queridos. Si bien es probable que surjan problemas después de tu liberación que deberán enfrentar, reunirte con tus seres queridos será más fácil si puedes comunicar tus deseos y expectativas con anticipación y aprender a negociar y comprometerte.

“ La clave es la honestidad. Si sales siendo honesto contigo mismo y con tus seres queridos, no puedes equivocarte, porque no les estás dando un cuento de hadas. Les estás dando tu persona.”

—Keke

“ Ten en cuenta que estás ingresando al espacio de otra persona. Debes ser atento con las relaciones que te rodean.”

—Pablo

Las personas que regresan después de un largo encarcelamiento a menudo enfrentan un desafío único: deben volver a acostumbrarse a sí mismos, a sus seres queridos y al mundo que los rodea. Aquellos que tenían niños pequeños pueden regresar a casa para encontrarlos adolescentes o incluso adultos con sus propios hijos. Puede haber ideas contradictorias sobre cómo debería ser la relación.

“ No llegues como si debieran conocerte o incluso respetarte un poco, porque te has ido. Tienes que ganarte ese respeto y esa confianza cuando llevas tanto tiempo fuera.”

—Keke

“ Reconocer que no hemos sido parte de esa casa durante años, por lo que no puedo entrar y establecer mi dominio, algo que estamos acostumbrados a hacer cuando estamos en la celda. Estamos acostumbrados a dividir el espacio y hacerlo nuestro.”

—Joe Joe

Tómate tu tiempo para reconocer las formas en las que has cambiado. Reconoce que así como tú has crecido a lo largo de los años, tus seres queridos también lo han hecho. Permite este crecimiento. Sé abierto con la persona que está ante ti y quién es ahora.

“ Primero tienes que recuperarte mentalmente. Porque podrías pensar que los conoces porque son parte de ti, pero realmente no los conoces ni sabes lo que han pasado. Sabes lo que te dicen. Lo mismo contigo.”

—Keke

“ *Nunca esperes que nadie evolucione a tu ritmo. Cuando tratas con personas con las que no has vivido en un tiempo, tienes que ser analítico, tienes que examinar la estructura de tu propio carácter. Y el carácter de aquellos con los que vives. Una vez que estés completamente en sintonía con la presencia compleja de tu hogar, te volverás tan flexible como una vara de bambú, pero no será fácil. Por lo tanto, obtén una evaluación y acepta la ayuda de quienes pueden ayudarte con su transición.* ”

—Joe Joe

“ *A menudo, cuando las personas están anticipando volver a casa, tienen ideales y expectativas sobre cómo será su reunificación con la familia. Está el sueño y está la realidad. Es bueno tener estas grandes expectativas, pero no te dejes llevar por la decepción si las personas no están a la altura de las expectativas que tú tienes de ellas. Las personas han vivido experiencias que pueden influir en la forma en que interactúan.* ”

—Joe Joe

SECCIÓN DOS:
Cuándo estés fuera
2



Obteniendo tu identificación

¡Felicitaciones, estás fuera! Un paso importante, una vez que estés libre, es obtener tu identificación. Con suerte, ya tienes tu certificado de nacimiento y tarjeta de seguridad social. De lo contrario, la forma más rápida de obtenerlos es visitar la oficina del secretario del condado local para obtener tu certificado de nacimiento (si vives en el condado en el que naciste) y la Oficina de Administración del Seguro Social (Social Security Administration Office) para obtener tu tarjeta del seguro social en persona. Recomendamos este enfoque porque necesitas estos documentos lo antes posible. Es posible que estas oficinas estén cerradas debido al COVID-19, o es posible que debas programar una cita para obtener ayuda. Llámalos primero antes de visitarlos.

Si necesitas reemplazar ambos documentos, es posible que tengas problemas para proporcionar las formas de identificación requeridas. En este caso, podrías considerar solicitar tu certificado de nacimiento a VitalChek en <https://www.vitalchek.com/>. Este servicio no requiere identificación. En cambio, verifica tu identidad a través de una serie de preguntas de seguridad. Este método es mucho más caro que solicitarlo al secretario del condado (aproximadamente \$50, con envío), pero una vez que tengas tu certificado de nacimiento, puedes usarlo para obtener tu tarjeta del seguro social.

Identificación estatal o licencia de conducir

Una vez que tengas tu certificado de nacimiento y tu tarjeta del seguro social, estarás listo para obtener una identificación estatal o una licencia de conducir. Éstas son las formas de identificación más comúnmente aceptadas. Para obtener una identificación estatal o una licencia de conducir, visita la oficina de Servicios al Conductor (Driver's Services) más cercana. Para averiguar qué centro de Servicios al Conductor está más cerca de ti, llama gratis al (800) 252-8980 o, si tienes acceso a Internet, visita el siguiente sitio web:

<https://cyberdriveillinois.com/facilities/facilitylist.html>

Estas instalaciones pueden estar cerradas debido a la pandemia o es posible que debas programar una cita para visitarlas. **Primero llama a la instalación antes de visitarla y pide instrucciones sobre cómo obtener una identificación o licencia de conducir.**

¿Planeas solicitar una licencia de conducir? Primero, revisa las reglas de tránsito de Illinois. Puedes obtener una copia de este folleto en cualquier

biblioteca pública o descargarlo del siguiente sitio web: www.cyberdriveillinois.com. Si has estado encarcelado durante mucho tiempo, te recomendamos obtener un permiso de aprendizaje para que puedas practicar legalmente la conducción hasta que te sientas cómodo tomando el examen de conducir. Para obtener un permiso, deberás aprobar un examen escrito y un examen de vista. Una vez que obtengas el permiso, puedes conducir acompañado por un conductor con licencia.

Nota: El Secretario de Estado ha comenzado a ofrecer identificaciones estatales gratuitas a las personas que salen de la prisión (normalmente cuestan \$20) si visitas el DMV dentro de los 30 días posteriores a tu liberación (90 días si tienes una identificación temporal de IDOC). Necesitarás un Formulario de verificación de tarjeta de identificación de IDOC para calificar para la exención de tarifas. Este formulario se puede solicitar a los Field Services antes de salir.



SUSPENSIONES

Es posible que te hayan suspendido la licencia de conducir por un período de tiempo. A las personas se les suspenden las licencias por muchas razones, como no pagar multas de tránsito, multas de estacionamiento o peajes; conducir en estado de ebriedad o consumir drogas (conducir bajo los efectos del alcohol o DUI); o no cumplir con los pagos de manutención infantil. Las licencias de conducir se pueden quitar si no realizas los pagos de manutención infantil, incluso cuando estás encarcelado. Consulta la página 101 en “Asuntos legales” para obtener instrucciones sobre cómo modificar tus pagos de manutención infantil para que esto no suceda. Si tu licencia fue suspendida, puedes tomar medidas para recuperarla después de que finalice el período de suspensión.

REVOCACIONES

Si se revocó tu licencia de conducir, te la quitan para siempre. Las licencias de conducir a menudo se revocan por casos de DUIs más graves (por ejemplo, alguien resultó herido o murió porque el conductor estaba ebrio o consumía drogas mientras conducía). A menudo, todavía es posible solicitar una nueva licencia de conducir después de un tiempo. Si tu licencia ha sido revocada debido a una fatalidad por conducir (alguien murió), es posible que no puedas obtener una nueva licencia, pero vale la pena verificarlo para estar seguro. Los períodos de espera para solicitar una nueva licencia suelen ser:

- Primera infracción DUI: 1 año
- 2da infracción DUI: 5 años
- 3ra infracción DUI: 10 años
- 4ta infracción DUI: prohibición de por vida

Me tomó siete meses obtener mi tarjeta de seguridad social y mi identificación; este tiempo se habría reducido a la mitad si me hubieran dado la información compartida aquí.

—Antonio.

Visitar servicios al conductor puede llevar mucho tiempo, así que asegúrate de llevar todo lo que necesitas:

- ☐ Un documento original con tu firma escrita (tarjeta de crédito, orden judicial o tarjeta del seguro social)
- ☐ Un documento original con tu fecha de nacimiento (acta de nacimiento, pasaporte, expediente académico de la escuela secundaria, expediente académico de las clases que tomaste en prisión)
- ☐ Un documento original con tu número de seguridad social (tarjeta de seguridad social, registro de licencia de conducir de IL o registro de servicio militar)
- ☐ Documentos originales que comprueben tu residencia en Illinois (estado de cuenta, informe de crédito, facturas de servicios públicos, historial médico, prueba de VIH) Payment
- ☐ Pago

Nota: Si eliges conducir sin una licencia, puedes enfrentar sanciones más graves (más tiempo sin una licencia, tiempo en la cárcel, incautación de automóviles).



Tarjeta Chicago CityKey. Si vives en Chicago, es posible que puedas obtener una tarjeta Chicago CityKey. La tarjeta Chicago CityKey es una tarjeta de identificación opcional, válida y emitida por el gobierno que se ofrece a todos los residentes de Chicago, incluidos los indocumentados. Es algo más fácil de obtener que una identificación estatal y sirve como tarjeta de biblioteca, tarjeta de tránsito y tarjeta de beneficios para empresas e instituciones culturales en Chicago. También puedes obtener una tarjeta Chicago RX como parte del programa, que ofrece descuentos en medicamentos genéricos y de marca. Es posible que la tarjeta no te permita abrir una cuenta bancaria, pero te permite realizar transacciones básicas. Para obtener más información, visita el sitio web del secretario de la ciudad de Chicago.

Inscribiéndote en el Servicio Selectivo

Todos los ciudadanos estadounidenses varones y los inmigrantes varones que tengan entre 18 y 25 años deben registrarse en el Servicio Selectivo. A veces llamado “reclutamiento”, el Servicio Selectivo es un programa que permite al ejército de los Estados Unidos llamar a hombres al servicio militar en tiempos de crisis. Cuando esto sucedió durante la guerra de Vietnam, las personas fueron “reclutadas” para el servicio militar por número aleatorio y año de nacimiento. Registrarse en el Servicio Selectivo no significa que estés automáticamente en el ejército. Significa que es posible que te llamen si hay una crisis.

Si no te inscribiste en el Servicio Selectivo antes de estar en prisión y tienes entre 18 y 25 años, es importante inscribirse de inmediato. Si no lo haces, es posible que no seas elegible para una capacitación federal o un trabajo federal. También puedes ser procesado y enfrentar una multa o encarcelamiento. Puedes registrarte en línea en: <https://www.sss.gov/register>. También hemos incluido un formulario al final del libro en la página 225. Puedes enviar el formulario por correo a:

Selective Service System
Registration Information Office
PO Box 94739
Palatine, IL 60094-4739

Si estuviste encarcelado de manera continua desde 30 días antes de cumplir los 18 hasta los 25 años, estás exento de aplicar. Deberás solicitar una carta de información de estado aquí: <https://www.sss.gov/verify/sil/>. También hemos incluido el formulario al final de esta guía en la página 227.

Si no calificas para esa exención, también puedes solicitar una carta de información de estado que indique que no omitiste registrarte para el Servicio Selectivo “de manera deliberada o con conocimiento de causa”. Puedes mencionar si fuiste encarcelado poco después de cumplir 18 años, dejaste la escuela antes de tiempo o cualquier otra circunstancia que haya contribuido a tu Estado de Servicio Selectivo no registrado.

Recuperando tu licencia

Primero, verifica con los Servicios al Conductor para ver cuánto tiempo está suspendida tu licencia o cuál es el período de espera antes de que puedas solicitar una nueva licencia. Las instrucciones para acceder a tu registro de manejo se pueden encontrar en el sitio web del DMV de Illinois: https://www.cyberdriveillinois.com/departments/drivers/drivers_license/purchaseabstract.html. También puedes programar una reunión con un oficial de audiencias en una oficina del DMV. Las ubicaciones y los números de teléfono se pueden encontrar aquí: https://www.cyberdriveillinois.com/publications/pdf_publications/dah_ih70.pdf

El oficial de audiencias te informará si eres elegible para recuperar tu licencia y te ayudará a prepararte para tu audiencia formal o informal.

PROCESO DE AUDIENCIA INFORMAL

If you do not have multiple DUIs or a criminal DUI, you can schedule an informal hearing by contacting the driver's services office nearest you. If you go in person to request a hearing, you will need a photo ID (see ID section on page 45) to enter the building. During the hearing, you will speak with a hearing officer who will tell you what you need to do to get your license back. This will likely include:

- Pagar las multas de tránsito o de estacionamiento pendientes
- Pagar una tarifa de suspensión o revocación - \$70 por no comparecer ante el tribunal, no pagar la manutención infantil, estacionamiento y otras infracciones vehiculares menores - \$500 por cualquier revocación, como DUI o conducción imprudente

Haz citas para cualquier cosa y para todo. No esperes hasta tener todos los requisitos en la mano. Solo haz la cita. Siempre puedes reprogramar si lo necesitas.

—Roberto

- Si tu licencia fue suspendida o revocada debido a un DUI, necesitarás:
 - Una evaluación de drogas/alcohol realizada por una agencia autorizada.
 - Documentos que demuestren que has completado un curso de educación sobre riesgos de DUI
 - Documentos que demuestren que has completado el tratamiento por abuso de sustancias, si es necesario
- Si tu licencia fue suspendida porque no pagaste la manutención infantil, necesitarás:
 - Documentos que demuestren que has cambiado tu plan de pago de manutención de infantil a uno que puedas pagar y que el tribunal está de acuerdo con estos cambios. Consulta “Manutención infantil” en la sección “Asuntos legales” en la página 101

PROCESO DE AUDIENCIA FORMAL

Si tienes varios DUI o un DUI criminal, deberás programar una audiencia formal. Es más estricta que la audiencia informal y puede incluir testigos y pruebas. Para solicitar una audiencia formal:

1. Completar el formulario de solicitud (Formulario DAH H 12) https://www.cyberdriveillinois.com/publications/pdf_publications/dah_h12.pdf
2. Enviar el formulario a la oficina de Servicios al Conductor más cercana
3. Pagar una tarifa de \$50
En la audiencia, un oficial de audiencias de Servicios al Conductor decidirá si deberás obtener

una nueva licencia, recibir un permiso de conducir temporal o ser denegado. Es una buena idea recopilar documentos para demostrar que es poco probable que cometas más DUIs. También puedes traer testigos para que digan que eres seguro, confiable y responsable. Algunas personas contratan abogados. Si no puedes obtener una nueva licencia, es posible que puedas obtener un permiso de conducir temporal si necesitas conducir para ir al trabajo o la escuela. Lleva documentos a la audiencia que demuestren que estás empleado o que estás tomando clases, y está preparado para explicar por qué necesitas una licencia de conducir para ir a la escuela o al trabajo.

Si vas con la mentalidad de que vas a pasar mucho tiempo en ese lugar, ayuda. Ve con el estado de ánimo adecuado, de lo contrario, te sentirás terrible.

—Anónimo

DESPUÉS DE LA AUDIENCIA

¡Ya casi estás ahí! No olvides que deberás proporcionar una prueba de que has comprado un seguro de automóvil antes de poder obtener una nueva licencia o recuperar la anterior.

Actas de matrimonio y decretos de divorcio

Las actas de matrimonio y los decretos de divorcio pueden obtenerse en la oficina del secretario del condado en la que te casaste o divorciaste.



Recursos para satisfacer tus necesidades básicas

Incluso mientras haces planes para tu futuro, habrá desafíos que enfrentar y obstáculos que superar en el camino. Muchas personas luchan con la vivienda, la comida, la atención médica, los servicios públicos y otras necesidades básicas en las semanas, meses y años posteriores a su salida de prisión. Otros se enfrentan a problemas de adicción a las drogas y al alcohol y problemas de salud mental. Luchar es una parte normal de la vida y del proceso de reentrada. Ten paciencia mientras resuelves las cosas y ten en mente que hay programas y personas que pueden ayudar.

Además de los programas gubernamentales como Medicaid y el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (SNAP, anteriormente estampillas de comida), muchas comunidades en Illinois ofrecen asistencia a corto plazo con cosas como el pago de alquiler, servicios públicos, combustible, recetas, atención médica y facturas médicas. También puedes obtener ayuda con asesoramiento crediticio, beneficios por discapacidad y asesoramiento sobre salud mental.

Empezando

Si tienes problemas para satisfacer tus necesidades básicas, aquí hay algunos lugares que pueden ayudarte a comenzar.

- Obtén información sobre los programas de asistencia de Illinois en este sitio web: https://www.needhelppayingbills.com/html/illinois_assistance_programs.html
- Solicita ayuda en línea para comprar alimentos (SNAP), atención médica (Medicaid y Medicare) y el programa de asistencia de efectivo TANF (Asistencia Temporal para Familias Necesitadas) en la página de Solicitud de Elegibilidad de Beneficios (ABE) de Illinois. <http://abe.illinois.gov/abe/access/>
- Visita un hospital, una organización sin fines de lucro, una iglesia o una agencia estatal y pide ayuda. Organizaciones como Planned Parenthood y Salvation Army tienen personas que pueden ayudarte a encontrar los recursos que necesitas. Para obtener información de contacto, consulta nuestro directorio de recursos de salud en la página 181.
- También puedes obtener ayuda solicitando asistencia en un Centro Comunitario de Recursos para la Familia (Family Community Resource Center) del Departamento de Servicios Humanos (DHS).

El DHS puede ayudarte a obtener la ayuda que necesitas para la recuperación de la salud mental o la adicción. Para obtener una lista de oficinas, ve al localizador de oficinas del DHS: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12>. Finalmente, los Centros de Bienvenida de Illinois (Illinois Welcome Centers) también pueden ayudarte a navegar por los beneficios de Illinois.

A continuación se muestra una breve lista de algunos programas de asistencia específicos para satisfacer tus necesidades básicas:

COMIDA

(Consulta el directorio de alimentos en la página 162 para obtener una lista de recursos de alimentos)

Si tienes problemas para pagar las compras, hay muchos bancos de alimentos y centros de comidas en todo el estado. Para encontrar un banco de alimentos o un centro de distribución cerca de usted, consulte el localizador en línea en <https://www.feedingillinois.org/food-banks/> y llama al banco de alimentos más cercano.

También puedes considerar solicitar el SNAP, que ayuda a las personas y familias de bajos ingresos a comprar

alimentos. Cada mes, el dinero se deposita en una tarjeta de débito especial (llamada Link Card) para que puedas comprar alimentos en la mayoría de las tiendas de comestibles. La cantidad de dinero que recibes depende de dónde vives, los ingresos de tu hogar y cuántas personas viven en tu hogar. Para hacer tu solicitud, ve a <https://abe.illinois.gov/abe/access/>

ATENCIÓN MÉDICA

(See the Health chapter on page 78 and the Health Resources Directory on page 180 for more information.)

Medicaid

Si aún no lo has hecho, solicita Medicaid a través de este sitio web: <https://abe.illinois.gov/>. Para las personas que tienen ingresos limitados o nulos, Medicaid ayuda a que la cobertura médica sea más asequible y paga servicios como atención hospitalaria (para pacientes hospitalizados y ambulatorios), centros de salud y servicios clínicos, visitas a tus proveedores de atención médica (incluidos médicos y enfermeras), laboratorios y servicios de rayos X, atención en un hogar de ancianos y cobertura de medicamentos recetados (en ciertos casos).

Medicare

Medicare es un programa de seguro médico del gobierno para personas mayores y discapacitadas que ayuda a pagar la atención preventiva, las visitas al médico, las hospitalizaciones y los medicamentos recetados. Para calificar, debes tener 65 años o más o cumplir con las pautas de discapacidad. Para solicitarlo, llama a la Administración del Seguro Social (Social Security Administration) al (800) 772-1213 e informa al operador dónde vives. También puedes visitar www.ssa.gov/benefits/medicare/. El Programa de seguro médico para personas mayores (SHIP) también puede ayudarte a solicitar Medicare. Llama al (800) 252-8966. Para encontrar un socio de SHIP, visita

Sugeriría intentar encontrar una red de apoyo. Mantente abierto a ese sistema de apoyo. Estamos tan acostumbrados a ser rechazados que no buscamos mucha ayuda.

—Joe Joe

www.illinois.gov/aging/ship/Pages/default.aspx

Si no tienes seguro médico por un tiempo, hay clínicas dentales y de salud comunitarias que ofrecen servicios gratuitos o reducidos. Puedes ver una lista de dichas clínicas en este sitio web: www.freeclinicdirectory.org/illinois_care.html, y en nuestro directorio de salud en la página 181.

Tomate tu tiempo. Elabora un plan para lograr metas a corto y largo plazo. Haz preguntas. Todo cambia así que pregunta y aprende.

—Brian N.

SALUD MENTAL Y ABUSO DE SUSTANCIAS

(Consulta nuestra sección Salud mental y uso de sustancias en la página 87 para obtener más información)

Si tienes problemas de salud mental o de uso de sustancias, haz que obtener apoyo en estas áreas sea una prioridad. Si te inscribiste en Medicaid, tendrás acceso a algunos de estos servicios. Incluso si aún no tienes seguro médico, existen clínicas y programas asequibles a los que puedes acudir en busca de ayuda. El Departamento de Salud Mental (Mental Health Department) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Illinois (DHS) proporciona una lista de proveedores de salud mental cerca de ti, así como listas de recursos y tratamientos disponibles. Visita su sitio web: www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29763 o visita un Centro Comunitario de Recursos para la Familia del DHS. Para obtener una lista de oficinas, ve al localizador de oficinas del DHS: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12>

Considera unirte a un grupo de apoyo como Alcohólicos Anónimos (www.aa.org) o Narcóticos Anónimos (www.na.org) de inmediato para conectarte con una comunidad de apoyo. Será difícil cuidar las otras áreas de tu vida si enfrentas desafíos de adicción.

SEGURO SOCIAL

Es posible que puedas recibir beneficios del Seguro Social si estás en edad de jubilarte o estás discapacitado. El Seguro Social te ofrece un beneficio en efectivo basado en tu historial laboral y la cantidad que pagaste al programa.

Trata todo como si fueras al DMV (Departamento de Vehículos Motorizados).

—Pablo

Este dinero puede ayudarte a ti y a tus dependientes a satisfacer sus necesidades. Si bien no puedes recibir los beneficios del Seguro Social mientras estés encarcelado, puedes solicitar estos beneficios nuevamente una vez que seas liberado.

Para obtener los beneficios de jubilación del Seguro Social, debes cumplir con ciertos requisitos laborales y haber pagado al sistema del Seguro Social antes de tu encarcelamiento. Puedes obtener beneficios de jubilación anticipada del Seguro Social a partir de los 28 años. Los beneficios por discapacidad del Seguro Social se pueden recibir a cualquier edad siempre que hayas cumplido con los requisitos laborales.

También puedes solicitar el programa de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), que te brinda un beneficio en efectivo todos los meses para asegurarte de tener un nivel mínimo de ingresos para que puedas pagar tus necesidades básicas como comida, ropa y vivienda.

Volví a casa después de diez años, fui a un refugio para personas sin hogar y tres días después tenía trabajo. Una semana y media después, tenía un apartamento. Cuando recibí mi primer cheque de pago, conseguí un estudio barato. Entonces puedes hacerlo. No permitas que tus sentimientos de estar encarcelado determinen quién eres y qué puedes hacer. Porque puedes hacerlo.

—Tony C.

Solicita el Seguro Social y SSI en línea en www.socialsecurity.gov y haz clic en “Retirement” o “Disability”. También puedes presentar la solicitud en persona en la oficina local del Seguro Social. Para encontrar tu oficina local del Seguro Social, ve a <https://www.ssa.gov/locator/> o llama al (800) 772-1213.

Nota: Casi todas las solicitudes por discapacidad se rechazan al principio. Si calificas, no te rindas. Sigue apelando hasta que lo consigas.

ASISTENCIA CON LA VIVIENDA

(Puedes encontrar una lista de refugios para personas sin hogar y viviendas de transición en nuestro Directorio de vivienda en la página 124).

Los programas de asistencia de vivienda de Illinois ofrecen asistencia a personas y familias de bajos ingresos para pagar el alquiler y los servicios públicos. Para obtener más información, visita https://www.needhelp-payingbills.com/html/illinois_assistance_programs.html

El programa de asistencia de Illinois Rental Housing Support también ayuda a las personas a pagar el alquiler cada mes. Llama al (312) 386-1009 para obtener más información. Las compañías de energía a menudo tienen programas para ayudar a las personas de bajos ingresos a pagar sus servicios públicos. Comunícate con tu compañía de servicios públicos para obtener más información. Lifeline Telephone Assistance ofrece descuentos mensuales en tu servicio básico de telefonía móvil o residencial. Los descuentos pueden incluir una factura de teléfono más baja o minutos inalámbricos gratuitos. Para obtener más información, llama a Universal Services Administration Company al (888) 641-8722 o visita: <https://www.lifelinesupport.org/>

TELÉFONO

Si calificas para SNAP o Medicaid, también puedes ser elegible para un teléfono celular gratis o un teléfono inteligente o servicio de internet con descuento. SafeLink ofrece teléfonos y planes telefónicos gratuitos. Obtén más información aquí: <https://www.safelinkwireless.com/Enrollment>. LifeLine es un programa federal que reduce el costo mensual de teléfono e Internet. Los clientes elegibles pueden obtener hasta \$9.25 para su factura. Lifeline se puede utilizar para teléfono o internet, pero no para ambos. Obtén más información en <https://www.lifelinesupport.org/>. Obtén más información sobre teléfonos y comunicación en la página 92.



Empleo

Encontrar trabajo involucra muchas cosas, por lo tanto, éste es uno de los capítulos más largos y más importantes en Construyendo tu futuro. Contiene información que podría ayudarte a planear tu búsqueda de trabajo y tener éxito. Escucharás muchas conversaciones desalentadoras sobre encontrar un trabajo teniendo antecedentes penales. Si bien es un desafío, hay empleadores que están dispuestos a contratar personas con antecedentes y muchos recursos comunitarios que pueden ayudarte a encontrar trabajo. También reconocemos que la pandemia ha dificultado aún más encontrar un trabajo y que muchos de los trabajos disponibles pueden ponerte en riesgo de contraer el virus. Se persistente y encuentra formas creativas de ayudar a pagar las facturas mientras te encuentras en el mercado laboral. (Consulta “Recursos para satisfacer tus necesidades básicas” en la página 49). Sigue así y no te rindas.

Este capítulo incluye las siguientes secciones para ayudarte a conseguir un empleo: pensando en tu búsqueda de empleo, identificando posibles puestos de trabajo y el proceso de solicitud. También contiene una sección sobre qué hacer si sientes que has sido discriminado por tu historial y cómo acceder a los beneficios por desempleo. La última sección trata sobre la construcción de una carrera a largo plazo. Esto es algo que puedes comenzar a planificar incluso ahora.

Sin importar qué, nunca dejes de perseverar.
—Anónimo



Busca ayuda y conoce tus opciones

Tu historial criminal hará que algunas partes de la búsqueda de trabajo sean desafiantes. Es posible que tengas restricciones laborales y tus antecedentes penales aparecerán en diferentes momentos durante la búsqueda. Es probable que te lleve más tiempo encontrar trabajo. Es probable que los trabajos que encuentres no sean los ideales, especialmente al principio. Te sugerimos que busques un programa de desarrollo profesional o un asesor de empleo que te ayude; nuestro directorio en la página 169 tiene una lista de lugares a donde puedes ir para obtener orientación laboral. Si hablas con un asesor profesional, tómate un tiempo para evaluar cuáles son tus habilidades y crear expectativas realistas para las metas profesionales a corto y largo plazo. Muchos servicios sociales, programas de vivienda de transición e iglesias también brindan ayuda laboral. Aprovecha

los programas y servicios que te ayudarán a superar los desafíos laborales y a construir una carrera significativa.

Haz que tu búsqueda de trabajo sea más sencilla conociendo tus opciones. Comprende para qué trabajos no puedes ser contratado antes de hacer un plan de carrera, buscar un trabajo o comenzar a capacitarte. El período de tiempo que puedes ser excluido de un trabajo

Si no quisieron darme el trabajo, tal vez no sea el trabajo para mí. Solo tengo que mirarlo así.
—Shaun W.



o lugar de trabajo puede depender de tu condena o del tipo de trabajo que estás buscando. Visita el sitio web del Consejo de consecuencias colaterales de gobiernos estatales (Council of State Governments Collateral Consequences) <https://csgjusticecenter.org/> para ver cómo los diferentes tipos de condenas penales afectan al empleo. Consulta también la página 59 para conocer

los cambios recientes en el empleo en el sector salud, las escuelas y los distritos de parques para personas con condenas. Todavía hay muchos puestos de trabajo disponibles para personas con condenas penales. El sitio web "Jobs that Hire Felons" tiene una larga lista de empresas cuyas políticas de contratación incluyen a personas con condenas penales: jobsthathirefelons.org

Identificando posibles trabajos

HAZ CONTACTOS

Existen muchas formas de encontrar trabajo. Hacer contactos es probablemente lo más importante. Las personas que buscan trabajo con éxito frecuentemente hablan con muchas, muchas personas diferentes. Los contactos de tu red pueden no tener un empleo para ti en este momento. Sin embargo, pueden aconsejarte sobre tu carrera o conocer a alguien que conozca a alguien que tenga una pista sobre un trabajo. Pueden enterarse sobre algún empleo disponible en el futuro. Te sugerimos mencionar tu interés en encontrar trabajo a amigos, familia, y conocidos casuales. Habla con gente en la fila del súper sobre tu búsqueda de empleo, y deja que la gente de tu comunidad sepa sobre tu búsqueda de empleo.

Una buena estrategia es contactar a gente que tenga el mismo tipo de trabajo que te interesa. Pídeles ideas, sugerencias, e información que pueda ayudarte a encontrar empleo. El poder de estas interacciones es enorme.

BUSCA EN LÍNEA

Si has estado en prisión durante mucho tiempo, es posible que no estés familiarizado con las búsquedas de empleo en línea. En estos días, muchas personas confían en sitios web como monster.com y snagajob.com. No debes ignorar estos sitios, particularmente si quieres trabajar para un empleador más grande. Sin embargo, son mucho menos importantes de lo que solían ser, así que no les inviertas mucho tiempo. En cambio, enfócate en visitar los sitios web de tus empleadores potenciales y

Creo que hacer conexiones es importante porque todavía estoy buscando trabajo y nunca se sabe cuándo una de estas conexiones podría funcionar en ese sentido. Solo tienes que mantener los ojos y los oídos abiertos.

—Shaun W.

encontrar los puestos anunciados ahí. Frecuentemente, encontrarás un enlace a "trabajos actuales" en la página de inicio. A veces el enlace a las publicaciones de empleos está etiquetado como "Carreras" o "Empleo". Los agregadores de trabajo, sitios web que reúnen información y proporcionan ligas a muchos trabajos diferentes, también son poderosos y muy útiles. Indeed.com, por ejemplo, es la fuente más grande de vacantes en el mundo, reunidas de sitios web de empleadores, bolsas de trabajo, sitios web de asociaciones, publicaciones y más.

LinkedIn es actualmente la red social profesional más efectiva. Dirígete a linkedin.com para crear un perfil y revisa las vacantes (ver la liga "empleo" debajo de la barra de búsqueda en la parte superior de cada página). LinkedIn es uno de los mejores sitios en internet para conectar con gente que trabaja donde te gustaría trabajar (y que trabajó ahí anteriormente).

Cuando busques trabajo en línea, ten cuidado de evitar ser presa de un fraude. Los estafadores ("scammers") pueden pedirte dinero o información personal como fecha de nacimiento, número de identificación o número de tarjeta de débito/crédito. Nunca des tu información personal por internet.



Muchos trabajos requieren licencias de conducir, o es posible que necesites una licencia de conducir para llegar a tu trabajo. Si tu licencia ha sido suspendida o revocada, puedes tomar medidas para recuperarla. Consulta la página 45 en la sección Cómo obtener tu identificación para obtener más información.

Si eliges aplicar para un trabajo en línea, es posible que tu mayor obstáculo no sean tus antecedentes penales, sino tu anonimato. Innumerables personas envían solicitudes en línea, especialmente a grandes empresas. Quieres ayudar al empleador a ver que tienes un conjunto de habilidades único que te convertiría en el mejor candidato para el puesto. Concéntrate en tus habilidades únicas y experiencias relacionadas con el trabajo.

LLEVA REGISTROS

Es buena idea mantener un registro de todos los lugares en los que has solicitado empleo, incluyendo visitas en persona, llamadas telefónicas iniciales y llamadas de seguimiento. En la página siguiente hay un ejemplo de una bitácora que puedes usar.

El proceso de solicitud

FORMATOS DE SOLICITUD DE EMPLEO

El propósito de una solicitud de empleo es conseguir una entrevista de trabajo. Los empleadores utilizan solicitudes de empleo escritas para reducir la cantidad de solicitantes para un trabajo en particular, decidiendo con quién vale la pena hablar en persona. Para aumentar las posibilidades de obtener una entrevista, enfócate en lo que tienes para ofrecer a un empleador. Minimiza lo negativo (historial laboral pobre, sentencias penales, falta de experiencia, educación mínima). La mayoría de los empleadores no tienen mucho tiempo para revisar una pila de solicitudes. De hecho, la mayoría de los gerentes de reclutamiento revisarán tu solicitud por aproximadamente 15 a 30 segundos, buscando una solicitud que sea impecable y completa.

La sección de "Empleos" o "Empleos anteriores" usualmente es la sección más detallada de una solicitud de empleo. Aquí hay algunos consejos para completarla de forma efectiva.

Cuando llenes la sección de "labores que desempeñaba" o "responsabilidades," utiliza todo el espacio para mencionar tus habilidades, y logros que tuviste en tus anteriores trabajos. Piensa y menciona todo lo

importante que hayas hecho en trabajos anteriores, desde el comienzo de tu turno hasta el final de tu turno. No incluyas tu salario de empleos anteriores. En lugar de eso, escribe "se discutirá en la entrevista". A veces, las personas no son seleccionadas porque su salario anterior era demasiado alto, o los empleadores pueden no ofrecer al solicitante lo que realmente valen, utilizando un salario anterior más bajo como justificación.

Sugerimos que menciones los empleos que tuviste mientras estabas en prisión. La experiencia y habilidades que obtuviste a través de estos trabajos son reales y relevantes. Para empleos dentro de la prisión, puedes mencionar como empleador al Estado de Illinois en tus solicitudes de empleo.

Por último, ten en mente que muchas solicitudes de empleo y entrevistas deberán completarse en línea. Asegúrate de poder completar las solicitudes de empleo digitales en una computadora con una conexión estable a internet; si no tienes acceso a una computadora en casa, puedes intentar visitar una biblioteca local o un centro comunitario. Si no te sientes cómodo usando una computadora o completando una solicitud de empleo en línea por tu cuenta, considera pedir ayuda a un amigo, familiar, miembro de la comunidad o bibliotecario.

Si te encuentras con "Razón por la que te fuiste" da un motivo positivo por haber dejado todos los trabajos anteriores, incluso si renunciaste o fuiste despedido. Piensa en lo que sucedió después de que hayas renunciado o te hayan despedido.. ¿Conseguiste un nuevo trabajo? ¿Comenzaste un programa de capacitación o seguiste una educación? Algunos ejemplos de razones positivas por haberse ido son:

- Te reubicaste (dejaste tu trabajo porque fuiste a prisión o fuiste trasladado)

 Si eliges aplicar para un trabajo en línea, es posible que tu mayor obstáculo no sean tus antecedentes penales; puede ser tu anonimato. Innumerables personas envían solicitudes en línea, especialmente a grandes empresas. La tarea más importante, cuando al utilizar recursos en línea, es encontrar la manera de establecer una conexión personal, distinguiéndote del resto de los aplicantes.

- Deseabas un cambio de carrera
- Te convertiste en estudiante de tiempo completo
- El trabajo fue temporal
- Tuviste la oportunidad de avanzar o ganar más dinero

La solicitud de empleo normalmente pedirá lo siguiente:

Referencias. En promedio, los empleadores piden tres referencias a cada candidato. Piensa bien a quiénes mencionarás como referencias. No deben ser familiares. Las siguientes son buenas fuentes de referencias: empleadores anteriores y actuales, supervisores, maestros, trabajadores sociales, gente con la que hayas hecho trabajo voluntario, y gente de tu congregación religiosa. Asegúrate de preguntarle a cada persona si está dispuesta a ser una referencia para ti antes de escribir sus nombres. No quieres sorprender a nadie o incluir a nadie que no daría una buena referencia.

Antecedentes penales. En Illinois, la mayoría de los empleadores no pueden preguntar sobre delitos graves anteriores en las solicitudes. Algunos todavía lo hacen. Si ves esta pregunta y deseas continuar con tu solicitud, responde con sinceridad. A pesar de que están infringiendo la ley, te recomendamos responder con sinceridad. Si respondes con falsedad, es posible que obtengas el trabajo, pero es probable que te despidan si se enteraran. Consulta "Tus derechos legales" en la página 60 para obtener instrucciones sobre cómo denunciar a los empleadores que hacen esto. Al responder a la pregunta "¿Alguna vez ha sido condenado por un delito grave?" marca "Sí" y escribe, "se discutirá en la entrevista" Otra opción es explicar brevemente que fuiste condenado hace mucho tiempo.

Desafortunadamente, revelar tu historial en la solicitud puede resultar en que te excluyan debido al estigma asociado con los delitos graves. Cualquiera que sea tu decisión sobre la divulgación en la solicitud o en la

Algunos ejemplos de razones positivas para haber renunciado son:

- Te reubicaste (dejaste su trabajo porque fuiste a prisión o fuiste trasladado)
- Deseabas un cambio de carrera
- Te convertiste en estudiante de tiempo completo
- El trabajo fue temporal
- Tuviste la oportunidad de avanzar o ganar más dinero

entrevista, enfatiza los aspectos positivos de quién eres hoy. Explica que has asumido la responsabilidad de tus acciones y has aprendido de la situación. Si prevés completar una solicitud en el lugar de empleo, lleva una copia de la información y las fechas que puedas necesitar para completar la solicitud, es mejor intentar recordar esta información y cometer errores en la aplicación. Recuerda que la información falsa proporcionada en una solicitud puede ser motivo de despido incluso después de haber estado empleado durante un período de tiempo.

CURRÍCULUMS Y CARTAS DE PRESENTACIÓN

Muchos empleadores requieren un currículum y carta de presentación además de la solicitud de empleo llena. Tu currículum traza su historial laboral, proporciona detalles de tus empleos anteriores, tus habilidades, y tus intereses. Es buena idea hacer un currículum a la medida para los diferentes empleos a los que estás aplicando.

Tu carta de presentación es una carta real de ti para cada empleador potencial. Cuenta una corta historia sobre quién eres, por qué estás buscando trabajo, tu historial, y lo que es importante para ti. Hazla de solo una página. Escribir currículums y cartas de presentación efectivos toma tiempo, así que empieza a trabajar en estos documentos mucho antes de que solicites tu primer trabajo. Como se menciona en la página 30, puedes empezar a trabajar en ellos desde prisión. Puedes encontrar ejemplos de currículums y cartas de presentación para alguien que ha estado encarcelado en la página 216. Una vez que estés fuera puede que quieras ver recursos en línea que te puedan ayudar con estos documentos.



Illinois es un estado en el que los empleadores no pueden preguntarte legalmente sobre condenas por delitos graves en tu solicitud. Para obtener más información, consulta Tus derechos legales en la página 60.

Aquí hay dos que son excelentes:

- <https://blog.dce.harvard.edu/extension/how-write-great-resume-cover-letter>
- https://owl.purdue.edu/owl/purdue_owl.html

ENTREVISTAS

Una vez que hayas presentado una solicitud a un empleador potencial, espera a que te contacten. Esperamos que estén interesados en agendar una entrevista contigo. Sin embargo, por favor toma en cuenta que la mayoría de las solicitudes no conducen a una entrevista. Ésta es un área donde ser paciente será de utilidad. Debes continuar enviando solicitudes hasta que tengas una oferta real de trabajo. Muchas personas que buscan trabajo se ponen nerviosas con las entrevistas. Quieren decir las cosas correctas y dar una buena impresión. Practica lo que vas a decir, y ten en cuenta los siguientes lineamientos:

- Lleva los materiales adecuados. Lleva copias extra de tu currículum, información de contacto de tus referencias, y documentos que necesites para completar tu solicitud, incluyendo copias de permisos de trabajo, tu licencia de conducir (si se requiere), y tu tarjeta del seguro social o de migración. Lleva un bolígrafo y cuaderno para anotar. Esto demuestra que realmente te interesa el trabajo.
- Llega 10 o 15 minutos antes de la entrevista. Puedes requerir llenar documentación antes de la entrevista, y localizar a la persona u oficina indicada puede llevarte más tiempo de lo que piensas. Llegar con anticipación demuestra que eres responsable y tienes muchas ganas de estar ahí.
- Viste ropa apropiada. Te será de utilidad vestir algo un poco más formal de lo que usarías para el trabajo.
- Ten en cuenta tu lenguaje corporal. Aunque no estés hablando, estás enviando un mensaje. Haz buen contacto visual, párate y siéntate derecho, y sonríe.
- Si participas en una entrevista en línea, asegúrate de probar las capacidades de video de tu computadora y la conectividad a Internet de antemano. En la medida de lo posible, también querrás asegurarte de estar en un lugar con la menor cantidad posible de interrupciones.
- Haz preguntas. Al final de la entrevista de trabajo, la mayoría de los gerentes contratantes preguntarán: “¿Tienes alguna pregunta para mí?” Los candidatos fuertes siempre tienen buenas preguntas preparadas,

Si prevés completar una solicitud en el lugar de empleo, lleva una copia de la información y las fechas que puedas necesitar para completar la solicitud. Eso es preferible a intentar recordarlos y cometer errores en la aplicación. Recuerda que la información falsa proporcionada en una solicitud puede ser motivo de despido incluso después de haber estado empleado durante un período de tiempo.



-esto te hace parecer interesado en el trabajo, en lugar de desesperado. Si llevaste lápiz y papel contigo, podrías preparar una lista de preguntas al final del cuaderno.

ABORDANDO TUS ANTECEDENTES PENALES

Para las personas que buscan empleo con historiales laborales menos-que-perfectos, o antecedentes penales, pueden pasar momentos muy difíciles al contestar algunas preguntas en la entrevista. Aquí hay algunos tips para aumentar tus probabilidades de ser contratado.

Tranquiliza al empleador. Coméntales que tu delito no ocurrió en el trabajo, si esto es cierto. Por ejemplo, “Sí, fui condenado por un delito, pero no estuvo relacionado con mi trabajo.” Si tu delito estuvo relacionado con el trabajo, encuentra un asesor que te ayude a desarrollar una estrategia específica para tu entrevista de trabajo.

Reconócelo. “Hubo una época en mi vida en la que tomé malas decisiones y fui condenado por... (menciona tu delito).” Aborda cualquier preocupación que el empleador pueda tener acerca de tu pasado. Después redirige la

Si tienes miedo de decirle a un empleador, oye, he estado en prisión, sólo dile. Hey, he estado en prisión, ¿y qué es lo peor que podrían hacer? Decir no, no vamos a contratarte. Y vas a la siguiente puerta. Golpeas en la siguiente puerta. Dices oye, ¿están contratando?

—Tony C.

entrevista a tus habilidades y las características positivas que traerás al puesto. “Entiendo por qué ese espacio en mi historia laboral puede preocuparle. Pero eso fue hace muchos años y, desde entonces, he mantenido un buen récord laboral. Llego a trabajar puntualmente y no me reporto enfermo. Trabajo muy duro y aprendo rápido.”

Mantenlo positivo. “Pensé mucho sobre a dónde se dirigía mi vida y decidí hacer algunos cambios”. Habla sobre tus actividades actuales y tus planes futuros. Enfatiza tu preparación académica y capacitación para el trabajo, trabajo comunitario, y otras actividades que hayas llevado a cabo desde tu liberación y en prisión, si es que son relevantes. Habla sobre tus metas de carrera, cómo las elegiste, y cómo el trabajo que estás solicitando está acorde a dichas metas. Los empleadores pueden recordar con mayor facilidad su primera y última impresión, así que, si es posible, trata de mencionar la historia de tus antecedentes penales a la mitad de la entrevista.

Estimula al empleador. “Soy un buen trabajador y quiero trabajar, solo necesito la oportunidad de demostrar mis habilidades a una empresa.” ¡Diles que quieres el trabajo!

Puedes encontrar una lista de recursos laborales en la sección de directorio en la página 169.

Illinois es un estado en el que los empleadores no pueden preguntarte legalmente sobre condenas por delitos graves en tu solicitud. Para obtener más información, consulta Tus derechos legales en la página 60.

Algunos ejemplos de preguntas que podrías

- ¿Cuál es el plan de la organización para los próximos cinco años?
- ¿Cómo me evaluarán y en qué plazos? ¿Por quién?
- ¿Cuáles son las responsabilidades diarias de este trabajo?
- ¿Qué equipo informático y software utilizan?
- ¿Cuándo se tomará una decisión sobre este puesto?

Pensé que estaría preparado porque tenía mi currículum en la mano. Resulta que necesitas varios currículos, ajustados a diferentes trabajos, y la capacidad de escribir cartas de presentación sobre la marcha.

—Pablo.

EN SUS PALABRAS:

Consejos de una empleadora

Queríamos saber cómo los empleadores abordan la contratación de personas que tienen antecedentes penales, por lo que nos comunicamos con Tanja, una empleadora que ha contratado a muchas personas que han estado anteriormente encarceladas. En la entrevista a continuación, Tanja explica qué buscan los empleadores y cómo las personas deben discutir sus antecedentes penales con los empleadores.

¿Cuáles son las cualidades más importantes que busca en un candidato a un puesto de trabajo?

Tanja: Para mí, la cualidad más importante es la fiabilidad (por ejemplo, responder de manera rápida y profesional). También aprecio cuando la gente está ansiosa por aprender y responder bien a las críticas constructivas. El ajuste entre la persona y el puesto también es fundamental.

¿Qué información se necesita revelar con respecto al historial de encarcelamiento?

Tanja: Creo que realmente depende del puesto. Es un error entrar y contarme toda tu vida. Eso es demasiado pronto. Pero ser muy vago me hará preguntarme si estás tratando de ocultar algo. Para mí, la honestidad es fundamental. Le hago saber a la gente que no estoy aquí para juzgar y, en lo que a mí respecta, han cumplido su sentencia. Lo que me importa es el presente y el futuro. ¿Pueden hacer este trabajo ahora? ¿Cuánta capacitación y supervisión necesitarán? ¿Cuáles son sus habilidades y cómo pueden estas habilidades ayudar en el desempeño laboral?

¿Qué te impresiona de los candidatos?

Tanja: Normalmente me impresiona cuando veo a alguien que ha hecho la tarea. Saben cuál es el puesto, buscaron en Google la empresa y saben lo que estamos buscando. Es ideal para adaptar su historial a la posición y capitalizar sus habilidades. Vincula estas habilidades con el anuncio de trabajo y dime cómo se utilizarán estas habilidades para ayudarme. También demuestra entusiasmo por lo que hace la empresa. Si se trata de la industria de los restaurantes, dime cuánto disfrutas de la comida y por qué. Si no te gusta la comida, busca algo que te guste de la compañía y compártelo conmigo.

¿Qué preguntas debe hacer el entrevistado al empleador?

Tanja: Haz tu tarea sobre mi empresa, la descripción del trabajo y hazme preguntas como si tuvieras el puesto. Pregunta detalles sobre logística: ¿Cuántas horas, qué días y horarios me necesita? ¿Qué cualidades busca en un trabajador? ¿Cómo sería un día típico en el trabajo? ¿Cuáles son las oportunidades de crecimiento? ¿Ofrecen formación y, de ser así, cómo funciona? ¿Quién será mi supervisor? ¿Cuál es su estilo de gestión? Estas preguntas me harán creer que te tomas en serio el trabajo. En mi caso, brindo servicios de reingreso. Quiero que conozcas el proceso de reingreso y que te apasione este tema.

¿Qué preguntas pueden esperar en una entrevista y cómo manejarías las difíciles?

Tanja: A) ¿Por qué solicitas este trabajo ahora? B) ¿Cuál es tu disponibilidad? Convénceme de que estarás disponible y serás confiable. Asegúrate de que puede hacer que el horario de trabajo funcione. C) ¿Cuáles son tus mejores habilidades? D) ¿Qué habilidades te gustaría desarrollar en el futuro? E) ¿Qué hacías antes? Esta pregunta puede ser complicada si tienes un gran vacío en tu currículum. Si acabas de ser liberado, sé honesto, pero aprovecha las habilidades que tienes que te hacen adecuado para este puesto a pesar de que has estado fuera del mercado por un tiempo. Tener un currículum sólido me dice que haces un buen trabajo y eres confiable. Enfatiza cómo has cambiado la situación, indícame tus referencias y cómo me aseguras que vale la pena arriesgarse. F) ¿Cómo crees que encajas con este trabajo? ¿Cómo lo harías?

Certificado de rehabilitación

Los antecedentes penales son un obstáculo para obtener una licencia en ciertos campos, incluida la educación, el tránsito y el cuidado de niños. Bajo ciertas condiciones, puedes solicitar a la corte que te otorgue un Certificado de rehabilitación. Esto te permite postularte para trabajos que requieran estas licencias, a pesar de tu historial. No eliminan ningún delito de tu registro. En cambio, pueden permitirte buscar empleo en una profesión en particular, aunque tu historial de condenas normalmente te prohibiría trabajar en ese campo. Consulta el directorio "Servicios legales" en la página 197 para obtener más información sobre los Certificados de rehabilitación.

CRÉDITO FISCAL POR OPORTUNIDAD DE TRABAJO

Si los empleadores se rehúsan a contratarte, puedes informarles sobre el Crédito fiscal por oportunidades

de trabajo (Work Opportunity Tax Credit). Los empleadores que contratan a personas con condenas reciben un crédito fiscal de hasta el 40% del salario anual del empleado. El crédito fiscal es solo para los empleadores que contratan a personas que han salido de la cárcel durante el último año.

VINCULACIÓN DE FIDELIDAD

Al realizar una entrevista para un trabajo, es posible que también desees informarle al empleador sobre el programa Illinois Fidelity Bonding. La vinculación de fidelidad es una póliza de seguro que protege a los empleadores de la deshonestidad o el robo de los empleados. El estado ofrece seis meses de seguro de fidelidad gratuito para empleados con condenas pasadas. La fianza cubre hasta \$25,000 en daños si el empleado roba a la empresa.

Tus derechos legales

Por ley, en Illinois, los empleadores que tienen más de 15 empleados en la nómina no pueden acceder a verificaciones de antecedentes penales sobre posibles contrataciones hasta después de que se lleve a cabo una entrevista. Esta ley se llama "Ban the Box" porque prohíbe a los empleadores pedirle que marque una casilla en tu solicitud si has tenido una condena penal. Puedes presentar una queja contra un empleador que viole esta regla visitando: <https://www2.illinois.gov/idol/Laws-Rules/FLS/Pages/Ban-The-Box-Complaint-Form.aspx>

LA COMISIÓN DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EN EL EMPLEO (EEOC)

La EEOC es una agencia federal que administra y hace cumplir las leyes de derechos civiles en el lugar de trabajo en todos los estados. Sus pautas establecen que los empleadores deben considerar algunas cosas al realizar una verificación de antecedentes y al elegir no contratar a alguien debido a antecedentes penales:

Verificación de antecedentes. Los empleadores que deseen realizar una verificación de antecedentes deben:

- Obtener el consentimiento por escrito del solicitante con anticipación.
- Decirle al solicitante si el empleador tiene la

intención de descalificarlo basándose en el contenido del reporte. El empleador también debe entregarle al solicitante una copia del reporte.

- Notificar al solicitante después de que el empleador tome la decisión final de no contratarlo basándose en la información del reporte.

Negación del empleo. Para negarte legalmente un empleo basado en una condena, los empleadores deben considerar:

- La naturaleza y gravedad del delito o conducta
- Cuánto tiempo ha pasado desde la infracción o la sentencia
- La naturaleza del trabajo (incluido dónde se realiza, cuánta supervisión e interacción con otros tendrá el empleado)

Si no existe una relación directa entre el trabajo que estás solicitando y tu delito, los empleadores no pueden utilizar legalmente el delito para negarte el empleo. Por ejemplo, sería legal que un banco rechazará a alguien condenado por fraude o robo de tarjetas de crédito. Pero lo más probable es que no sea legal para ellos negar a alguien que fue condenado por posesión de drogas. Los

empleadores todavía pueden elegir candidatos con más o mejor experiencia, pero los antecedentes penales no deberían ser un factor decisivo en la contratación. Si crees que te han discriminado, puedes presentar una

queja por correo, teléfono (1-800-669-4000) o en persona en una oficina de la EEOC: <https://www.eeoc.gov/>

Seguro para el desempleo en Illinois

Puedes acceder a los beneficios de desempleo en Illinois si cumples con ciertos lineamientos.

Desafortunadamente, la mayoría de las personas que salen de la cárcel no son elegibles. Debes haber perdido tu trabajo por causas ajenas a tu voluntad, como un despido, y debes haber ganado al menos \$1600 en los últimos 12 meses antes de presentar tu reclamo. No puedes recibir beneficios de desempleo directamente después de regresar a casa si perdiste tu trabajo anterior debido a tu encarcelamiento o si estuviste en prisión por más de doce meses.

Sin embargo, es posible que puedas recibir un cheque de estímulo económico. En respuesta al COVID-19, el gobierno de E. U. Aprobó la Ley de Ayuda, Alivio y Seguridad Económica por el Coronavirus (CARES) en abril de 2020. Esta legislación incluye expansiones a los siguientes beneficios de desempleo:

- La Compensación por desempleo pandémico federal (FPUC) proporciona \$600 adicionales por semana a las personas que reciben beneficios de desempleo regulares, Compensación de emergencia por desempleo en pandemia (PUEC) o Asistencia por

desempleo en la pandemia (PUA). Ten en cuenta que los pagos de beneficios de FPUC finalizarán después de los pagos de la última semana de desempleo antes del 31 de julio de 2020.

- La Asistencia por desempleo en pandemia (PUA) proporciona hasta 39 semanas de beneficios por desempleo financiados por el gobierno federal a personas que normalmente no son elegibles para los beneficios por desempleo, incluidos los contratistas independientes y los propietarios únicos que se han quedado desempleados como resultado directo del COVID-19.

El siguiente paso es visitar la oficina local del Departamento de Seguridad Laboral de Illinois (Illinois Department of Employment Security) o un Centro Work Net de Illinois. Para encontrar una oficina cerca de ti, usa el sitio web del Departamento de Seguridad Laboral de Illinois: http://www.ides.illinois.gov/Pages/Office_Locator.aspx



Construyendo una carrera

Escogiendo un trabajo

Algunas personas aspiran a tener una carrera, una línea de trabajo en particular en la que puedan crecer y disfrutar y que les brinde oportunidades para avanzar. Conseguir un trabajo que te guste es un objetivo que comparten muchos residentes que regresan de prisión. Hacerlo requiere tiempo y planificación, pero el resultado es que puedas trabajar en algo que te interese

¿En qué soy bueno? Conocer tus fortalezas y debilidades es un primer paso importante hacia una carrera. Comienza enumerando estos. Este ejercicio requerirá algo de tiempo y concentración. No dudes en pedir ayuda a personas que te conocen bien para identificar tus habilidades y defectos.

¿Qué sé hacer? Tómame un tiempo para pensar en tu experiencia laboral. Esto incluye voluntariado, tutoría y, especialmente, participación en programas penitenciarios. Se vale cualquier cosa que haya tenido un impacto en ti y/o de la que hayas aprendido algo.

¿Qué hay allá fuera? ¿Qué sectores de la economía crecen y cuáles se contraen? ¿Dónde están las mayores oportunidades y las mayores necesidades? ¿Cómo se alinean tus habilidades con las prioridades de tu comunidad y la sociedad en general? Visita el sitio web de la Bureau of Labor Statistics (Oficina de Estadísticas Laborales) para obtener más información sobre qué ocupaciones están creciendo o contrayéndose: <https://www.bls.gov/emp/>

¿Qué quiero hacer? Una vez que hayas escrito en qué eres bueno y el trabajo que has realizado en el pasado y evaluado el panorama laboral actual y a mediano plazo, estarás listo para sopesar las carreras reales. Considera las siguientes preguntas:

- ¿Dónde te ves en cinco años?
- ¿Qué tipo de trabajo estarías satisfecho haciendo durante los próximos 10 años?
- ¿Quieres trabajar con personas, comida o animales?
- ¿Buscas trabajo en una fábrica, un trabajo de escritorio o un trabajo realizado completamente en una computadora?
- ¿Te atrae la construcción, el sector de servicios o actividades creativas?

CONSTRUYE EXPERIENCIA

Alinear tus habilidades e intereses con el mercado laboral real te ayudará a alcanzar tus objetivos profesionales. Es posible que actualmente no tengas mucha experiencia en el campo en el que trabajarás o en la carrera que deseas seguir. Eso no tiene por qué ser un obstáculo para tus planes. Tienes algunas opciones.

1. **Trabaja medio tiempo como voluntario o pasante en una organización.** Los puestos de voluntariado y las pasantías son una buena forma de generar experiencia y contactos. Busca en línea, habla con personas que conoces y busca en los tableros de anuncios de las bibliotecas y otros lugares de la comunidad para identificar organizaciones que requieren voluntarios o pasantes. Se proactivo y comunícate con ellos para saber cómo puedes postularte para ser pasante o voluntario. Esto puede ser gratificante tanto a nivel profesional como personal. Consulta nuestra sección "Conectando con tu comunidad" en la página 139.
2. **Continúa con tu educación. Algunos campos y trabajos requieren títulos universitarios.** Los listados de trabajo casi siempre dicen si se requiere (o se prefiere) cierto grado de estudios. Ser estudiante

puede resultar gratificante. Puede ser un cambio de ritmo respecto al empleo a tiempo completo. Puedes recibir dinero a través de ayuda financiera, becas y subvenciones para mantenerte mientras estás en la universidad. Para obtener más información consulta nuestra sección de educación en la página “Educación” en la página 66.

3. **Inicia tu propia organización o negocio.** Si tienes el tiempo y los recursos, comenzar tu propia organización o negocio puede ayudarte a construir una carrera significativa. Ésta es una elección de carrera desafiante, pero puede ser satisfactoria. Se necesita perseverancia e imaginación, pero algún día estarás orgulloso de poder decir que comenzaste tu propio programa después de clases, negocio de entrenamiento físico, rescate de perros, servicio de diseño gráfico o negocio de limpieza de casas. Si estás comprometido a iniciar tu propio negocio, dedica algún tiempo a identificar lo que tu comunidad necesita y quiere. Habla con otras personas que hayan comenzado su propia organización o que tengan experiencia en la gestión de una pequeña empresa para obtener orientación. Muchos ex alumnos de EJP son ejemplos de personas anteriormente encarceladas que han pasado a hacer este trabajo. ¡Quizás éste sea el camino para ti también! Para sugerencias de trabajo por cuenta propia, consulta “Trabajo por cuenta propia” en la página 52.

OPCIONES DE EMPLEO POPULARES

Conductor comercial (CDL)

Muchas personas que han estado encarceladas han tenido éxito al encontrar trabajo como conductores de camiones o autobuses comerciales. A continuación, te indicamos cómo puedes comenzar en este campo:

1. **Aplica para un permiso de aprendizaje comercial temporal.** Si has tenido una licencia de conducir

comercial en el pasado o en un estado diferente, habla con el Vehicle Services Department (Departamento de Servicios de Vehículos) para averiguar qué debes hacer para obtener una licencia. Tu permiso de aprendizaje es válido por 180 días. Para obtener un permiso de aprendizaje en Illinois, necesitarás:

- Licencia de conducir válida. Si tu licencia ha sido suspendida o revocada, consulta “Recuperando tu licencia” en la página 47.
 - Prueba de presencia legal (como un certificado de nacimiento o tarjeta de residencia permanente).
 - Una tarifa de \$50.
 - Una solicitud llena.
2. **Entrenamiento completo.** Si aún no has recibido capacitación, es posible que desees tomar una clase en una instalación de capacitación de conductores comerciales. Si vives en Illinois, puedes encontrar una lista de instalaciones de capacitación certificadas en: https://www.cyberdriveillinois.com/departaments/drivers/driver_education/home.html
 3. **Toma las pruebas de manejo y escrita.** Puedes encontrar una guía de estudio para las pruebas aquí: https://www.cyberdriveillinois.com/publications/pdf/publications/_dsd_cdl10.pdf
 4. **Obtén tu CDL.** Deberás pagar \$60 por la licencia y deberá renovarse cada 4 años

SALUD, DISTRITOS DE PARQUES Y ESCUELAS

En Illinois, trabajar en algunos campos con una condena previa requiere una exención. Las leyes laborales del estado de Illinois cambiaron en 2016, bajo la presión de los defensores de la reforma comunitaria y los legisladores, lo que facilitó que las personas con condenas sean empleadas en ciertos trabajos. Para trabajos en escuelas y distritos de parques, si han pasado siete años desde que fuiste condenado, no se te prohíbe trabajar en estos contextos.

Nota: Las leyes laborales pueden cambiar nuevamente, y señalaremos cualquier cambio en guías futuras.

Trabajos en el sector salud

El empleo en el sector salud casi siempre tiene una gran demanda y puede ser satisfactorio. Esto incluye trabajos como enfermero, entrenador atlético, patólogo del habla, asistente dental certificado y muchos otros. No todos los trabajos de atención médica requieren licencias, pero los que sí lo requieren obtienen una exención si cuentas con un delito grave.



Nota: No todo el mundo consigue el trabajo de sus sueños, pero muchas personas terminan haciendo cosas que disfrutan. Puedes aumentar tus posibilidades planificando y siendo realista. Algunas carreras requieren más tiempo y dinero que otras para lograrlas, y algunas requieren muchos intentos para abrirte paso. No tengas miedo de fallar algunas veces.

En Illinois, si tienes un delito mayor o varias condenas por delitos graves, deberás esperar unos años después de salir de libertad condicional antes de solicitar una exención.

- Tres años por una condena por delito grave
- Cinco años por dos o tres condenas por delitos graves
- Diez años por más de tres condenas por delitos graves

Antes de solicitar una exención, también deberás:

- Haber completado la libertad condicional.
- Pagar las multas relacionadas con la corte o tener un plan de pago establecido.
- Hacer todo lo que requiera la corte que te sentenció. Por ejemplo, es posible que debas completar un programa de recuperación de drogas o alcohol.

Puedes encontrar la solicitud de exención para trabajar en el sector salud en línea en <http://dph.illinois.gov/sites/default/files/forms/waiver-application-revised-may-2020.pdf>

Debes enviar tu exención completa a esta dirección: Health Care Worker Registry, 525 W Jefferson St, Fourth Floor, Springfield, IL 62761.

Si tienes una de las siguientes condenas, será más difícil

obtener una exención para trabajar en el sector salud: asalto, agresión, secuestro, robo con agravantes y todo tipo de homicidio.

Pero, ¡aún deberías aplicar! Para hacerlo, envía una solicitud de exención siguiendo los mismos pasos enumerados anteriormente. Si se te niega, el siguiente paso es apelar. Necesitarás recopilar y enviar por correo algunas cosas para tu apelación. Envía tu apelación a esta dirección: Health Care Worker Registry, 525 W Jefferson St, Fourth Floor, Springfield, IL 62761.

- Una carta apelando tu negación de la exención. La apelación requiere que indiques las razones por las que apelaste. Esto significa, las razones por las que deseas trabajar en este campo, especialmente si tienes una conexión personal con la atención médica.
- La solicitud de exención original y cualquier información que te hayan enviado cuando se negó la exención.
- Una copia de los informes policiales de todas las condenas descalificantes. (Comunícate con el departamento de policía de donde fuiste arrestado)
- Una transcripción del juicio o los procedimientos judiciales de todas las condenas descalificantes. (Comunícate con el Circuit Clerk de donde fue sentenciado, ve la página 206)

Los siguientes elementos deberán incluirse con tu solicitud:

- ☐ Una explicación por escrito de tu(s) condena(s); qué sucedió, cuántos años han pasado y cualquier otra circunstancia que lo haya provocado. Ésta es tu oportunidad de contar tu historia personal.
- ☐ Tu historial laboral.
- ☐ Tu historial criminal.
- ☐ Documentación que demuestre que completaste un programa de rehabilitación (si lo requirió un juez o la libertad condicional).
- ☐ Documentación que demuestre que se han pagado todas las multas judiciales o que tienes un plan de pago.
- ☐ Documentación que demuestre que tu libertad condicional ha finalizado.
- ☐ Cartas de referencia escritas a máquina. Incluye cartas hechas por un compañero de trabajo o amigo sobre por qué serías una buena opción para una profesión en el sector salud. Incluye también tu información de contacto.
- ☐ Cartas de referencia de empleos previos escritas a máquina. Incluye cartas hechas por un compañero de trabajo o jefe sobre por qué serías una buena opción para una profesión en el sector salud. Incluye también tu información de contacto.
- ☐ Cualquier cosa que demuestre tu fiabilidad o tus logros. Esto podría incluir premios, trabajo de voluntario o trabajo en la iglesia, prueba de un título universitario, finalización de un curso de manejo de la ira, etc.
- ☐ También puedes incluir un currículum escrito a máquina.

Auto-empleo

Ser tu propio jefe tiene sus méritos. Puedes establecer tu propio horario, ritmo y el dinero que ganes será tuyo (después de pagar las facturas del negocio). También tienes inconvenientes. Las pequeñas empresas requieren dinero para comenzar y su mantenimiento requiere mucho trabajo. Tener una pequeña empresa puede ser una carrera satisfactoria a largo plazo si se hace con cuidado.

Si puedes ganar dinero con eso, la gente ha creado un negocio para ello. Eso significa que hay muchas, muchas oportunidades para tu pequeña empresa. Cuando estábamos preparando versiones anteriores de esta guía, hablamos con personas con convicciones que operan negocios que realizan actividades físicas, entregas de alimentos, pintura y limpieza del hogar. Su consejo para cualquiera que inicie una pequeña empresa fue anotar primero algunas ideas en papel.

También puedes hacerte estas preguntas: ¿Qué es exactamente lo que veo que este negocio hará? ¿Existe una clara necesidad/demanda de este tipo de cosas en la comunidad? ¿Cómo voy a pagar esto? ¿Cuál es el cronograma para iniciar mi negocio? ¿Qué sucede si mi cronograma necesita cambiar? También es una buena idea buscar comentarios de otros sobre tu plan. Es posible que vean un problema o una buena idea que inicialmente pasaste por alto.

Para obtener más detalles sobre cómo iniciar tu propio negocio, consulta el Illinois Small Business Development Center (Centro de Desarrollo de Pequeñas Empresas de Illinois): <https://www2.illinois.gov/dceo/smallbizassistance/Pages/default.aspx>



Nota: Las personas que han estado previamente encarceladas nos han notificado sobre las empresas de préstamos que se dirigen a las personas que salen de la cárcel. Estas empresas te prestarán dinero a una tasa alta. Este dinero puede ser muy difícil de devolver, especialmente para las personas que aún no han encontrado un trabajo. Ten cuidado con estos anuncios de préstamos.

Retos potenciales. En pocas palabras, iniciar un negocio desde cero es difícil. Sopesar las dificultades con los beneficios es una parte importante para ayudar a que tu negocio tenga éxito. Si hay demasiados desafíos, es posible que desees considerar cambiar tu línea de tiempo. Las personas previamente encarceladas con las que hemos hablado destacaron que iniciar un negocio puede causar tensión en tus relaciones con amigos, familiares y socios. Sugieren que comuniques tus planes a las personas que te importan antes de establecer algo en piedra, manteniéndolos informados sobre cómo van las cosas y cuidando de mantener tus relaciones después de abrir tu negocio. Iniciar una pequeña empresa requiere mucho dinero. Las personas con las que hablamos dijeron que trabajaron durante algunos años para ahorrar dinero primero. Obtener préstamos puede ser fácil, pero puede ser complicado devolverlos y al mismo tiempo pagar el alquiler y los salarios a los empleados. Muchas empresas no tienen éxito, pero los préstamos deberán reembolsarse incluso si tienes que cerrar.

Próximos pasos. Si has decidido que deseas pasar de la planificación a la creación de tu negocio, es una buena idea buscar ayuda comercial profesional. En Illinois, debes presentar una solicitud ante el estado para que tu empresa sea oficial. Dependiendo de dónde te encuentres, puede haber obstáculos adicionales. Se recomienda encarecidamente hablar con alguien que comprenda la complejidad de los préstamos y los impuestos. Los abogados que anuncian experiencia con la incorporación pueden presentar tu documentación, pero también cobran una tarifa. Existen recursos gratuitos. Los Centros de Desarrollo de Pequeñas Empresas de Illinois son un recurso a nivel estatal que brinda asesoramiento sobre planificación, asesoramiento, capacitación y acceso a programas de financiamiento. Para encontrar uno cerca de ti, visita www.illinois.gov/dceo/SmallBizAssistance. Dependiendo de dónde te encuentres, puede haber una organización o un “acelerador” comercial local con el que puedas trabajar. La búsqueda en Internet de estos recursos y la búsqueda de tu asociación comercial/cámara de comercio local son formas de encontrar apoyo adicional.



Educación

Muchas personas consideran la posibilidad de continuar su educación después de su liberación. Esta guía es producida por el Education Justice Project de la Universidad de Illinois y apoyamos todos los niveles de educación. La educación estimula la mente, ayuda a una persona a comprender mejor el mundo en el que vive y puede abrir puertas tanto social como financieramente. Es una forma de conocer gente nueva e interesante, y también puedes ayudarte a apoyarte a ti mismo después de tu liberación.

Este capítulo contiene información sobre diferentes tipos de educación, como Educación básica para adultos (ABE), Desarrollo de educación general (GED), educación vocacional y educación superior (como en la universidad). La primera parte de este capítulo trata sobre ABE, GED y educación vocacional. La segunda parte de este capítulo trata sobre la educación superior e incluye secciones sobre cómo aplicar para la universidad, ayuda financiera y otros recursos para estudiantes universitarios. Concluye con consejos de personas anteriormente encarceladas que han tomado clases universitarias mientras estaban en prisión y/o después de su liberación.

Te animamos a que te consideres un aprendiz de por vida. Nunca es demasiado tarde para aprender o ir a la escuela o la universidad, la vida tiende a ser mucho más rica cuando alimentas tu mente. Si estuviste involucrado en oportunidades educativas mientras estabas encarcelado, probablemente ya entiendes esto un poco. Si no has aprovechado los programas educativos de prisión, te alentamos a que busques todas las oportunidades educativas disponibles antes de irte.

Algunas personas toman clases para avanzar en su trabajo, para explorar una nueva área potencial de empleo, para obtener un título universitario o simplemente por diversión o interés. Los empleadores, administradores de apartamentos y otros también pueden ver con buenos ojos las experiencias educativas. Puedes inscribirte en clases de medio tiempo o tiempo completo. Explora las opciones en tu comunidad y más allá.

Programas de educación básica para adultos

Los programas ABE sirven a estudiantes de 16 años o más que desean mejorar sus habilidades en lectura, escritura, matemáticas, comprensión auditiva y expresión oral. Por lo general, los programas de ABE se ofrecen en escuelas para adultos, centros profesionales, bibliotecas y colegios comunitarios. A menudo son gratis o cobran una pequeña tarifa. Agencias como Kaplan y ELS Language Centers también ofrecen ABE, pero cobran tarifas más altas.

Además de ofrecer cursos de habilidades básicas, los programas ABE también incluyen cursos de inglés como segundo idioma (ESL) y preparación para el GED. Se puede encontrar una base de datos de programas ABE en Illinois en www.ilcco.net/AdultEd/index1.cfm. Debido a la pandemia por Covid-19, es posible que algunos de estos programas solo se ofrezcan en línea.

Examen de Desarrollo de Educación General

El examen de GED permite a los adultos que no han completado la preparatoria demostrar que han dominado los conocimientos y las habilidades asociadas con un diploma de preparatoria. Un GED o diploma de preparatoria es un requisito para muchos trabajos. Te recomendamos que priorices obtener tu GED si aún no lo tienes.

Puedes registrarte en línea para tomar el examen de GED en ged.com. Las personas deben asegurarse de cumplir con los requisitos de elegibilidad para realizar el examen de GED. Los exámenes generalmente se administran en una computadora en un sitio oficial de exámenes de GED que tu seleccionas durante el registro, aunque debido al COVID-19, los procedimientos de examen han cambiado. Obtén más información aquí:

<https://ged.com/coronavirus-covid-19/>

Los estudiantes pueden prepararse para el GED a través de programas en colegios comunitarios locales, centros de aprendizaje para adultos y estudios en línea (la mayoría de los programas se ofrecen en línea debido al COVID-19). La mayoría de los programas de preparación para el GED son gratuitos y están abiertos a personas mayores de 16 años. Muchos programas permiten que los estudiantes se inscriban en cualquier momento. También brindan planes de estudio individuales que brindan a los estudiantes la oportunidad de concentrarse en las áreas en las que necesitan fortalecerse. Para obtener más información, consulta: https://study.com/illinois_ged.html

Programas vocacionales y de aprendizaje

Los programas vocacionales te brindan las habilidades únicas requeridas para un trabajo o un oficio en particular. También se les conoce como programas de educación ocupacional, vo-tech o técnica. Estos programas están disponibles a través de universidades técnicas y colegios comunitarios, así como escuelas de oficios.

A menudo, las clases de formación profesional se ofrecen en las prisiones. Estas clases se pueden utilizar para adquirir algo de experiencia y para medir tu interés en un campo. Puedes considerar explorar qué clases de formación profesional se ofrecen en prisión antes de salir. Los programas de aprendizaje son una buena forma de obtener formación práctica en un oficio o profesión. También pueden permitirte obtener ingresos mientras adquieres valiosos conocimientos y experiencia en una profesión específica. Los programas de aprendizaje se ofrecen generalmente a través de sindicatos.

Visita el sitio web de Illinois WorkNet para encontrar un programa vocacional: www.illinoisworknet.com. El Centro Americano de Trabajo (American Job Center) de Illinois es otro buen lugar para buscar:

<https://www.usa.gov/find-a-job>

Para obtener más información sobre los programas de aprendizaje en Illinois, visita <https://www2.illinois.gov/ides/Pages/Apprenticeship.aspx>

Considera buscar certificaciones simples, como CDL, sanidad, conductor de limusina o montacargas.

—Earl W., Ex Alumno de EJP

Programas de educación superior

Si ya tienes un diploma de preparatoria o GED, el siguiente paso en tu camino educativo podría ser inscribirte en un programa universitario. Para las personas que no han asistido a la escuela por un tiempo, el camino más común hacia un título académico comienza en un colegio comunitario. El bajo costo

de la matrícula y la variedad de programas que se ofrecen hacen de estas universidades un lugar ideal para comenzar. Muchos colegios comunitarios ofrecen programas de inscripción doble, que te permiten obtener un diploma de preparatoria para adultos o GED y créditos universitarios al mismo tiempo. Los títulos de

asociado suelen ser títulos de dos años y los títulos de licenciatura suelen ser títulos de cuatro años. Cuando te transfieres de un colegio comunitario a una institución de cuatro años, esencialmente completaste los dos primeros años de una licenciatura, con una colegiatura mucho más baja.

Tienes que obtener una cierta cantidad de créditos para obtener un título. Algunos créditos deben estar en materias generales como ciencias, matemáticas e historia. Si terminas estos créditos generales en un colegio comunitario y te transfieres a una escuela más grande, tus créditos también se pueden transferir. Asegúrate de verificar con anticipación que tu escuela validará tus créditos de transferencia.

Visita el sitio web de la Junta de Colegios Comunitarios de Illinois (Illinois Community College Board) para obtener información sobre la planificación para la universidad, el pago de la universidad y la selección de una universidad. Visítalo en: <http://www2.iccb.org/iccb/system-information/>. También puedes explorar los sitios web de las escuelas que te interesan, o puedes llamar, enviar un correo electrónico o visitar a un asesor de admisiones o un asesor académico en estas escuelas.

¿DÓNDE DEBERÍA APLICAR?

No todas las universidades son iguales. Decidir adónde ir puede llevar algún tiempo, pero es muy

importante pensar qué tipo de título deseas y a qué tipo de universidad deseas asistir, luego investiga las universidades en línea o en la biblioteca local. Casi todas las universidades tienen sitios web donde puedes conocer sus precios, programas académicos, actividades no académicas, la ciudad donde se encuentran y muchas otras cosas. Ir a la universidad es una gran decisión, por lo que conviene informarse lo más que se pueda.

APLICANDO PARA LA UNIVERSIDAD

Paso 1: Obtén la solicitud

La mayoría de las universidades tienen solicitudes en línea en sus sitios web. También puedes llamar o enviar un correo electrónico a la oficina de admisiones de la escuela y pedirles que te envíen una solicitud, o ir a la oficina de admisiones y recoger una. En estos días, el proceso de admisión generalmente se realiza completamente en línea.

Paso 2: Reúne tu información

No todas las escuelas solicitarán la misma información, pero probablemente necesitarás tu número de Seguro Social, una licencia de conducir o tarjeta de identificación del estado, fechas de tu asistencia a la preparatoria o universidad anterior, expedientes académicos sin abrir de la preparatoria, GED y/o expedientes universitarios, lo que hayas completado más recientemente. Puedes solicitar expedientes de tus instituciones anteriores. Muchas universidades de cuatro años también requerirán puntajes de exámenes ACT o SAT.

Algunas solicitudes pueden preguntarte sobre tu historial criminal. Si indicas que has sido condenado por un delito grave, algunas escuelas te pedirán información adicional, que puede ser desalentadora. Pero el hecho de que estén solicitando la información no significa que tu solicitud será rechazada. También puedes solicitar hablar con un asesor de admisiones sobre este paso.

Te recomendamos evitar las universidades en línea “con fines de lucro”, como la Universidad de Phoenix o la Universidad de Ashford (puedes encontrar una lista completa de universidades con fines de lucro en wikipedia.org/wiki/List_of_for_profit_universities_and_colleges). Las estadísticas muestran que una abrumadora mayoría de estudiantes que asisten a estas escuelas nunca terminan sus programas de licenciatura. Aquellos que lo hacen pueden enfrentar dificultades al solicitar trabajos con credenciales de estas escuelas, ya que se considera que tienen una reputación cuestionable. Estas escuelas también tienden a ser muy caras y, por lo general, sólo ofrecen préstamos (que tienes que devolver, a menudo con intereses muy altos) y no becas (que no tienes que devolver).



Mantén enfocado en tus metas.

—Greg A.



Paso 3: Preparación y realización de los exámenes SAT o ACT de ingreso a la universidad

Como se mencionó anteriormente, muchas universidades de cuatro años requieren que los solicitantes tomen el examen de ingreso a la universidad ACT o SAT. Los colegios comunitarios no requieren estos exámenes. Si solicitas la transferencia de un colegio comunitario, lo más probable es que no tengas que realizar estos exámenes. Es posible que tampoco tengas que tomarlos si te transfieres de cursos universitarios que hayas completado mientras estabas encarcelado. Un asesor de admisiones puede brindarte más información.

Si necesitas tomar el SAT o ACT, existen muchos servicios de preparación para exámenes, aunque pueden ser muy costosos. La mayoría de las universidades te permiten realizar cualquier prueba. Algunos de estos servicios de preparación para exámenes ofrecen descuentos. Es posible que no ofrezcan un descuento, pero siempre es una buena idea preguntar. También puedes comprar guías de estudio para estos exámenes y prepararte para el examen por tu cuenta. Khan Academy ofrece preparación para el examen SAT en línea de forma gratuita en <https://www.khanacademy.org/sat>

Paso 4: Completa la solicitud

La mayoría de las solicitudes para universidades de cuatro años requieren un ensayo de “declaración de propósito”. A menudo, esta puede ser la parte más difícil de una aplicación. Pero estos ensayos son tu oportunidad de brillar, especialmente si completaste cursos universitarios mientras estabas encarcelado. También es importante que dejes claros tus objetivos en estas declaraciones. Es una buena idea que algunas personas de confianza revisen tu declaración para detectar errores gramaticales y también para asegurarte de presentarte con determinación y confianza.

Paso 5: Envía la solicitud

En la mayoría de colegios comunitarios, recibirás una carta de aceptación o una llamada telefónica unas semanas después de haber enviado tu solicitud. Las universidades de cuatro años pueden tomar más tiempo y pueden tener horarios específicos para responder a los solicitantes. Si tienes preguntas, comunícate con la oficina de admisiones de la escuela.

Pagando por tu educación

Encontrar los fondos para pagar tu educación es un desafío. ¿De dónde obtienen los estudiantes el dinero?

Generalmente, los fondos provienen de una o más de las siguientes fuentes: recursos familiares, salarios de trabajo a tiempo completo o parcial, apoyo de un empleador y ayuda financiera. Esto incluye subvenciones, préstamos para estudiantes, programas trabajo-estudio, y becas. Las subvenciones y becas no tienen que reembolsarse. Los préstamos deben devolverse, generalmente con intereses, según el prestamista. Los programas trabajo-estudio son básicamente una subvención que obtienes en la forma de un trabajo en el campus, donde ganas el monto de la subvención desglosado en salarios por hora. Los veteranos también pueden ser elegibles para fondos adicionales para la universidad. Ve <https://studentaid.gov/understand-aid/types/military>

FAFSA. La Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA) es el punto de partida para

acceder a toda la ayuda federal para estudiantes.

Puedes ver FAFSA en línea en www.fafsa.gov, o puedes solicitar una copia impresa al 800-4-FED-AID (800-433-3243). Los plazos estatales son diferentes y se mencionan en el formulario FAFSA. Las fechas límite de las universidades individuales pueden ser mucho antes que las fechas límite de las universidades federales, así que asegúrate de consultar el sitio web de la escuela o llamar a la oficina de ayuda financiera. Debes completar y enviar tu FAFSA lo antes posible porque algunos fondos de ayuda financiera se otorgan por orden de llegada. Si es posible, completa y envía la FAFSA mientras aún estás en prisión para que tu ayuda se procese a tiempo para que puedas comenzar con la escuela.

Solicitar ayuda federal para estudiantes es gratis, puede ser complicado y la gama de formas de ayuda es muy amplia. Estas formas de ayuda generalmente se basan en la cantidad de ingresos que tiene un estudiante y el costo de la escuela a la que quiere asistir. La ayuda

financiera, incluidas las becas Pell, becas estatales, programas trabajo-estudio y préstamos, están disponibles para los estudiantes en libertad condicional, o que viven en una casa de transición. Tu historial con los acreedores no te descalifica automáticamente. No dudes en pedir orientación a la oficina de ayuda económica de tu escuela. Las oficinas de ayuda financiera de las universidades generalmente ofrecen asistencia por correo electrónico y teléfono para los solicitantes, así como también asesores de ayuda financiera con los que puedes reunirte.

Siempre es mejor hacer preguntas y estar informado al tomar decisiones sobre ayuda financiera. La oficina de ayuda financiera de la facultad o universidad a la que estés solicitando es un buen recurso para tus preguntas e inquietudes y procesará tu FAFSA por ti después de que la hayas enviado. Ellos se comunicarán contigo, con una oferta de ayuda financiera que puede incluir una combinación de subvenciones (becas), préstamos y posiblemente programas trabajo-estudio. No es necesario que aceptes el paquete en su totalidad, puedes elegir las partes que te convengan, por ejemplo, aceptar una subvención pero no un préstamo.

Si una subvención, préstamo o oferta de beca suena demasiado buena para ser verdad, probablemente lo sea. Al igual que las “fábricas de diplomas”, hay muchas empresas con fines de lucro que se aprovechan de las personas que buscan financiar su educación. La solicitud de ayuda financiera debe ser gratuita y deberías investigar la agencia o empresa antes de solicitarla.

Ten en cuenta que si obtienes préstamos para estudiantes, saldrás de tu experiencia educativa con la obligación de pagar esa deuda. Considera detenidamente cómo manejar el reembolso de los préstamos estudiantiles una vez que hayas terminado la universidad, ya que esto afectará tus decisiones futuras sobre las finanzas y empleo.

Recuerda guardar copias de todas las solicitudes y la documentación relacionada en tu carpeta.

Existe una ley federal que limita la posibilidad de que algunas personas con antecedentes penales sean elegibles para recibir ayuda federal para estudiantes. La primera restricción solo se aplica si fuiste condenado por un delito de drogas (un delito menor o mayor) mientras recibías ayuda financiera en el pasado. Pero incluso si tiene una condena por drogas que haya ocurrido cuando estabas recibiendo ayuda financiera, es posible que la ley no aplique para ti si ha pasado un cierto período de tiempo desde la condena o si has completado el tratamiento por drogas. Una condena por drogas antes del inicio de tu inscripción no afectaría tu elegibilidad para la Beca Pell. Si has sido encarcelado anteriormente debido a una condena por drogas y ahora has sido puesto en libertad y estás buscando un título, podrías recibir la Beca Pell si cumples con todos los demás criterios. El personal de ayuda financiera de la escuela debería poder brindarte más información al respecto.

Un estudiante de trabajo-estudio de tiempo completo con beneficios de Link puede generar \$800 al mes más transporte gratuito. Eso es cambia él juego.

—Earl W., Ex Alumno de EJP

La otra restricción se aplica a un individuo sujeto a un internamiento civil involuntario después de completar un período de encarcelamiento por un delito sexual forzado o no forzado. Estas personas no son elegibles para recibir becas Pell. Para obtener más información sobre la elegibilidad de fondos federales para aquellos con una condena por delito grave, consulta: <https://studentaid.gov/understand-aid/eligibility/requirements/criminal-convictions>. También sería útil hablar con un oficial de ayuda financiera en las escuelas a las que estás aplicando.

Programas trabajo-estudio

Los puestos de trabajo-estudio son trabajos que se ofrecen a estudiantes de tiempo completo y de medio tiempo con necesidades económicas a través de la universidad a la que asisten. Puedes mostrar tu interés en los programas trabajo-estudio cuando envíes la

FAFSA. El programa trabajo-estudio es una forma de ganar dinero mientras estás en la escuela y construir tu historial laboral. A menudo se ofrecen por orden de llegada, y puedes rechazar una oferta si no crees que sea una buena opción.

Préstamos

Ten en cuenta que si obtienes préstamos para estudiantes, saldrás de tu experiencia educativa con la obligación de pagar esa deuda. Considera detenidamente cómo manejar el reembolso de los préstamos estudiantiles una vez que hayas terminado la universidad, ya que esto afectará tus decisiones futuras sobre finanzas y empleo.

Becas

Existe una amplia variedad de becas disponibles para la universidad que pueden provenir de la universidad u otras organizaciones. Muchas están relacionadas con la especialización académica de un estudiante, aunque algunos están relacionados con sus objetivos profesionales u otros aspectos de los antecedentes del estudiante. La oficina de ayuda financiera generalmente puede brindarte información sobre muchas becas disponibles. La información sobre becas también está disponible en bibliotecas públicas y en línea.

Para obtener información útil sobre cómo obtener tu educación después del encarcelamiento, consulta la guía de [Study.com](https://study.com/resources/formerly-incarcerated-education-career-guide), "How to Earn Your Degree and Get Hired After Incarceration". Puedes acceder a ella aquí: <https://study.com/resources/formerly-incarcerated-education-career-guide>



Los materiales de solicitud incluyen una portada, un ensayo y verificación de inscripción en un programa de educación superior. La fecha límite para la solicitud suele ser en noviembre. EJP ofrece:

- Una beca de \$1000 para un miembro de la familia de un estudiante de EJP;
- Una beca de \$1000 para un miembro de la familia de un miembro del personal de IDOC o IDJJ;
- Una beca de \$1000 para un miembro de la familia de un individuo encarcelado
- Dos becas de \$ 1000 para personas que han sido liberadas de una instalación para adultos de IDOC
- Una beca de \$1000 para una persona que ha sido encarcelada en un centro de menores de IDJJ.

Ten en cuenta que si obtienes préstamos para estudiantes, saldrás de tu experiencia educativa con la obligación de pagar esa deuda. Considera detenidamente cómo manejar el pago de los préstamos estudiantiles una vez que hayas terminado la universidad, ya que esto afectará las decisiones futuras sobre las finanzas y el empleo.

Por primera vez este año (2021), también estamos ofreciendo dos becas a personas anteriormente encarceladas que han sido deportadas a México o que fueron encarceladas en México. Las solicitudes para éstas deben entregarse el 15 de marzo de cada año. Éstas becas brindan apoyo para estudiar en cualquier institución postsecundaria acreditada en los EU o México:

- Una beca de \$10,000 MXN para una persona que estuvo anteriormente encarcelada en México;
- Una beca de \$10,000 MXN para una persona que fue encarcelada en los Estados Unidos y posteriormente deportada a México, o para un miembro de su familia inmediata.

Becas EJP

El Education Justice Project (EJP) de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign ha ofrecido cursos a estudiantes encarcelados en el Centro Correccional de Danville desde 2008. De acuerdo con nuestros esfuerzos para promover la educación superior, tenemos un programa de becas. Las becas que se describen a continuación se basan en necesidades y se pueden aplicar a los costos educativos (por ejemplo, matrícula, libros, tarifas) en instituciones postsecundarias acreditadas.

Para obtener más información sobre cómo solicitar una beca EJP, por favor comunícate con scholarships@educationjustice.net.

Otros recursos para estudiantes universitarios

CENTROS DE TUTORÍA

Muchos campus universitarios ofrecen tutoría gratuita a sus estudiantes. Algunos tienen centros de tutoría que cubren todas las materias, mientras que otros tienen centros de tutoría que se enfocan en temas específicos como escritura o matemáticas. Si estás en un campus que tiene un centro de tutoría, aprovéchalo. Tu colegiatura paga por dichos servicios, así que asegúrate de obtener el valor de tu dinero. No permitas que el orgullo se interponga en la búsqueda de tales servicios.

PROGRAMAS DE MENTORÍA Y APOYO AL ESTUDIANTE

Algunas universidades ofrecen programas de mentoría para estudiantes nuevos. Los mentores universitarios son estudiantes con más experiencia u otras personas que brindan apoyo a los estudiantes que son nuevos en la universidad. Las universidades tienen cada vez más programas diseñados especialmente para personas con antecedentes, donde pueden obtener ayuda para navegar por el sistema, de otras personas que han estado en su situación.

CENTRO DE CARRERAS

La mayoría de las universidades tienen centros de carreras que pueden ayudarte a encontrar un trabajo mientras estás en la escuela y cuando te gradúes. Los centros de carreras también ofrecen talleres y consejos sobre la redacción de currículums, la búsqueda de empleo, la preparación de entrevistas y temas relacionados. Una vez más, tu colegiatura paga por estos servicios, así que no dudes en utilizarlos.

OTROS SERVICIOS

La mayoría de las universidades también ofrecen algunos servicios de atención médica, membresías de gimnasios y pases para el transporte público. Aprovecha al máximo estos servicios. Nota: por lo general, solo son válidos durante el ciclo escolar.

CONSEJOS DE CIUDADANOS QUE REGRESAN QUE FUERON A LA UNIVERSIDAD

- Empieza en un colegio comunitario. El costo es significativamente más bajo y luego puedes transferirte a una universidad de cuatro años.
- Aprovecha todos los recursos que puedas.

- Solicita becas con anticipación y con frecuencia, no solo cuando comiences la universidad. Algunas becas solo brindan un año de financiamiento, o algunas pueden estar disponibles para estudiantes que tengan alguna experiencia en su campo de estudio. A veces, puedes ser elegible para más becas a medida que mejoras tu GPA. El personal de ayuda financiera puede ayudarte con esto.
- Conoce al personal de la oficina de ayuda financiera. Su trabajo es dirigirte a las becas, y puede ser útil si puedes acudir a la misma persona para obtener ayuda.
- Haz un esfuerzo adicional. Las personas a menudo omiten las solicitudes de becas que requieren ensayos, pero las que tienen ensayos pueden darte la oportunidad de demostrar quién eres en realidad.
- Tus calificaciones importan. Muchas becas y trabajos después de la universidad toman en cuenta tu GPA.
- Involúcrate. Las sociedades de honor, los clubes y las organizaciones estudiantiles son puertas de acceso a becas, pasantías, redes, así como a hacer amigos y desarrollar una red de apoyo. La mayoría de las cosas que haces en la universidad se pueden incluir en un currículum vitae o en una solicitud de beca.
- Conoce a tus profesores y al personal de apoyo. Ve en el horario de oficina con tu profesor para hacer preguntas, discutir el progreso de tu curso, etc. Te sorprenderás de lo mucho que pueden ayudarte. A veces pueden ayudarte a encontrar oportunidades pagas de calificación, enseñanza o investigación que te brindarán una excelente experiencia en tu campo. Conocer a tus profesores también es útil si luego necesitas pedirles cartas de recomendación para la escuela de posgrado o el empleo.
- Si tienes alguna pregunta, PREGUNTA. No te presiones para resolver estas cosas por tu cuenta. Esto es válido para conocer lo que ofrecen las universidades y también para tus clases.
- ¡No te rindas si no te aceptan en la universidad o si no te aceptan en la universidad de tu elección! Siempre puedes volver a aplicar. Si vuelves a presentar una solicitud, pídele a personas de tu confianza que revisen tu solicitud para asegurarte

de que esté completa y hablen sobre cómo fortalecerla.

- A veces, los estudiantes tienen que tomarse un tiempo libre de la universidad debido a la financiación o si la vida se interpone. ¡Eso es común y está bien! Casi siempre es posible regresar a la universidad y la mayoría de las escuelas se alegran mucho cuando sus estudiantes regresan. También está bien terminar en una universidad diferente.

- Aplicar para la universidad y ser estudiante puede ser complicado y difícil. Pero has superado todo el proceso del sistema legal penal y el sistema penitenciario estatal. También puedes haber completado cursos universitarios mientras estabas dentro. Entonces, cuando se trata de la universidad, ¡lo tienes bajo control!

Vivienda

Encontrar un lugar para vivir es una de las partes más importantes del proceso de reintegración. También puede ser una de las partes más desafiantes. Al buscar una vivienda, las cosas clave a tener en cuenta son la accesibilidad, la asequibilidad y la estabilidad. Puedes buscar un lugar donde haya pocas o ninguna barrera o restricción para que vivas allí. Quieres encontrar un lugar económicamente razonable y dentro de tus posibilidades. Y querrás encontrar un entorno seguro y estable donde puedas empezar tu nueva vida. Este capítulo analiza los diferentes tipos de vivienda y las diferentes etapas del proceso de buscar vivienda. Habla sobre algunas de las restricciones y obstáculos que enfrentan algunas personas, analiza la discriminación en la vivienda y qué hacer si has sido discriminado. También ofrece una lista extensa de recursos de vivienda disponibles para ti.

VIVIENDA TRANSITORIA

Muchas personas que salen de prisión van a la casa de un familiar. Otros pueden ir a una casa de transición o vivienda de transición después de su liberación (Nota: los términos casa de transición y vivienda de transición a menudo significan lo mismo). Hay beneficios al ir a una casa de transición desde la prisión, como tener un administrador de casos. Algunos programas de vivienda de transición, a menudo llamados “hogares de recuperación”, también ayudan a las personas a recuperarse de la adicción a las drogas y el alcohol. Muchos programas de vivienda de transición brindan servicios de apoyo, como ayuda para el empleo, administración de casos, capacitación en habilidades para la vida y referencias médicas. La calidad de la asistencia que puede recibir en los programas de vivienda de transición varía según el programa. Algunos programas de Illinois permiten que las personas se queden tres meses, otros hasta dos años.

La sección de Vivienda de nuestro directorio proporciona una lista de diferentes programas de vivienda de transición en todo el estado y algunos en St. Louis. Si estás buscando una vivienda de transición en Chicago, debes completar una evaluación a través del Chicago Coordinated Entry System (Sistema de entrada coordinada de Chicago). Su sitio web (www.csh.org/chicagoces) proporciona una lista de agencias de servicios sociales e iglesias

donde puedes obtener una evaluación. Una vez completada tu evaluación, un administrador de casos te ayudará a encontrar la vivienda de emergencia, la vivienda de transición o la vivienda de apoyo permanente que mejor satisfaga tus necesidades. Muchos programas de vivienda en Chicago usan el Coordinated Entry System (Sistema de entrada coordinada).

ALBERGUES DE EMERGENCIA

Si te encuentras sin un lugar para quedarte, hay refugios de emergencia en Chicago y en todo el estado. Algunos refugios son específicamente para mujeres y niños que son víctimas de abuso doméstico. Algunos tienen restricciones para personas con delitos sexuales o personas con designaciones de delitos violentos. Muchos refugios ofrecen alimentos, lavandería y servicios de apoyo para ayudarte a encontrar una vivienda más permanente.

Existe un amplio rango de calidad en los programas de vivienda de transición. Es importante conocer estos programas antes de vivir allí. Puedes preguntar cosas como si son religiosos, si te permiten trabajar mientras estás allí y dónde se encuentran.



Hemos incluido algunos refugios de emergencia en nuestro directorio y puedes encontrar aún más en sitios web nacionales como www.shelterlistings.org. Si te encuentras en Chicago, puedes llamar al 311 para contactar con servicios de la ciudad y preguntar qué refugios aceptan personas. Al completar una evaluación a través del Chicago Coordinated Entry System (Sistema de Entrada Coordinada de Chicago), también puedes ser dirigido hacia viviendas de emergencia: <https://www.lifelinesupport.org/>

MEJOR VIVIENDA

Una vez que hayas estado fuera de prisión durante algún tiempo, es posible que desees cambiar tu situación de vida. ¡No hay prisa! Especialmente si estuviste encarcelado durante mucho tiempo, existen muchas ventajas de vivir en un entorno estable y algo controlado. Y no querrás encontrarte en una posición en la que no puedas pagar el alquiler y terminar perjudicando tu crédito. Hay una serie de mejores opciones de vivienda disponibles, como viviendas de apoyo permanente, programas de viviendas subsidiadas o asequibles y viviendas privadas.

Es probable que enfrentes restricciones y obstáculos cuando busques una mejor vivienda. Sin embargo, la legislación reciente propuesta o aprobada en el condado de Cook y otras partes de Illinois facilitará el acceso de las personas con antecedentes penales a las viviendas públicas. Consulta “Leyes que Protegen Contra la Discriminación” a continuación.

VIVIENDA DE APOYO PERMANENTE

Si eres un adulto mayor, veterano o si tienes una discapacidad, una enfermedad mental o un diagnóstico de VIH / SIDA, puedes ser elegible para un programa permanente de apoyo para la vivienda. La vivienda de apoyo permanente generalmente incluye servicios de apoyo, como atención médica y consejería. Algunos programas de vivienda de apoyo permanente son gratuitos, mientras que otros están subsidiados, lo que significa que tú pagarás una parte del costo. La mayoría de los programas no tienen un límite sobre el tiempo que puedes permanecer allí. Hemos enumerado algunas organizaciones que ofrecen vivienda de apoyo permanente en nuestro Directorio de Recursos de Vivienda.

Si te encuentras en Chicago, usa el Sistema Central de Referencias para encontrar una vivienda de

apoyo permanente. Completa una solicitud en línea en crs.org, y un administrador de casos te ayudará a ubicarte en una vivienda de apoyo permanente. También puedes usar el Sistema de Entrada Coordinada de Chicago para encontrar vivienda de apoyo permanente:

www.csh.org/chicagoces

VIVIENDA SUBSIDIADA Y ASEQUIBLE

Las viviendas con apoyo estatal o federal son más baratas que un apartamento privado, y algunas autoridades de vivienda del gobierno (los departamentos de Vivienda y Desarrollo Urbano) tienen viviendas disponibles para personas que han estado encarceladas. La cantidad que pagas por una vivienda subsidiada depende de cuánto dinero ganas. Muchos lugares requerirán que pagues el 30% de tus ingresos para alquilar. Otros programas de vivienda subsidiada proporcionarán un vale para asistencia con el alquiler y los servicios públicos. Puedes vivir en un apartamento privado o en una casa de tu elección y ellos te ayudarán a pagarlo. Los programas de vivienda asequibles y subsidiados por el gobierno a menudo tienen largas listas de espera. Por lo tanto, debes aplicar lo antes posible. Algunos recursos para encontrar viviendas estatales y federales se enumeran en el directorio de viviendas en la página 143.

Aquí hay algunos lugares para comenzar:

- Chicago Department of Housing Services and Programs (Departamento de Servicios y Programas de Vivienda de Chicago): recursos para abordar las necesidades de los residentes en todos los niveles de ingresos. <https://www.chicago.gov/city/en/depts/doh.html>
- Housing Choice Voucher Program (HCV) Chicago (Programa de Vales de Elección de Vivienda de Chicago): este programa permite a las familias de bajos ingresos alquilar viviendas no gubernamentales a una tarifa con descuento, con vales de HUD. Sitio web: <https://www.thecha.org/>

RESTRICCIONES DE VIVIENDAS SUBSIDIADAS

Las viviendas con apoyo federal tienen algunas restricciones para aquellos con antecedentes penales, aunque estas restricciones están cambiando. El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) puede negar viviendas subsidiadas a cualquier

persona con un estatus de delincuente sexual registrado de por vida y cualquier persona con una condena por producir metanfetamina. Deben realizar verificaciones de antecedentes y evaluar a los solicitantes caso por caso.

Debes tener en cuenta que el HUD puede negar vivienda a personas con condenas por delitos graves, pero no está obligado a hacerlo. El HUD también estará interesado en los antecedentes penales de los miembros de la familia que vivirán contigo. Los delitos violentos, el uso de drogas y los desalojos por fabricar o vender drogas en los últimos cinco años probablemente conducirán al rechazo de tu solicitud.

Ten en cuenta que la legislación reciente en el condado de Cook y otras partes de Illinois facilitará el acceso a la vivienda pública a las personas con antecedentes penales. Consulta "Leyes que Protegen Contra la Discriminación" a continuación.

VIVIENDAS PRIVADAS

Las viviendas privadas son a menudo más fáciles de encontrar que las viviendas públicas subsidiadas porque hay más. Sin embargo, también suelen ser más caras. Los listados de viviendas privadas se pueden encontrar en línea y en la sección de clasificados de los periódicos. Algunos sitios web de búsqueda de apartamentos incluyen:

- www.apartments.com
- www.zillow.com
- www.forrent.com
- www.craigslist.org

Es probable que te encuentres con algunas barreras debido a tus antecedentes penales, y puede llevarte un tiempo encontrar un casero que esté dispuesto a alquilarte. Las grandes empresas de administración de propiedades casi siempre realizan verificaciones de antecedentes, por lo que es posible que tengas más suerte con unidades en complejos más pequeños o en casas privadas. Desafortunadamente, no tenemos conocimiento de ninguna lista de caseros "amigables con los delincuentes".

Otros que han regresado a casa de prisión y se han enfrentado a los desafíos de encontrar una vivienda serán tu mejor fuente de información útil. Si formas parte de un programa de reintegración, utilízalo como

recurso. También te animamos a que utilices tu red de amigos y familiares. Es más probable que conozcan lugares que se alquilan a personas con antecedentes penales. Si tienes una condena por delito sexual, presta atención a la ubicación de las propiedades que estás considerando. Las personas que cometen delitos sexuales contra niños no pueden vivir a menos de 500 pies de una escuela, patio de recreo u otra instalación que atienda a niños.

ARRENDAR O ALQUILAR UN APARTAMENTO

Una vez que hayas encontrado un apartamento que te interese, llama al casero y programa una cita para ver el apartamento. Asegúrate de llegar a tiempo y vestirse para la ocasión. Quieres dar una buena primera impresión. Si alguien te pide dinero incluso antes de que hayas visto el apartamento, probablemente te estén estafando. No pagues nada antes de haber visto el apartamento.

En tu visita, se te puede pedir que completes una solicitud de alquiler. Este es un documento que utilizan los caseros para seleccionar a los solicitantes. Puede haber un costo por solicitud. Asegúrate de completar la solicitud completa y correctamente. Se te pedirá que proporciones cierta información personal, como tu número del Seguro Social, empleador, historial de alquiler y dirección actual. También se te puede pedir una lista de referencias. Puedes utilizar las mismas referencias que aparecen en tu currículum. (Asegúrate de informar a tus referencias que las estás poniendo como referencias de vivienda).

Aquí hay algunas preguntas que puedes hacerle al propietario durante tu visita:

- ¿Cuál es el alquiler mensual?
- ¿Están incluidos los servicios?
- ¿Cuándo se debe pagar alquiler?
- ¿Cuál es la situación del estacionamiento?
- ¿A cuánto asciende el depósito de seguridad?
- ¿Los inquilinos pueden hacer modificaciones menores (por ejemplo, pintar las paredes)?

Aplicar para una vivienda puede resultar intimidante. Muchos caseros requieren información personal en el proceso de solicitud y realizan verificaciones de antecedentes. La aplicación puede preguntarte sobre tus antecedentes penales o indicar que realizarán una verificación de antecedentes. A muchas personas les preocupa que si divulgan información por adelantado, puedan perjudicar sus posibilidades de conseguir un apartamento. Aunque esto puede ser cierto, te sugerimos que seas sincero si te preguntan. No necesariamente te descalifican. Compartir información puede ahorrar tiempo y explicaciones después de que se complete una verificación de antecedentes.

Sé amable y cortés cuando hables con posibles caseros. Incluso si optan por no alquilarte, es posible que te llamen más tarde si no pueden encontrar a nadie más a quien alquilar.

Una vez que el casero acepta alquilarte, se te ofrecerá un contrato de arrendamiento o un contrato de alquiler para que lo firmes. Por lo general, un contrato de arrendamiento es un compromiso de un año y tu aceptas pagar una cierta cantidad cada mes durante todo el año. Un contrato de alquiler suele ser un contrato mes a mes; después de 30 días, tanto tú como el arrendador son libres de retractarse o cambiar el contrato.

Lee el contrato de arrendamiento o el contrato de alquiler con atención y comprende la cantidad que aceptas pagar por mes antes de firmar o pagar cualquier tarifa. Estos son acuerdos legalmente vinculantes y no podrás retirarte una vez que los hayas firmado. Guarda una copia del contrato de arrendamiento o alquiler en un lugar seguro.

Muchos caseros exigen que pagues uno o dos meses de alquiler, así como un depósito de seguridad antes de mudarte. El depósito de seguridad demuestra que realmente piensas rentar el apartamento. Si decides no mudarte al apartamento, el casero se queda con este dinero. Solicita un recibo por el depósito de seguridad y cualquier otro cargo que pagues.

Cuando te mudes, tu depósito de seguridad se utilizará para cubrir los daños causados al apartamento. Tu casero no debe usar tu depósito de seguridad para pagar por el desgaste normal de vivir en tu

apartamento, sino por artículos excepcionales: por ejemplo, un artefacto de iluminación roto o una alfombra dañada. Deberías recibir un recibo por daños específicos cuando te mudes. Cualquier dinero sobrante del depósito de seguridad se te debe enviar por correo dentro de 30 a 45 días.

RESCINDIENDO UN CONTRATO DE ARRENDAMIENTO

Si descubres que necesitas mudarte antes de que venza tu contrato de arrendamiento, puedes hacerlo. Sin embargo, se espera que pagues una tarifa por romper el contrato de arrendamiento. La cantidad que pagarás normalmente se indicará en el contrato de arrendamiento, así que léelo detenidamente antes de firmar. Es posible que debas continuar pagando tu alquiler mensual hasta que puedan encontrar a otra persona para alquilar el apartamento.

LEYES QUE PROTEGEN CONTRA LA DISCRIMINACIÓN

En 2016, HUD emitió nuevas pautas para proteger a las personas con antecedentes penales de discriminación relacionada con la vivienda. Los registros de arresto y las condenas se pueden usar para negar vivienda a las personas, pero los caseros ya no pueden rechazar automáticamente a alguien con antecedentes penales. El casero debe demostrar que se rechaza a alguien para proteger su propiedad o la seguridad de las personas que viven en ella.

También es ilegal, de acuerdo con la Federal Fair Housing Act (Ley Federal de Vivienda Justa), discriminar por edad, color, religión, sexo, origen nacional o discapacidades. En Illinois, también es ilegal discriminar por estado civil y orientación sexual.

Si vives en Chicago, la Just Housing Ordinance (Ordenanza de Vivienda Justa) entró en vigor el 1º de enero de 2020. Esta ordenanza es el comienzo de los cambios a la ley de Chicago y puede ayudarte a conseguir una vivienda. Prohíbe la discriminación basada en el historial criminal de un individuo, y requiere que los caseros realicen una evaluación individualizada del historial de condenas criminales de un individuo calificado antes de negarle una solicitud de vivienda.

Aquí hay algunos puntos clave de la Just Housing Ordinance (Ordenanza de Vivienda Justa):

- Un casero no puede tomar en cuenta antecedentes penales de más de 3 años, a menos que el solicitante esté en el registro de delincuentes sexuales.
- Para las personas con antecedentes penales de menos de tres años, el casero debe realizar una evaluación individualizada y puede considerar aspectos como la naturaleza y la gravedad del delito, la edad, la evidencia de rehabilitación, etc.
- Los caseros no pueden considerar arrestos que no resultaron en condenas al evaluar las solicitudes de alquiler.

Los caseros deben participar en un proceso de selección de inquilinos de dos pasos.

- **Paso uno: Precalificación.** Un casero puede evaluar a un inquilino para determinar si el inquilino cumple con los criterios de la solicitud, como ingresos, historial de alquiler, puntaje de crédito, etc. No se pueden realizar verificaciones de antecedentes penales durante esta etapa.
- **Paso dos: Verificación de antecedentes penales.** Solo después de que el casero precalifica a un solicitante, puede realizar una verificación de antecedentes penales. No están obligados a realizar una verificación de antecedentes.

Conoce tus derechos. Visita <https://www.cookcountyil.gov/justhousing> para obtener más información.

Algunas otras ciudades también tienen leyes contra la discriminación relacionadas con la vivienda y lugares a los que puedes acudir en busca de ayuda si sufres discriminación. Por ejemplo, la Urbana Human Rights Ordinance (Ordenanza de Derechos Humanos de Urbana) prohíbe la discriminación basada en antecedentes penales.

El Illinois Department of Human Rights (Departamento de Derechos Humanos de Illinois) acepta quejas por discriminación relacionada con la vivienda por teléfono, en persona o por escrito. Illinois Legal Aid Online tiene instrucciones, formularios y recursos para presentar una queja: <https://www.illinoislegalaid.org/legalinformation/housing-discrimination-complaint-idhr>

También puedes presentar quejas por discriminación en la ciudad donde vives. La mayoría de las ciudades tienen sus reglas en línea; estas ordenanzas se pueden encontrar buscando en línea.



Salud

Cuando salgas de prisión, serás responsable de controlar tu propia salud física. Éste puede ser un cambio bienvenido. Por otro lado, administrar tu salud también puede resultar abrumador cuando te enfrentas al complicado sistema de salud. Hay muchas opciones diferentes de seguro médico; muchos tipos diferentes de clínicas, hospitales y profesionales de la salud para elegir; y trámites, solicitudes y facturas para negociar. ¿Por dónde empiezas y cómo te las arreglas? Elegir un plan de atención médica y un proveedor de atención médica requiere algo de trabajo, pero vale la pena. No tengas miedo de pedir ayuda a familiares y amigos mientras resuelves las cosas.

En esta sección, cubrimos:

- Opciones de seguro médico, incluidos Medicaid y Medicare.
- Cómo mantenerse saludable con visitas al médico regular y especializado.
- Seguro dental y oftalmológico.
- Pagar por medicamentos.
- Prevención, pruebas y tratamiento del VIH.

Para obtener información sobre cómo mantenerse saludable durante la pandemia de COVID-19, consulta la página 10 en el capítulo “Reingreso durante el COVID-19”.

La salud mental y el uso de sustancias se tratan en el siguiente capítulo en la página 87.

Cobertura de seguro

Es importante tener cobertura de seguro médico para que puedas estar preparado para pagar las visitas al médico, los medicamentos, las vacunas, las pruebas de laboratorio y las emergencias. El seguro médico puede ser costoso y parecer una factura más que debes pagar cada mes, pero las citas médicas pueden costar cientos o miles de dólares si no estás asegurado. El seguro puede ayudarte a mantener bajos estos costos para que puedas obtener atención médica sin arriesgarte a la bancarrota debido a las costosas facturas del hospital.

Al salir de la cárcel, tienes 60 días para inscribirte en uno de los siguientes programas de seguro médico, que describimos con más detalle a continuación.

1. **Medicaid** es un programa federal que ofrece asistencia con los costos de atención médica.
2. **Medicare** es un programa de atención médica para personas mayores de 65 años que han pagado al sistema del Seguro Social.
3. **El Mercado de atención médica (Healthcare Marketplace)** (parte de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio) es un programa en el que tú eliges y compras planes de seguro que son pagados en parte por el gobierno, en lugar de un empleador.

4. **Seguro médico para empleados.** Algunos empleadores ofrecen planes de seguro médico en los que el empleador paga parte del costo del plan. Cuando solicites empleo, asegúrate de saber qué beneficios de atención médica están disponibles.
5. **Seguro médico para estudiantes.** Si eres un estudiante de tiempo completo, es posible que también puedas obtener un seguro médico a través de tu universidad. Consulta con la oficina de asuntos estudiantiles de tu escuela.

6. **Seguro de los padres.** Si tienes 26 años o menos y tus padres tienen seguro médico, puedes hablar con ellos sobre inscribirte en su plan como dependiente.

Lo más importante: come bien, haz ejercicio y pasa tiempo con tu familia.

—Marlon C., Returned Citizen

Si no tienes seguro médico pero necesitas atención médica, existen programas de salud públicos y comunitarios en todo Illinois que ofrecen servicios gratuitos o de bajo costo. Algunos ejemplos de servicios incluyen vacunas e inmunizaciones, programas de cupones para alimentos y nutrición, detección de enfermedades de transmisión sexual, detección de cáncer, servicios de VIH / SIDA, salud dental para niños, asistencia durante el embarazo y la maternidad, programas para dejar de fumar y pruebas de audición. Encuentra atención gratuita o parcialmente subvencionada a través de programas o clínicas de salud pública en <http://dph.illinois.gov/contact-us/idph-regional-health-departments> o www.illinoisfreeclinics.org



Medicaid

Medicaid es un programa federal que ofrece asistencia con los costos de atención médica. La mayoría de los hospitales y clínicas de salud aceptan pagos de Medicaid. Para calificar para Medicaid, debes ganar menos de una cierta cantidad en dólares, dependiendo de la cantidad de dependientes que tengas en tu hogar. Para ver si calificas, visita www.healthcare.gov

Puedes aplicar para Medicaid de una de estas cuatro formas:

1. Es posible que puedas presentar tu solicitud en prisión antes de salir. Habla con tu consejero.
2. Aplica en línea en la página de Aplicación para elegibilidad de beneficios (ABE) de Illinois: abe.illinois.gov
3. Aplica en persona en un hospital o en un Centro de Recursos Comunitario para la Familia del DHS. Puedes encontrar el centro más cercano en línea en: <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12>
4. Aplica por correo o fax. Puedes llamar al DHS para enviarle una solicitud por correo llamando al 800-843-6154 (TTY 800-447-6404). Completa

la solicitud y envíala por correo o por fax al Centro comunitario de recursos para la familia más cercano.

RECOPILANDO TU INFORMACIÓN

Antes de presentar la solicitud, debes tener listos algunos documentos:

- Verificación de ingresos. Esto podría ser talones de pago, una carta de concesión de ayuda financiera, una declaración escrita de tu empleador o una copia de tu talón de cheque que muestre tu ingreso total antes de pagar impuestos.
- Tu número de seguridad social.
- Prueba de residencia: cualquier documento que muestre tu dirección y nombre juntos funcionará.

SOLICITANDO OTROS PROGRAMAS

Si no calificas para Medicaid, aún puedes calificar para créditos fiscales que se pueden usar para cubrir parte del costo de un seguro médico diferente. Otros programas incluyen SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria), TANF (Asistencia Temporal

para Familias Necesitadas) y CHIP (Plan Integral de Seguro Médico de Illinois para niños). Cuando completes tu solicitud de Medicaid en línea a través del sistema de Aplicación para elegibilidad de beneficios (ABE) (www.abe.illinois.gov), también puedes solicitar estos otros programas. Consulta el capítulo Recursos para satisfacer tus necesidades básicas en la página 49 para obtener más información sobre estos y otros programas de asistencia.

Si estás recibiendo Medicaid o beneficios de cualquiera de estos otros programas, debes informar cualquier cambio en tus ingresos o estado de dependientes lo antes posible. Si comienzas a ganar más dinero del permitido, es posible que ya no califiques para estos programas y comenzarás a perder partes sustanciales de tu devolución de impuestos mensualmente. Puedes informar cambios a través del sistema ABE, visitando un Centro de Recursos Comunitario para la Familia del Departamento de Servicios Humanos o llamando al Departamento de Servicios Humanos durante el horario laboral normal (800-720-4166).

Mercado de seguros

El mercado de atención médica es una opción para cualquier persona que necesite obtener cobertura de seguro médico, pero que no pueda obtener Medicare, Medicaid o un seguro a través de su empleador. Es un programa federal que trabaja con compañías de seguros médicos para ofrecer planes para individuos y familias. Una vez que salgas de la cárcel, tienes 60 días para inscribirte. También puedes inscribirte inmediatamente después de los acontecimientos importantes de tu vida o durante el período de inscripción abierta.

CÓMO INSCRIBIRSE EN UN PLAN DE SEGURO DEL MERCADO DE ATENCIÓN MÉDICA

- **En línea:** ve a www.healthcare.gov o www.getcoveredillinois.gov y completa la solicitud en línea. También hay versiones en español de los sitios web.
- **Por teléfono:** llama al (800) 318-2596 o al (866) 311-1119 para hablar con alguien que pueda ayudarte a completar tu solicitud en línea.
- **En persona:** también puede haber días durante el período de inscripción abierta en los que los centros de salud comunitarios locales pueden ayudarte

Tienes que estar a cargo de todo tú mismo. No te llamarán más tarde para un examen físico. La responsabilidad recae sobre ti.

—Pablo

a inscribirte en un seguro médico en persona. Consulta <https://localhelp.healthcare.gov/#intro> o llama a tu Departamento de Salud Pública local

RECOPILANDO TU INFORMACIÓN

Antes de presentar la solicitud, debes tener listos algunos documentos:

- Tus declaraciones de impuestos
- Tu información del Seguro Social
- Documentos de inmigración
- Talones de pago
- Información de cobertura anterior (si la tenías)

Ve a un centro médico comunitario. Puedes obtener un examen físico completo gratuito cuando salgas de la cárcel. Tenemos que asegurarnos de que no haya condiciones subyacentes de las que no estemos conscientes.

—Joe Joe

Escogiendo un plan

Si vas a comprar un seguro a través del mercado de atención médica o de tu empleador, deberás seleccionar el plan que mejor se adapte a tus necesidades y las de tu familia. Es útil comprender un poco los costos de los diferentes planes de atención médica.

Si necesitas servicios de atención médica frecuentes o costosos, considera obtener un plan con un deducible más bajo y una mensualidad más alta. Pagarás más por mes, pero la compañía de seguros pagará los servicios una vez que alcances tu deducible. Si tienes gastos médicos elevados, la aseguradora cubrirá una mayor parte del costo.

Si estás bastante sano y no necesitas ir al médico con mucha frecuencia, podrías pensar en obtener un plan que tenga una mensualidad más baja y un deducible más alto. De esa manera, no tendrás que pagar mucho al mes por servicios que quizás no utilices. Pero en una emergencia, el seguro cubrirá algunos de los costos más altos de la atención médica.

Vocabulario importante sobre seguros médicos

- **Mensualidad:** pagos mensuales obligatorios
- **Copago:** una tarifa fija por visitas al médico de atención primaria, visitas al médico especializado, y visitas al hospital o medicamentos
- **Coseguro:** dividir el costo de una visita con tu compañía de seguros (por ejemplo, tú pagas el 20% y la aseguradora paga el 80%)
- **Deducible anual:** cantidad de dinero requerida que debes pagar antes de que el seguro comience a pagar por cualquier servicio adicional
- **Desembolso máximo:** la mayor cantidad de dinero que tendrás que pagar por los gastos médicos cubiertos por los deducibles y el coseguro antes de que el plan de seguro comience a pagar el 100% de los gastos adicionales
- **Red aprobada:** los hospitales y clínicas que aceptarán tu seguro

TIPOS DE PLANES

El tipo de plan que elijas determinará a dónde puedes ir para recibir los servicios. Los diferentes planes tienen diferentes redes. Cuando te inscribes en un plan, el proveedor de seguro médico puede darte una lista de los médicos, hospitales y clínicas que puedes utilizar. Si tú y tu familia ya tienen un médico que conocen y en el que confían, primero asegúrate de que ese médico esté en la red de tu plan y solicita conservar ese médico. Si tienes cobertura de Medicaid o Medicare, debes averiguar si el médico, el hospital o la clínica a la que deseas ir acepta pacientes de Medicaid o Medicare. Llámalos para averiguarlo.

Diferentes tipos de planes:

- **Organización de proveedores exclusivos (EPO):** los servicios están cubiertos solo si utilizas médicos, especialistas u hospitales de la red del plan (excepto en una emergencia).
- **Organización para el mantenimiento de la salud (HMO):** limita la cobertura a la atención de médicos que trabajan para o tienen contrato con la HMO. Por lo general, no cubrirá la atención fuera de la red, excepto en caso de emergencia. Una HMO puede exigirte que vivas o trabajes en su área de servicio para ser elegible para la cobertura.
- **Punto de servicio (POS):** Pagas menos si utilizas médicos, hospitales y otros proveedores de atención médica que pertenecen a la red del plan. Los planes POS requieren que obtengas una remisión de tu médico de atención primaria para poder consultar a un especialista.
- **Organización de proveedores preferidos (PPO):** Pagas menos si utilizas proveedores de la red del plan. Puedes utilizar médicos, hospitales y proveedores fuera de la red sin una remisión por un costo adicional.

OTRAS COSAS A CONSIDERAR

Las necesidades de cada persona son diferentes y algunos planes cubrirán cosas que otros no cubren. Aquí hay algunas cosas para considerar:

- ¿Tu plan cubre exámenes de la vista y anteojos? (Consulta la sección Seguro de la vista a continuación)
- ¿Tu plan cubre los servicios dentales? (Consultar la sección Seguro dental a continuación)

- ¿Cuánto costará incluir a tu hijo en tu plan?
- ¿Necesita ver a un especialista? ¿El plan cubre el servicio del especialista?
- ¿El plan cubre los servicios de salud mental? (Consulta la página 87)
- ¿Tu plan cubre los medicamentos recetados que necesitas a precios asequibles?

El proceso de elegir a tus proveedores de atención médica puede ser abrumador y confuso. No te desanimes. Busca los números de teléfono de tu seguro o proveedores médicos y pídeles que te ayuden a determinar lo que necesitas. Su trabajo es ayudarte.

Una vez que tengas seguro

¡Tu trabajo no ha terminado! Asegúrate de conocer los costos de los servicios que deseas recibir antes de ir a tus citas o programar una cirugía. No esperes a que la compañía de seguros te envíe una factura. Las compañías de seguros médicos proporcionan folletos y sitios web para ayudarte a comprender cuánto costará una estancia en el hospital o una visita a un especialista, y siempre puedes llamar a tu compañía de seguros si tienes preguntas.

Cuando recibas las facturas, revisalas cuidadosamente y haz preguntas para que las entiendas. Las compañías y organizaciones de seguros médicos cometen errores, por lo que es importante asegurarte de comprender tus facturas antes de pagarlas. También es una buena idea asegurarte de que el proveedor que deseas ver esté en tu red de seguros. De lo contrario, es posible que debas pagar el costo total de la visita.

Seguro dental y de la vista

Es posible que te interese un plan de atención médica con seguro dental y/o de la vista. Algunos dentistas aceptan pagos de Medicaid; pídeles que lo averigüen.

Los planes dentales y de la vista no siempre están incluidos en los planes del mercado, así que piensa en tus necesidades y verifica cada plan antes de inscribirte (los planes dentales y de la vista son obligatorios para los niños). El Mercado de la atención médica ofrece planes dentales separados que puedes comprar si tu plan de seguro médico no cubre las visitas al dentista. Para obtener más información sobre los planes dentales que se ofrecen a través del Mercado de atención médica, visita este sitio web: www.healthcare.gov/coverage/dental-coverage

También puedes visitar este sitio web para obtener atención dental de bajo costo sin seguro: <https://www.nidcr.nih.gov/health-info/finding-dental-care>. Otra opción para el cuidado dental es encontrar una facultad de odontología en tu área. Los estudiantes de odontología, bajo la supervisión de profesionales, pueden realizar trabajos dentales por un costo menor mientras adquieren experiencia. Para encontrar una escuela de odontología en tu área, visita este sitio web: www.ada.org/en/coda/find-a-program

Te recomendamos encarecidamente que te limpies y examines los dientes cada seis meses. La salud bucal es importante para tu salud en general, ya que una mala higiene dental puede provocar problemas de salud mayores en el futuro. ¡Eres importante, así que cuídate bien!

SEGURO DE VISIÓN

Algunos planes de seguro médico ofrecen cuidado de la vista, que cubre exámenes de la vista anuales y parte del costo de anteojos y lentes de contacto. Consulta tu plan de seguro médico para ver qué está cubierto porque es posible que debas comprar un plan separado para el cuidado de la vista. Medicare cubre los exámenes de la vista y Medicaid cubre el cuidado de la vista para los niños que son elegibles.

Si no tienes seguro para el cuidado de la vista y todo lo que necesitas son anteojos, existen varios programas que ofrecen exámenes de la vista gratuitos para adultos y anteojos para personas de bajos ingresos sin seguro o con seguro insuficiente. Se recomienda que te revises la vista una vez al año. Si tienes problemas de visión como glaucoma, cataratas o desgarros de retina, busca un plan que cubra los servicios del oftalmólogo para que puedas cuidar tus ojos.

- VISION USA (exámenes de la vista) - (800) 766-4466
- Eyecare America (exámenes de la vista) - www.aao.org/eyecare-america
- InfantSEE (exámenes de la vista gratuitos para bebés de 6 a 12 meses) - www.infantsee.org
- Sight for Students (anteojos para niños) - (888) 290-4964
- New Eyes (free glasses program) - (973) 376-4903

Algunas grandes cadenas de tiendas como Walmart y Target tienen departamentos oftalmológicos que puedes usar sin seguro, y esto puede ser más económico que ir al departamento oftalmológico de un hospital. Si tienes una receta actual para anteojos, puedes comprar anteojos asequibles en línea. El único inconveniente es que no puedes probártelos antes de comprarlos, así que consulta la política de devolución de la tienda. ZenniOptical.com y www.goggles4u.com ofrecen armazones desde alrededor de \$10.

Proveedor de atención primaria

La mayoría de los planes de seguro médico requieren que elijas un proveedor de atención primaria. Esta persona servirá como tu “hogar médico” y generalmente es un médico de familia, un enfermero practicante, un asistente médico o un médico de medicina interna. Tener visitas regulares con un proveedor de atención primaria es la mejor manera de controlar tu salud. Ve a ver a esta persona en lugar de ir a la sala de emergencias o a la atención de urgencia, ya que te ahorrará dinero y tiempo y aumentará tus probabilidades de mantenerte saludable.

Ir al consultorio de mi médico de atención primaria fue en realidad una experiencia agradable. No se parecía en nada a lo que había dentro de prisión.

—Pablo

Un médico de atención primaria también puede hacerte un examen físico completo, realizar análisis de laboratorio y renovar tus recetas. Se recomienda que te sometás a un examen físico completo al menos una vez al año y te hagas exámenes de rutina completos. A continuación se presentan recomendaciones basadas en la edad y el sexo para los exámenes de salud.

Tu proveedor de atención primaria también puede referirte a especialistas para algunos problemas de salud. Dale prioridad visitar a estos especialistas lo antes posible. Utiliza a tu proveedor de atención primaria para coordinar estas visitas. Una forma de comunicarte con tu médico de atención primaria es registrándote a través del portal en línea de la red de tu hospital. La mayoría de las clínicas y hospitales brindan este servicio. Esto te permitirá recibir y acceder a tus registros médicos en cualquier momento, y enviar mensajes fácilmente a tu proveedor y programar citas.

Farmacia

Algunos planes de seguro te ayudarán a pagar costosas recetas médicas, mientras que otros no. Si tienes problemas para pagar las recetas de tus medicamentos, existen otras opciones asequibles disponibles. Asegúrate de preguntarle a tu médico o farmacéutico si existe una versión genérica de los medicamentos que necesitas. Los medicamentos genéricos son mucho menos costosos.

Goodrx.com es un sitio web que compara los precios de los medicamentos y te indica dónde puedes encontrar el mejor precio. Puedes descargar su aplicación en un teléfono inteligente o usarla en una computadora o tableta. Las grandes tiendas y cadenas de tiendas como Target, Walmart, Costco y Sam’s Club a menudo tienen programas especiales en los que puedes comprar medicamentos genéricos a muy bajo precio (\$4 por 30 días o \$10 por 90 días).

EXÁMENES DE RUTINA QUE PUEDEN MANTENERTE SALUDABLE

Edad	Hombre	Mujer
18-39	presión arterial, colesterol, vacuna contra la gripe, detección de sífilis, vacuna TDAP, vacuna contra el VPH, clamidia/gonorrea, VIH, examen de la piel	presión arterial, colesterol, vacuna contra la gripe, vacuna TDAP, vacuna VPH, examen de senos, después de los 21 Papanicolaou, exámen de la piel, clamidia/gonorrea, VIH
40-64	presión arterial, azúcar, colonoscopia (mayores de 50), exámen de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra el herpes (mayores de 60), análisis de próstata (mayores de 50), análisis de pulmones sólo si fumas, exámen de la piel	presión arterial, azúcar, colonoscopia (mayores de 50), exámen de heces, vacuna contra la gripe, vacuna contra el herpes (mayores de 60), exámen de senos, mamografía (mayores de 40), análisis de pulmones sólo si fumas, Papanicolaou, análisis pélvico, HPV, exámen de la piel
65+	presión arterial, azúcar, colesterol, colonoscopia hasta los 75, exámen de audición, análisis de aneurismas si fumas, exámen de próstata y de pulmones sólo si tienes factores de riesgo, vacuna contra la neumonía, exámen de la piel	presión arterial, azúcar, colesterol, colonoscopia hasta los 75, exámen de audición, mamografía hasta los 75, análisis de huesos, Papanicolaou hasta los 65, vacuna contra la neumonía, exámen de la piel

VIH/SIDA

¿QUÉ SIGNIFICA TENER VIH?

El VIH es un virus que se propaga atacando y destruyendo las células sanas del cuerpo. Esto sucede en todo el cuerpo, destruyendo células o forzándolas a crear nuevas células infectadas.

El VIH se dirige a las células del sistema inmunológico, conocidas como células T. Las células T combaten las infecciones al matar las células que han sido infectadas por gérmenes. A medida que más células T comienzan a morir, el sistema inmunológico está expuesto al ataque. Si la cantidad de células T desciende demasiado, el riesgo de infección aumenta y puede provocar SIDA. Cuando alguien tiene SIDA, su sistema inmunológico se debilita demasiado para combatir otras infecciones. Si no se trata, las personas pueden morir de SIDA.

Afortunadamente, las personas que tienen el VIH hoy en día pueden vivir una vida larga y productiva siempre que tomen las medidas necesarias para mantenerse al tanto de su infección. El VIH es una enfermedad crónica que puede tratarse con medicación diaria, análisis de laboratorio y visitas médicas regulares, y cambios

saludables en el estilo de vida (ejercicio, dejar de fumar, dormir lo suficiente, etc.).

A veces, la prueba del VIH se ofrece como parte del proceso de salida de la prisión. Te sugerimos que aproveches esta prueba gratuita, ya que conocer tu estado es muy importante.

RIESGO

La forma más común de transmisión del VIH es a través del contacto sexual, pero las madres infectadas y no tratadas pueden transmitirlo a sus hijos. Evita el contacto con sangre, semen o fluidos vaginales de parejas sexuales VIH positivas. No compartas agujas o jeringas y asegúrate de usar protección (condones) para cualquier contacto sexual.

Conoce el riesgo de transmitir el VIH a una pareja sexual que no es VIH positiva. Recibir tratamiento con medicamentos antirretrovirales puede reducir tus posibilidades de transmitir el VIH a tu pareja. Tomar medicamentos antirretrovirales regularmente reduce los niveles de VIH en tu sangre. Esto no significa

que el virus haya desaparecido por completo, así que toma precauciones y usa condones aunque el riesgo de transmisión sea bajo. Si no tienes VIH pero tienes una relación con alguien que sí lo tiene, puedes tomar PrEP (profilaxis previa a la exposición), que reduce el riesgo de infección.

También hay ciertas actividades sexuales que pueden aumentar tus posibilidades de transmitir el VIH. Para obtener más información sobre la transmisión del VIH y los factores de riesgo, visita: www.hiv.gov/hiv-basics

PRUEBAS PARA EL VIH Y OTRAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS

La prueba del VIH se realiza a través de una muestra de sangre, orina u oral. Un análisis de sangre es el más común y el más preciso. Las ubicaciones para hacerse la prueba se pueden encontrar utilizando el Localizador de pruebas de VIH de los CDC en: <https://www.cdc.gov/std/hiv>.

Si tu prueba es positiva, sabrás que aún puedes vivir una vida larga y significativa. Se realizará una prueba de seguimiento para verificar el diagnóstico. Debes programar una cita con un proveedor de atención médica para mantenerte saludable y posiblemente comenzar los tratamientos.

Aún debes tener cuidado si la prueba resulta negativa. Si recientemente has tenido comportamientos de alto riesgo con alguien que tiene el VIH, es posible que las pruebas aún no puedan detectar el VIH en tu cuerpo. Debes solicitar otra prueba en una fecha posterior. Consulta el sitio web de los CDC para obtener recomendaciones.

Estar en prisión aumenta el riesgo de contraer muchas enfermedades infecciosas. Después de salir de prisión, debes hacerte la prueba de hepatitis C (VHC), hepatitis B (VHB) y tuberculosis. El VIH, el VHB y el VHC pueden detectarse mediante un análisis de sangre. La tuberculosis se puede analizar con un análisis de sangre o con una prueba cutánea; si estas pruebas son positivas, la enfermedad se confirma mediante una radiografía de tórax.

 Asegúrate de que no tengas un problema que no hayan probado o detectado mientras estabas dentro. Cuando llegué a casa por primera vez, hicieron todas estas pruebas. Me llamaron unos días después para preguntarme si podía volver a ver al médico. Cuando entré, repasó los resultados y dijo, no se ve mal pero tienes una enfermedad renal crónica. Ella me escribió una referencia para ir a ver a un especialista en riñones y me dio algo de literatura para leer sobre la enfermedad y cómo pude haberla contraído.

—Shaun W.

Salud mental y uso de sustancias

Si los problemas de salud mental o el consumo de sustancias te impiden funcionar bien o sentirte bien, busca la ayuda de un profesional de la salud mental. Si te sientes especialmente mal o sientes que podrías ser un peligro para ti o para otra persona, busca ayuda de inmediato. Llama a la línea directa de suicidio al **(800) 273-8255**. También puedes llamar al 911 o visitar una sala de emergencias si estás en crisis.

Incluso si no estás en crisis, no te demores en buscar ayuda si te sientes deprimido, ansioso, enojado o si tienes problemas con otros temas relacionados a la salud mental. Si no te sientes bien mental y emocionalmente, será mucho más difícil avanzar de manera positiva y productiva. Cuando te sientas mentalmente saludable, verás que las cosas parecerán más manejables y te sentirás más esperanzado.

Un profesional de la salud mental puede ayudarte a:

- Trabajar para cambiar comportamientos o ciclos dañinos
- Sentirte más fuerte al enfrentarte a los desafíos
- Ayudarte a idear metas y planes para resolver problemas
- Identificar cómo tu forma de pensar influye en cómo te sientes

Los profesionales de la salud mental pueden diagnosticar trastornos mentales y ayudarte a decidir si debes tomar medicamentos para tratarlos. También pueden ofrecer tratamiento para las adicciones a las drogas y al alcohol.

Si te inscribiste en Medicaid, entonces tienes acceso a algunos servicios de salud mental y uso de sustancias. Estos servicios a menudo incluyen asesoramiento, terapia, administración de medicamentos, grupos de apoyo y tratamiento por abuso de sustancias. Otros planes de seguro médico pueden ofrecer servicios similares, así que asegúrate de averiguar qué servicios cubre tu plan. Es una buena idea empezar contactando a tu proveedor de atención

primaria. Pueden ayudarte con la atención inmediata y referirte a otros especialistas (como psiquiatras, psicólogos y consejeros).

Incluso si aún no tienes seguro, existen clínicas y programas asequibles a los que puedes acudir en busca de ayuda. El Departamento de Salud Mental del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Illinois (DHS) proporciona una lista de proveedores de la salud mental cerca de ti, así como listas de recursos y tratamientos disponibles. Ve su sitio web: <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?> o visita un Centro de Recursos Comunitarios para la Familia del DHS. Para obtener una lista de oficinas, ve al localizador de oficinas del DHS: <http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12&officetype=5&county=>. Ten en cuenta que algunas oficinas pueden estar cerradas debido al COVID-19. Se recomienda que consultes el sitio web o llames antes de visitar la oficina para asegurarte de que esté abierta.

¿Consejos para socializar en el exterior? Aprender habilidades de afrontamiento y manejo de la ira. Ser menos abrasivo y de mente abierta.

– Earl W., EJP Alumnus

Si el COVID-19 es una preocupación cuando busques ayuda, hay opciones virtuales disponibles para ti. La línea directa “Call 4 Calm” del DHS de Illinois brinda apoyo emocional anónimo y gratuito para los residentes de Illinois que experimentan estrés u otros problemas de salud mental relacionados con el COVID-19. Envía “talk” al 552020 para acceder a este servicio. Una vez que envíes el mensaje de

texto, un consejero de una organización comunitaria de salud mental te llamará.

También puedes llamar a la línea de los Servicios de Reingreso en Caso de Crisis y Referencias (CARES) al (800) 345-9049. La línea CARES está disponible en todo Illinois las 24 horas del día, los siete días de la semana. Otra opción es llamar a la línea directa de Illinois al (866) 359-7953 para

obtener ayuda con los desafíos de la salud mental y / o uso de sustancias, de especialistas en apoyo al bienestar. Hemos incluido varios otros servicios de atención de salud mental en nuestro directorio.

Consulta nuestro directorio de salud mental en la página 181 para obtener más recursos sobre salud mental.

Grupos de apoyo

Si estás luchando contra el consumo de drogas o alcohol, existen grupos de apoyo a los que puedes acudir, como los siguientes:

- Alcohólicos Anónimos (www.aa.org)
- Narcóticos Anónimos (www.na.org)

Los programas de rehabilitación de drogas también están disponibles en tu área si los necesitas. Puedes encontrarlos haciendo una búsqueda en la web de “programas de rehabilitación de drogas” en tu ciudad.

También puede haber grupos de apoyo en tu área para el reingreso, el duelo, la salud mental, el abuso doméstico, las discapacidades, la crianza de los hijos, el divorcio, la sexualidad y otros problemas con los que puedes estar luchando.

Los grupos de apoyo pueden ser difíciles de encontrar, especialmente si vives en una zona rural. La forma más sencilla de encontrar uno es mediante una búsqueda en Internet. Términos como “mujeres anteriormente encarceladas”, “grupos de apoyo para el uso de sustancias” y “grupo de apoyo comunitario + nombre de tu comunidad” te ayudarán a encontrar comunidades locales de apoyo. También puedes pedirle a tu proveedor de atención primaria información sobre un grupo de apoyo. Los centros comunitarios y las iglesias también son buenas fuentes de información. Muchos de ellos patrocinan grupos de apoyo en sus instalaciones o pueden dirigirte a otros.

Acércate a tu primera reunión con la mente abierta e intenta averiguar todo lo que puedas. Es posible que debas

asistir a varias reuniones antes de que sientas que las cosas están “haciendo clic”. Si crees que no has encontrado “tu” grupo, sigue intentándolo.

Incluso dentro de la misma organización, los capítulos pueden ser muy diferentes y los miembros van y vienen.

Si el COVID-19 es una preocupación cuando busques apoyo grupal, ten en cuenta que muchas reuniones se han movido a modalidad en línea. Visita www.aa.org o www.na.org para encontrar una reunión virtual conveniente para ti.

Con lo que estamos compitiendo es con no sentirnos como un bebé indefenso todo el tiempo. No queremos sentir que necesitamos pedirte la cosa más simple.

– Joe Joe

Al evaluar el grupo de apoyo adecuado para ti, busca:

- Reuniones programadas regularmente con una agenda continua para asegurar a los miembros que el grupo estará allí para ellos en el futuro con apoyo e información.
- Calidez y amabilidad entre los miembros y una actitud de bienvenida hacia los recién llegados.
- Algo de enfoque y estructura para las reuniones, al tiempo que permite que los miembros se mezclen informalmente.

Busca asesoramiento. No hay nada de malo en la terapia.

– Marlon C., ciudadano



Transporte

¿Cómo te vas a mover? El transporte es importante para el empleo, conectar con amigos y familia, y en general para construir una vida significativa. Desafortunadamente, puede ser caro.

Si regresas a una ciudad como Chicago, tendrás muchas opciones de transporte. En entidades pequeñas y áreas rurales el transporte público usualmente es limitado y tú única opción realista puede ser un auto. Abajo discutiremos las diferentes opciones de transporte que pueden existir en una comunidad para que puedas pensar sobre lo que te funcionará mejor. Al final de este capítulo, discutimos cómo obtener tu licencia de conducir de regreso si fue suspendida o revocada.

Autobuses y metro

Ahorra dinero usando el transporte público. Si usas el autobús o el metro con frecuencia, comprar un pase mensual o anual reducirá el costo de tu tarifa por viaje. Estudiantes, jubilados, veteranos o personas con discapacidades pueden calificar para la tarifa reducida. La mejor manera de aprender sobre el transporte público en tu área es hacer una búsqueda en Google de “transporte público” con el nombre de tu ciudad. O puedes visitar el sitio web www.google.com/maps e ingresar tus direcciones de origen y destino para obtener instrucciones paso a paso sobre qué transporte público puedes utilizar.

Recursos de autobuses y metro de Chicago

- Información de la ruta del metro y autobús de Chicago: www.rtachicago.org
- Tarifa reducida para personas mayores y personas con discapacidades: <https://www.transitchicago.com/reduced-fare-programs/>

Trenes y autobuses de larga distancia

Los trenes pueden ser una buena opción de larga distancia. El metro es un sistema de trenes que se conecta a los suburbios de Chicago <https://metrarail.com/>. Para viajes de mayor distancia, considera Amtrak. Tiene servicio en todo Illinois y en todo el país: www.amtrak.com/illinois-services-train

Otra opción para viajes de larga distancia es el autobús. Algunas empresas incluyen Greyhound, BoltBus y MegaBus. Siempre es una buena idea comparar precios entre trenes, aviones y autobuses, así como entre compañías de autobuses.

El transporte durante el COVID-19: Mientras que el tránsito público (autobuses, trenes, metros) en Chicago y otros lugares alrededor de Illinois sigue abierto, pueden haber reducido el servicio. Cuando estés usando el transporte público, siéntate tan alejado de otros como sea posible, evita tocar superficies y tu cara, usa una mascarilla y lava tus manos después.



Taxis y aplicaciones de transporte privado

Las aplicaciones de transporte privado son una forma de transporte bastante nueva. Si tienes un teléfono inteligente y una tarjeta de crédito o débito, puedes descargar aplicaciones de transporte privado como Uber o Lyft para realizar viajes cortos en tu ciudad donde los servicios estén disponibles. Los servicios de transporte privado son como los taxis, pero los conductores son autónomos y utilizan sus propios coches. Antes de viajar, lee estos consejos sobre cómo estar seguro <https://www.uber.com/us/en/ride/safety/tips/>. Querrás asegurarte de que el automóvil al que estás subiendo sea el que se te asignó al verificar su placa de matrícula con la información que aparece en tu teléfono.

Los taxis están disponibles en las principales ciudades y la industria está regulada por el gobierno. La regulación ayuda a proteger tanto a los conductores como a los consumidores y mantiene los precios constantes, pero los taxis suelen ser más caros que las aplicaciones de transporte privado.

Andar en bicicleta

Andar en bicicleta es una buena forma de ahorrar dinero, explorar tu comunidad y ponerte en forma. En algunas comunidades se pueden rentar bicicletas. En otros lugares, busca tiendas de bicicletas de segunda mano. Si andas en bicicleta, asegúrate de comprender las reglas del camino. En general, las bicicletas deben seguir las mismas reglas que los automóviles: deben detenerse en las señales de alto y los semáforos, usar las direccionales para cambiar de carril o girar y ceder el paso a los peatones. Usa un casco para evitar lesiones graves. A continuación se muestran algunos recursos sobre ciclismo:

- Puedes rentar bicicletas en Chicago en: www.divvybikes.com
- Mapas de ciclismo de Chicago: www.chicagocompletestreets.org/streets/bikeways

Programas Carpool, Rideshare y Carshare

Otra opción para ahorrar dinero en transporte son los programas de carpooling y viaje compartido. Puedes

hablar con familiares, amigos, compañeros de trabajo, y vecinos sobre programar días de carpool y compartir el costo de la gasolina, o buscar programas de carpooling en línea. Ve, por ejemplo: www.pacerideshare.com.

Si solo necesitarás un auto ocasionalmente, considera unirse a un programa de uso compartido de autos como Zipcar. Los programas de uso compartido de autos te permiten reservar un auto cuando lo necesites, pero no eres responsable del seguro, los pagos y las reparaciones, cosas que hacen que tener un auto sea tan costoso.

Autos

Si compras un auto te recomendamos no comprar uno lujoso o costoso a menos que realmente puedas pagarlo. En su lugar, compra un auto usado menos costoso que pase una evaluación mecánica de una agencia de renombre. Si le compras un auto a un particular, asegúrate de ir juntos a tu departamento local de vehículos motorizados para transferir los derechos a tu nombre, antes de pagar. También puedes consultar el historial de un auto, incluidos los accidentes pasados, en línea utilizando sitios comerciales como autotrader.com. Comprar a un vendedor privado puede ser más barato, pero también es más riesgoso que comprar en una agencia de confianza. Algunos consejos:

1. Si estás solicitando un préstamo para comprar un automóvil, haz un presupuesto y decide antes de comenzar tu búsqueda para ver cuánto puedes gastar en pagos mensuales. Consulta la sección Finanzas, crédito e impuestos en la página 87 para obtener más información sobre cómo comprar a crédito y hacer un presupuesto.
2. Antes de ir a una agencia, investiga un poco sobre los tipos de automóviles que satisfarán tus necesidades y serán seguros y confiables. Edmunds.com y consumerreports.org son excelentes lugares para comenzar. Conoce el valor "bluebook" de los autos que te interesan buscando la marca y el modelo específicos en Kelley's Blue Book (kbb.com).
3. Evita las agencias de automóviles que se anuncian directamente a personas con mal historial crediticio. Ten cuidado con las empresas o las personas que te empujen a comprar un vehículo antes de que estés listo.
4. Una vez que hayas encontrado un vehículo que te interese, consulta el informe del historial del

vehículo, haz muchas preguntas al vendedor y realiza una prueba de manejo del auto para asegurarte de que estás obteniendo un vehículo confiable. Es una buena idea pedirle a un mecánico que lo revise antes de comprarlo.

5. Verifica los precios de vehículos similares y ve a más de un lugar para comparar vehículos. Esto puede ayudarte a negociar un buen trato.
6. Lee atentamente la letra pequeña y comprende las reglas antes de firmar nada. Recuerda, lo que cuenta es lo que está en el contrato, no lo que el vendedor haya prometido.
7. Asegúrate de completar toda la documentación correspondiente, especialmente si estás comprando a un propietario individual. Debes obtener el título y el registro antes de darles dinero.
8. Asegúrate de tener un seguro de auto y una licencia de conducir antes de conducir tu auto. Es ilegal conducir sin seguro o sin licencia. Consulta la página 28 para obtener información sobre cómo obtener una licencia de conducir si ha sido suspendida o revocada. Consulta a continuación para obtener información sobre seguros de automóviles.
9. Finalmente, mantente a salvo. ¡Nos preocupamos por ti! No bebas alcohol, no envíes mensajes de texto ni hables por teléfono mientras conduces, y usa siempre el cinturón de seguridad. Reduce tus posibilidades en caso de accidente grave en un 50%.

SEGURO DE AUTOS

Conducir en Illinois requiere un seguro de auto. Si te detienen mientras conduces sin seguro, puedes enfrentar una multa o un proceso judicial. Deberás adquirir un plan de seguro y, por lo general, realizar un pago mensual a la compañía de seguros. En accidentes que no sean tu culpa, un agente de seguros examinará tu automóvil y pagará el dinero que te debe según tu póliza (siempre y cuando estén de acuerdo en que el accidente no fue culpa tuya). En accidentes que sean tu culpa, tu compañía de seguros puede pagarte o no para reparar tu auto (según tu póliza). También es probable que paguen para reparar cualquier auto que puedas haber chocado (hasta el monto máximo de tu plan). Cualquier accidente puede aumentar el monto de tu pago mensual.

Comprar cualquier tipo de seguro puede ser confuso, por lo que es posible que desees comprar en una compañía de seguros donde puedas hablar con un agente por

teléfono o en persona. Es importante comprender cuál es la cantidad máxima de cobertura del plan que estás comprando. Si el monto de cobertura es demasiado pequeño para cubrir los daños en un accidente que causaste, podrías estar en un aprieto por la diferencia si esa persona demanda. Además, si tu cobertura es demasiado pequeña para cubrir el costo de los daños en un accidente que no hayas causado, es posible que no recibas suficiente dinero de la compañía de seguros para reparar tu automóvil. Puedes comparar los precios de los seguros en el sitio web del DMV de Illinois: <https://www.dmv.org/il-illinois/car-insurance.php>

Para tener un seguro válido según la ley de Illinois, debes comprar un plan de seguro que tenga tanto un seguro de responsabilidad civil como un seguro para conductores sin seguro o con seguro insuficiente. El seguro de responsabilidad cubre los costos asociados con lesiones o daños a la propiedad de terceros como resultado de un accidente automovilístico que puedas causar. El seguro de automovilista sin seguro y con seguro insuficiente cubre las lesiones sufridas por ti y / o tus pasajeros en un accidente automovilístico con un conductor sin seguro (o un conductor cuyos límites de seguro de auto no son adecuados para cubrir tus costos).

REGISTRO VEHICULAR

En Illinois, debes registrar tu auto en la oficina del Secretario de Estado. Para registrar un vehículo en Illinois, ve a www.dmv.org/dmv-office-finder.php y busca tu oficina local del DMV. Luego ve a <https://www.dmv.org/car-registration.php> para encontrar la documentación que necesitarás llevar a la DMV para registrar tu auto. Las agencias completarán este papeleo por ti, pero si compras a un particular, es tu responsabilidad. Ten en cuenta que el registro caduca cada año y, por lo tanto, es tu responsabilidad renovarlo. Puedes encontrar información sobre este proceso en www.cyberdriveillinois.com. No registrar o renovar su auto resultará en una multa muy costosa.

INSPECCIÓN VEHICULAR

En Illinois, es posible que tu auto también deba ser inspeccionado por emisiones y seguridad cada dos años. No es necesario inspeccionar todos los autos (por ejemplo, modelos más nuevos, ciertos tipos, ciertos códigos postales). Para saber si tu vehículo necesita inspección, ve a www.ilsos.gov/regstatus y escribe el VIN (número de identificación del vehículo) de tu vehículo.



Comunicaciones

El mundo de la comunicación personal y profesional ha cambiado rápidamente en los últimos años. Si has estado dentro durante mucho tiempo, es posible que te sientas abrumado por todas las nuevas tecnologías y dispositivos. Es posible que nunca antes hayas usado el Internet. ¡No te preocupes! Podrás entenderlo y esta sección te ayudará. Aborda una gran variedad de temas, desde los conceptos básicos del uso del Internet hasta encontrar un teléfono celular barato.

Incluso si tenías acceso a computadoras y teléfonos celulares antes de ir a prisión, esta sección puede contener información útil. ¡Las comunicaciones digitales están cambiando todo el tiempo!

Familiarizarse con la tecnología

Los teléfonos y las computadoras son necesarios para gran parte de lo que debes hacer después de salir de la cárcel. Se utilizan para trabajar, realizar operaciones bancarias, comunicarse con la familia, hacer citas, reunirse con agentes de libertad condicional, pedir pizza, ver programas de televisión, pagar facturas, hacer compras, solicitar empleo y mucho más.

Si has estado dentro desde antes de que estas tecnologías se hicieran populares, tómate el tiempo para comprender que tan vastas se han vuelto. Pídele a tu familia y amigos que te ayuden a aprender a usar un teléfono celular, un smartphone, o una computadora. Esto puede ser abrumador al principio. Puede parecer que el mundo se ha movido demasiado rápido mientras

estabas en prisión. No te desanimes. Gran parte de la tecnología que usamos ahora se inventó para facilitarle las cosas a las personas.

Aprender a utilizar nuevas tecnologías y dispositivos digitales puede ser divertido. Juega utilizando estas tecnologías para explorar juegos, noticias, deportes o incluso videos de gatos. Esta exploración te ayudará a aprender a utilizar estas nuevas tecnologías; no es tiempo perdido. Además, ten en cuenta que si has utilizado tu reproductor de mp3 o tableta ya has entrado a la galaxia de la tecnología. Lo que no aprendes hoy, lo puedes aprender mañana. Tómate tu tiempo y familiarízate con la tecnología que utilizas; con el tiempo, se convertirá en algo natural.

Consiguiendo un teléfono

Te recomendamos que obtengas un teléfono cuando salgas. Necesitarás un teléfono para mantenerte en contacto con familia, amigos, tu empleador y tu oficial de libertad condicional. Hay tres tipos de teléfonos:

- **Los teléfonos celulares básicos** te permiten llamar a diferentes personas y enviar mensajes de texto. Suelen ser más baratos y fáciles de usar.

- **Los smartphones** pueden realizar llamadas y enviar mensajes de texto, y también pueden acceder a Internet (más información sobre Internet a continuación). Los teléfonos inteligentes tienen programas (llamados “aplicaciones”) que pueden hacer cosas como reproducir música, dar direcciones de manejo, verificar el clima, tomar fotografías y acceder a redes sociales (Twitter, Facebook, etc.). Puede ser muy útil tener un smartphone para buscar trabajo, buscar servicios, orientarse y más.

- **Los teléfonos fijos** son teléfonos no portátiles conectados a los hogares o negocios de las personas. En la actualidad, cada vez menos personas usan teléfonos fijos, pero siguen siendo una de las opciones más baratas que existen.

Lifeline y SafeLink. Si calificas para Medicaid, SNAP, SSI, Veterans and Survivors Pension Benefits, o Public Housing Assistance, también deberías calificar para un servicio telefónico o de Internet gratuito o con descuento a través de Lifeline y SafeLink.

SafeLink es un programa que ofrece teléfonos inteligentes gratuitos o una tarjeta SIM y un plan de telefonía (minutos, mensajes de texto y datos) para clientes que cumplen con los requisitos de ingresos. Puedes usar uno de sus smartphones gratuitos o comprar tu propio teléfono, y ellos te darán una tarjeta SIM que permitirá que tu teléfono se conecte a su red móvil. Su plan de telefonía básico tiene una cantidad limitada de datos, mensajes de texto y minutos, pero puedes agregar más por una tarifa.

Lifeline es un programa federal que trabaja con SafeLink para reducir el costo mensual de teléfono e Internet (acceso a Wi-Fi en tu hogar). Los clientes elegibles pueden obtener hasta \$9.25 para su factura. Lifeline se puede utilizar para teléfono o Internet, pero no para ambos.

Cómo aplicar. Cuando apliques para beneficios públicos (como SNAP o Medicaid), pregunta si puedes aplicar para SafeLink y Lifeline también. Pídale a un amigo, familiar, trabajador social o consejero que te ayude a aplicar para SafeLink en safelinkwireless.com. También puedes obtener asistencia para inscribirte llamando al 1-800-723-3546. Puedes solicitar Lifeline en lifelinesupport.org. Para solicitar estos servicios, necesitarás tu información de contacto, dirección postal / particular y número de seguro social. También deberás poder verificar que calificas para beneficios públicos o tener prueba de que cumples con los requisitos de ingresos. Por lo general, estos servicios se limitan a una persona por hogar.

Puedes encontrar teléfonos SafeLink y planes de servicio en muchas tiendas alrededor de todo el estado, incluidas Walgreens, CVS, Family Dollar y Schnucks

Servicios y planes telefónicos

Si no puedes obtener un plan telefónico a través de SafeLink o Lifeline, o si deseas comprar tu propio teléfono y plan, los ex alumnos de EJP han sugerido MetroPCS y Family Mobile (Walmart) como opciones para comprar teléfonos accesibles. Los teléfonos que obtendrás no serán de primera línea, pero tampoco serán demasiado caros. Si tenías un teléfono celular antes de ser encarcelado, pregúntale a tu familia si todavía lo tienen. Es posible que aún funcione, pero puede que tengas que reactivar el servicio o cambiar el número. Comunícate con el proveedor de servicios telefónicos para más ayuda con esto.

Los teléfonos inteligentes, como todos los teléfonos celulares, vienen con planes de servicio con tarifas mensuales. Tienes dos opciones básicas para los planes de servicio:

- **Plan telefónico prepago o plan sin contrato.** Pagas cada mes el servicio por adelantado. Puedes interrumpir el servicio al final de cada mes o cambiar a un servicio diferente.
- **Plan telefónico pospago con contrato.** Ingresas un contrato para pagar una tarifa mensual por el servicio. Ellos calculan los costos al final de cada ciclo de facturación y te cobran.

Los planes telefónicos tienen diferentes opciones de servicio. Generalmente, los servicios cubrirán lo siguiente:

- **Llamadas:** cuántos minutos puedes hablar por teléfono al mes. Últimamente muchos planes tienen tiempo de conversación ilimitado.
- **Mensajes de texto:** cuántos mensajes de texto puedes enviar al mes. Últimamente muchos planes tienen mensajes de texto ilimitados.
- **Datos:** los datos permiten que tu teléfono se conecte a Internet cuando no tienes acceso a Wi-Fi (consulte Conceptos Básicos De Tecnología a continuación). Si solo necesitas un teléfono para llamadas, es posible que no necesites comprar un plan de datos. Ten en cuenta que puedes conectar tu teléfono a Internet a través de Wi-Fi gratuito en bibliotecas y en muchos otros lugares públicos y restaurantes. Si necesitas datos, te recomendamos comenzar con una pequeña cantidad de datos (1 o 2 GB de datos) y obtener más si los necesitas.

Conceptos básicos de tecnología

¿No estás familiarizado con el mundo de la tecnología de la información? A continuación, se incluyen algunos conceptos básicos de la tecnología que te ayudarán a comenzar.

Internet o World Wide Web: una vasta red que conecta computadoras y teléfonos en todo el mundo. A través de conexión a Internet, las personas pueden compartir información, acceder a recursos y comunicarse con todo el mundo. A veces, la gente llama al Internet, la red, o dirán, “necesitas acceso a la red”, lo que significa que debes poder conectarte a Internet.

En línea: cuando estás “en línea”, estás conectado a Internet. La gente podría decir: “Conéctate para acceder a este recurso”. Esto significa que puedes acceder al recurso en una computadora o smartphone a través de Internet.

Smartphone: un teléfono móvil que realiza muchas de las funciones de una computadora. Por lo general, tiene una pantalla táctil, acceso a Internet y puede descargar aplicaciones (apps) que brindan muchas herramientas diferentes para el trabajo, el entretenimiento, las finanzas y más. La mayoría de la gente en estos días tiene un smartphone.

Wi-Fi: para acceder a Internet, debes estar conectado. Una forma de hacerlo es a través del acceso Wi-Fi. El acceso Wi-Fi te permite conectarte a Internet de forma inalámbrica. Puedes acceder a Wi-Fi de forma gratuita en las bibliotecas públicas y algunos restaurantes (McDonalds, Starbucks), o puedes comprar acceso a Wi-Fi para tu hogar.

Datos: otra forma de conectarse a Internet es a través de un plan de datos de un smartphone. Los datos te permiten conectarte a Internet en tu smartphone si te encuentras en un lugar que no tiene acceso a Wi-Fi. Los planes de datos pueden ser costosos y, por lo general, tienen límites en la cantidad de datos que puedes usar cada mes.

Navegador web: un navegador web es un programa que te permite acceder a Internet en tu teléfono o computadora. Ejemplos de navegadores web son Google Chrome, Firefox, Internet Explorer y Safari.

Motor de búsqueda: un motor de búsqueda es lo que usas cuando buscas información en Internet a través de tu smartphone o computadora. Primero, abrirás un navegador web. Deberías ver una barra en la parte superior con un pequeño icono de lupa. Así es como puedes acceder al motor de búsqueda. Puedes escribir una pregunta o dirección web en la barra y buscar la información que necesitas. Google, Yahoo y Bing son motores de búsqueda.

Sitio web: las organizaciones tienen “sitios web” donde puedes encontrar información, recursos, entretenimiento y más. Hay muchos tipos diferentes de sitios web en Internet.

Dirección web o URL: esta es la “dirección” o ubicación del sitio web o recurso en Internet. Escribe esta dirección en la barra del motor de búsqueda para acceder al sitio web o al recurso. Hemos incluido muchas direcciones web a sitios web en esta guía y en el directorio. Las direcciones web suelen tener el siguiente formato: <http://ejemplo.com>. Cuando escribes una dirección web, puedes omitir http: // o www.



Necesito ayuda con las cosas más básicas. Eso me pone un poco a la defensiva, y termino tratando de hacer las cosas por mi cuenta y luego me estrello y colapso.

—Pablo



Los operadores (compañías de servicios telefónicos como T-Mobile y MetroPCS) ofrecen diferentes planes y tarifas. Algunas compañías tienen disponibles ofertas para compartir un plan de telefonía celular con miembros de la familia. Piensa para qué usarás tu teléfono y cuánto puedes gastar en el servicio telefónico

y los datos. Y recuerda que tanto SafeLink como Lifeline ofrecen descuentos en servicios telefónicos y de internet. Algunos proveedores de servicios telefónicos o de Internet también pueden ofrecer descuentos

Aprendiendo a usar internet

Convierte en una prioridad encontrar una forma confiable de acceder a Internet. Hasta que tengas tu propio dispositivo, la mejor manera de conectarse a Internet puede ser usando una computadora o un teléfono celular que pertenezca a un miembro de tu familia o en una biblioteca pública.

Si tienes un teléfono inteligente, una computadora portátil o una tableta, el acceso gratuito a Internet inalámbrico (Wi-Fi) está disponible en las bibliotecas públicas, así como en muchos restaurantes, cafeterías, vestíbulos de hoteles, cadenas de tiendas de tecnología e incluso parques. Es posible que debas preguntar cuál es la contraseña antes de poder iniciar sesión con tu dispositivo.

La mayoría de los recursos en Internet se encuentran mediante un motor de búsqueda (Google es el más común). Abre un navegador web (como Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox o Safari). La página de inicio tendrá un cuadro de búsqueda donde puedes escribir lo que estás buscando. A continuación, te ofrecemos algunos consejos para realizar búsquedas efectivas:

- Empieza por lo básico. Comience con una búsqueda simple como “¿Dónde está el Amtrak más cercano?” o “Pizza en Chicago”. Siempre puedes agregar algunas palabras descriptivas si es necesario.
- No te preocupes por cosas pequeñas. El corrector ortográfico de Google utiliza automáticamente la ortografía más común de una palabra determinada, ya sea que la deletree correctamente o no.

Buscando ayuda.

- Pídele a un bibliotecario que te ayude a descubrir los conceptos básicos. Están ahí para ayudar.
- GCF Global tiene muchos tutoriales gratuitos sobre cómo usar la tecnología. Escribe esta dirección en su motor de búsqueda y haga clic en el tema con el que está luchando: <https://edu.gcfglobal.org/en/topics/>
- Wikihow también tiene muchos recursos para ayudarte a descubrir cómo usar la tecnología. Escribe “wikihow” en tu navegador web y luego ingresa tu pregunta en el cuadro de búsqueda en la parte superior de la página.
- Muchos colegios comunitarios, bibliotecas y programas de educación básica para adultos ofrecen lecciones sobre todo desde procesamiento de texto básico hasta código de programación.



Apps

La mayoría de los teléfonos inteligentes, independientemente de la marca, están equipados con una serie de aplicaciones básicas (llamadas apps), como una cámara, un reloj, un servicio de mapas, un navegador (por ejemplo, Safari o Chrome), un calendario, una app para tomar notas, una calculadora y una libreta de contactos, así como una aplicación

para enviar y recibir mensajes de texto y una aplicación para hacer llamadas. Ten en cuenta que las apps pueden consumir los datos de tu teléfono.

También hay muchas otras aplicaciones que puedes descargar. Se pueden encontrar en la “tienda” de tu teléfono (la App Store o la Play Store, según la marca).

Muchas aplicaciones útiles son gratuitas y te dirán si no lo son. Necesitarás tener datos o una conexión Wi-Fi para descargar apps. A continuación, buscas la aplicación que te gustaría descargar en la tienda y haces clic en “obtener” o “descargar”. Es posible que tengas que ingresar la contraseña de tu teléfono para confirmar la compra. Debería aparecer en tu pantalla de inicio en solo unos minutos. Si una app requiere dinero para su adquisición, tu teléfono debe darte la opción de ingresar la información de tu tarjeta de crédito o débito y te pedirá que confirmes la compra antes de descargarla.

Facebook es una app, al igual que su servicio de mensajería llamado Messenger. Instagram y Twitter son otras apps que te permiten compartir y ver fotos y comentarios. Otras aplicaciones que pueden ser atractivas pueden ser Spotify (que puedes usar de forma gratuita para reproducir música, pero reproducirá la música aleatoriamente y también reproducirá anuncios, como una radio) o apps bancarias y de transporte para tu ciudad (Citymapper, por ejemplo). Como siempre, es una buena idea tener cuidado con la información que proporcionas a las aplicaciones y ejercer un juicio cuidadoso sobre lo que te gustaría mantener en privado.

Una app de teléfono que utilizan muchos oficiales de libertad condicional es la **BI SmartLink** App. Con esta aplicación, tu asistente social puede verte sin tener que ir a tu casa, lo que es especialmente conveniente durante la pandemia. Los oficiales de libertad condicional pueden usar la aplicación para enviarte mensajes o realizar videoconferencias, o para notificarte sobre citas programadas. Ten en cuenta que esta aplicación le permite a su oficial de libertad condicional rastrear tu ubicación, así que sé consciente de que es posible que puedan ver dónde has estado.



Si es posible, no envíes información personal confidencial (como tu Número de Seguridad Social o información de tarjeta de crédito) en una computadora pública o en Internet público.

También puedes usar la app (u otra app de mensajería) para comunicarte con su oficial de libertad condicional. Por ejemplo, si eres monitoreado en casa y tienes movimiento limitado, es posible que llegues tarde de

una cita y no puedas llegar a casa a la hora aprobada. Puedes utilizar esta aplicación para comunicarte directamente con tu oficial de libertad condicional y hacerle saber tu situación. Podrán ponerte los ojos encima, evitando así que violes cualquier orden bajo la que te encuentres.

CUENTAS DE CORREO ELECTRÓNICO, CONTRASEÑAS Y SEGURIDAD

Necesitarás tu propia dirección de correo electrónico, ya que ahora el correo electrónico es más común para la comunicación informal y profesional que el correo en papel. Una forma de hacerlo es a través de Gmail, porque las cuentas de Gmail son gratuitas. Escribe gmail.com en el navegador web y haz clic en “Crear cuenta”. Elegirás tu propio nombre de usuario de correo electrónico. Debería ser algo fácil de recordar, como tu propio nombre o alguna combinación de tu nombre, tus iniciales y números. Es probable que utilices tu correo electrónico para comunicarte con posibles empleadores, así que asegúrate de que tu dirección de correo electrónico sea profesional. Tu contraseña también debe ser algo fácil de recordar para ti, pero difícil de descifrar para otras personas.

Es probable que uses Internet para crear otras cuentas para cosas como pagar facturas o acceder a archivos para la escuela o el trabajo. La forma más fácil de mantener segura tu información personal es mantener tu contraseña en secreto y cambiarla periódicamente. Además, no utilices la misma contraseña para todas las cuentas en línea que tengas. Si olvidas una contraseña, normalmente puedes cambiarla de forma segura siguiendo las instrucciones del sitio web. Si tenías cuentas de correo electrónico y otras cuentas en línea antes de ser encarcelado, es posible que desees reactivarlas o cerrarlas. Cambia las contraseñas por seguridad.

REDES SOCIALES

Muchas personas se comunican con otras personas y acceden a noticias y otra información a través de las redes sociales en su teléfono inteligente o computadora. Las redes sociales son sitios web y apps que permiten a las personas compartir experiencias e interactuar virtualmente (por ejemplo, Instagram, Facebook, Twitter). Especialmente durante la pandemia, las redes sociales han permitido que las personas se mantengan conectadas con los demás y se enteren de lo que está pasando. Algunos sitios de redes sociales se utilizan principalmente para comunicaciones personales,

mientras que otros se utilizan de forma profesional. Aquí describimos dos de las plataformas de redes sociales más populares.

Facebook es la empresa de redes sociales más popular de los EU. La gente usa este sitio para compartir fotos, actualizaciones y artículos. Algunas personas usan Facebook principalmente para mantenerse en contacto con familiares y amigos (especialmente aquellos que viven lejos); otros lo usan para trabajar. Puedes comentar públicamente las publicaciones creadas por otros o enviar mensajes a los usuarios de forma individual. También puedes unirme a grupos de Facebook para conocer a otras personas y obtener apoyo. TASC, por ejemplo, tiene un grupo de reintegración en Facebook, Winner's Circle, que tiene reuniones semanales a través de Zoom. Obtén más información aquí:

<https://www.facebook.com/TASC.HealthAndJustice>

Si deseas crear una cuenta de Facebook gratuita, puedes hacerlo desde cualquier computadora escribiendo <https://www.facebook.com/> en la barra de búsqueda y haciendo clic en "Crear cuenta".

LinkedIn es una red social creada específicamente para encontrar trabajos, conectarse con empleadores y reclutadores potenciales y compartir tus experiencias laborales. Para crear una cuenta, escribe <https://www.linkedin.com/> en tu navegador web y haz clic en "Unirse ahora". Te pedirá que proporciones información básica, crea una contraseña y personaliza tu perfil, agregando tu educación y experiencia laboral. También puedes escribir una breve introducción para resaltar tus habilidades e intereses. Esta página funcionará como tu currículum digital. Puedes encontrar instrucciones más detalladas escribiendo en la búsqueda "Cómo crear una cuenta de LinkedIn Wikihow".

Manteniéndose seguro en las redes sociales: Ten cuidado al compartir información en Facebook u otras apps de redes sociales. Puedes ajustar la configuración de privacidad para que solo tus amigos vean tus publicaciones. Los oficiales de libertad condicional o los posibles empleadores pueden acceder a lo que compartas si es público. Ten en cuenta que los sitios de redes sociales rastrean los datos de los usuarios y las empresas pueden usar esos datos para intentar venderte cosas. Además, es posible que la información que ves en las redes sociales no esté revisada. Es una buena idea confirmar lo que lees a través de otras fuentes.

VIDEOCONFERENCIAS

Dada la pandemia en curso, las videoconferencias se han convertido en una parte central de la vida de muchas personas. Hay múltiples opciones para hacer videoconferencias, como Facetime, Google Chat y Skype (las instrucciones detalladas para usar todos estos servicios se pueden encontrar en Wikihow o YouTube) pero el proveedor de videollamadas más común es Zoom. Es probable que las entrevistas de trabajo y las reuniones de los grupos de apoyo se realicen en Zoom en el futuro previsible, al igual que la comunicación entre familiares y amigos.

Consejos de etiqueta para las videoconferencias:

- Si estás en un grupo, silenciate cuando no estés hablando (haz clic en el ícono del micrófono).
- Sé consciente de tu fondo. Es bueno encender la cámara para que la gente pueda verte, pero también puedes apagarla (haz clic en el ícono de la cámara) o usar un fondo virtual si no quieres que la gente te vea a ti o tu espacio personal.



Si tienes una computadora personal o familiar o un teléfono inteligente, puede tener sentido que descargues la aplicación Zoom en tu computadora o teléfono (también puedes usar Zoom sin descargar la app). Para descargarlo en tu computadora, escribe "zoom.us" y haz clic en "Regístrate, es gratis". Ingresaras tu nombre y dirección de correo electrónico y aceptarás los términos del servicio. Recibirás un correo electrónico para activar tu cuenta y crear una contraseña. También puedes descargar Zoom como una app en tu teléfono, a través de la tienda de aplicaciones.

En la mayoría de los casos, cuando seas invitado a una reunión de Zoom, recibirás una invitación a tu correo electrónico con el enlace que dice "Haz clic para unirme". Cuando se abre la página web, puedes unirme a través de la app o tu navegador web. También hay una opción para llamar con tu teléfono. Zoom tiene algunos tutoriales útiles sobre cómo comenzar, como este: <https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/360034967471-Getting-started-guide-for-new-users>



Asuntos legales

Después de tu liberación, puede haber circunstancias que requieran que vayas a la corte o solicites asistencia legal. Por ejemplo, muchas personas anteriormente encarceladas solicitan a la corte que selle sus antecedentes penales, o aplican para obtener un Certificado de Rehabilitación para que puedan tener acceso a mejores trabajos. Otros pueden necesitar trabajar con el sistema legal para recuperar la custodia de un hijo, cambiar los acuerdos de manutención de niños y trabajar con el sistema de crianza temporal.

Navegar por el sistema legal puede ser un desafío, pero existen recursos para ayudarte. Esta sección incluye información sobre trabajar con abogados que ofrecen servicios gratuitos y cumplir tus deberes legales. Trata de varios asuntos, incluyendo custodia de menores, crianza temporal, manutención de menores, sellado de registros y Certificados de Rehabilitación.

Ten en cuenta que no somos abogados y no brindamos asesoramiento legal. Hemos hecho todo lo posible para proporcionar información que te ayudará a comprender las opciones legales que tienes. Busca la ayuda de un abogado si tienes alguna pregunta o necesitas una aclaración.

Pro Bono and Pro Se

Navegar por el sistema legal puede resultar frustrante. Por esto, casi siempre es mejor obtener la ayuda de un abogado en lugar de intentar hacer tus propios deberes legales. Los abogados tienen un firme entendimiento de las reglas y de cómo funcionan los jueces y los tribunales. Los abogados son caros a menudo, pero hay abogados que trabajarán en tu caso gratis (pro bono). Estos servicios están disponibles a través de programas de asistencia legal. Ver el Directorio de servicios legales en la página 197 para obtener una lista de los programas de asistencia legal.

Hay una serie de situaciones legales, como sellar antecedentes penales, derecho de familia y asuntos de reclamos menores, que a menudo se resuelven sin representación legal (pro se). Pro se es más barato, pero casi siempre es mejor contratar a un abogado o encontrar uno que esté dispuesto a hacerlo gratis. Si decides solicitar pro se, la mayoría de los condados tienen oficinas de ayuda. Llama a la Circuit Clerk's Office (Oficina del secretario judicial) de tu condado para pedir información. El servicio es gratuito y los personal de las oficinas pueden ofrecer asesoramiento sobre formularios pro se, reglas de la corte y consultas legales.

Recursos pro-se útiles

Para obtener información sobre cómo abordar asuntos legales pro se, recomendamos visitar Illinois Legal Aid Online en <https://www.illinoislegalaid.org/>. Proporcionan referencias legales con su herramienta Get Legal Help en el sitio web.

También puedes visitar un centro de autoayuda legal donde puedes aprender sobre la ley, tus derechos legales y cómo acudir a la corte. Si tienes un problema legal, puedes ir a un centro de autoayuda legal en tu comunidad para usar una computadora de forma gratuita, buscar en línea respuestas a tus preguntas legales, encontrar y preparar formularios de la corte y obtener otra ayuda según tu ubicación. Muchos centros de autoayuda legal se encuentran dentro de bibliotecas o juzgados. Para obtener un directorio de centros de autoayuda legal, visita este sitio web: https://www.illinoislegalaid.org/get-legal-help/lshc-directory?field_counties_target_id_entityreference_filter=all



Estas oficinas no siempre tienen teléfonos y, por lo general, deben ser contactadas en persona. Las horas de ayuda de las oficinas en Chicago y sus alrededores se mencionan en línea en esta

dirección web: <http://www.cookcountycourt.org/FORPEOPLEWITHOUTLAWYERS/HelpDesksintheCourthouse.aspx>

Custodia de menores

Las leyes de custodia de Illinois cambiaron en 2015. En lugar de la custodia, los padres ahora reciben “responsabilidades parentales” y “tiempo de crianza”. Los padres a quienes se les otorgan “responsabilidades parentales” tienen la capacidad de tomar decisiones a largo plazo sobre el futuro de un niño, como la ubicación escolar y la atención médica. A los padres se les puede dar “tiempo de crianza” para que pasen tiempo con su hijo, y la corte decidirá cuánto tiempo pasará el niño con cada padre. Los padres que no tienen derecho a responsabilidades parentales aún pueden recibir una cantidad razonable de tiempo de crianza.

La custodia de los hijos puede ser un asunto complicado. Muchas personas optan por contratar a un abogado para tener una mejor oportunidad de obtener el tiempo de crianza y las responsabilidades parentales que desean. Esta opción es la más efectiva, pero también puede ser costosa si no puedes encontrar un abogado pro bono que te guíe a través del proceso.

Si eliges trabajar sin un abogado y representarte a tí mismo en casos judiciales, deberás presentar una Petición para modificar la custodia. Las peticiones se pueden encontrar en línea o visitando la County’s

Circuit Clerk Office de tu condado. Por lo general, habrá una tarifa de trámite. Una vez que tu petición se haya presentado y leído, se debe programar una audiencia para modificar la custodia.

La organización Illinois Legal Aid Online tiene muchos recursos relacionados con la custodia de los hijos en su sitio web aquí: <https://www.illinoislegalaid.org/legal-information/child-custody>

Recursos de muestra:

- Un programa Easy Form para crear un plan para padres aquí: <https://www.illinoislegalaid.org/legal-information/parenting-plan>
- Una guía para iniciar un caso para obtener responsabilidades parentales o custodia: <https://www.illinoislegalaid.org/legal-information/starting-case-get-parental-responsibilities-or-custody>



Cuando los jueces deciden cómo dividir las responsabilidades parentales y el tiempo de crianza, consideran lo siguiente:

- Lo que el niño quiere y necesita, considerando su edad y madurez
- Los deseos de los padres
- El entorno del hogar, la escuela y la comunidad del niño y la adaptación del niño a su entorno
- La salud física y mental del niño y de ambos padres
- Qué tan bien pueden llevarse los padres
- Cuánto participan los padres en la toma de decisiones para el niño
- Cualquier acuerdo anterior o plan informal sobre la custodia de los hijos hecho por los padres
- La distancia entre los hogares de los padres y los desafíos de transporte.
- Si un padre ha actuado alguna vez de una manera que haya lastimado al niño física, moral, mental o emocionalmente

Crianza temporal y restricción de derechos parentales

Es posible que puedas recuperar tus derechos si tu hijo ha sido colocado en un hogar de crianza temporal, o con un pariente, o incluso si tus derechos de paternidad han sido revocados. El primer paso es comprender cómo funciona el proceso y el segundo es comprender dónde te encuentras en tu propio caso.

Los derechos de paternidad pueden revocarse si un niño ha estado en crianza temporal durante 15 de los 22 meses más recientes. Antes de que se pueda hacer esto, se requiere que el Departamento de Servicios para Niños y Familias (DCFS) siga un proceso en la corte, llamado caso de abuso y negligencia juvenil (JA).

Después de que tu caso haya comenzado, es posible que se retire a tu hijo de tu hogar. Si esto ocurre, el DCFS debe intentar ubicar a tu hijo con miembros de la familia o personas que actúen como miembros de la familia en la vida del niño (llamados parientes ficticios). Es posible que el DCFS no conozca a todos los miembros de la familia elegibles o parientes ficticios, por lo que es importante estar al tanto de lo que está sucediendo con tu caso e informar al DCFS si hay un miembro de la familia elegible que tal vez no conozcan.

Nunca estás obligado a ceder los derechos de tu hijo, pero un juez puede revocar tus derechos después de que se haya seguido el proceso completo y hayan pasado 15 meses con el niño fuera de tu cuidado. Si tus derechos no han sido revocados, la ley de Illinois requiere que el DCFS haga esfuerzos razonables para ayudarte a recuperar a tu hijo y resolver tu caso dentro de un período de tiempo determinado.

Si tu hijo ha sido retirado de tu cuidado, se te puede asignar un abogado si no puedes pagar uno. Si esto no sucede automáticamente, infórmale al juez de tu caso que no puedes pagar un abogado privado lo antes posible.

Es importante asegurarte de saber lo que está sucediendo en tu caso, ya que el reloj de 15 meses comienza en cuanto empieza tu caso. Como parte de este proceso, el DCFS proporcionará una lista de pautas

específicas para tu caso. Debes seguirlas antes de que se puedan restaurar tus derechos de paternidad (a través de tu abogado). Las pautas incluyen cosas como clases para padres, asesoramiento, educación continua, manejo de la ira, clases sobre drogas o alcohol y / o cambios menores en su hogar. Debes hacer tanto esfuerzos razonables como "progreso razonable" hacia las pautas del DCFS para poder recuperar a tu hijo.

Como era de esperar, es muy difícil demostrar que estás haciendo esfuerzos razonables mientras estás encarcelado, pero no es imposible. Es importante intentar cumplir con las pautas del DCFS (lo mejor que puedas en tu instalación en particular) y documentar este cumplimiento para tu abogado.

Una vez que salgas de prisión, puedes trabajar para cumplir con las pautas y documentar estos esfuerzos para tu abogado. El DCFS tiene la obligación de permitirte de manera justa que completes las pautas que solicitan, pero la recuperación de los derechos de paternidad depende en última instancia del juez a cargo de tu caso.

Si ya no tienes derechos de paternidad, es posible recuperarlos, pero no es común. No tienes derecho a tener un abogado designado para presentar una moción para restablecer tus derechos, por lo que tendrás que contratar uno o presentar una solicitud por tu cuenta. Para presentar la solicitud, deben suceder algunas cosas:

1. Deben haber transcurrido al menos tres años entre la revocación original de tus derechos y tu presentación para la recuperación,
2. Tu hijo mayor debe tener 13 años o más y,
3. Debes mostrar un 'cambio sustancial en circunstancias' desde la revocación. Salir de la cárcel y demostrar que tienes un empleo estable y una vivienda pueden ser parte importante de convencer a un juez de que tu hijo debe regresar a casa contigo. (705 ILCS 405 / 2-27)

Manutención infantil

Si no vives con tu hijo, es posible que debas hacer pagos de manutención al padre o madre, quien lo esté cuidando. La manutención de los hijos dura hasta que los niños cumplen 18 años (19 para los niños que aún están en la preparatoria). Pagarás un cierto porcentaje de tus ingresos en manutención infantil. La cantidad que pagarás depende de la cantidad de hijos que tengas. Un juez puede ordenarte que pagues gastos adicionales como atención médica, guardería o costos escolares.

REDUCCIÓN DE PAGOS

Es muy importante que realices los pagos de manutención de los hijos de los que seas responsable. Los cobros se pueden deducir de tu cheque de pago si no pagas la manutención. Bajo algunas condiciones, se pueden reducir los pagos de manutención infantil. Puedes presentar una petición para cambiar las órdenes de la manutención infantil. Puedes hacerlo por tu cuenta o con la ayuda de un abogado. Las órdenes de manutención infantil se pueden cambiar si tienes un cambio repentino de ingresos, si estás encarcelado o tienes pagos por atención médica importantes. Informa a la corte sobre tu cambio de situación lo antes posible. Puedes presentar tu petición por correo, pero es probable que debas comparecer ante la corte (con o sin

un abogado) para discutir tu caso.

Si la corte ha ordenado la suspensión de tu licencia de conducir por no pagar la manutención infantil, es importante presentar una petición para reducir ese pago. Muchos jueces te permiten hacer pagos de acuerdo con tus ingresos y eliminarán la suspensión mientras lo hagas.

OBTENIENDO LOS PAGOS QUE TE DEBEN

Si tu hijo vive contigo y tus gastos de cuidado infantil han cambiado drásticamente recientemente, puedes obtener ayuda legal para recibir más manutención infantil del padre o madre de tu hijo. Los cambios en los gastos de cuidado infantil incluyen cosas como facturas médicas del niño, nuevos gastos de educación o un gran cambio en el costo de vida en hogar. También puedes apelar por más manutención infantil si los ingresos del otro padre han aumentado mucho recientemente.

Si no estás recibiendo los pagos de manutención infantil que crees que se te deben, comunícate con el Illinois' Department of Healthcare and Family Services (Departamento de Atención Médica y Servicios Familiares de Illinois) llamando al (800) 447-4278, o visitando su sitio web: www.illinois.gov/hfs/childsupport

Sellando antecedentes

Una vez que hayas estado libre de libertad condicional durante al menos tres años, puedes comenzar el proceso de sellar tus antecedentes penales. Sellar tus antecedentes puede facilitar la búsqueda de empleo porque los empleadores de Illinois no pueden preguntar sobre un registro sellado.

A veces también es posible eliminar un registro. Cuando un registro es eliminado; ya no es accesible para el estado o el público. Por lo general, esto sólo es posible si tus cargos fueron retirados.

Todos los delitos, **excepto los siguientes**, son elegibles para ser sellados: manejar en estado de ebriedad, conducción peligrosa, delitos que involucran maltrato de animales, delitos sexuales (delitos menores, indecencia pública y prostitución pueden ser sellados), agresión doméstica, violaciones de órdenes de protección.

Para comenzar el proceso de sellar tus antecedentes penales, envía una Petición para sellar. El formulario de Petición para sellar una condena se puede obtener en la oficina del secretario de circuito de tu condado. Este formulario también se puede encontrar en línea en <https://www2.illinois.gov/sites/prb/Pages/CertificateofSealing.aspx>

Información sobre la eliminación de antecedentes penales

La Office of the State Appellate Defender (Oficina del Defensor de Apelaciones del Estado) proporciona información al público sobre el sellado, la eliminación y otras formas de anulación de antecedentes penales. Accede a su sitio web en <https://www.illinois.gov/osador>, llama al 312-814-5472 y pregunta por el director de Eliminación de antecedentes penales.



Una vez que hayas completado el formulario, envíalo a la Circuit Clerk's Office del condado en el que resides. Hay una tarifa para presentar estas peticiones que varía según el condado. Nota: Depende del juez si tu expediente es sellado. No es automático. Al menos una vez al año, la Circuit Clerk's Office del condado de Cook, la Circuit Clerk's Office del condado de Champaign y otras oficinas realizan ferias de eliminación de

antecedentes penales en sus condados. Estas ferias suelen ser excelentes recursos para aprender más sobre las opciones de eliminación y sellado de abogados voluntarios capacitados. Puedes consultar los sitios web de otros secretarios de circuito para saber si ofrecen servicios comparables. Nota: a veces te piden que te registres con anticipación para asistir, debido a la cantidad de personas interesadas en asistir.

Para completar esta petición, completarás un historial criminal completo. Deberás recopilar la siguiente información para cada arresto enumerado en tu historial:

- El número de caso.
- La fecha de tu arresto.
- La agencia de orden público que te arrestó (ciudad o estado).
- Los cargos que se presentaron en tu contra.
- El resultado final (disposición) de cada caso, como supervisión o libertad condicional.
- La fecha en que se completó cada caso, como la fecha en que terminó tu período de libertad condicional.
- El director legal de la unidad que te arrestó. (Si fuiste arrestado por la policía estatal, necesitas el fiscal del estado del condado en el que fuiste arrestado. Si fuiste arrestado por la policía de la ciudad, necesitas el abogado que la ciudad contrató para realizar el trabajo legal. Puedes encontrarlo llamando al ayuntamiento de la ciudad cuya policía te arrestó).
- El fiscal del estado que procesó tu caso.

Certificados de rehabilitación

Éstos son documentos oficiales que pueden restaurar los derechos que perdiste como resultado de tu condena (por ejemplo, el derecho a obtener una licencia ocupacional o servir en un jurado). Los certificados de rehabilitación te permiten solicitar trabajos que requieren licencias emitidas por el estado, como trabajos en cuidado infantil, educación y tránsito.

Illinois amplió recientemente la lista de quiénes son elegibles para un Certificado de rehabilitación. Todos son elegibles excepto aquellos con:

- Condenas por delitos graves o homicidios de clase X.
- Condenas por DUI (conducir en estado de ebriedad) agravado o agresión doméstica agravada.
- Delitos sexuales que requieren registro posterior a la liberación.
- Delitos incendiarios que requieren registro posterior a la liberación.

- Condenas por delitos graves por un delito que causó una discapacidad permanente a alguien.

Illinois tiene dos tipos de certificados de rehabilitación. La cantidad y el tipo de condenas que hayas tenido determinarán cuál debes solicitar.

1. Se puede obtener un Certificado de Alivio de Discapacidades (CRD) después de que haya pasado algún tiempo después de tu liberación. Hay un período de espera de un año para delitos menores y de tres años para condenas por delitos graves. Este período comienza después de la libertad condicional. Un CRD restaura tu elegibilidad para más de una docena de ocupaciones específicas que normalmente prohíben a las personas con condenas.
2. Un Certificado de buena conducta (CGC) hace lo mismo que un Certificado de alivio de discapacidad y también te permite postularte para un cargo público.

OBTENIENDO EL CERTIFICADO

Para recibir un CRD o un CGC, debes presentar una petición ante el secretario de circuito del condado en el que fuiste condenado. La petición es gratuita. Este proceso será más fácil si contratas a un abogado, pero puedes hacerlo por tu cuenta con una buena cantidad de tiempo y energía. Nota: La Circuit Court (Corte de Circuito) que presentó tu condena tiene jurisdicción exclusiva para otorgar cualquier tipo de Certificado de Rehabilitación.

Las peticiones de rehabilitación se otorgan si se cumplen tres criterios:

1. **Elegibilidad.** Tu condena no es una de las excepciones enumeradas anteriormente.
2. **Rehabilitación.** Los jueces utilizan pautas generales y su propio juicio para decidir si cumples con la definición de “rehabilitado”, que incluye cuántas veces y con qué frecuencia has sido condenado, tu historial laboral, si has buscado una educación superior, si asististe a un asesoramiento por abuso de sustancias (si tu condena está relacionada con las drogas), si haces servicio comunitario y si has hecho otras cosas positivas después de salir.
3. **Sin riesgo para la seguridad pública.** Puedes convencer a un juez de que no representas un riesgo para la seguridad pública.

Como parte de tu petición, se te pedirá que proporciones lo siguiente:

Cartas de recomendación para demostrar que estás “rehabilitado y no representas un riesgo para la seguridad pública”. Estas cartas deben provenir de personas como familiares, consejeros, clérigos o empleadores que puedan mostrar a través de detalles cómo cumples con las pautas de rehabilitación enumeradas anteriormente (número 2).

Un historial criminal completo. Para obtener detalles sobre lo que debe incluirse, vuelve a visitar la sección “Sellando antecedentes” en la página 84.

Para obtener más información sobre certificados de rehabilitación y otras formas de alivio, consulta el sitio web del Clerk of the Circuit Court del condado de Cook. Es útil incluso para las personas que viven fuera del condado de Cook.

<http://www.cookcountyclerkofcourt.org/>

Ve lento. Respira.

—Darrell W.



Si necesitas ayuda para obtener un certificado de rehabilitación, considera comunicarte con una organización de asistencia legal. Por ejemplo, Safer Foundation se ha asociado con un grupo estatal de abogados y clínicas de facultades de derecho para evaluar la elegibilidad de los posibles solicitantes para recibir ayuda y, si son elegibles, representarán a los solicitantes de forma gratuita. Ver <https://saferfoundation.org/Safer-Policy-Institute/Resources/Relief-from-Statutory-Barriers-Certificates-Waivers>



Finanzas, crédito e impuestos

Da pequeños pasos hacia la administración de tu dinero, especialmente si vas a ser financieramente independiente por primera vez. Pensar en dinero puede ser estresante. Tomar decisiones inteligentes sobre tu dinero puede ayudarte a ganar control sobre tu vida financiera. Tener el control de tus finanzas te ayudará a evitar problemas económicos a la larga y sentirte más seguro acerca del futuro.

En esta sección cubrimos los conceptos básicos de operaciones bancarias y cómo abrir una cuenta bancaria. Más adelante, hablamos sobre presupuestos, planeación financiera y crédito. Al final de esta sección, abordamos la declaración de impuestos.

Banca

Es buena idea abrir una cuenta bancaria para que tengas un lugar seguro donde guardar tus ahorros. Existen muchas buenas razones para tener una cuenta de banco.

CUENTAS BANCARIAS

Existen dos tipos básicos de cuentas bancarias: de cheques y de ahorros.

Una cuenta de cheques mantiene tu dinero seguro mientras que te da un acceso fácil para que puedas hacer compras y pagar facturas. Cuando abres una cuenta de **cheques**, tienes acceso a cheques y una tarjeta de débito, los cuales puedes usar para hacer compras, pagar facturas, o obtener efectivo de tu cuenta usando un cajero automático. Algunas cuentas de cheques tienen cuotas mensuales de mantenimiento, mientras que otras no, así que asegúrate de preguntar sobre comisiones.

Una vez que tengas un poco de dinero ahorrado, es buena idea abrir una cuenta de **ahorros**. Una cuenta de ahorros te permite ganar una pequeña cantidad de intereses por tu dinero. Esto significa que, si dejas el dinero en tu cuenta de ahorros, crece con el tiempo (usualmente a un ritmo muy lento). No puedes girar cheques de una cuenta de ahorros, pero algunas te permitirán sacar dinero a través de cajeros automáticos. La banca tiene varias ventajas. Por ejemplo, depositar

tu nómina en una cuenta bancaria es más económico que pagar tarifas por los servicios de cambio de cheques. Algunos empleadores incluso pueden poner tu salario directamente en tu cuenta. Una tarjeta de débito te permite evitar llevar grandes cantidades de efectivo contigo. Muchos bancos ofrecen acceso gratuito a servicios bancarios en línea, que puedes utilizar para realizar un seguimiento de tus ingresos y gastos, pagar facturas automáticamente y transferir dinero entre cuentas. Si tienes una cuenta bancaria, puedes evitar las tarifas de las empresas de transferencia de dinero al obtener aplicaciones telefónicas gratuitas como Venmo, que te permiten transferir dinero a las cuentas de otras personas, y viceversa, de forma gratuita. Por último, puedes trabajar con los bancos para obtener préstamos

No es necesario ser ciudadano de los [EE.UU](#) o tener un número de seguridad social para abrir una cuenta bancaria. Puedes abrir una cuenta utilizando el Número de Identificación Personal del Contribuyente (Individual Taxpayer Identification Number) (ITIN) que te asignó el IRS, independientemente de tu estado migratorio. Visita [IRS.gov](#) para obtener más información sobre los ITINs.



hipotecarios o para automóviles, desarrollar un plan de inversión para la jubilación e invertir en acciones.

COSAS A CONSIDERAR AL ESCOGER UN BANCO

Los bancos y las uniones de crédito ofrecen diferentes productos para elegir, como cuentas de cheques y ahorros, préstamos hipotecarios y de consumo, programas de recompensas, y tarjetas de crédito. Antes de elegir un banco, es importante pensar en tus necesidades individuales. Cuando vayas por primera vez al banco, pide hablar con un ejecutivo bancario para asegurarte de que comprendes sus servicios y cómo pueden cubrir tus necesidades. También puedes averiguar sobre los servicios de los bancos en sus sitios web.

ABRIENDO UNA CUENTA BANCARIA

Necesitarás los siguientes elementos para abrir una cuenta de cheques o de ahorros:

- Una identificación con foto (identificación estatal o licencia de conducir)
- Tu tarjeta de Seguro Social o comprobante del ITIN
- Comprobante de domicilio (un estado de cuenta o una carta de "cambio de dirección" de la oficina de correos)
- Un cheque o efectivo para hacer un depósito inicial (pregunta al banco sobre los montos mínimos de depósito)

Si tu solicitud es denegada, el banco debe proporcionar una razón para la denegación. Luego, puedes tomar medidas para abordar el problema o buscar otro banco que tenga un proceso de solicitud más flexible.

CÓMO USAR TARJETAS PARA REALIZAR COMPRAS

Si has estado en prisión durante mucho tiempo, comprar cosas en las tiendas puede ser muy diferente. Quizás en el pasado llevabas contigo dinero en efectivo o dabas cheques de papel. La mayoría de la gente en estos días usa tarjetas de débito o crédito en lugar de pagar en efectivo.

A continuación, se muestran algunas opciones de tarjetas:

- **Las tarjetas de débito** se parecen a las tarjetas de crédito, pero son diferentes. La mayoría de las tarjetas de débito están vinculadas a una cuenta corriente y sólo puedes gastar el dinero que tienes en tu cuenta. Las tarjetas de débito se pueden utilizar en cualquier lugar donde utilices una tarjeta

Aquí hay algunas cosas que considerar:

- ¿Viajarás mucho por trabajo, diversión o para visitar a la familia? Es posible que prefieras elegir un banco que tenga muchas sucursales y cajeros automáticos.
- ¿Qué comisiones tiene el banco? Algunas comisiones pueden ser: cargo por sobregiro (cuando sacas más dinero del que tienes en la cuenta), comisiones por cerrar cuentas, comisiones por transacciones internacionales, y comisiones mensuales de mantenimiento.
- ¿Alguna vez un banco ha cerrado tu cuenta de cheques? Puedes ser considerado un cliente de alto riesgo y los bancos pueden rechazar tu solicitud de cuenta. Sin embargo, no te preocupes, porque algunos bancos ofrecen cuentas de cheques de segunda oportunidad. Llama y pregunta a los bancos y uniones de crédito locales más pequeñas sobre las políticas de sus cuentas. Las empresas más pequeñas tienden a ser más flexibles con las personas que han tenido problemas financieros.
- ¿Tu banco o tu unión de crédito cuenta con el respaldo del gobierno? Si es así, significa que si el banco cierra o tienes otros problemas, tus fondos están protegidos. Asegúrate de que tu banco sea miembro de la FDIC o la NCUA.
- ¿Tu empleador, escuela o comunidad tiene una unión de crédito? Las uniones de crédito tienen algunas ventajas sobre los bancos. Consulta el cuadro en la página siguiente que compara bancos y uniones de crédito.
- ¿Eres un veterano? Si es así, calificas para una cuenta USAA. Los miembros de USAA y sus familias a menudo pueden obtener buenas tasas de interés en préstamos. Visita usaa.com para obtener más información.
- ¿Tienes mal historial crediticio? Muchos bancos utilizan una base de datos llamada ChexSystems para verificar el historial de cliente, pero no siempre buscan tu informe crediticio cuando haces tu solicitud. Pregúntales cuáles son sus políticas.

de crédito. También puedes usar tu tarjeta de débito para retirar efectivo de un cajero automático.

- Con **las tarjetas de débito de prepago**, puedes cargar dinero en la tarjeta cuando la obtengas y luego usarla para realizar compras. Las personas que no pueden obtener una cuenta bancaria suelen utilizar tarjetas de débito de prepago (es posible que aún no hayas podido obtener tu identificación). Bluebird by American Express y Chime son tarjetas de débito de prepago sin cargo mensual.
- La **Link Card** es la tarjeta de transferencia electrónica de beneficios (EBT) de Illinois para cupones de alimentos y / o beneficios en efectivo. Puedes usarla como una tarjeta de débito en las tiendas que aceptan EBT. La mayoría de las tiendas de comestibles, las tiendas de un dólar, las farmacias y las gasolineras aceptan tarjetas Link. Para obtener más información sobre cómo solicitar una tarjeta Link, consulta Recursos para satisfacer tus necesidades básicas en la página 49.
- Con una **tarjeta de crédito**, estás pidiendo prestado dinero y deberás devolverlo en su totalidad. Discutimos más sobre tarjetas de crédito en la siguiente sección.
- También hay **tarjetas de regalo** en las que las personas pueden poner dinero en la tarjeta y luego dársela a alguien para que la use como una tarjeta de débito. Algunas tarjetas, como una tarjeta de regalo Visa, se pueden usar en cualquier tienda, mientras que otras tarjetas de regalo solo funcionan para tiendas específicas.

Las tarjetas de débito y las Link Cards requieren que selecciones un número PIN de 4 dígitos, que es como una contraseña. Antes de usar tu tarjeta, asegúrate de tener configurado tu número PIN. Por lo general, hay un número en la parte posterior de la tarjeta al que puedes llamar para configurar el número PIN. El número de servicio al cliente EBT de Illinois es 1-800-678-5465. Cuando utilices una tarjeta de débito o una Link Card, asegúrate de saber cuánto dinero tienes disponible. Normalmente, tu tarjeta será rechazada si no tienes fondos suficientes.

Puede resultar vergonzoso si no sabes cómo utilizar una tarjeta para realizar compras. Aquí hay una breve guía (resumida de Wikihow) sobre qué esperar cuando realizas compras en una tienda de comestibles u otra ubicación.

1. Una vez que el cajero haya terminado de escanear tus artículos, te invitará a pagar.
2. Es probable que haya un lector de tarjetas en el mostrador. Los lectores de tarjetas parecen

calculadoras. Por lo general, tienen una pantalla con instrucciones a seguir.

3. La pantalla del lector de tarjetas puede preguntarte si aceptas pagar la cantidad que aparece en la pantalla. Puede que tengas que presionar "entrar" o "sí" para continuar.
4. A continuación, la pantalla puede pedirte que pases tu tarjeta. Otras veces, el cajero te informará cuando la máquina esté lista para que pases tu tarjeta.
5. Algunos lectores de tarjetas requieren que pases tu tarjeta por el lado derecho (la franja negra hacia abajo y a tu derecha). Otros requieren que metas la tarjeta en la parte inferior de la máquina (con la franja hacia abajo) y la dejes allí hasta que la pantalla te indique que puedes quitar la tarjeta. No te preocupes si no lo haces bien la primera vez. Da la vuelta a la tarjeta y vuelve a intentarlo. Mucha gente comete errores y tiene que pasar sus tarjetas varias veces u obtener ayuda de un cajero.
6. El lector de tarjetas puede preguntarte si deseas pagar con "débito" o "crédito" (presione el botón "débito" si está usando una Link Card). Si estás pagando con una tarjeta de débito o Link Card, es posible que te pida que ingreses tu número PIN de 4 dígitos. Una vez que la pantalla diga "Aprobado", deberías obtener un recibo. Puedes tomar sus artículos y tu recibo e irte.
7. Algunas tarjetas de débito te permiten retirar efectivo con tu compra. La pantalla del lector de tarjetas te preguntará si deseas efectivo, e ingresarás la cantidad en dólares que deseas. El cajero te entregará el dinero en efectivo que solicitaste. La cantidad se retirará de tu cuenta bancaria.
8. Si estás utilizando una tarjeta de crédito, es posible que se te solicite firmar un recibo en papel o que firmes en la pantalla con un bolígrafo especial que se une al lector de tarjetas. Te pedirá que presiones "entrar" o "aceptar" cuando hayas terminado. Una vez que hayas terminado de firmar y tengas tu recibo, deberías estar listo para irte.

Recuerda: ¡está bien pedir ayuda! Muchas personas tienen problemas para usar sus tarjetas a veces. Los cajeros están ahí para ayudarte.

Obtén más información sobre cómo usar una tarjeta de débito aquí: <https://www.wikihow.life/Use-a-Debit-Card>

Obtén información sobre cómo usar un cajero automático aquí: <https://www.wikihow.com/Use-an-ATM>

	Bancos	Uniones de crédito
Pros	• Es más fácil abrir una cuenta • Muchas sucursales y cajeros automáticos • Más opciones de tipos de cuentas, préstamos y tarjetas de crédito • Servicios y banca en línea	• Las uniones de crédito son instituciones sin fines de lucro. Son propiedad de sus miembros • Como las uniones de crédito son compañías más pequeñas, tienen mejor servicio al cliente • Mayor interés en cuentas de ahorro • Tasas más bajas para préstamos • Más flexibilidad
Contras	• Puede tener más restricciones o ser menos flexible cuando cometes errores bancarios • Tasas de interés más altas en préstamos y tarjetas de crédito • Los bancos son propiedad de inversores que pueden no actuar en interés de los clientes	• La membresía es más exclusiva en las uniones de crédito que en los bancos • Menos sucursales • Menos opciones de productos • Servicios en línea de menos calidad

Presupuestos

Uno de los pasos más simples para manejar tus finanzas es hacer un presupuesto. Presupuestar puede ayudarte a comprender a dónde se va tu dinero para que no gastes más de lo que ganas. Existen miles de formatos diferentes para presupuestar que puedes descargar gratis, o puedes hacer el tuyo. Todo lo que necesitas hacer es sumar cuánto dinero ganas cada mes, después hacer una lista de todos tus gastos en un mes y comparar las dos cifras. Consulta la página 108 en recursos financieros para una plantilla.

La primera vez que fui a la tienda solo tenía una Link Card, una tarjeta de débito y dinero. Llegué al frente de la fila y no sabía cómo pagar mis compras. Vi este aparato para una tarjeta que parecía realmente complicado y no sabía cómo usarlo. Una larga fila de personas estaban detrás de mí y se inquietaban cuando yo estaba parado allí estupefacto. No quería decirle a nadie que había estado encarcelado y que no sabía cómo usar una Link Card o una tarjeta de débito. ¡Estaba avergonzado y en pánico!

—Michael

Abre una cuenta bancaria. Trabaja en generar crédito. Si obtienes una tarjeta de crédito, usa menos del 30% del límite de crédito, compra cosas con tu tarjeta de crédito y luego usa el período de gracia de 30 días para pagar la factura en su totalidad. Esa es la forma lenta de generar crédito.

—Michael

EJEMPLO DE PRESUPUESTO

Mi ingreso mensual: \$2,000	
Mis gastos	Costo
Renta/Hipoteca	\$700
Manutención infantil	\$300
Factura de electricidad	\$50
Factura del agua	\$20
Pago del auto y el seguro	\$200
Gasolina	\$50
Seguro médico	\$100
Factura de teléfono	\$50
Compras	\$200
Meta de depósito de ahorros	\$50
Total de gastos por mes	\$1720
Sobrante para otros gastos	$\$2000 - \$1720 = \$280$

Recursos financieros

Puedes encontrar información en línea sobre bancos, uniones de crédito, opciones de cuentas y estrategias para ahorrar dinero. Algunos sitios web de planificación financiera tienen funciones de chat para que puedas hacerle una pregunta a un asesor y obtener una respuesta de inmediato. Para obtener ayuda con planificación financiera, visita [Learnvest.com](https://www.learnvest.com) y [Mint.com](https://www.mint.com). Para conseguir artículos útiles sobre cómo entender el dinero y la vida frugal, consulta The Simple Dollar (thesimpledollar.com). Nerd Wallet (nerdwallet.com) también es una herramienta útil para obtener información sobre la banca, planificación financiera

crediticia, inversiones, hipotecas, seguros de automóvil y médicos, etc. La revista Business Insider tiene una lista de algunos de los sitios web de asesoramiento financiero mejor calificados: <https://www.businessinsider.com/best-websites-money-advice-2014-12>

EVITA ESTAFAS

No quieres convertirte en víctima de un fraude. Visita este sitio web para obtener una lista de estafas financieras comunes y sus señales de advertencia: <https://www.fbi.gov/scams-and-safety/common-scams-and-crimes>

Aquí hay algunas estafas que debes evitar:

- Ten cuidado con los correos electrónicos o llamadas que ofrecen grandes sumas de dinero o “obsequios” a cambio de una pequeña tarifa. Si la recompensa parece demasiado buena para ser verdad, evítala.
- Ten cuidado con las empresas que intentan presionarte para que te suscribas a algo de inmediato. Inscríbete únicamente en los servicios que comprendas. Siempre puedes pedir más información si estás confundido.
- Solo brinda información personal (como números de cuenta y números de seguro social) a compañías que sepas que son confiables.
- Nunca pagues con una carta de crédito.

Crédito

Puedes estar considerando solicitar una tarjeta de crédito para poder comprar cosas a crédito. Comprar a crédito significa que compras cosas ahora y las pagas después. Un banco te presta el dinero para hacer la compra, y después aceptas pagarle al banco en una fecha posterior. Usualmente esto significa que haces una compra con tu tarjeta de crédito, y después haces pagos mensuales al banco hasta que el préstamo se ha terminado de pagar.

Ten en cuenta que cuando compras a crédito, tienes que pagar interés -una cuota extra al banco por el beneficio de usar sus servicios de crédito. Las tasas de interés pueden ser muy altas. Piensa bien antes de obtener una tarjeta de crédito, y asegúrate de no tener demasiadas. Mientras más tarjetas tengas, tendrás que hacer más pagos (el promedio por persona en E.U. son de cinco a siete tarjetas por persona). También tener muchas tarjetas de crédito tendrán un efecto negativo en tu crédito. Las compañías de las tarjetas de crédito ganan dinero a través de clientes que no pueden liquidar sus compras y terminan endeudándose más y más. ¡Tú no quieres ser ese cliente!

Un asesor de crédito afiliado a una organización sin fines de lucro que no tenga interés en venderte una tarjeta de crédito puede darte asesoría imparcial acerca de la obtención de una tarjeta de crédito. Un ejemplo es: www.credit.org, la cual ofrece sesiones de asesoría telefónica gratuita.

Nuevos tipos de estafas están surgiendo durante la pandemia de COVID-19. Visita este sitio web para obtener una descripción general de algunas de las estafas a las que debes prestar atención:

- <https://www.fbi.gov/news/stories/protect-yourself-from-covid-19-scams-040620>
- <https://www.fbi.gov/coronavirus>

Descargo de responsabilidad: recuerda que no avalamos a ningún sitio web o servicio en particular. Los recursos mencionados aquí son sugerencias. Es importante sopesar cualquier consejo que se te dé. Pueden ser gratis, pero no siempre son exactamente lo que estás buscando. Siéntete libre de hacer tu propia búsqueda en línea.

Annuity.org es un recurso web financiero gratuito con orientación financiera completa y fácil de leer. Cubre cosas como establecer un presupuesto y respetarlo, conceptos básicos de finanzas personales, cómo usar el crédito de manera responsable y mucho más. Dos recursos que pueden ser especialmente útiles son:

annuity.org/financial-literacy/
annuity.org/annuities/types/income/



A veces, las tarjetas de crédito pueden llevarte a muchos problemas financieros. Si compras demasiado con la tarjeta de crédito, hacer tus pagos mensuales puede volverse rápidamente difícil. Un servicio como www.credit.org puede ayudarte a manejar tus cuentas si te sientes sobrepasado por tus pagos de tarjeta de crédito. Una buena práctica es sólo comprar con tu tarjeta de crédito cosas que puedas pagar en el término de un mes.

Para algunas compras mayores, como comprar auto, o una casa, tiene mucho sentido comprar a crédito. Posiblemente no puedes pagar un carro en una sola exhibición, pero el costo se vuelve más manejable si lo puedes distribuir en muchos meses. Asegúrate de elegir un carro que sea accesible para que puedas con los pagos mensuales, y trata de obtener una tasa de interés que sea lo más baja posible. Una vez más, es importante ser precavido y hablar con un asesor de crédito antes de endeudarte por una compra.

Si decides pedir una tarjeta de crédito o hacer una compra mayor usando crédito, tu banco revisará tu

calificación crediticia antes de decidir prestarte dinero. El puntaje de crédito es un número que indica tu probable capacidad de pago de un préstamo. Si tienes un buen puntaje de crédito, será más fácil obtener préstamos y calificar para tasas de interés más bajas. Si tenías deudas antes de entrar a prisión, tendrás que tomar algunos pasos para mejorar tu calificación crediticia. El puntaje de crédito va desde 300 (mal crédito) hasta 850 (crédito excelente).

Aquí hay algunos lineamientos para administrar tu crédito:

Edúcate. Estar mal informado puede conducir a errores muy caros. Sé prudente. Para una buena introducción al puntaje de crédito visita el sitio web: www.consumerfinance.gov/ask-cfpb/what-is-a-credit-score-en-315

Sé prudente. Evita negocios (tales como concesionarias automotrices y oficinas de préstamos sobre sueldos) que se anuncien directamente a personas con mal historial crediticio. Ellos tienen tasas de interés extremadamente altas que solamente benefician al negocio. Ellos esperan que no puedas pagar tu deuda. No apoyes a ninguna empresa cuyo modelo de negocio dependa de tu falta de éxito financiero.

Sé precavido. Lee cuidadosamente la “letra pequeña” y entiende las reglas antes de contratar cualquier cosa. Recuerda, lo que cuenta es lo que dice el contrato, no lo que prometió el vendedor.

Paga tus deudas. Si te has atrasado en alguna de tus deudas -o has tenido deudas que pasan a cobranza- págalas, o haz un plan para empezar a pagarlas. Para más información sobre manejo de deuda, ver esta página web: <https://www.consumer.ftc.gov/topics/dealing-debt>

Paga tus facturas a tiempo. Prioriza el pago a tiempo de tus servicios. Pagar a tiempo es un buen hábito y puede mejorar tu calificación crediticia. La manera más fácil de hacerlo es habilitar un pago automático con tu banco en las fechas de vencimiento de tus recibos. Marcar las fechas en un calendario también funciona.

Usa sabiamente tus tarjetas de crédito. Si eliges tener una tarjeta de crédito, no gastes lo que no puedes pagar al final del mes. Si necesitas sacar dinero de una tarjeta de crédito para pagar tus tarjetas de crédito, es momento de hablar con un asesor de crédito.

Si es posible, yo te sugeriría que un ser querido en quien confíes y que crea en ti te agregue a su línea de crédito tal como hacen los padres con sus hijos. Créeme, lo vas a necesitar.

—Shaun W.

Lo básico sobre impuestos

Una vez que empieces a ganar dinero, se te pedirá que comiences a pagar impuestos federales y estatales. La cantidad que pagues en impuestos dependerá de cuánto ganas, quién vive contigo y otras cosas, como los costos del cuidado de los niños, alguna discapacidad y de atención médica. Los impuestos se toman de tu cheque de pago mensual.

Cada año, debes declarar impuestos. Cuando declaras impuestos, le informas al gobierno cuánto has ganado y cuánto has pagado en impuestos, y le das cierta información sobre tu situación (hijos, discapacidad, costos de atención médica, etc.). El gobierno decide si

has pagado demasiado o muy poco en impuestos. En muchos casos, encontrarás que has pagado demasiado y obtendrás un reembolso de impuestos. Si has pagado muy poco, debes pagar la cantidad que debes. Si no declaras impuestos, tendrás que pagar una tarifa y deberás pagar impuestos atrasados por el dinero que no pagaste.

FORMULARIO W-4: RECLAMO DE INGRESOS Y EXENCIONES DE IMPUESTOS

Cuando comienzas un nuevo trabajo, se te pide que completes un formulario W-4 del IRS dentro de los primeros días de tu empleo. Este formulario ayuda a tu empleador a saber cuánto de tu cheque de pago debe

retenerse para impuestos. Es importante completar este formulario para que puedas hacer arreglos para pagar los impuestos mes a mes en lugar de pagar todos los impuestos de una vez al final del año. Para aprender cómo completar un formulario W-4, visita el siguiente sitio web: www.wikihow.com/Fill-Out-a-W-4

TU FORMULARIO W-2 Y DECLARACIÓN DE IMPUESTOS

Cada año, deberás declarar impuestos federales y estatales antes del 15 de abril. Muchas personas optan por declarar impuestos en enero para poder recibir un reembolso de impuestos antes. Para declarar impuestos, necesitarás un formulario W-2 de tu (s) empleador (es). Los empleadores suelen repartir formularios W-2 a sus empleados en enero.

A continuación, deberás decidir qué tipo de declaración de impuestos completar. Algunos de los formularios más comunes son el 1040 o el 1040-A, la Declaración de impuestos de personas físicas de EE.UU. (US Individual Income Tax Return), El formulario 1040-EZ para Contribuyentes solteros y casados sin dependientes y el formulario 1040-NR para no residentes de EE. UU. Debido a que la declaración de impuestos puede ser confusa, muchas personas obtienen ayuda de un profesional de impuestos (llamado contador público certificado o CPA).

Simplemente lleva tus formularios W-2 y cualquier otro formulario del IRS a su oficina. Por una tarifa, presentarán tus declaraciones de impuestos estatales y federales. La ventaja de contratar a un profesional de impuestos es la tranquilidad y menos molestias. A menudo, vale la pena pagar la tarifa para evitar cometer errores costosos y dedicar mucho tiempo a resolver las cosas. Esta es una buena idea para personas con situaciones fiscales complicadas (trabajos múltiples, a cargo de varias personas, etc.). Si estás buscando un CPA, pídele a alguien de confianza que te recomiende uno.

También hay sitios web de declaración de impuestos en línea que pueden ayudarte a declarar impuestos. Estos sitios web son menos costosos que un profesional de impuestos. Para aquellos con situaciones tributarias

simples, esta es una excelente opción porque el sitio web te guiará a través de tu declaración mediante una serie de preguntas y cálculos automáticos. Recuerda leer todas las instrucciones detenidamente. Presentar tu declaración de impuestos federales debería ser gratis, pero la mayoría de los servicios en línea cobran por presentar tu declaración de impuestos estatal.

Algunos de los sitios web de declaración de impuestos en línea más utilizados son:

- www.e-file.com
- turbotax.intuit.com
- www.taxact.com
- www.jacksonhewitt.com

Algunos lugares ofrecen ayuda tributaria gratuita. Visita este sitio web para verificar si hay un programa cerca de ti: <https://www.irs.gov/individuals/free-tax-return-preparation-for-you-by-volunteers>

Los tipos más comunes de declaraciones de impuestos incluyen los siguientes:

- Formulario 1040 (Declaración de impuestos para personas físicas de E.U.)
- Formulario 1040A (Declaración de impuestos para personas físicas de E.U.)
- Formulario 1040EZ (Declaración de impuestos para contribuyentes solteros y casados sin dependientes)
- Formulario 1040NR (Declaración de impuestos para extranjeros no residentes de E.U.)
- Formulario 1040NR-EZ (Declaración de impuestos de E.U. Para ciertos extranjeros no residentes sin dependientes)

Mi ingreso mensual: _____	
Mis gastos	Costo
Gastos totales por mes	
Restante para otros gastos	



Veteranos

Esta sección cubre tus beneficios de VA en prisión, el restablecimiento de tus beneficios de VA después de tu salida y el acceso a otros servicios de VA, como beneficios por discapacidad, apoyo para encontrar vivienda, servicios de reintegración y atención médica. Aunque no puedes recibir tu pensión de VA mientras estés encarcelado, puedes transferir los beneficios a los miembros de tu familia. Una vez que sales de la cárcel, hay muchos programas y beneficios de VA disponibles. Estos programas pueden ayudarte a adaptarte a la vida en el exterior.

Para obtener ayuda con los beneficios y servicios de VA, comunícate con un representante de VA llamando al (800) 393-0865 o visitando el sitio web: <https://www.benefits.va.gov/chicago/>

Beneficios de VA mientras estás en prisión

En general, no podrás recibir tu pensión de VA mientras estés encarcelado. Después de ser encarcelado, hay un período de 60 días en el que continuarás recibiendo todos los beneficios. Después de ese período, es posible que aún recibas cheques de beneficios, pero ese dinero debe devolverse a VA.

Si tienes una lesión o discapacidad que esté relacionada del 80 al 100% con su servicio militar, puedes recibir el 10% de tu pensión mientras estás encarcelado. No puedes recibir nada de tu pensión por lesiones o discapacidades que ocurrieron después de tu servicio.

Los veteranos que están encarcelados aún son elegibles para otros beneficios, que incluyen educación y capacitación, atención médica, seguros, rehabilitación vocacional y empleo, y servicios de entierro.

TRANSFERIR BENEFICIOS A LA FAMILIA

Si bien es posible que no puedas recibir los beneficios completos de VA mientras estés en prisión, puedes transferir tu pensión a miembros de la familia si califican para una necesidad financiera (esto se llama reparto). Esto incluye un cónyuge, hijos o padres que dependen de tu apoyo financiero.

Tú (o un adulto al que le estés dando tus beneficios) debes solicitar el reparto en el plazo de un año a partir del día en que fuiste encarcelado. Para presentar una solicitud, envía una carta a la Oficina Regional de VA de Chicago (VARO) en 2122 W Taylor St. Chicago, IL 60612. Tu carta debe indicar quién eres y a quién deseas transferir tus beneficios. También debes completar y enviar por correo el formulario de VA 21-0788. Hay tres formas de acceder a este formulario:

1. Pídele ayuda a un consejero de la prisión. Es posible que ellos puedan conseguir el formulario.
2. Pídele a alguien de afuera que descargue el formulario del sitio web a continuación: www.vba.va.gov/pubs/forms/VBA-21-0788-ARE.pdf
3. Arranca y usa el formulario que está en la página 232.

Veteranas femeninas. Los centros médicos de VA tienen administradores de programas que ayudan a las mujeres veteranas. Ofrecen ayuda con los beneficios y la atención médica de VA. Comunícate con el Centro Médico de VA más cercano para encontrar un administrador del programa que se especialice en mujeres veteranas.



Si tienes preguntas sobre el proceso, pídele a alguien de tu confianza que llame al Departamento de Asuntos de Veteranos de Illinois (IDVA) al (800) 827-1000.

Una vez que reciban tu solicitud, VA la revisará. Es posible que le pidan a tu cónyuge o al tutor de tus hijos

que llene el mismo formulario. Te notificarán si se aprueba el reparto y tu familia recibirá retroactivamente tus beneficios. Eso significa que tus beneficios se guardarán y se les entregarán, a partir de 60 días después de tu encarcelamiento.

Restablecimiento de beneficios después de la liberación y servicios de reintegración

Puedes reanudar tus beneficios 30 días antes de la fecha de liberación programada. Si estás en prisión, pídele a tu consejero o a alguien externo que te ayude a comunicarte con el IDVA para recuperar tus beneficios. Pueden llamar al (800) 393-0865 o visitar www.state.il.us/agebncy/dva para obtener ayuda.

VA tiene un programa de reintegración llamado Programa de atención médica para veteranos en reingreso (HCRV). Ellos ofrecen:

1. Evaluaciones posteriores a tu liberación
2. Referencias a servicios médicos, psiquiátricos y sociales, incluidos servicios de empleo y asistencia para encontrar vivienda
3. Gestión de casos a corto plazo después del reingreso. Todos los centros médicos de VA tienen personal de reingreso. Comunícate con el Centro Médico de VA más cercano para comenzar a recibir servicios

Puedes encontrar una lista de los centros médicos de VA de Illinois en la página 202.

Presentando reclamos por discapacidad

Si tienes una discapacidad como resultado de tu servicio militar o está relacionada con tu servicio, puedes presentar un reclamo por discapacidad en línea o en persona. Los beneficios por discapacidad se pueden recibir mientras estés encarcelado y una vez que seas puesto en libertad.

Para presentar un reclamo en línea, visita el sitio web www.ebenefits.va.gov/ebenefits/apply y crea una cuenta de eBenefits haciendo clic en "Register". Deberás proporcionar cierta información personal para abrir una cuenta. Luego haz clic en "Apply for Disability Compensation" para aplicar. Necesitarás tus registros médicos y cualquier otra prueba de discapacidad para tu reclamo.

También puedes aplicar para un reclamo por discapacidad completando una solicitud en papel en una instalación de VA o enviando el reclamo por correo a una instalación de VA. Puedes encontrar las instalaciones de VA en Illinois visitando: www.va.gov/directory/guide/state.asp?STATE=IL&dnum=ALL Visite este sitio web para saber cómo presentar un reclamo: <https://www.va.gov/disability/how-to-file-claim/>

VA no acepta todos los reclamos. De hecho, rechazan casi todos los reclamos la primera vez que los envías. Es importante ser persistente si tienes un reclamo. El proceso puede ser complicado, por lo que es posible que desees obtener ayuda de una Veterans Service Organization (Organización de Servicios para Veteranos) (dicha ayuda es gratuita). Algunos veteranos contratan a un agente de reclamos o un abogado. Puedes buscar cualquiera de estas opciones en este sitio web: www.ebenefits.va.gov/ebenefits/vso-search

Salud

Después de salir de prisión, puedes comenzar a recibir atención en los centros médicos de VA. Puedes inscribirte en su sistema visitando un centro médico de VA o por teléfono llamando al: (877) 222-VETS.

Solo puedes recibir atención si fuiste relevado de cargo honorablemente (o generalmente). Puedes recibir tratamiento por lesiones no relacionadas con tu servicio militar.

No toda la atención médica de VA es gratuita. Se te facturará a tu seguro por la atención y tendrás un copago por los costos de los medicamentos para pacientes

hospitalizados, ambulatorios, cuidados prolongados (atención en un hogar para adultos mayores) y medicamentos. Algunos de estos servicios pueden ser gratuitos si tus ingresos están por debajo de cierto límite o si tu enfermedad está relacionada con tu servicio. Para obtener más información sobre la elegibilidad, visita <https://www.va.gov/health-care/eligibility/>

VA también ofrece tratamiento de salud mental y abuso de sustancias en los centros médicos o en los "Vet Centers" (según el tratamiento). Visita www.va.gov/health/vamc/ para obtener una lista de los centros médicos de VA en Illinois.

Vivienda

El programa Atención Médica para Veteranos sin Hogar (HCHV) de VA brinda ayuda a los veteranos sin hogar. Esto incluye ayuda con beneficios, servicios

de administración de casos y ayuda para conseguir vivienda. Comunícate con el Centro Médico de VA más cercano para comenzar a recibir servicios.

Empleo

VA tiene múltiples recursos de empleo para personas relevadas de cargo honorablemente (o generalmente).

Local Veterans Employment Representatives (Los Representantes de Empleo Locales para Veteranos) (LVER) y Disabled Veterans Outreach Program Representatives (Los Representantes del Programa de Alcance para Veteranos Discapacitados) (DVOP) ayudan a los veteranos a encontrar trabajo. Proporcionan capacitación laboral y vinculan a los veteranos con los empleadores. Puedes encontrar un representante de empleo de VA llamando a la oficina de empleo de Illinois al (217) 782-7100.

El Homeless Veterans Reintegration Project (Proyecto de Reintegración de Veteranos sin Hogar) (HVRP) ayuda a los veteranos con preparación para la búsqueda de empleo, asesoramiento vocacional, capacitación en habilidades ocupacionales, capacitación en el trabajo, certificación y licencias de habilidades comerciales, colocación laboral, y remisión a servicios de apoyo. Comunícate con el Illinois Department of Veterans' Affairs (Departamento de Asuntos de Veteranos de Illinois) para obtener más información: (800) 437-9824.

El Veteran Readiness and Employment Program (Programa de capacitación y empleo para veteranos) ayuda a los veteranos con discapacidades relacionadas con el servicio brindándoles capacitación y asesoramiento laboral. Ofrecen ayuda para encontrar trabajo, capacitación laboral y asesoramiento para el desarrollo laboral. Para conectarte con este programa, llama al (800) 437-9824 o visita <https://www2.illinois.gov/veterans/about-us/Pages/contact-us.aspx>

Los programas de Veterans Industries (Industrias de Veteranos) y Compensated Work Therapy (Terapia de Trabajo Remunerado) ofrecen oportunidades de trabajo estructurado y viviendas terapéuticas supervisadas para veteranos sin hogar con problemas de salud física, mental o adicción. Estos programas contratan a empresas para proporcionar trabajo remunerado a estos veteranos. En Illinois, los programas de Veterans Industries se encuentran en los centros médicos de VA de Hines, Marion, Danville y Chicago Norte. Para obtener más información, visita <https://www.va.gov/health/cwt/>



Elecciones

De acuerdo con la ley del estado de Illinois, eres elegible para votar si eres ciudadano de los E.U., tienes 18 años o más, has completado parte de la custodia de tu sentencia, y has sido liberado del Illinois Department of Corrections (Departamento de Correccionales de Illinois). Eres elegible para votar incluso si estás en libertad condicional, libertad supervisada obligatoria o monitoreo electrónico. Si previamente perdiste tu derecho a votar debido a una condena por delito grave, debes volver a registrarte para votar después de tu liberación. Sin embargo, no eres elegible para votar si estás temporalmente en libertad condicional o si vives en un Centro de Transición para Adultos de IDOC (ATC), ya que todavía se considera que estás cumpliendo tu condena en esa situación.

La ley exige al IDOC que notifique a las autoridades electorales que se ha restablecido tu elegibilidad para votar y que te otorgue un folleto de “Civismo en la prisión” en tu liberación, que tiene más detalles sobre la votación. Si no te lo dieron o si ya no lo tienes, llama al Chicago Lawyers’ Committee for Civil Rights (Comité de Abogados de Chicago para los Derechos Civiles) al (312) 888-4193 para obtener uno.

Tu voto importa. Menos de la mitad de la población estadounidense vota. Esto significa que solo una pequeña cantidad de personas eligen a los representantes que hacen las leyes que se nos aplican a todos nosotros. Tus votos pueden marcar la diferencia, especialmente en los niveles local y estatal.

Las elecciones presidenciales se llevan a cabo cada cuatro años y entre ellas se hacen las elecciones de mitad de período. En ambas elecciones, se puede votar por los representantes del Congreso de los E.U., los representantes de los estados, fiscales estatales del condado y, en muchas áreas, jueces. También hay otras oficinas y cuestiones importantes en la boleta, dependiendo de dónde vivas. Para votar, sigue estos tres pasos:

Paso 1: Regístrate para votar

A veces, esto puede resultar complicado. ¡Pero no dejes que eso te detenga! Los voluntarios legales de la línea directa no partidista de Protección Electoral 866-OUR-VOTE pueden ayudarte de forma gratuita.

En Illinois, debes mostrar dos formas de identificación para registrarte para votar. Las formas de identificación aceptables para registrarse para votar incluyen: identificación o número del estado de Illinois (NOTA: La ley requiere que IDOC te proporcione una identificación estatal); número o licencia de conducir de Illinois; tarjeta de Seguro Social, o los últimos cuatro números de tu número de Seguro Social, tarjeta de Medicare o Medicaid; certificado de nacimiento; correo dirigido a ti, a la dirección en la que deseas registrarse, tarjeta de crédito o débito a tu nombre; tarjeta de identificación militar; registro de vehículos de Illinois o tarjeta de seguro; identificación de universidad o escuela de Illinois; identificación de trabajo; tarjeta LINK o tarjeta de ayuda públicas; arrendamiento o hipoteca a tu nombre; pasaporte o tarjeta de identificación de los E.U.

Hay tres formas diferentes de registrarse para votar.

- **En línea:** para registrarte en línea, ve a <https://ova.elections.il.gov/>
- **Correo:** para registrarte por correo, ve a <https://elections.il.gov/Default.aspx>, luego ve a la pestaña que dice “Information for Voters”. Imprime el formulario, complétalo y envíalo por correo.

- **El mismo día:** para registrarse el día de las elecciones, debes mostrar dos formas de identificación, ya que te registrarás y votarás al mismo tiempo. Una de las identificaciones debe mostrar tu domicilio actual. Las personas sin hogar o que se mudaron recientemente también son elegibles para votar de esta manera. Dile a los trabajadores electorales que deseas hacer un “election-day registration”.

Después de registrarte en línea o por correo, debes recibir una tarjeta de votante en la dirección con la que te registraste. Tendrá tu nombre y te dirá dónde y cuándo ir a votar. Si no recibes esta tarjeta o si la extravías, comunícate con la Illinois State Board of Elections (Junta de Elecciones del Estado de Illinois) en línea en elections.il.gov/Main/ContactUs.aspx o por teléfono al (217) 782-4141 o al (312) 814-6440. También puedes llamar al 866-OUR-VOTE.

Paso 2: Aprende sobre los candidatos y los temas

Esta guía no puede decirte cómo votar. Pero puedes aprender sobre candidatos y temas escuchando las noticias, hablando con personas de tu confianza y buscando candidatos y temas en línea. También puedes encontrar guías para votantes y calificaciones para jueces en línea.

Paso 3: ¡VOTA!

En Illinois, no es necesario que muestres una identificación para poder votar. Nadie debe pedirte una identificación para votar a menos que te registres el día de las elecciones. Pero es una buena idea llevar tu tarjeta de registro de votante y tu identificación en caso de que haya confusión en las urnas. Normalmente, hay cuatro formas de votar:

- En persona, el día de las elecciones o durante el período de votación anticipada.
- Por correo. Comunícate con tu autoridad electoral o al 866-OUR-VOTE si necesitas ayuda para solicitar una boleta por correo.
- Por boleta provisional, si hay problemas serios en el lugar de votación. Debido a que estas boletas no se cuentan a menos que los votantes lleguen más tarde para verificar su identidad, este tipo de votación no es la mejor opción. Llama al 866-OUR-VOTE si te encuentras con este problema mientras votas.

El período de votación anticipada podría ser más corto este año debido al COVID-19, por lo que te recomendamos que votes temprano o por correo si es posible. Está atento a las noticias sobre dichos cambios o llama a los números anteriores.

Puedes llevar notas, guías de votación y esta información del votante a la cabina de votación. Es una buena idea hacer esto, porque puede haber muchas cosas que recordar. Tómate tu tiempo cuando votes y no permitas que nadie te apesure. Si necesitas ayuda, pregúntale a un trabajador electoral. No pueden decirte por quién o qué votar, pero pueden responder preguntas sobre el proceso o ayudarte a marcar una boleta, por ejemplo, debido a una discapacidad, si tienes dificultades para leer o si tu inglés es limitado. También puedes solicitar una boleta en otros idiomas. Nuevamente, llama al 866-OUR-VOTE si tienes algún problema mientras votas.

SECCIÓN TRES:

Sanando y siguiendo adelante

3

Empezando a sanar

La prisión lastima de muchas maneras, y quienes son encarcelados a veces alejan a otros para protegerse de ese dolor. Algunas personas evitan las relaciones, el duelo y el autocuidado emocional para evitar sentirse indefensas, o se escudan en la distancia y la indiferencia para evitar ser vulnerables.

¡Familia piensa que, porque soy libre, todos mis problemas se acabaron, pero realmente llevamos todo este equipaje con nosotros! Los mecanismos de defensa que teníamos adentro todavía están con nosotros y crean barreras en el exterior.

– Pablo



Sanar es parte de avanzar y reconectar las partes de nuestra vida. Es un proceso y requiere de vulnerabilidad y fortaleza a partes iguales. Para aquellos que han tenido que protegerse con un escudo emocional, deshacerse de esa capa protectora puede ofrecer una perspectiva desalentadora. Si bien puede ser difícil reconocer el dolor del encarcelamiento, es necesario para sanar. Abrirte contigo mismo y con personas de confianza es un paso vital para recuperar tu vida.

La prisión es a menudo traumática y el proceso de recuperación llevará tiempo. El trabajo hacia la recuperación es una forma de sanar. La vulnerabilidad no es debilidad ni es pedir ayuda. Buscar la asistencia de un profesional es una opción válida. Los grupos de apoyo y la terapia individual pueden ayudar a las personas a lidiar con experiencias traumáticas no resueltas que pueden haber ocurrido durante el encarcelamiento, como la pérdida de un ser querido. Consulte la sección Salud Mental para obtener información sobre cómo encontrar apoyo.

Deshazte de ese machismo y pide ayuda. Está ahí fuera. No es nada malo. Todo el mundo lo necesita.

– Pablo



Esta sección aborda una serie de aspectos del bienestar que pueden ayudarte a sanar y seguir adelante. Se basa en sugerencias que nos brindan los estudiantes de EJP. El bienestar puede ser un concepto complejo y es diferente para diferentes personas. En el contexto de la reentrada, el bienestar se trata de darle sentido a tus experiencias pasadas y hacer que informen al desarrollo de quién eres y de quién quieres ser en el mundo. Se trata de perdonar, sanar, cuidar de ti mismo y reconectar con los demás.

El bienestar emocional implica ser respetuoso contigo mismo y con los demás. Significa ser consciente y aceptar tus sentimientos, ya sean positivos o negativos, y expresar tus sentimientos a los demás de una manera sana y constructiva. También significa tomarse el tiempo para considerar los sentimientos y perspectivas de los demás. Gran parte de los conflictos provienen de malentendidos, es importante tomarse el tiempo para escuchar y hablar sobre las cosas. Las personas pueden tener diferentes perspectivas, pero saber cómo disentir respetuosamente es clave para una relación sana. Es posible que haya otros problemas sin resolver con los que estés lidiando, como el dolor, la ira o la depresión. Sé paciente y sabe que el camino hacia el bienestar emocional puede ser largo. Está bien buscar ayuda profesional. La terapia puede ser una parte importante para aprender a estar bien emocionalmente.

Acércate a alguien. Uno de nuestros mecanismos de defensa que prevalece en las personas que fueron encarceladas es que nos retraemos, nos aislamos para tratar de lidiar con eso, con los obstáculos psicológicos que estamos atravesando.

– Pablo



El bienestar físico es cuidar tu cuerpo. Hay muchas formas de mantenerse activo y saludable, y es importante hacerlo. Puedes considerar buscar un gimnasio, trotar, caminar o andar en bicicleta. Muchas personas disfrutan del acceso a frutas y verduras frescas, es bueno comer sano y beber mucha agua. Practica sexo seguro usando condones. Para aquellos con problemas de adicción, buscar ayuda a través de programas de terapia o recuperación puede ser un paso realmente positivo. Puedes leer más sobre atención médica en nuestra sección Salud en la página 79.

El bienestar social implica buscar relaciones saludables con muchos tipos diferentes de personas. Como discutimos en la sección Relaciones en la página 40, éste será un momento para fortalecer viejas relaciones y construir nuevas. Hay muchas formas diferentes de hacer esto y muchas formas diferentes de conocer gente nueva. Si bien puede ser difícil abrirse a la convivencia, también puede conducir a relaciones significativas y saludables.

¿Consejos para socializar afuera? Aprender habilidades de defensa y manejo de ira. Ser menos abrasivo y de mente abierta.

– Earl W., ex alumno de EJP



El bienestar espiritual consiste en reflexionar sobre un significado o propósito más amplio para la vida. Esto puede involucrar a la religión, pero no necesariamente tiene que hacerlo. Puedes decidir unirte a una iglesia, sinagoga o mezquita para practicar tu fe, en compañía y con el apoyo de otros. También puedes decidir unirte a un grupo de apoyo para encontrar una comunidad y un propósito. Dedicar algo de tiempo cada día para ser abierto, escuchar y reflexionar sobre lo que está sucediendo adentro. Practica mindfulness o meditación. En la página 122 se puede encontrar una descripción de algunas formas de hacerlo.

Toma un respiro. Te espera un largo camino y es mejor que tengas paciencia.

– Pablo



El bienestar ocupacional se trata de contribuir de manera significativa y respetuosa en tu trabajo. Puede que tu trabajo no sea el ideal; sin embargo, la forma en que lo haces depende totalmente de ti. Reconoce lo que aportas y conviértete en un activo para tu lugar de trabajo. Invierte en ti mismo invirtiendo en lo que haces. Encuentra formas de hacer un poco más y prueba cosas nuevas si puedes. Tómame el tiempo para darte cuenta del valor del trabajo que haces y honra eso. Además, ten cuidado con los entornos de trabajo tóxicos. Algunos trabajos pueden ser insalubres, física, emocionalmente, o de otro tipo.

El bienestar ambiental significa ser consciente de los recursos de la Tierra y tratar de crear un entorno limpio, saludable y hermoso. Es importante respetar la Tierra y ser consciente tanto de tu lugar en ella como de tu responsabilidad de cuidarla. Hay muchas formas de contribuir. Puedes cultivar verduras en un jardín comunitario o ser voluntario para ayudar con la limpieza de la comunidad. Pasa tiempo en la naturaleza, incluso si es en un parque local, para ayudarte a estar física y mentalmente saludable.

Lo que sentí que fue más difícil cuando salí fue descubrir cómo relacionarme con otras personas. Tienes la falta de experiencias "normales" que la mayoría de gente tiene cuando son adolescentes o adultos jóvenes, más los efectos negativos del encarcelamiento a largo plazo.

– Greg A.





Atención plena

Si has hecho una práctica de meditación de atención plena estando en prisión, sin duda sabes lo importante que ha sido para ti estando dentro. Puede que te preguntes cómo continuarás cuando te liberen.

Si eres nuevo en atención plena, ¡Bienvenido! Te presentaremos algunas prácticas de meditación mindfulness simples pero poderosas para que puedas empezar a probarlas hoy.

Iniciar o mantener una práctica de meditación de atención plena es diferente para cada uno de nosotros, como verás en las historias compartidas a continuación de participantes en los programas de atención plena en prisión o reintegración. El capítulo cubre los siguientes temas:

1. ¿Qué es atención plena?
2. ¿Cuáles son los beneficios?
3. ¿Cómo medito?
4. Guiones de meditación
5. Recursos de atención plena
6. Grupos de meditación

¿Qué es atención plena?

Atención plena es la práctica de poner atención a nuestra experiencia presente (incluyendo nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales) sin juicios, o sin pasarla mal. Cuando traes conciencia intencional a tus cinco sentidos o a tu mente, ¡estás siendo consciente! La atención plena puede practicarse de muchas maneras; la meditación es una de esas maneras.

La práctica de atención plena no se trata de arreglar algo que está mal o roto dentro de ti. Atención plena es aceptar con amabilidad y compasión lo que está sucediendo internamente. Nos ayuda a permanecer conectados al momento, y responder a situaciones de manera no reactiva, sino de manera bondadosa.

Aunque el mindfulness tiene sus raíces en la meditación budista, para muchas personas, el mindfulness no es una religión. En cambio, es una práctica para explorar sus mentes y sus cuerpos. De hecho, algunos entienden el mindfulness como una práctica utilizada en todas

las religiones. En el cristianismo, por ejemplo, algunas personas practican la oración contemplativa, la cual tiene características similares a la meditación.

La meditación mindfulness es la mejor herramienta que tengo en mi caja de herramientas, que me ayuda a lidiar, arreglármelas, y sobreponerme a la presión del encarcelamiento

– Participante del programa de atención plena en prisión

El valor de la meditación basada en atención plena en prisión es equivalente a un oasis para un hombre en el desierto.



– Participante del programa de atención plena en prisión

Pensé que mis problemas se acabarían si tan solo pudiera salir. La libertad era la respuesta a todos mis problemas. Poco sabía que la libertad sólo era el inicio de una cantidad de nuevos retos. Experimenté náuseas cada vez que me subía a un auto y dos meses después me sigue pasando... Después de un tiempo, me pregunté, "¿Qué me está pasando?" Aún no tengo las respuestas a esa pregunta. Todo lo que puedo ofrecer es la forma con la que lidié con los síntomas. Medité. Simplemente me concentré en mi respiración. Sentí mi inhalación seguida de mi exhalación. Cada respiración única, cada respiración una pausa momentánea para reajustarme.



– Participante del programa de atención plena en prisión

¿Tu corazón se acelera cada vez que sales de tu casa o entras a un lugar público? Muchos de quienes nos reintegramos a la sociedad experimentamos lo mismo. Encontré que muchas de mis ansiedades me abrumaban hasta el punto de la confusión. Practicar atención plena me ayudó a estar consciente de experiencias físicamente abrumadoras en su inicio. Podía sentir la transpiración de mi labio superior. Mis palmas empezaban a sudar. Mi cuerpo se tensaba. Éstas son señales de alerta que me recuerdan simplemente respirar. Durante estos episodios descubrí que no estaba respirando. No hacer nada más que concentrarme en mi respiración hizo que esta experiencia desagradable fuera soportable. En poco tiempo, fui ganando mayor control.



– Participante del programa de atención plena en prisión

¿Cuáles son los beneficios de la atención plena?

Desde 1970 han habido miles de estudios sobre atención plena en los [EE.UU](#) que documentan sus beneficios para la salud. Los beneficios van desde un mejor autoconocimiento hasta manejo del estrés y regulación emocional. Incluso se ha descubierto que cambia la configuración física del cerebro con el tiempo. Esto significa que no nos quedamos atorados en nuestros viejos hábitos mentales contraproducentes, sino que podemos desarrollar vidas más felices. Otros beneficios de la atención plena incluyen:

- Mayor habilidad para luchar contra enfermedades.
- Menor presión arterial y frecuencia cardíaca.
- Mayor capacidad para concentrarse, seguir instrucciones, y manejar las emociones.
- Menor ansiedad y depresión.
- Habilidad para crecer después de experiencias traumáticas.
- Mayor autocompasión
- Aumenta la resiliencia
- Menor agotamiento

La meditación mindfulness es la mejor herramienta que tengo en mi caja de herramientas, que me ayuda a lidiar, arreglármelas, y sobreponerme a la presión del encarcelamiento.

– Participante del programa de atención plena en prisión

Ésta es, en serio, una de las mejores cosas que me han pasado.

– Participante del programa de atención plena en prisión

¿Te has sentido solo, fuera de lugar? No estás solo. Yo lo experimento frecuentemente. Las cosas han cambiado desde la última vez que experimenté la libertad. La vida me ha pasado de largo y estoy perdido entre la nueva tecnología y las opciones infinitas. Nadie parece comprender lo que estoy pasando. No puedo evitar sentirme roto. ¿Pasa algo malo conmigo?

La respuesta a esta pregunta es un empático “No”. Lo que estaba experimentando fue una reacción al trauma del aislamiento por tantos años. Confío en la atención plena para ayudar a canalizar mi concentración. Lo hago simplemente concentrándome en la respiración. Este simple acto es lo que me aterriza y me permite funcionar de manera normal.

– Anónimo

¿Cómo medito?

¡No se requiere entrenamiento formal para meditar!

Ten por seguro que no existe solo una manera de meditar, no hay una meditación “buena” y una meditación “mala”. Si puedes respirar, puedes meditar. La meditación puede ser diferente cada vez que la pruebes.

PRACTICA SOLO O EN GRUPO

A veces, esta opción no está disponible para ti y te proporcionamos recursos para ayudarte a desarrollar tu propia práctica de meditación, dondequiera que te encuentres. Si todavía estás encarcelado, es posible que conozcas a una persona que haya desarrollado su propia práctica de meditación y que pueda brindarte sugerencias útiles. Meditar con un grupo de apoyo, siempre que sea posible, es la forma tradicional de desarrollar tus habilidades de atención plena y te da acceso a la experiencia de otros en el grupo. Consulta la sección sobre Grupos de meditación, que menciona varios grupos en todo Illinois.

CUÁNDO PRACTICAR

Al principio, te recomendamos que intentes meditar durante períodos cortos (de 5 a 10 minutos) y luego aumenta la duración de la meditación hasta tu nivel de comodidad. Experimenta con diferentes momentos en el día. Mucha gente encuentra que la meditación a primera hora de la mañana o más tarde en la noche se siente mejor. Comprométete a practicar todos los días, entendiendo que si surge algo que te impide practicar en tu horario habitual, ¡no hay problema! Dejar ir lo que creemos que “debería” suceder también es parte de la práctica.

CÓMO SENTARSE

Una de las formas más comunes de meditar es en una postura sentada con los ojos cerrados o abiertos. Puedes elegir sentarte en una silla o con las piernas cruzadas sobre una almohada, piso o cama. Trata de mantener una postura estable pero relajada con la espalda recta y las

manos descansando en tu regazo o en tus muslos o rodillas.

DIFICULTADES COMUNES

Todos experimentan sentimientos de inquietud, aburrimiento y somnolencia en algún momento cuando meditan. ¡Probablemente también notarás cuántos pensamientos hay en tu mente! Eso está totalmente bien. No necesitas deshacerte de los pensamientos cuando estás meditando. Cuando notes un pensamiento, haz todo lo posible por etiquetar lo que está sucediendo. Por ejemplo, puedes notar que “piensas en el pasado”, “te sientes inquieto” o “notas el aburrimiento”. Luego, mira si es posible volver tu atención a la meditación lo mejor que puedas, como con la respiración. Recuerda que hay una razón por la que la llamamos “práctica” de la meditación. No existe la meditación perfecta. Haz todo lo posible por mantener una actitud de curiosidad y no juzgar, sin importar lo que surja.

MEDITACIÓN Y TRAUMA

Cuando practicamos la meditación de atención plena, a veces nuestra mente desentierra recuerdos y experiencias que han estado escondidos durante mucho tiempo y que son perturbadores o traumáticos. Esto puede generar ansiedad, que a veces puede resultar abrumadora. La meditación mindfulness puede ser una herramienta para ayudarnos a procesar estas emociones, pero no soluciona todas las experiencias realmente difíciles como el trauma. Dirigir tu atención a un punto de enfoque, una imagen segura o un sonido puede ser menos estimulante para ti que concentrarte en el cuerpo. Si persisten los recuerdos difíciles, puedes consultar a un profesional de la salud mental o buscar otras formas de atención que reconozcan y respondan adecuadamente al trauma. Además, existen grupos de mindfulness centrados en la salud que están diseñados para ayudar con estas dificultades, que se describen en la página 189.

Guiones de meditación

Muchos comienzan su viaje de meditación siguiendo versiones escritas o en audio de las meditaciones. Hemos incluido algunas muestras de guiones de meditación que incluyen respiración, sonido, gratitud y meditaciones para caminar. Recomendamos leer cada meditación lentamente para familiarizarse con ella. Después de un

tiempo, puedes decir la meditación en silencio, tal vez dando a cada paso alrededor de 1 minuto, pero siéntete libre de hacerlo a tu propio ritmo. La estructura básica de una meditación tradicional a menudo comienza haciendo una pausa en el momento, centrándose en las sensaciones de estar sentado o respirando. Luego, las meditaciones

generalmente se enfocan en una parte particular de tu experiencia, como escanear lentamente el cuerpo desde la cabeza hasta los dedos de los pies, o enfocarse solo en los sonidos. Por lo general, al final, si el enfoque aún no está allí, las meditaciones vuelven a la respiración.

UNA MEDITACIÓN SENTADA DE RESPIRACIÓN Y CUERPO

RESUMIDO DE MINDFUL MAGAZINE

1. Comienza poniéndote cómodo en posición sentado, con la espalda recta pero no rígida, en una posición relajada. Cierra los ojos o baja la mirada al piso.
2. Respira profundo varias veces. Siente cómo estás en este momento físicamente, emocionalmente, y mentalmente. ¿Existe tensión o rigidez en algún lado? ¿Tu mente está ocupada o calmada?
3. Mientras inhalas, mantén una mente de principiante, notando tu respiración como si fuera la primera vez. Mientras exhalas, percibe lo mismo. Pon tu conciencia en la respiración.
4. Empieza a percibir tu cuerpo sentado ahí. Siente todo tu cuerpo. Tu cuerpo está lleno de sensaciones. Tu cuerpo está lleno de sensaciones, de calor a frío, dolor, presión, soporte, pulsación, comezón. Tal vez algunas áreas no tengan ninguna sensación, en blanco. Pasa el siguiente minuto sintiendo las sensaciones. Permite que lleguen y se vayan.
5. Si tu mente se va, ¿a dónde se va? ¿Estás recordando algo que sucedió? ¿Estás sintiendo enojo o arrepentimiento? ¿Estás planeando o practicando lo que le dirás a alguien? Nota tus pensamientos como si estuvieras sentado en el cine, observando las imágenes en la pantalla ir y venir. Nota el pensamiento o emoción como si fuera de alguien más, no tuyo. Nota cómo te abres mientras te vuelves más consciente, más tolerante.
6. Regresa a la respiración. Inhala y exhala. Mientras regresas tranquilamente a la respiración, nota cómo todo tu cuerpo se expande cuando inhalas, y se contrae cuando exhalas. Todo el cuerpo respirando.
7. Mientras terminas tu meditación, felicítate por tomar este tiempo para comprometerte con tu propia práctica por tu salud y bienestar. Date cuenta que puedes tomar algunos minutos para meditar cuando quieras.

MEDITACIÓN DE GRATITUD

MINDVALLEY ACADEMY

La práctica de gratitud nos puede ayudar a acceder a la esperanza, nuestra resiliencia interna, y mejorar nuestro estado de ánimo. Una vez dicho esto, no es fácil enfocarse en lo positivo cuando te sientes abrumado. Sé paciente contigo mismo mientras intentas esta meditación y recuerda que siempre puedes regresar a la respiración si te sientes abrumado.

1. Siéntate en una posición cómoda y respira profunda y lentamente varias veces.
2. Dirige tu atención a algo que te esté molestando actualmente. Es mejor empezar por algo pequeño. Nombra una molestia o irritación menor. Tal vez la habitación donde estás está fría y tiene corriente de aire.
3. Ahora mira si puedes cambiar la circunstancia negativa para encontrar un pequeño aspecto positivo. Por ejemplo, quizá la habitación está fría y con corriente de aire, pero está lloviendo afuera y puedes mantenerte seco.
4. Continúa identificando cosas que son desagradables y haz todo lo que puedas por encontrar una pequeña oportunidad positiva que te brinda la circunstancia. Plantéate un reto. Estira tus músculos de gratitud. Trata de ver si puedes encontrar algo que tal vez sea positivo de estas experiencias, así como las formas en que te han ayudado a aprender o crecer. Quizás notas cómo has perseverado de nuevas maneras, o encontrado nuevas ideas o conexiones que de lo contrario no hubieras notado. Otra forma de intentar esta meditación es simplemente repetir "Estoy agradecido por _____" y ver qué surge.

MEDITACION SONORA

POR DIANE WINSTON, MARC, UCLA

1. Observa tu cuerpo exactamente como es. Ve si puedes sintonizar con las sensaciones que están presentes en tu cuerpo en este momento. Puede haber pesadez o ligereza, presión, peso. Puede haber vibración, pulsaciones, movimiento, calidez, frialdad. Estas sensaciones pueden estar en cualquier parte de tu cuerpo y todo lo que tienes que hacer es notarlas. Observa lo que está sucediendo con curiosidad e interés.
2. Toma un respiro. Mientras inhalas y exhalas, relájate. No hay mucho que hacer excepto estar completamente presente y consciente.

No soy en absoluto un sabio de la meditación. Simplemente lo hago. El tiempo es un bien escaso que dificulta permanecer sentado durante períodos prolongados. Por lo tanto, no siempre sigo un régimen específico que no sea solo para respirar en momentos de estrés. Esto suena bastante simple pero puede ser muy difícil, especialmente cuando no practicas con regularidad. Sin embargo, el estrés del día siempre hace que regrese a la respiración, y me digo a mí mismo "solo respira" y lo hago.

– Anónimo

3. Ahora suelta las sensaciones del cuerpo y dirige tu atención a los sonidos dentro o fuera de tu espacio, tu celda, tu sala de estar o tu hogar. Puede haber todo tipo de sonidos: sonidos fuertes, sonidos suaves. También puedes notar el silencio entre los sonidos. Pero los sonidos van y vienen.
4. Nota los sonidos en lugar de narrarlos. Una tendencia de nuestra mente es querer pensar en los sonidos, empezar a inventar una historia sobre el sonido, o tenemos una reacción: Me gusta. No me gusta. Ve si, en cambio, puedes simplemente escuchar el sonido. Concéntrate en él con curiosidad e interés. Los sonidos van y vienen.
5. Sé consciente de ti mismo antes de terminar. Ahora, una vez más, siente tu cuerpo ahora mismo, de pie, sentado o acostado. Observa las sensaciones que te resulten obvias. Respira de nuevo y, cuando estés listo, abre los ojos si los has tenido cerrados.
2. Cuando empieces a caminar, nota cómo transfieres tu peso a la pierna derecha (o izquierda). Nota las sensaciones físicas en las piernas y pies mientras la pierna izquierda (o derecha) se "vacía" y la otra pierna brinda soporte al resto del cuerpo.
3. Con la pierna izquierda "vacía", permite que el talón izquierdo se eleve lentamente, muévelo hacia delante, percibiendo las sensaciones en la pierna mientras lo haces, y apóyala para prepararte para el siguiente paso, y siente tu peso transferirse a esta pierna.
4. Sigue caminando, estando consciente de las sensaciones en tus pies, piernas, caderas, y tronco (si es posible).
5. Si te detienes, o tienes que esperar, sigue consciente de las sensaciones físicas de estar de pie, y de caminar cuando empieces a moverte otra vez.

CAMINATA CONSCIENTE

ADAPTADO DE MINDFUL WALKING, SEGAL, WILLIAMS & TEASDALE TERAPIA COGNITIVA PARA LA DEPRESIÓN BASADA EN MINDFULNESS

La atención plena se trata esencialmente de estar conscientes de lo que estamos haciendo, pensando y sintiendo. La meditación caminada es sencilla de llevar a cabo, y puedes hacerla sin poner tu atención en lo que estás haciendo. Todo el mundo camina, pero la mayoría de nosotros no nos enfocamos en el proceso de caminar y cómo se siente el cuerpo.

1. De pie y quieto, centra tu atención consciente en tus pies. ¿Cuáles son las sensaciones del contacto de tus pies con el piso y el peso de tu cuerpo? Flexionar las rodillas ligeramente varias veces puede servirte para tener una sensación más clara en los pies y piernas.

Nuestros pensamientos son solo pensamientos, no la verdad de las cosas, y ciertamente no son representaciones precisas de quiénes somos. Al ser vistos y conocidos, no pueden sino auto-liberarse, y nosotros, en ese momento, nos liberamos de ellos.

– Jon Kabat-Zinn

¿Has experimentado decepción con la libertad? Lo entiendo y eso no es algo de lo que avergonzarse. Esto es más común de lo que crees. Mi vida después de mi liberación no es como la imaginé. Romanticé la libertad y por alguna razón me siento más encerrado aquí. Al menos, eso es lo que decían las historias en mi cabeza. Constantemente vuelvo a pensar sobre estas decepciones. Esto ocurre naturalmente cuando permites que tu mente tome el control. El mindfulness me ha enseñado a tomar el control de mi proceso de pensamiento. Esto me ha permitido la libertad de tomar la vida como viene y ajustarme según sea necesario.

– Participante del programa de atención plena en prisión

Atención plena en la vida diaria

Ser consciente no significa que tengas que sentarte en un cojín y quedarte quieto. Piensa en todas las cosas que hacemos en un día. La mayor parte del tiempo no estamos plenamente conscientes de lo que estamos haciendo, y nuestras mentes divagan. En realidad la atención plena puede practicarse en nuestra rutina diaria, como lavar los platos o cepillarnos los dientes. De hecho, muchos programas de entrenamiento de mindfulness le piden a los participantes que escojan un hábito, y que lo hagan conscientemente por 1 o 2 semanas. ¡Inténtalo!

SÉ CONSCIENTE AL CEPILLARTE LOS DIENTES

Cuando te cepillas los dientes por la mañana, en lugar de perderte en tus pensamientos todo el tiempo, lentamente regresa tu atención al cuerpo cada vez que te des cuenta que tu mente se ha ido. ¿Qué puedes ver? ¿Qué puedes escuchar? ¿De qué color es la pasta de dientes? ¿A qué huele? ¿A qué sabe? No tienes que pensar mucho, se trata sobre todo de estar presente y notar todas estas cosas.

Ahora, lentamente enfoca tu atención en las sensaciones. Sé consciente de tu brazo moviéndose de lado a lado y el sonido del cepillo de dientes contra tus dientes. Siente las cerdas contra tus encías, contra tus dientes.

Esto podrá sonar un poco tonto, pero cepillar tus dientes es una actividad especialmente buena para practicar mindfulness porque es muy repetitiva. Al igual que la meditación, ofrece un marco muy definido dentro del cual enfocarse.

El camino desde Lawrence a casa fue un poco difícil. Notaba que todos estaban en sus teléfonos y lo único que yo podía hacer era mirar a través de la ventana. Como si no resaltara lo suficiente ya. Por Dios, llevo una caja de cartón como equipaje. La gente estaba distante. Esto probablemente fue algo bueno porque tuve varios ataques de pánico. Gracias a Dios por la atención plena. La meditación no siempre funcionó, pero inmediatamente me daba cuenta cuando la necesitaba.

– Participante del programa de atención plena en prisión.

Nuestras mentes parecen cambiar a piloto automático para esas acciones que repetimos una y otra vez, como cepillarnos los dientes.

Recursos sobre atención plena

¿Quieres acceso a más meditaciones o leer más sobre prácticas de meditación? ¡Consulta este sitio web para más guiones y recursos de meditación! https://drive.google.com/file/d/1XSgYgKhvpM1ugq3_00Q074nBXIZq4CLo/view?usp=sharing

Si te gustaría empezar a aprender acerca de meditación con la guía de BIPOC (Gente de Color, Negra e Indígena) aquí está una Guía BIPOC de recursos de atención plena con podcasts, guiones de meditación, y más: <https://drive.google.com/file/d/1s3I700SH5hAXVCDBDMZddhDSMN3ogXpG/view?usp=sharing>

Muchas personas descubren que leer sobre prácticas de atención plena y meditación les ayuda a desarrollar sus propias prácticas. Revisa este recurso para obtener una lista de libros que hemos encontrado útiles en nuestra propia práctica.

Aplicaciones para teléfono. Existen no pocas aplicaciones gratuitas de atención plena que ofrecen meditaciones guiadas, relojes de meditación, sonidos tranquilizadores, tips sobre cómo meditar, formas de combatir la ansiedad o depresión, consejos sobre cómo dormir mejor, maneras de mejorar tu concentración, y más. ¿Quieres aprender cómo descargar una aplicación móvil? Consulta la página 95.

Las aplicaciones de meditación han ido ganando popularidad por muchas razones. Puedes acceder a las aplicaciones móviles de meditación en el autobús o tren, en el trabajo, o antes de ir a dormir. Una app de meditación puede ayudarte a llevar registro del inicio y fin de tu meditación reproduciendo un sonido grave y placentero de un gong o un sonido gentil a través de tu teléfono o audífonos. ¿Quieres meditar por 5 o 45 minutos? ¡En una aplicación de meditación puedes elegir!

Revisa nuestro Directorio de atención plena en la página 189 para obtener una lista de aplicaciones útiles que puedes descargar.

“ Recuerda que la quietud y la paz más profundas no surgen porque el mundo está quieto o la mente está quieta. La quietud se nutre cuando permitimos que el mundo, la mente y el cuerpo sean como son, por ahora, momento a momento, y respiración a respiración.”

(Williams & Penman, Mindfulness)

Es normal cuestionar tu propósito. Lo hago repetidamente. Mis relaciones no son exactamente como las había imaginado. La meditación de atención plena me brindó el espacio y la compasión para aceptar a la gente como viene. Aprendí a dejar ir las cosas pequeñas y a enfocarme en lo que hace que esa persona sea especial para mí.

– Participante del programa de atención plena en prisión

”

Atención plena en la vida diaria

Los grupos de meditación son formas maravillosas de conectar con otros para compartir y profundizar una práctica de meditación. Ofrecen comunión, responsabilidad y un espacio de apoyo para conectar con otros. Estos grupos vienen en muchas formas. Algunos son presenciales mientras que otros son en línea. Muchos grupos de meditación empiezan con un puñado de amigos interesados que se reúnen en la casa de alguien. Algunos grupos se reúnen de manera regular y son constantes. Algunos han estado reuniéndose por décadas. Ve nuestro Directorio de atención plena en la página 189 para obtener información sobre grupos de meditación en Illinois.

Para los principiantes, los grupos de meditación ofrecen instrucción, guía, apoyo y retroalimentación gratuitas. Aunque muchos grupos de meditación se definen como budistas, usando palabras como “Sangha” (comunidad), “Zen” (estado meditativo) o “Vipassana” (percepción), muchos grupos están abiertos a cualquier persona que desee unirse.

Los grupos de mindfulness de salud mental se reúnen durante un número específico de semanas, generalmente de 8 a 10, y tienen una agenda estructurada en cada reunión. Con frecuencia se reúnen en instalaciones de atención médica, como un hospital o con un terapeuta, y son métodos seculares y basados en la clínica para aprender sobre la atención plena. Por lo general, estos grupos tienen un costo asociado que puede estar cubierto por el seguro. También es más probable que estén disponibles en ciudades más grandes de Illinois.

Aquí hay dos programas de mindfulness de salud mental que pueden ser útiles:

- La reducción del estrés basada en la atención plena se desarrolló para ayudar a las personas con dolor crónico que no se trataba adecuadamente con medicamentos. Durante las últimas cuatro décadas, su atractivo se ha ampliado y atrae a personas que desean utilizar las habilidades de atención plena para desarrollar respuestas saludables al estrés de todo tipo.
- La terapia cognitiva basada en la atención plena se desarrolló para ayudar a las personas a desarrollar formas más conscientes de abordar el estrés, la ansiedad y la depresión. Explora patrones de pensamiento y ayuda a las personas a cambiar a actitudes más útiles. Puede ayudarte a desarrollar habilidades para usar cuando surgen estados de ánimo bajos y ansiedad.



Construyendo relaciones sanas

El encarcelamiento crea barreras al mantener relaciones con familiares, amigos y otros seres queridos. El alto costo financiero y emocional de mantenerse en contacto puede poner tensión en estas relaciones. La reentrada elimina muchas de estas barreras. Sin embargo, el proceso de reconexión con los seres queridos y la reconstrucción de relaciones positivas y saludables probablemente requerirá consideración y cuidado. Regresar de la prisión es una transición desafiante no solo para el que regresa, sino también para su familia y seres queridos.

Las personas cuyos seres queridos están encarcelados pueden sentirse aisladas. A menudo, sus sentimientos de pérdida y el dolor de la separación no parecen socialmente aceptables. Tanto las personas encarceladas como sus seres queridos pueden sentirse culpables. La comunicación abierta y honesta sobre estos sentimientos se vuelve más difícil si intentas mantenerte positivo. Algunas personas pueden arreglárselas estando encerradas y vigiladas, como una forma de sobrevivir a la prisión, pero estos hábitos pueden tensar las relaciones.

Incluso en las mejores circunstancias, estar lejos de familiares, amigos y seres queridos durante un período prolongado de tiempo significa que todos necesitarán tiempo, paciencia y franqueza mientras trabajan para conocerse nuevamente. Este proceso puede comenzar antes de que salgas de prisión, como se explica en Antes de Salir: Relaciones en la página 40.

Reconocemos que no existe una solución única para todos los desafíos de relaciones que enfrentan las personas cuando salen de la cárcel. A continuación, compartimos la sabiduría de personas anteriormente encarceladas que han descrito generosamente los desafíos que enfrentaron y cómo han trabajado para superar estos desafíos y construir relaciones saludables.

Recuperando el tiempo perdido

Keke describe “empezar desde cero” con sus hijos después de salir de la cárcel. Tenía que prepararse mentalmente para lo poco que conocía a sus hijos y lo poco que lo conocían a él.

“ No llegues como si debieran conocerte o incluso respetarte un poco, porque te has ido. ¿Cómo van a respetar a alguien que no ha estado ahí? Aunque hables con ellos, les envíes cartas, es diferente a estar físicamente con ellos todos los días, hablar con ellos, comprender cuándo están enfermos o, como dije, bailes padre e hija. Puedes pensar que los conoces porque son parte de ti, pero realmente no los conoces ni sabes por lo que han pasado. Sabes lo que te dicen. Lo mismo contigo.”

Tony también menciona los desafíos que presenta reconectar con la familia. Mientras estás en prisión “los mantienes a distancia porque sabes que (mientras estás en prisión) podrías perderlos”. De hecho, Tony dice:

“ Muchos de nosotros vimos familiares morir. Familiares enfermar. Familiares mudarse lejos. Estás viendo el mundo pasar frente a ti, y mantener a tu familia interesada en tu vida y mantener a tu familia interesada en su vida, es muy difícil porque no puedes experimentar esa vida con ellos.”

Después de salir de la cárcel, muchas personas intentan recuperar el tiempo perdido, pero no siempre de la mejor manera. Keke habla de cómo ser el “padre exigente” no funciona. “No puedes decir ‘oh, tienes que hacer esto, tienes que hacer aquello’, no, no puedes hablar con ellos”. En cambio, “tienes que dejar que te hablen”. Kilroy hace eco del consejo de Keke y explica: “A nadie le gusta que le digan las cosas, quieren que las hablen con ellos. Nadie está dispuesto a escuchar nada de lo que tienes que decir hasta que primero los convenzas de que te preocupas.”

David ofrece otro ejemplo de cómo el ser autoritario con sus hijos no funcionó:

“ En prisión me eduqué más, me volví más consciente. Cuando salí, quería salvar el mundo. Mis relaciones con mis hijos se complicaron porque tenía la tendencia a corregirlos en su comportamiento. Los estaba bombardeando con consejos, y cuanto más hacía esto, más me alejaban. Tuve que aprender a relajarme, a no ser dominante.”

Keke describe las pequeñas formas en las que demuestra que le preocupa mientras trabaja para reconstruir las relaciones con sus hijos.

“ Me tomo un tiempo de mi día, incluso cinco minutos, para llamarlos y ver qué está pasando. Les envío un mensaje de texto todos los días, todas las mañanas. . . . Hablo con ellos y recibo su punto de vista y veo lo que está pasando, trato de dedicarles tiempo. Les digo que los amo, cómo estás, cómo va tu día, qué tienes planeado. Pequeñas cosas sencillas. Los dejo hablar. Debes intentar involucrarte, no importa la edad que tengan, todavía son niños, todavía quieren esa relación contigo.”

Tony intenta ayudar a sus hijos a evitar los errores que cometió.

“ Les dije a mis hijos cuando eran pequeños que, oye, papá pasó por esto y quiero criarlos mejor que por lo que yo pasé. De esa forma, no tendrán que pasar por estas cosas. . . . Quiero que mis hijos tengan la idea de que papá sabe adónde te diriges si sigues por un mal camino. Hago todo lo que puedo y cambio mi camino y aprendo lo que necesito aprender para poder darles un futuro mejor que el que tuve en mi pasado.”

Trabajando con los sentimientos de culpa

Tony también menciona el desafío de lidiar con la culpa por hacer sufrir a su familia.

“ Si tienes alguna emoción, te sentirás culpable por hacer sufrir a tu familia. . . . Sufren contigo mientras estás allí. . . . Para ellos, estás un poco muerto porque ya no estás. . . . No estás ahí para abrazar, decir hola, llamar y decir buenas noches. Estás en una tumba. Entonces, sí, creo que si tienes alguna emoción, hay culpa. Y no nos gusta mostrarlo porque, oye, somos tipos duros. Pero en el fondo, tenemos esos sentimientos de culpa y esos sentimientos de remordimiento. Incluso ahora lucho para mostrar esos

sentimientos y mostrar ese remordimiento que tengo y tratar de sacar algo de eso.”

Para superar estos sentimientos de culpa, Heather habla de demostrarles a los miembros de la familia que ha cambiado.

“Puedes decir que te irá mejor hasta que te pongas triste, pero hasta que realmente salgas y trates de hacer algo diferente, entonces realmente no importa. Tienes que intentarlo. Incluso si es trabajar en McDonald's, aún así lo respetan y lo admiran. Solo porque te levantas y tratas de hacer lo correcto, en lugar de simplemente rendirte y decir que se joda, emborracharte, hacer lo que sea. Y me siento mejor cada día, levantándome y haciendo lo mío.”

Lidiar con la complejidad de las relaciones

Dentro de la prisión, las relaciones a menudo se definen para ti y no tienes la oportunidad de experimentar los matices de las relaciones interpersonales de la forma en que lo harás en el exterior. Está preparado para la complejidad, la confusión e incluso el conflicto que pueda resultar de tus esfuerzos por navegar por nuevas relaciones.

Como explica Pablo,

“Dentro, tenemos relaciones claramente delineadas. Yo no me meto contigo, tú no te metes conmigo. Pero por fuera se vuelve más complicado. Todo está impregnado de sentimiento. Estamos lidiando con emociones con las que no lidiamos en el interior.”

Cambiaste mientras estabas en prisión, al igual que tus seres queridos. Tomará tiempo entenderse y aprender a navegar por estas complejas relaciones.

Superando el aislamiento y abriéndote a otros

Tony habla sobre el desafío de volver a conectar con tus seres queridos cuando estás acostumbrado a mantenerte cerrado. Explica que mientras estás en prisión, “los mantienes a distancia porque sabe que podrías perderlos”. De hecho, Tony dice:

“Muchos de nosotros vimos familiares morir. Familiares enfermar. Familiares mudarse lejos. Estás viendo el mundo pasar frente a ti, y mantener a tu familia interesada en tu vida y mantener a tu familia interesada en su vida, es muy difícil porque no puedes experimentar esa vida con ellos.”

Roberto también describe la tendencia a “mantener las cosas reprimidas” mientras estás en prisión, a decirles a los miembros de la familia que “todo va a estar bien” sin importar lo que estás sintiendo. Advierte que esto conduce a la “soledad y al vacío”.

Pablo habla de cómo las estrategias que te aíslan de los demás pueden haber sido útiles en prisión, pero no siempre lo son en el exterior.

“Los mecanismos de defensa que teníamos en el interior todavía están con nosotros y crean barreras en el exterior. Cuando te aíslas y la gente no sabe la razón, piensan que tiene que ver con ellos.”

Roberto recomienda hablar con un consejero o tomarse un tiempo para reflexionar sobre por qué te estás aislando:

“ ¿Qué te impulsa a hacer esto? Quizás quieras proteger a tu familia. No quieres que te vean arruinando. Quizás no quieras lidiar con su rechazo. Necesitas identificar estas cosas, confrontarlas.”

La experiencia de Keke en la prisión lo ha hecho querer ser más honesto y abierto con su pareja, pero describe cómo eso puede ser difícil si no han sido honestos el uno con el otro en el pasado:

“ Lo más desafiante es ser honesto con tu pareja. Si se está tomando un tiempo de su vida para apoyarte, entrégale tu vida. Puedes mostrarte siendo honesto contigo mismo, no les cuentes un cuento de hadas.”

Aprendiendo a pedir ayuda

Uno de los mayores desafíos en las relaciones para las personas que han sido encarceladas es descubrir cómo pedir ayuda a sus seres queridos. La reintegración es un proceso abrumador, especialmente para aquellos que han estado en prisión durante mucho tiempo. Pablo comenta:

“ Mi familia piensa que debido a que soy libre, todos mis problemas se acabaron, pero necesito ayuda con las cosas más básicas. Eso me pone un poco a la defensiva, y termino tratando de hacer las cosas por mi cuenta y luego me estrello y colapso.”

¿Su consejo? “Deshazte de ese machismo y pide ayuda. No es algo malo.”

Puede ser vergonzoso tener que pedir ayuda. Como explica JoeJoe, “con lo que competimos no es con sentirnos como un bebé indefenso todo el tiempo. Estamos tan acostumbrados a que nos rechacen que no buscamos ayuda “. Él ofrece los siguientes consejos para los familiares de las personas que regresan a casa:

“ Es útil si tus seres queridos pueden crear un entorno en el que no estén tratando de estar encima de ti, ni de ser una madre, pero al mismo tiempo reconozcan que es difícil de asimilar. Hemos envejecido en prisión.”

Lee, cuyo esposo fue encarcelado, argumenta que “las relaciones adultas saludables no se tratan de poner tus necesidades en el asiento trasero”. Ella explica:

“ Quieres ser considerado y no desgastar a tus seres queridos con tu regreso. El efecto de eso es que tal vez no estés expresando las cosas que necesitas. Está bien decir: “Oye, necesito que hagas esto por mí”. Aprende a comunicar lo que necesitas.”

Joe Joe reconoce que es posible que los miembros de tu familia no puedan ayudarte de la manera que esperas.

“ Estás tratando con tu familia y ellos están haciendo su máximo esfuerzo para apoyarte. No tengas expectativas poco realistas de lo que una persona debería o no debería hacer por ti. [En su lugar,] desarrolla una actitud de agradecimiento. Reconoce que todo es un regalo.”

Joe Joe ofrece este último consejo sobre cómo pedir ayuda:

“ Si te esfuerzas por aliviar la carga de las personas en lugar de aumentarla, estarán más dispuestas a ayudar. Esto es lo que realmente hace que te ganes a las personas y te ayudará a llegar a donde necesitas ir.”

Tomando conciencia de la comunicación no verbal

Es posible que estés acostumbrado a las interacciones en prisión en las que asumes una postura física que comunica disposición a la violencia. Es importante ser consciente del mensaje que este comportamiento envía a las personas de fuera.

Como explica Pablo, en la cárcel se aprende a “saldar cuentas” ante cualquier tipo de conflicto.

“ Estamos rodeados de agresión todos los días [en prisión], e inconscientemente traemos esa agresión a nuestras relaciones en el exterior. Me encontré haciéndole eso a mi familia varias veces, y no me di cuenta de que se estaba tomando como una señal de agresión. Estaba alzando la voz sin siquiera saberlo. Desde aquí se ve diferente.”

Antonio también nota esta tendencia:

“ Demuestro todos mis sentimientos profundos en mi expresión facial. La gente puede pensar que estoy enojado cuando no lo estoy. Eso viene de estar en prisión. Hablo alto porque en la cárcel la gente tiende a gritar. Todos tienen que hablar unos sobre otros si quieren ser escuchados.”

Pablo explica que los seres queridos a menudo perciben estos comportamientos como violentos y agresivos. “La mayoría de las veces no somos conscientes de cómo nos perciben las personas. A veces sentimos que estamos en un estado constante de ser juzgados “. Pablo recomienda tener conversaciones honestas con tus seres queridos. Invítalos a que te ayuden a reconocer cuándo te estás comportando de una manera que ellos consideran agresiva y práctica estrategias para ajustar tu lenguaje corporal cuando esto ocurra.

Superando comportamientos para evitar conflictos

En prisión, es posible que hayas recurrido al aislamiento cuando te enfrentabas a un conflicto. Es posible que hayas tenido el lujo de disponer de tiempo y espacio para pensar en cuestiones difíciles antes de afrontarlas. En el exterior, se puede esperar que abordes directamente los problemas con tus seres queridos en lugar de alejarte. Es posible que te sientas presionado a responder de inmediato cuando preferirías tomarte tu tiempo.

Pablo explica lo que sucede cuando te alejas en lugar de abordar los conflictos con tus seres queridos.

“ Cuando te alejas, le transmites a la otra persona que no te importa. Cuando permaneces en silencio, las personas pueden pensar que las estás ignorando.”

No es mala idea tomarse un tiempo para pensar antes de hablar sobre un problema. Como explica Lee, “Está bien decir: ‘Necesito tiempo para pensar en esto, no puedo darte una respuesta de inmediato’ “. Pero con demasiada frecuencia, cuando la gente se aleja, nunca regresa para abordar el problema. Si pospones una conversación difícil con un ser querido porque necesitas este espacio, comprométete a volver a él y abordar el problema en una fecha posterior.

Formando nuevas conexiones

Tony menciona cómo la distancia emocional dificulta crear nuevas amistades. Sobre la vida en prisión, dice: “Pasas mucho tiempo manteniendo a la gente a distancia. Nunca dejas que nadie se acerque. [Cuando vas a la cárcel] eres tan joven, eres tan alegre, es tan fácil tener amigos, crear relaciones, tener personas cercanas a ti. Pero cuando

llegas a casa, te has acostumbrado tanto a mantener a la gente a distancia que simplemente continuas haciéndolo. Es difícil hacer nuevos amigos.”

Keke describe no querer tener una relación con alguien hasta que se sienta listo.

“ He estado fuera durante dos años y todavía estoy en un punto en el que no quiero estar atado porque siento que no puedo responder por nadie más. Tengo que lidiar con mis problemas en lugar de tener una relación con alguien. Y sé que no lo he hecho al 100%. Estoy tratando de construir una relación con mis hijos, tratando de mantenerme en el camino correcto, tratando de hacer lo correcto, trabajando todos los días y comprometiéndome conmigo mismo para no volver a la cárcel. Y sé que no puedo comprometerme con una mujer de esa manera. [Cuando conozco a alguien] les hago saber que no busco una relación, busco una amistad.”

Uno de los mayores desafíos que enfrentan las personas al formar nuevas relaciones es compartir su pasado. Heather cree que “las personas que vale la pena tener en tu vida te aceptan por lo que eres y por lo que ha sucedido”. Ella reconoce que no todo el mundo lo aceptará.

Roberto habla sobre el desafío de conocer personas, mientras se enfrenta al estigma del encarcelamiento:

“ ¿Cómo puedo conocer gente? ¿Cómo se crea una marca personal para que todas las cosas buenas que ofreces no se vean eclipsadas por el hecho de haber pasado una cantidad significativa de tiempo en prisión? ¿Cómo entablas una conversación con alguien cuando intentas mantener la privacidad y también tienes en cuenta todo el estigma negativo que conlleva estar encarcelado? Estás conociendo gente y no quieres compartir demasiado sobre ti. Hay mucho estigma negativo. Tienes que atravesar esa pared. Por otro lado, si lo haces, todavía no hay garantía de que se relacionarán contigo y entenderán por lo que estás pasando.”

Keke prefiere contarle a la gente de inmediato sobre su pasado. “Les digo en la puerta”, dice.

“ Aprendí por experiencia propia que si muestras tus cartas abiertamente, obtienes una mejor comprensión. Hoy en día, la gente busca mucho en Google. Ambos deben ser honestos el uno con el otro. Entonces eso es lo que hago. Les dejo saber en la puerta. Éste soy yo. Estuve en prisión dos veces. Estoy haciendo esto, estoy haciendo aquello, tratando de recomponerme.”

Tony también prefiere ser abierto:

“ Es un poco extraño, un poco incómodo, simplemente salir y decir, oye, acabo de pasar diez años en prisión. Pero nunca he sido tímido. Siempre he sido muy abierto sobre lo que pasé porque les permite a otras personas saber que, mira, solo porque estuve allí no significa que tenga que seguir yendo y viniendo, yendo y viniendo.”

Heather, por otro lado, es más reservada.

“ Realmente no le menciono eso [que estuve en prisión] a la gente. Pero, supongo que ayuda haberme mudado a un estado diferente, así que realmente no mucha gente me conoce. Simplemente saben lo que

ven de mí ahora. Ellos no saben que cometí errores en el pasado. Y me siento un poco cómoda con eso. Entonces, si conociera a un chico o algo y comenzara a salir con él, no arrojaría toda mi ropa sucia al frente. Lo conocería. Pero si las cosas estuvieran funcionando realmente bien, le diría todo al respecto, y si no lo aceptara, entonces probablemente no sería la persona para mí de todos modos.”

Tony concluye: “Cuando conoces a alguien, si les asusta que hayas estado en prisión, ¿sabes qué? Esa no es la persona con la que necesitas estar”.

Enfrentar los miedos y tener esperanza

Algunas personas temen que sus familiares o amigos no quieran reconstruir sus relaciones con ellos cuando sean liberados. Sin embargo, hay personas que están dispuestas a trabajar para restablecer las relaciones. Heather tiene un hermano que fue liberado de la prisión y ella describe sus sentimientos hacia él.

“ Mi hermano estuvo encerrado durante años y años y [aunque] no le escribí, todavía lo amaba. Supongo que eso ayuda mucho, saber eso.”

Tony menciona que pasar tiempo en prisión puede hacer que las personas tengan miedo de que “nadie pueda amarnos”. Pero, según Tony, existe peligro en tener miedo.

“ Tenemos miedo, así que hacemos una de dos cosas. Nos damos por vencidos o nos enojamos. Ambas no son lo que tenemos que hacer. En lugar de dejar que nuestros miedos nos hagan rendirnos, o dejar que nuestros miedos nos hagan enojar y atacar, debemos enfrentar nuestros miedos, debemos darnos cuenta de que es un miedo que tenemos y tenemos que luchar para superar ese miedo. . . Tienes que dejar de lado ese miedo y estar dispuesto a dar, estar dispuesto a perdonar.”

Keke recomienda ser realista.

“ Establece metas realistas en todo lo que haces, desde las relaciones hasta el regreso a casa y conseguir un trabajo. No salgas tratando de alimentar a nadie con ningún sueño y definitivamente no te alimentes a ti con un sueño. Sé sincero contigo mismo. Sólo inténtalo haciendo algo bien. . . . Sabes que tienes buenas mujeres aquí que están dispuestas a escuchar y arriesgarse contigo, para ayudarte a edificarte, pero todo depende de ti si estás dispuesta a ir.”

Heather también recomienda ser realista y tener esperanza.

“ Cuando estás encerrado, tienes todo este tiempo para sentarte y pensar. Tienes ideas de cómo quieres que salgan las cosas, y luego sales y, por supuesto, esas son solo ideas. . . . Cuídate y todo lo demás encajará. . . . No puedes estresarte por todo aquello sobre lo que no tienes control. No pierdas la esperanza. Siempre hay esperanza. Y el amor supera muchas cosas.”

Abuso doméstico

Las relaciones son complicadas. Pueden ser geniales en algunos aspectos, desafiantes en otros. Ninguna relación es perfecta, pero con paciencia y cuidado, muchos pueden ser más solidarios y cariñosos. A veces, sin embargo, es mejor salir de una relación, especialmente si hay abuso involucrado. El abuso se presenta en muchas formas diferentes, que incluyen:

- Abuso verbal (amenazas, insultos, intimidación)
- Abuso físico (empujar, abofetear, asfixiar, destruir propiedad)
- Comportamiento controlador (te impide ver gente, ir a lugares o gastar dinero)
- Abuso emocional (te hace sentir como si no valieras nada)
- Abuso sexual (actividad sexual no deseada, a menudo usando la fuerza)

Si estás en una relación abusiva, busca ayuda. Tomar la decisión de marcharse es difícil y puede implicar cierto riesgo. Se necesita valor para irse, especialmente si temes por tu propia seguridad o la seguridad de tus hijos, o si dependes de la otra persona para recibir apoyo financiero. Es posible que desees comenzar este proceso llamando a la línea directa de violencia doméstica de Illinois: 1-877-863-6338 o 1-877- TO END DV. Esta línea directa confidencial de 24 horas brinda apoyo, información y referencias. Este servicio gratuito puede ponerte en contacto con recursos en tu área. Incluso si no estás listo para dejar la relación, la línea directa puede ayudarte a superar tiempos difíciles y ayudarte a dar el siguiente paso. El sitio web del Illinois Department of Human Services (Departamento de Servicios Humanos de Illinois) también tiene una lista de agencias de violencia doméstica a las que puedes acudir para obtener ayuda: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=32323>

Finalmente, hemos enumerado las opciones de vivienda de transición y refugio de emergencia en nuestro Directorio de vivienda en la página 143. Muchas de estas opciones sirven a las personas que buscan refugio después de dejar una relación abusiva. En nuestro Directorio de salud en la página 181, hemos enumerado algunos recursos de asesoramiento disponibles para personas que enfrentan abuso doméstico.



Conectando con tu comunidad

Conectar con otros es difícil para muchas personas después de salir de prisión. La separación de familiares y amigos puede resultar en sentimientos de soledad y aislamiento, especialmente si las personas a las que eras cercano antes de entrar a prisión ya no están con nosotros. Involucrarte en tu comunidad y formar nuevas amistades puede ayudarte a empezar a sanar.

Involucrarse y conectar con otros puede implicar trabajar para hacer una diferencia en tu comunidad a través de la política, la organización y el voluntariado. El compromiso cívico significa ejercer tus derechos y deberes cívicos e involucrarte en tu comunidad y el sistema político. Esto puede incluir escribir cartas a los funcionarios electos, hacer campañas, votar (ver página 108), participar en eventos gubernamentales, hablar con la gente de tu comunidad y ser voluntario.

Organización comunitaria y activismo

La organización comunitaria se trata de miembros de la comunidad que se reúnen y se involucran en actividades organizadas para promover sus necesidades y derechos. Las comunidades pueden definirse a través de límites geográficos o características comunes. La organización comunitaria puede tomar muchas formas, incluyendo interacciones de puerta en puerta, discursos públicos, organización de reuniones comunitarias, recopilación de información sistemática sobre las necesidades de la comunidad, difusión de información para educar al público, desarrollar liderazgo comunitario, y organización de recaudación de fondos.

La organización comunitaria es una herramienta efectiva para hacer oír tu voz y crear un cambio positivo

significativo. Te sorprendería todo lo que puedes hacer cuando te unes con otros para crear organizaciones de ayuda mutua y pedir rendición de cuentas a tus representantes y asegurar que se oiga la voz de tu comunidad.

Existen muchas organizaciones que hacen organización comunitaria en línea y presencial. Ahora que estás fuera de prisión, puedes contribuir a estos esfuerzos de formas valiosas. Las personas con un historial de encarcelamiento a menudo no tienen la oportunidad de desarrollar o implementar las leyes que las afectan, por lo que es importante que se involucren más en la política y sus comunidades. Por ejemplo, los ex alumnos de EJP se han postulado, se han ofrecido como voluntarios, han coordinado y han sido empleados por diferentes grupos incluyendo:

- CeaseFire IL (ceasefirechicago.org)
- Community Renewal Society, FORCE Project (Fighting To Overcome Records & Create Equality) <https://www.communityrenewalsociety.org/>
- Community Support Advisory Council (reuniones mensuales regulares para apoyar en el proceso de libertad condicional)

*Involúcrate en el activismo.
Si queremos cambiar el
proceso, tenemos que liderar
el proceso.*
– Marlon C.



www.illinois.gov/idoc/communityresources/Pages/CSAC.aspx

- Edovo (Educación sobre obstáculos) edovo.com
- Illinois State Commission on Criminal Justice and Sentencing Reform <http://www.icjia.org/>
- Give up the Streets (GUTS)- <https://www.facebook.com/GiveUpTheStreets/>

- Ex-Cons for Community and Social Change (ECCSC)- <https://www.eccsc.org/>

Puedes contactar a estos grupos y muchos otros para descubrir cómo puedes involucrarte en tu comunidad. Ve Recursos de Activismo en la página 193 para más ideas.

Involucrándote en tu comunidad

Organizaciones religiosas—Churches, synagogues, or other religious communities can help you find meaning, purpose, and fellowship. Many religious organizations have classes, support groups, and volunteer opportunities. Don't be discouraged if it takes a while for you to find the place that feels right for you.

Bibliotecas—Las bibliotecas públicas no son sólo lugares callados para tomar prestados libros y películas. Las bibliotecas también organizan eventos y clases. Tienen clubes de lectura, reuniones sociales, y conciertos. Muchas también tienen un espacio donde las personas pueden poner información sobre eventos de la comunidad, juntas e incluso oportunidades de trabajo. Visita la página de internet de tu biblioteca local o ve en persona para descubrir qué tiene para ofrecer.

Siempre tienes que ver el rayo de luz a través de las nubes, no importa lo oscuras que sean. Creo que ese es el principal consejo que podría darle a alguien. Simplemente no te rindas. Porque es difícil. No te equivoques al respecto.

— Anónimo



Programas de reintegración—Si vives en una entidad con un programa de reintegración, considera ofrecer tu tiempo para ser voluntario ahí. Incluso si no usaste este programa cuando saliste, tienes experiencia y entendimiento que podría beneficiar a la gente en esa situación. Revisa qué necesita el programa y hazles saber que estás feliz de ayudar. Con un poco de suerte incluso podrías convertir tu trabajo como voluntario en un puesto pagado ahí o en algún otro lugar.

Distritos de parques de la ciudad y reservas forestales—Tu entidad o ciudad probablemente tenga un distrito de parques y su sitio web incluirá información acerca de los parques en tu área. Toma tiempo para visitar estos parques y pasar tiempo en la naturaleza. Muchos parques también ofrecen programas y ligas de deportes, así como otros programas de recreación. Algunos condados también tienen reservas forestales y sus sitios web también mencionan parques y actividades de recreación disponibles en tu condado.

Eventos y actividades—En muchas ciudades grandes y medianas puedes obtener periódicos alternativos semanales gratuitos. Por lo general, tienen buenos listados de conciertos, eventos locales y actividades. Esta misma información debe estar en el sitio web del periódico. Los sitios web de centros comunitarios o agencias comunitarias a menudo publican las clases y eventos que se llevan a cabo en el centro comunitario, y pueden mencionar las cosas que suceden en tu ciudad y sus alrededores. Una simple búsqueda en Google también puede ayudarte a encontrar eventos en tu área.

Sirviendo a tu comunidad

El trabajo voluntario te da la oportunidad de hacer conexiones sociales, enfocarte en resolver problemas, y ver a tu comunidad como un ente vivo en el que eres un participante vital. El voluntariado te ayuda a construir relaciones satisfactorias y ha demostrado brindar beneficios en cuestiones de salud. Crear nuevos lazos sociales puede evitar la depresión y reduce los sentimientos de aislamiento. Ver cómo tus esfuerzos ayudan a mejorar tu comunidad puede darte una sensación de orgullo y satisfacción.

Si actualmente no tienes trabajo, el voluntariado también puede ayudarte a adquirir nuevas habilidades para agregar a tu currículum vitae y así poder tener una búsqueda de trabajo más fructífera. También puedes conocer gente nueva que te ayude a hacer redes y encontrar nuevas oportunidades de trabajo. Hacer trabajo voluntario enriquece tu experiencia de vida en formas que pueden sorprenderte. Puedes descubrir nuevas habilidades o encontrar nuevos intereses ofreciendo tu tiempo y energía.

Los centros para personas mayores y los asilos, las sociedades humanitarias, los refugios para personas sin hogar, los bancos de alimentos y las iglesias locales a menudo buscan voluntarios. Llama o visítalos para preguntar cómo puedes ayudar. También puedes hacer una búsqueda en Google sobre oportunidades de voluntariado en tu comunidad.

No te rindas. Haz lo que puedas para promover el cambio. Tómate el tiempo para tratar de orientar a algunos de estos jóvenes que están aquí con la esperanza de que, algún día, podamos lograr cambios. En lugar de preguntarme cuándo alguien va a hacer algo al respecto, necesito recordar que soy alguien y tratar de hacer lo que pueda.

– Anónimo



SECCIÓN CUATRO:

Directorio

4

Hemos enlistado varios programas, servicios y negocios diferentes a lo largo de esta guía como recursos para personas que salen de la prisión, personas fuera de prisión y sus familias. No respaldamos a ninguna de estas organizaciones. Tampoco garantizamos que estos recursos sean útiles (aunque ciertamente esperamos que lo sean).



1. Vivienda

Este directorio de vivienda contiene una muestra de las opciones de vivienda disponibles en todo Illinois, organizadas geográficamente. Para obtener listados más completos o para encontrar viviendas fuera de Illinois, consulta los directorios al final de esta página. Si vives en Chicago, nosotros te recomendamos que busques una vivienda utilizando el Chicago Central Referral System (Sistema de Referencia Central de Chicago), el Chicago Coordinated Entry System (Sistema de Entrada Coordinada de Chicago) o marcando 311 para encontrar un refugio (ver más abajo).

DEFINICIONES

Vivienda de transición: a veces llamada casa de transición, la vivienda de transición está destinada a ayudar a los residentes a hacer la transición a una vida independiente. La mayoría son de bajo costo (no más de 1/3 de tus ingresos), aunque algunos son gratuitos. Estancia típica: 6-24 meses.

Refugio de emergencia: Vivienda a corto plazo para personas sin hogar. Estancia general no más de 3 meses. Generalmente gratis.

Vivienda de apoyo permanente: Vivienda para personas que, debido a su edad, discapacidad, abuso de sustancias, enfermedad mental o falta de vivienda, son incapaces de vivir de forma independiente sin cuidado y apoyo.

Vivienda subsidiada/asequible: Vivienda para personas de bajos ingresos que está subsidiada por el gobierno. Por lo general, las personas deben pagar 1/3 de sus ingresos en el alquiler. Algunas ciudades u organizaciones ofrecen vales de vivienda o ayudan con el alquiler y los servicios públicos.

Vivienda de recuperación: a veces llamadas hogares para vivir sobrios, estos hogares ofrecen ayuda para las personas que luchan contra el abuso de sustancias.

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
TODO EL PAÍS	Homeless Shelter Directory		homelessheltdirectory.org					Emergencia
TODO EL PAÍS	Low Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP)		(877) 411-WARM (9276)	Elegibilidad por ingreso	Busca una Agencia de Acción Comunitaria para obtener los servicios			Ofrece ayuda con las facturas de energía
TODO EL PAÍS	Shelter listing directory		shelterlistings.org					Emergencia y vivienda de transición
TODO EL PAÍS	Sober Living Homes- Intervention America		http://soberliving.intervention.america.org/					Recuperación
TODO EL PAÍS	Substance Abuse Rehab Centers Directory		http://substanceabusecenter.com/					Recuperación
TODO EL PAÍS	Transitional Housing directory		transitionalhousing.org					Transición
TODO EL ESTADO	Lutheran Social Services of Illinois	Múltiples ubicaciones en todo Illinois	(847) 635-4600 lssi.org/services-affordable-housing.php	Adultos mayores y personas con discapacidad				Permanente, de apoyo, subsidiada
CHICAGO	Alexian Brothers Housing	Múltiples ubicaciones	https://www.alexianbrothershousing.org/alexian-brothershousing/ (773) 327-9921	Hombres, mujeres, personas con discapacidades, personas con VIH	Usa el Chicago Central Referral System para aplicar, hay lista de espera	30-60 días	Comidas, atención médica, lavandería, laboratorio de computación, manejo de caso, tratamiento para abuso de sustancias	Apoyo permanente
CHICAGO	A Safe Haven	2750 W Roosevelt Rd, Chicago, IL 60608	(773) 435-8300 asafehaven.org	Mujeres, hombres y familias sin hogar. Vivienda de apoyo: adultos mayores, personas con bajos ingresos		Vivienda de transición: estancia promedio 4 meses	Comidas, atención médica, lavandería, laboratorio de computación, manejo de caso, tratamiento para abuso de sustancias	Transición, vivienda apoyo permanente, recuperación
CHICAGO	Ashunti residential management	4944 W Huron St, Chicago, IL 60644	(773) 379-6981					Recuperación
CHICAGO	Breakthrough Urban Ministries for men	402 St. Louis Ave. Chicago, IL 60624	(773) 346-1785 breakthrough.org	Hombres con enfermedades mentales o adicciones crónicas. No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales		120 días	Rehabilitación de drogas, entrenamiento para empleo, comida, manejo de caso	Apoyo permanente

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
CHICAGO	Breakthrough Urban Ministries for women	3330 W Carroll Ave, Chicago, IL, 60624	(773) 722-1144 breakthrough.org	Mujeres con enfermedades mentales o adicciones crónicas No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Proceso de referencia requerido, tiempo de espera 3-4 semanas	120 días	Rehabilitación de drogas, entrenamiento para empleo, comida, manejo de caso	Apoyo permanente
CHICAGO	Bridgehaus	516 N Ogden	(773) 235-4287 https://bridgehaus.com/					Recuperación
CHICAGO	Brighter, Behavior, Choices Inc.	6525 S Campbell Ave, Chicago, IL 60629	(773) 434-5526 https://bchoicesinc.wixsite.com/women	Mujeres No se admiten personas que estén en el registro de crímenes violentos y agresores sexuales	Referencia requerida	12 meses	Educación financiera, entrenamiento para empleo, manejo de caso, y talleres	Recuperación
CHICAGO	Catholic Charities	Múltiples ubicaciones Greater Chicago Region		No se admiten personas que estén en el registro de crímenes violentos y agresores sexuales	Referencia requerida	12 meses	Educación financiera, entrenamiento para empleo, manejo de caso, y talleres	Recuperación
CHICAGO	Center of Concern	1665 Elk Blvd, Des Plaines, IL 60016	(847) 823-0453 https://centerofconcern.org/	Apoyo de vivienda				
CHICAGO	Chicago City Services Number		311					
CHICAGO	Chicago Coordinated Entry System	Apoyo de vivienda	csh.org/chicagoces					Emergencia, transición, apoyo permanente
CHICAGO	Chicago House	925 N Clybourn, Chicago, IL 60614; Múltiples ubicaciones	(773) 248-5200 chicagohouse.org	Hombres, Mujeres y miembros de la comunidad LGBTQ+	Debes llenar una solicitud, puedes encontrarla en el sitio web		Servicios de empleo, servicios de vinculación y retención médica, servicios de prevención de VIH, servicios legales	Transición
CHICAGO	Concerned Citizens Inc/Mothers House	321 N Mason Ave, Chicago, IL 60644	(773) 287-8393					Recuperación
CHICAGO	Cornerstone Community Outreach	5614 N Clifton, Chicago, IL 60640	(773) 271-8163 ccolife.org	Familias, hombres solteros o mujeres con hijos	Referencia requerida	Puedes quedarte hasta que tus necesidades sean satisfechas	Manejo de caso, comida, clases, ayuda con problemas de salud mental	Transición

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
CHICAGO	Deborah's Place	2822 W Jackson Blvd, Chicago, IL 60612 Múltiples ubicaciones	(773) 722-5080	Mujeres, especialmente aquellas con discapacidades No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Utiliza el Chicago's Coordinated Entry System (CES). Debes tener una referencia	120 días	Ayuda encontrando una vivienda estable	
CHICAGO	Elite Houses of Sober Living	1236 W 72nd Pl, Chicago, IL 60636	http://www. elitehousesofsoberliving. com/ (773) 994-8353					Transición, recuperación
CHICAGO	Featherfist	2255 East 75th St, Chicago, IL 60649	773) 721-7088 featherfist.org	Los veteranos tienen preferencia	Bienvenido sin cita previa, Chicago Central Referral System, tiempo de espera 60-90 días		Manejo de caso, ayuda laboral, entrenamiento con computadoras	
CHICAGO	Franciscan Outreach	1645 W LeMoine St, Chicago, IL 60622	(773) 278-6724 franoutreach.org/housing/	Mujeres, hombres		120 días	Habilidades para la vida, programa de entrenamiento para empleo, manejo de caso	Transición, subsidiada
CHICAGO	Fresh Start Sober Living House	2310 W Belmont Ave, Chicago, IL 60618	afreshstartsoberliving. com/					Recuperación
CHICAGO	Habilitative Systems Inc.	415 S Kilpatrick, Chicago, IL 60644 Múltiples ubicaciones	(773) 261-2252 habilitative.org/index.php/ hsilocations	Diferentes opciones de vivienda para mujeres, veteranos, discapacitados, adultos mayores, hombres, personas con enfermedades mentales			Rehabilitación de drogas, consejería	Transición, apoyo permanente
CHICAGO	Hand-n-hand	4207 W Carroll Ave # 100, Chicago, IL 60624	773) 722-1312					Transición
CHICAGO	Haymarket Center	932 W Washington Chicago, IL 60607	(312) 226-7984 ext. 480 hcenter.org	Hombres, mujeres	Contactalos para obtener asesoramiento clínico y médico	90 días a 6 meses	Programa de 12 pasos, apoyo laboral, habilidades para la vida	
CHICAGO	Healthcare Alternative Systems Inc	2755 W Armitage Ave, Chicago, IL 60647	hascares.org/program/ transitional-housing					Transición, recuperación

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
CHICAGO	Health and Human Services		211					Subsidiada
CHICAGO	Heartland Alliance	208 S LaSalle Street, Suite 1300, Chicago, IL 60604	https://www. heartlandalliance.org/	Hombres, mujeres, especialmente aquellos con VIH/SIDA, personas que consuman drogas	Llama al gerente para aplicar	Varía por programa	Administración de casos, grupos de apoyo educativo, asistencia con el transporte y referencias para tratamiento por abuso de sustancias	
CHICAGO	Henry's Sober Living House	8032 S Ingleside Ave, Chicago, IL 60619	(773) 752-1300 http:// henryshouse.org/	Hombres y mujeres				Transición, recuperación
CHICAGO	Hope House	3551 W. Roosevelt Rd, Chicago, IL 60624	(773) 521-8442		Lista de espera		Preparación para el empleo, consejería, reunificación familiar	Transición
CHICAGO	Inner Voice Chicago	212 W Van Buren St Suite 300, Chicago, IL 60607	https://www.ivchi.org/					Transición
CHICAGO	L.A.M. House	6739 S Green, Chicago, IL 60621	(773) 616-1108					Transición
CHICAGO	Lawndale Community Church	3827 W Ogden Ave, Chicago, Illinois 60623	(773) 762-6389 lawndalechurch.org/hope- house.html	Hombres y mujeres Debes ser una persona libre de alcohol y drogas No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Bienvenido sin cita previa. Debes comprometerte a pasar 6 meses sin trabajar, y sin teléfono celular		Ayuda con identificaciones, dos comidas al día	Transición
CHICAGO	Leslie's Place	1014 N Hamlin, Chicago IL	(773) 565-4603	Mujeres que salieron de prisión	No se admiten personas sin cita previa.		Comidas, entrenamiento para empleo y con computadoras, ayuda laboral, y tratamiento para el uso de sustancias.	Transición, recuperación
CHICAGO	Lincoln Park Community Shelter	600 W Fullerton Parkway, Chicago, IL 60611	lpcsonline.org	Hombres y mujeres. Deben haber pasado 10 años de la liberación de personas que estén en los registros de agresores violentos y sexuales, no se admiten personas con condenas por robo residencial ni personas con delitos clase x	No se admiten personas sin cita previa. Proceso de aplicación y lista de espera. Tal vez debas esperar algunos meses para entrar	El tiempo que sea necesario, entrenamiento para empleo y con computadoras, ayuda laboral, y tratamiento para el uso de sustancias	Educación, educación financiera, y participación en la comunidad	Transición

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
CHICAGO	Olive Branch Mission	6310 S Claremont Ave, Chicago, Illinois 60628	(773) 476-6200 admission.org	Hombres y mujeres. No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales		Puedes ir tan seguido como necesites		Emergencia
CHICAGO	Oxford House	Múltiples ubicaciones a través de Illinois	oxfordhouse.org (800) 689-6411					Transición, recuperación
CHICAGO	Pacific Garden Mission	1458 S Canal St, Chicago, IL 60607	(312) 492-9410 pgm.org	Hombres y mujeres. No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales o en monitoreo electrónico	Bienvenido sin cita previa.	Varía de 30 días a 1 año	GED y carrera ayuda help, servicios médicos, comida, recuperación de adicciones, y ropa.	Emergencia, transición
CHICAGO	Revive Center for Housing and Healing	1668 W Ogden Ave, Chicago, IL 60612 Múltiples ubicaciones	revivecenter.org (312) 997-2222	Personas sin hogar, con discapacidades y familias				Apoyo permanente. subsidiada
CHICAGO	Safer Foundation	571 W Jackson, Chicago, IL 60661	(312) 913-5796 saferfoundation.org	Personas anteriormente encarceladas No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Hay una larga lista de espera		Ayuda laboral, servicios para la adicción a drogas o alcohol	Transición
CHICAGO	St. Leonard's House	2100 and 2110 W Warren Blvd	(312) 738-1414 slministries.org/sh/	Hombres No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Completa una solicitud Tiempo de espera alrededor de 6 meses	6 meses	Habilidades para la vida, consejería, empleo, educación, recreación	Transición
CHICAGO	The Salvation Army-Harbor Light Center of Chicago	Múltiples ubicaciones	https://centralusa. salvationarmy.org/metro/ (773) 725-1100	Diferentes opciones de vivienda para diferentes grupos de personas	Completa la evaluación Hay lista de espera Para vivienda de apoyo debes encontrar empleo y pagar las cuotas	4 semanas para la rehabilitación intensiva, hasta 2 años de vivienda de apoyo	Rehabilitación de drogas	Transición, recuperación
CHICAGO	The Salvation Army-Evangeline Booth Lodge	800 W Lawrence Ave	(773) 433-5710 centralusa.salvationarmy. org/metro/boothlodge	Sólo familias		Estancia promedio: 63 días	Comida, manejo de caso, laboratorio de computación, programas religiosos	Emergencia
CHICAGO	The Salvation Army-Booth Manor	1500 W Madison St, Chicago, IL 60607-1801	(312) 243-1271 centralusa.salvationarmy. org/metro/booth- manor-senior-residences	Adultos mayores de bajos ingresos				Apoyo permanente, subvencionada

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
CHICAGO	Way Back Inn Halfway House	3821 N Harlem Ave, Chicago, IL 60634 Múltiples ubicaciones	thewaybackinn.org (708) 345-9422					Transición, recuperación
CHICAGO	Willis House of Refuge	942 N Waller Ave, Chicago, IL 60651	willishouseofrefuge.org	Hombres				Transición
CHICAGO	Women's Treatment Center	140 N Ashland Ave, Chicago, IL 60607	http://www.womentreatmentcenter.org/	Mujeres				Transición
CHICAGO	YMCA of Metro Chicago	Múltiples ubicaciones en Chicago	(312) 932-1200 ymcachicago.org/programs/housing/	Personas de bajos ingresos, adultos mayores			Manejo de caso, grupos de apoyo, ayuda laboral, atención médica y de salud mental, comida	Subsidiada
NORTE DE COOK Evanston	Connections for the Homeless	2121 Dewey Ave, Evanston, IL, 60201	connect2home.org	Hombres No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Referencia requerida		Asistencia para encontrar una vivienda permanente, servicios sociales	Emergencia
NORTE DE COOK North/Northwest Suburbs of Chicago	Wings	Múltiples ubicaciones Dirección postal: P.O. Box 95615 Palatine, IL 60095	(847) 519-7820	Víctimas de abuso doméstico, personas sin hogar o discapacitadas				Emergencia, transición
NORTE DE COOK Evanston/North Shore	YMCA — Bridges	1215 Church St, Evanston, IL 60201	https://www.ymca-ens.org/	Mujeres y niños víctimas de abuso doméstico No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Referencia requerida para el refugio de violencia doméstica			Emergencia
OESTE DE COOK Oak Park	Bridge to Freedom	Apartado de correos: 3807, Oak Park, IL 60303	(773) 888-7435 (773) 287-2627 bridge2freedom.org	Hombres y mujeres que salieron de prisión	No se admiten personas sin previa cita. Aplica por correo al menos 1 año antes de salir	2 años	Preparación para el empleo, mentoría	Transición
OESTE DE COOK West Suburbs of Chicago	Housing Forward	6634 W Roosevelt Road, 2nd Flr, Oak Park, IL 60304 Múltiples ubicaciones	(888) 338-1744 housingforward.org	Hombres y mujeres Algunos refugios no admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Llama para la evaluación		Comida, manejo de caso	Emergencia, apoyo permanente

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
CONDADO DE COOK	Center for Changing Lives	1955 N St. Louis, Chicago 60647	(773) 342-6210 www.cclconnect.org	Todos			Servicios laborales grates, preparación para el empleo, educación financiera (asistencia con crédito y deudas), clases de computación, referencias laborales, asesoramiento financiero, asistencia buscando vivienda	
CONDADO DE COOK	Christian Community Health Center	9718 S Halsted, Chicago, IL 60628	(773) 233-4100 https:// cchc-online.org/				Prueba de coronavirus y consulta telefónica; atención médica primaria; Obstetricia/ Ginecología; Pediatría; Camioneta de salud móvil; Farmacia in situ; Cuidado de la salud bucal y dental; Pruebas y atención del VIH / SIDA; Salud mental / conductual; Tratamiento por abuso de sustancias; Intervención contra la violencia doméstica; Servicios de Vivienda y Refugio; Manejo de caso	
NORESTE Aurora	Constitution House	401 N Constitution Drive, Aurora, IL 60506 Múltiples ubicaciones	mercyhousing.org/ findhousing	Adultos mayores	Llama para hacer una cita			Subsidiada
NORESTE Aurora	Hesed House	680 S River St, Aurora, IL 60506	(630) 897-2156 hesedhouse.org	Hombres, mujeres, niños No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales de menores	Bienvenido sin cita previa.		Comida, lavandería, asistencia médica y legal, entrenamiento para el empleo, asistencia para encontrar vivienda permanente, manejo de caso, asesoría con abuso de sustancias	Emergencia, transición

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
NORESTE Aurora	Wayside Cross Ministries	215 E New York St, Aurora, IL 60505-3491	(630) 892-4239 waysidecross.org	Hombres y mujeres No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales que estén en libertad condicional, personas que tomen medicamento psiquiátrico, ni celulares	Sin proceso de referencia Bienvenido sin cita previa.	7-18 meses	Comida, lavandería, servicios de apoyo	Emergencia
NORESTE Dupage County	DuPage P.A.D.S.	601 W Liberty, Wheaton, IL 60187 Múltiples ubicaciones	(630) 682-3846 dupagepads.org	Hombres y mujeres No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales o violentos	Bienvenido sin cita previa.		Comida, lavandería, manejo de caso, habilidades para la vida, referencias a otros servicios de apoyo	Emergencia
NORESTE Joliet	Morning Star Mission — 180 Club	350 E Washington St, Joliet, IL 60433-1150	(815) 722-5780 morningstarmission.org	Hombres No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales		6 meses	Programas religiosos Clases de computación, ejercicio y abuso de sustancias Ayuda de transporte	Recuperación
NORESTE Joliet	Morning Star Mission — Women and Family Recovery Center	350 E Washington St, Joliet, IL 60433-1150	(815) 722-5780 morningstarmission.org	Mujeres y niños No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales			Comida, ropa, manejo de caso, clases, y grupos de apoyo	Emergencia
NORESTE Kane County, St. Charles	Lazarus House	214 Walnut St, St. Charles, IL 60174	(630) 587-2144 lazarushouse.net	Mujeres y hombres	Bienvenido sin cita previa para el refugio de emergencia; entrevista para la vivienda de transición		Manejo de caso, asistencia laboral y educativa, habilidades para la vida, comida, lavandería	Emergencia, transición
NORESTE Waukegan/ Lake County	Eddie Washington Center	422 S Ave, Waukegan, IL 60085	(847) 244-0805 waukegantownship.com/174/EddieWashington-Center	Hombres			Manejo de caso, habilidades financieras, ayuda laboral	Transición
NORESTE Waukegan/ Lake County	Staben house	3000 Grand Ave, Waukegan, IL 60085	(847) 244-9944 waukegantownship.com/176/Staben-House	Mujeres y niños			Manejo de caso, habilidades financieras, ayuda laboral	Transición
NORESTE McHenry County	Home of the Sparrow	4209 W Shamrock Ln, Unit B, McHenry, IL 60050	(815) 271-5444 hosparrow.org	Mujeres sin hogar o en riesgo de quedarse sin hogar que vivan en el condado de McHenry Los antecedentes penales son evaluados caso por caso. Debes estar sobrio durante 30 días y haber tratado tus problemas de salud mental.		La estancia promedio son 4.5 meses	Manejo de caso, asistencia laboral y educativa, habilidades para la vida, asistencia legal	Transición

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
NOROESTE Rockford, IL and surrounding areas	Carpenter's Place	Múltiples ubicaciones Oficina: 1149 Railroad Ave, Rockford, IL 61104	carpentersplace.org	Hombres y mujeres Programas especiales para veteranos, personas con enfermedades mentales, y discapacidades No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales a menores. Libertad condicional y monitoreo electrónico bienvenidos		Hasta 2 años		Transición, apoyo permanente, abuso de sustancias
NOROESTE Rockford	Salvation Army: Women's Restorative Justice Program	3201 Gilbert Ave, Rockford, IL	(815) 713-3179 centralusa.salvationarmy.org/rockford/womensrestorative-justiceprogram/		La lista de espera está actualmente cerrada	Hasta 2 años	Comida, manejo de caso	Transición
NOROESTE Rockford	Shelter Care Ministries	412 N Church St, Rockford, IL 61103	(815) 964-5520 shelter-care.org	Vivienda de emergencia y de transición: familias e individuos; Vivienda permanente: familias cuyo proveedor es un veterano o discapacitado		Vivienda de emergencia: 6 meses; Vivienda de transición: hasta 24 meses		Emergencia, transición, apoyo permanente
NOROESTE Rockford	Zion Development Corporation	Múltiples ubicaciones	(815) 964-8280 ziondevelopment.org	Hombres y mujeres	Solicitud requerida Lista de espera			Subsidiada
NOROESTE Sterling, IL	Twin Cities PADS homeless shelter	111 Wahl Rd, Sterling, IL 61081	twincitiespads.org	Hombres y mujeres			Referencias a otros programas	Emergencia
ESTE CENTRAL Bloomington	Home Sweet Home Mission	301 E Oakland Ave, Bloomington IL, 61701	hshministries.org	Hombres y mujeres No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Entrevista y solicitud requeridas	Hasta 1 año	Comida, ropa, manejo de caso	Emergencia
ESTE CENTRAL Bloomington	Salvation Army Safe Harbor Shelter	611 W Washington St, Bloomington, IL 61701	https://centralusa.salvationarmy.org/bloomington/	Hombres y mujeres No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	Referencia requerida	Hasta 8 semanas	Comida, ropa, manejo de caso	Emergencia
ESTE CENTRAL Champaign	Ann's House	Apartado postal: 8853 Champaign, Illinois	(217) 390-2813	Mujeres			Ayuda laboral	Transición
ESTE CENTRAL Champaign and Rantoul	Rosecrance	801 N Walnut St, Champaign, IL 61820 Múltiples ubicaciones	rosecrance.org (844) 711-5106	Hombres y mujeres, algunos tipos de vivienda para personas con diagnóstico de enfermedad mental		Varía	Manejo de caso, consejería	Transición, subsidiada

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
ESTE CENTRAL Danville	Danville Rescue Mission	2822 W Jackson Blvd, Chicago, IL	(217) 446-7223 dm3150.wixsite.com/ danvillerescue	Hombres y mujeres Los veteranos reciben preferencia	Referencia requerida	4-6 meses	Servicios de apoyo, programas religiosos	Recuperación
ESTE CENTRAL Decatur	Dove Shelter	302 S Union, Decatur, IL 62522	doveinc.org	Refugio de emergencia para adultos y niños que experimenten abuso doméstico				Emergencia
ESTE CENTRAL Rantoul	Jesus Is the Way Ministries	Apartado postal: 98 Rantoul IL 61866	jesusisthewayprisonminis- tries.org				Ayuda Laboral	Transición
OESTE CENTRAL Galesburg	Galesburg Rescue Million	435 E Third St, Galesburg, IL 61401	galesburgrescuemission. org	Mujeres			Comida, ropa	Emergencia
OESTE CENTRAL Macomb, IL	Samaritan Well	Refugio para mujeres: 1306 Maple Ave, Macomb, IL; Refugio para hombres: 212 West Jackson Macomb, IL	(309) 837-3357 samaritanwellinc.org	Mujeres, hombres y niños sin hogar	Debes llamar		Educación, empleo, asistencia con habilidades para la vida	Emergencia
OESTE CENTRAL Pekin	Salvation Army Shelter and Transitional Housing	235 Derby Street, Pekin, IL	(309) 478-7878 salvationarmypekin.org	Hombres solteros, mujeres, familias				Emergencia, transición
OESTE CENTRAL Peoria	Southside Mission New Promise Women's Shelter	1127 S Laramie, Peoria, IL 61605	(309) 676-4604 southsidemission.org/ newpromise-center/	Mujeres y niños				Emergencia
OESTE CENTRAL Peoria	Esther House	6847 N Allen Rd, Peoria, IL 61614	https://www.peoriarescue. org/index.php/emergency- services/women-s- emergency-shelter (309) 689-0915	Mujeres, especialmente aquellas que han sido recientemente encarceladas No se admiten personas en monitoreo electrónico, ni delitos relacionados con violencia o menores	No hay lista de espera, pero aplicar toma hasta 6 semanas	Se te pide quedarte 10-12 meses, puedes quedarte más tiempo		Transición
OESTE CENTRAL Peoria	One Body One Purpose	2524 Martin Luther King Jr. Dr, Peoria, IL 61604	(309) 242-9785	Mujeres que salieron de prisión				Transición

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
OESTE CENTRAL Peoria	Peoria Rescue Ministries	601 SW Adams, Peoria, IL 61602	(309) 676-6416 peoriarescue.org	Hombres solteros No se admiten personas que estén en el registro de agresores sexuales	No hay lista de espera	30 días iniciales que pueden ser extendidos	Recuperación, ayuda con empleo	Emergencia
OESTE CENTRAL Peoria	Salvation Army Family Shelter	417 NE Adams St, Peoria, IL	(309) 655-7272 peoriasalvationarmy.org	Mujeres u hombres con hijos				Emergencia
OESTE CENTRAL Springfield	Inner City Mission	714 N 7th St, Springfield, IL	(217) 525-3940 innercitymission.net	Hombres, mujeres, y niños			Ayuda con empleo, habilidades para la vida, ropa	Emergencia, transición
OESTE CENTRAL Springfield	MERCY Communities Inc.	Múltiples ubicaciones Oficina: 1344 North 5th St, Springfield, IL 62702	mercycommunities.org	Mujeres sin hogar o en riesgo de quedar sin hogar con hijos; personas y/o niños con discapacidad. No haber cometido delitos por los últimos 3 años; no mas de 3 hijos menores de 12	No hay lista de espera	Hasta 2 años		Transición
OESTE CENTRAL Springfield	Salvation Army Adult Rehabilitation Center for men	221 N Eleventh St, Springfield, IL	(217) 528-7573	Hombres con abuso de sustancias				Transición, Recuperación
OESTE CENTRAL Springfield	Salvation Army Emergency Shelter	221 N 11th St, Springfield, IL	(217) 525-2196 salvationarmyusa.org/usn/housing-and-homelesservices					Emergencia
OESTE CENTRAL Springfield	Sojourn Shelter and Services, Inc.	1800 Westchester Blvd, Springfield, IL 62704	(217) 726-5100 (office) (217) 726-5200 (línea de 24 horas) sojournshester.org/serv.htm	Mujeres y niños víctimas de abuso doméstico No se admiten personas que estén en los registros de agresores sexuales y violentos. No es un sitio para cumplir con libertad condicional				Emergencia
SUROESTE Chester	Hospitality House of Chester	120 Ferry St, Chester IL, 62932	(618) 826-9810 hospitalityhouse.yolasite.com					
SUROESTE Granite City	Alcohol Rehabilitation Community Home	1313 21st St, Granite City, Illinois	(618) 877-4987 archhouse.org/4701.html	Hombres con uso de sustancias. No hay personas en el registro de delinquentes sexuales, y deben buscar empleo y pagar el 30% del salario		3-6 meses	Rehabilitación de drogas	Recuperación

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Personas atendidas/ Restricciones	Tiempo de espera	Tiempo de estancia	Servicios de apoyo	Tipo de vivienda
SUROESTE St. Louis	Call for Help	9400 Lebanon Road, East St. Louis, IL 62203	(618) 397-0968 califorhelpinc.org					Transición
SUROESTE St. Louis	Catholic Charities Housing Resource Center	800 N Tucker Blvd, St. Louis, MO 63101	(314) 244-7106 archstl.org/stewardship/page/catholic-charitieshousing-resource-center					Emergencia, transición, apoyo permanente
SUROESTE St. Louis	Catholic Charities St. Patrick Center	800 North Tucker, St. Louis, MO	ccstl.org (314) 367-5500					Emergencia, transición, apoyo permanente
SUROESTE St. Louis	Joseph Veterans Center	5020 State St, East St. Louis, IL 62205	thejosephcenter.org	24 meses de vivienda, ayuda laboral, atención médica y asesoramiento para los veteranos				Transición
SUROESTE St. Louis	New Life Evangelistic Center	Múltiples ubicaciones en St. Louis y Missouri	(314) 421-3020 newlifeevangelisticcenter.org/about/	Hombres, mujeres, y niños				Emergencia
SUROESTE St. Louis	Peter and Paul Community Services	Múltiples ubicaciones; 2612 Wyoming St, St. Louis, MO 63118	(314) 588-7111 ppcsinc.org/	Programas especiales para personas con enfermedades mentales, discapacitadas o con SIDA. Las restricciones varían según el programa; llama para más información	Tiempo de espera varía	Hasta 2 años		Emergencia, transición, apoyo permanente
SUROESTE St. Louis	Salvation Army: Homes of Hope	Múltiples ubicaciones en St. Louis	http://stlsalvationarmy.org/	Personas y familias de ingresos bajos a moderados que actualmente no tienen hogar y están discapacitadas.				Apoyo permanente
SUROESTE St. Louis	Salvation Army: Emergency Shelters and Subsidized Senior Living	Múltiples ubicaciones en St. Louis	http://stlsalvationarmy.org/	Hombres, mujeres, y ancianos				Emergencia
SURESTE Carbondale, IL	Good Samaritan Housing	701 S Marion, Carbondale, IL	https://goodsamcarbondale.com/	Hombres, mujeres, y niños			Capacitación en habilidades para la vida, servicios de apoyo.	Emergencia, transición
SURESTE Marion	Prisoner Family Support	1005 Roberta Dr, Marion, IL 62959		Vivienda para personas que visitan a familiares encarcelados				



2. Servicios de reintegración

Incluye organizaciones que trabajan para ayudar a las personas que salen de la cárcel. Existen diferentes programas, pero muchos ofrecen ayuda con algunos de los siguientes aspectos: vivienda, colocación laboral, habilidades laborales, educación, planificación, tutoría en salud mental.

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción	Restricciones
TODO EL ESTADO	IDOC Bureau of Field Operations	1301 Concordia Court PO Box 19277 Springfield, IL 62794-9277	217-522-2666	https://www2.illinois.gov/idoc/contactus/Pages/default.aspx	Supervisa a personas en libertad condicional y personas en monitoreo electrónico. La Placement and Resource Unit (Unidad de Colocación y Recursos) proporciona programación para personas en libertad condicional, programas de tratamiento de drogas y salud mental, vivienda de emergencia, programas educativos y vocacionales, y más.	
TODO EL ESTADO	Safer Return	En línea	Hotline: 773-265-0423	https://saferreturn.org/	Sitio web de reingreso donde las personas pueden registrarse para recibir servicios y conectarse con servicios de empleo, vivienda y salud. Conectado a Safer Foundation.	
EN LÍNEA	Inside Out Reentry Network (ION)	En línea o 1006 Gillick St, Parkridge, IL 60068	(847) 823-3634	insideoutnetwork.net	Servicio en línea para conectar a los ciudadanos que regresan con proveedores de servicios. Crea un perfil en línea (o envía tu información por correo) y se notificará a los proveedores de servicios que se vas 1 mes antes de la fecha de liberación programada.	
EN LÍNEA	My Rebuilt Life	En línea	(872) 210-4987	myrebuiltlife.com	Servicio en línea gratuito para conectar a los ciudadanos que salieron de prisión con empleadores. Crea un perfil en línea para unirte al sitio.	
ILLINOIS	Winners' Circles (sponsored by TASC) Online Support Group	Meets every Saturday from 7-8 pm	Zoom ID: 891-3295-6689 Zoom contraseña: 486479	tasc.org	Grupo de apoyo dirigido por pares para personas comprometidas con su recuperación de las adversidades de la vida y la participación delictiva en el pasado. Familiares y amigos son bienvenidos.	
ILLINOIS	Safer Foundation	Múltiples oficinas. Oficina central: 571 West Jackson Blvd. Chicago, IL 60661	Línea directa: 773-265-0423; asesoramiento y bienestar: 773-265-0423; Servicios de empleo y capacitación: 312-922-2200	https://saferreturn.org/	La organización de reintegración más grande del estado. Son un proveedor de servicios directo para personas con antecedentes de arrestos y condenas. Se asocian con empresas para asegurar empleo en el sector privado para los clientes. Influyen en la legislación y la política social a través de la promoción, la formación de coaliciones y la participación cívica.	
CHICAGO	ALSO (Alliance of Local Service Organizations)	2401 W North Ave, Chicago, IL 60647		https://also-chicago.org/also_site/	Servicios de reintegración y servicios legales; varios programas de prevención de la violencia	

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción	Restricciones
CHICAGO	Breakthrough Urban Ministries	402 N St. Louis Ave, Chicago, IL 60624		https://www.breakthrough.org/	Programas dignos de mención: salud conductual, clínica avanzada, centro de apoyo diurno (que proporciona necesidades críticas básicas), preparación para el trabajo, desarrollo espiritual, vivienda de apoyo permanente, vivienda de transición	
CHICAGO	City of Chicago Community Reentry Support Center, Howard Area Community Center	7637 N Paulina St, Chicago, IL 60626	(773) 262-6622	http://howardarea.org/	Los servicios de reintegro incluyen educación y capacitación, mentores y grupos de apoyo, conexión con asistencia de consejería, conexión con asistencia de vivienda y de alimentos, asistencia de empleo, reunificación familiar y asistencia de manutención infantil, así como información sobre cómo sellar o borrar antecedentes penales.	Debe ser un residente de Chicago
CHICAGO	City of Chicago Community Reentry Support Center, Phalanx Family Services	837 West 119th St, Chicago, IL 60643	(773) 291-1086	http://phalanxarpservices.org/	Los servicios de reintegro incluyen educación y capacitación, mentores y grupos de apoyo, conexión con asistencia de consejería, conexión con asistencia de vivienda y de alimentos, asistencia de empleo, reunificación familiar y asistencia de manutención infantil, así como información sobre cómo sellar o borrar antecedentes penales.	Debe ser un residente de Chicago
CHICAGO	City of Chicago Community Reentry Support Center, Teamwork Englewood	815 W. 63rd St, Segundo piso, Chicago, IL 60621	(773) 488 6600	https://www.teamworkenglewood.org/programs.html	Los servicios de reintegro incluyen educación y capacitación, mentores y grupos de apoyo, conexión con asistencia de consejería, conexión con asistencia de vivienda y de alimentos, asistencia de empleo, reunificación familiar y asistencia de manutención infantil, así como información sobre cómo sellar o borrar antecedentes penales.	Debe ser un residente de Chicago
CHICAGO	City of Chicago Community Reentry Support Center, Westside Health Authority	5816 W Division St, Chicago, IL 60651	(773) 378 1878	http://healthauthority.org/initiatives/community-re-entry/	Los servicios de reintegro incluyen educación y capacitación, mentores y grupos de apoyo, conexión con asistencia de consejería, conexión con asistencia de vivienda y de alimentos, asistencia de empleo, reunificación familiar y asistencia de manutención infantil, así como información sobre cómo sellar o borrar antecedentes penales.	Debe ser un residente de Chicago
CHICAGO	Communities Partnering for Peace (C4P4)		(312) 986-4000	https://www.metrofamily.org/cp4p/	Programa de reintegro integral que incluye asistencia a las víctimas, alcance, administración de casos, preparación de la fuerza laboral, salud conductual, colocación educativa y asistencia legal.	
CHICAGO	CSAC North	Willie B. White Community Center 7648 N Paulina, Chicago IL 60626	(773) 262-3515	https://www2.illinois.gov/idoac/communityresources/Pages/CSAC.aspx	Programa de IDOC. "Los CSAC son asociaciones basadas en la comunidad diseñadas para trabajar en colaboración con la libertad condicional y otros recursos comunitarios existentes para desarrollar servicios integrales para las personas en libertad condicional, al mismo tiempo, ayudan a otros grupos a desarrollar la capacidad comunitaria para desarrollar sus propios recursos".	

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción	Restricciones
CHICAGO	CSAC South	AFC World Outreach Center: 7859 S Ashland, Chicago, IL 60620	(773) 651-6470	https://www2.illinois.gov/idooc/ communityresources/Pages/ CSAC.aspx	Ver arriba	
CHICAGO	CSAC West	Above & Beyond Family Recovery Center Annex Building: 2954 W Lake St, Chicago, IL 60612	(773) 786-0226	https://www2.illinois.gov/idooc/ communityresources/Pages/ CSAC.aspx	Ver arriba	
CHICAGO	CSAC (TDAC)	1542 W 79th St, Chicago, IL 60620	(773) 651-6470	https://www.targetarea.org/ re-entry	Trabaja para crear relaciones entre los presos que vuelven de prisión y sus familias	
CHICAGO	Daughter of Destiny Outreach, Inc.	1519 W. Warren Blvd., Chicago, IL 60607	(312) 256-5285	daughterofdestinyoutreach.org	administración de casos, manejo del enojo, consejería en adicciones, educación / pasantías de violencia doméstica, apoyo espiritual, referencias, refugio de emergencia y comidas	Sólo mujeres
CHICAGO	Elijah Glenn Ward Family Foundation	6818 S Chappel Ave, Chicago, IL 60649	info@wardfound.org	wardfound.org	El programa Chicago P.R.I.D.E. ayuda con la preparación para la universidad, el administración de casos y otros servicios comunitarios.	Contactar antes de ser liberado
CHICAGO	GEO Reentry Services	8007 S. Cottage Grove, Ste. A, Chicago, 60619, Múltiples ubicaciones	(773) 846-6260	georeentry.com	Preparación para el trabajo y asistencia para el empleo, vivienda de transición, administración de casos, servicios educativos, asistencia para la vestimenta, asistencia con alimentos, apoyo para el transporte, asesoramiento sobre abuso de sustancias y reintegración familiar	
CHICAGO	Green Reentry (Inner City Muslim Action Network)	2744 W 63rd St, Chicago, IL 60629	(773) 434-4626	https://www.imancentral. org/chicago/protect-green- reentry/	Vivienda de transición, capacitación en habilidades para la vida y desarrollo de la fuerza laboral en el campo de la construcción ecológica laboral	
CHICAGO	Growing Home	825 W 69th, 2nd Floor, Chicago IL 60621	(773) 549-1336	growinghomeinc.org/about- us/	Negocio de huerto comunitario. Trabaja para ayudar a las personas a encontrar carreras significativas y sostenibles, las capacitan en habilidades laborales, les brindan experiencia laboral real y las apoyan mientras comienzan sus carreras ayudándolas con la colocación laboral y la planificación de la vida.	
CHICAGO	Heartland Alliance, READI	208 S LaSalle St Ste. 1300, Chicago, IL 60604	(312) 660-1300	heartlandalliance.org	Una red de organizaciones comunitarias en los lados sur y oeste de Chicago. Trabajan para involucrar a las personas relacionadas con la violencia armada a través de un trabajo de transición de 18 meses y un programa de terapia cognitivo-conductual	
CHICAGO	IMAN (Inner-City Muslim Action Network)	2744 W 63rd St, Chicago, IL 60629		https://www.imancentral.org/	Programas dignos de mención: Heath Center, Green Re-enter (vivienda de transición para hombres anteriormente encarcelados)	
CHICAGO	INVC (Institute for Nonviolence Chicago)	819 N Leamington Ave, Chicago, IL 60651		https://www. nonviolencechicago.org/	Programas: Difusión y mediación de conflictos, administración de casos, servicios para víctimas, capacitación en no violencia, organización comunitaria	

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción	Restricciones
CHICAGO	Michael Barlow Center (St. Leonard's House)	2100 W Warren Blvd, Chicago, IL 60612	(312) 738-1414	slministries.org/mbc-about/	Clases de educación, formación, servicios de inserción laboral para hombres y mujeres. Escuela secundaria para adultos y tutoría individual disponible, así como capacitación en habilidades para el mantenimiento de edificios y habilidades culinarias.	
CHICAGO	National Alliance for the Empowerment of the Formerly Incarcerated	Sankofa Cultural Arts & Business Center 5820 W Chicago Ave, Chicago, IL 60651	(773) 593-2540	https://naefmentor.wixsite.com/naefi	Ofrece servicios de reintegro y grupos de apoyo.	
CHICAGO	New Life Centers	2657 S Lawndale Ave, Chicago, IL 60623		https://newlifecenters.org/	Programas para delinquentes juveniles; La mayoría de los programas parecen ser para jóvenes.	
CHICAGO	Precious Blood Ministries	5114 S Elizabeth St, Chicago, IL 60609 P.O. BOX 09379 (Sólo por correo)	(773) 952 6643	pbmr.org	Difusión y administración de casos para ciudadanos que salieron de prisión	
CHICAGO	Precious Blood Ministry of Reconciliation	5114 S Elizabeth St, Chicago, IL 60609		https://www.pbmr.org/	Programas notables: educación, desarrollo de la fuerza laboral, preparación para el trabajo, programa de empresa social, iniciativas restaurativas	
CHICAGO	Reentry Employment Service Program		(312) 793-1597	https://www2.illinois.gov/ides/Pages/Re-Entry_Employment_Service_Program.aspx	Talleres de preparación para el trabajo, asistencia para el empleo, los talleres se ofrecen en todo el estado.	
CHICAGO	Reentry Resource Center (Teamwork Englewood)	815 W 63rd St, Chicago, IL 60621	(773) 488-6600	https://www.teamworkenglewood.org/programs.html	Conecta a los clientes con proveedores de servicios y otras agencias para asesorar sobre vivienda, abuso de sustancias, empleo, salud mental y sellar o borrar registros.	
CHICAGO	Reentry Services for Returning Citizens (Lutheran Social Services of Illinois)	1001 E Touhy Ave. #50, Des Plaines, IL 60018	(847) 635 4600	https://www.lssi.org/prisoner-family-ministry/bfm-reentry-services-returning-citizens.php	Ofrece información y servicios de referencia, ayuda con habilidades laborales, oportunidades de reintegro ecológico (trabajando en jardines comunitarios) y otros servicios de apoyo de las iglesias locales.	
CHICAGO	Returning Sisters	2317 E 71st St, Chicago, IL 60649	(773) 341-1606	http://ewapchicago.org/returning-sisters/	Brinda terapia individual, entrenamiento de recuperación y pruebas de VIH y servicios de consejería, así como un vínculo individualizado con los recursos de la comunidad.	Sólo mujeres
CHICAGO	Roosevelt University Life Skills Re-entry Program	Roosevelt University Gage Building at 18 S Michigan Ave	(312) 281-3370	englewoodportal.org/directory/3978	Instrucción de habilidades para la vida, servicios de administración de casos, ayuda laboral, asesoramiento educativo, vales de autobús. (8:30 am a 4:30 pm)	Se necesita cita previa
CHICAGO	Sweet Beginnings	3726 W Flournoy St # 28, Chicago, IL 60624	(773) 638-1825	https://www.nlen.org/sweetbeginnings	Ofrece trabajos de transición de tiempo completo a los ciudadanos que regresan de encarcelamiento en una industria ecológica: la producción y venta de productos para el cuidado de la piel totalmente naturales.	
CHICAGO	Target Area Development Corporation	1542 W. 79th St, Chicago, IL 60620		https://www.targetarea.org/	Programa de reintegración	

Región/ Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción	Restricciones
CHICAGO	Transforming Reentry Services (Men and Women in Prison Ministries)	10 W 35th St, 9th Floor, Chicago, Illinois 60616	(312) 328-9610	https://transformingreentry.org	Administración de casos, grupos de apoyo, servicios de apoyo para familias y la crianza, asesoramiento telefónico y referencias	
CHICAGO	Treatment Alternatives for Safe Communities	700 S. Clinton St, Chicago, IL 60607	(855) 827-2444	www.tasc.org/	Un programa IDOC. Eres elegible para el servicio hasta un año después de tu liberación, después de haber sido conectado a través de tu oficial de libertad condicional.	
CHICAGO	UCAN	3605 W Fillmore St, Chicago, IL 60624		https://www.ucan-chicago.org/	Programas: prevención de la violencia, curación del trauma, construcción de familias sólidas, educación y empoderamiento de la juventud	
CHICAGO	Winners' Circles (sponsored by TASC)	Contact for services and locations (locations vary)	1 (855) 827-2444	tasc.org	Apoyo para la recuperación del abuso de sustancias y condiciones de salud mental, especialmente para aquellos que han pasado por el sistema de prisiones.	
OESTE DE COOK Brookfield	7-70 Reentry Services	9146 Lincoln Ave, Brookfield, IL 60513	(708) 680-7075	https://www.770reentryservices.org	Una organización sin fines de lucro basada en la fe que ofrece servicios de tutoría, empleo, asesoramiento y administración de casos.	
NORESTE Joliet	Agape Missions	840 Plainfield Road, Joliet, IL 60435	(815) 723-1548	agapemissionsnfp.org	Servicios de administración de casos, asesoramiento, eliminación de antecedentes penales, identificación y empleo	
ESTE CENTRAL Champaign	First Followers	Bethel AME Church 401 E Park St, Champaign, IL 61820	FirstFollowersCU@gmail.com	firstfollowersreentry.com/	Centro de acogida para asistencia laboral, defensa de personas con condenas por delitos graves, reunificación familiar y referencias de servicios. Sin afiliación religiosa (ofrece una guía de reintegro local gratuita)	
ESTE CENTRAL Champaign	Rosecrance	1801 Fox Drive, Champaign, IL 61820	(877) 684-5275	rosecrance.org/	Ofrece administración de casos y ayuda para encontrar empleo (ofrece una guía de reintegro local gratuita)	
ESTE CENTRAL Champaign	U-Turn		(217-552-1177 eloris.annshouse@mail.com		Grupo de apoyo para el reintegro de mujeres	Sólo mujeres
ESTE CENTRAL Urbana	Hope Center	1802 N Lincoln Ave, Urbana, IL 61801	(217) 607-5654	https://www.hopecenter.us	Trabaja con los ciudadanos que salieron de prisión, brindando asesoría personalizada, una dispensa de alimentos, recursos médicos y otro tipo de apoyo.	
SURESTE Marion	CSAC Marion	Zion United Church of Christ: 930 W Cherry St, Marion, IL 62959	(618) 997-5190	https://www2.illinois.gov/idoc/communityresources/Pages/CSAC.aspx	Programa de IDOC. "Los CSAC son asociaciones basadas en la comunidad diseñadas para trabajar en colaboración con la libertad condicional y otros recursos comunitarios existentes para desarrollar servicios integrales para las personas en libertad condicional, al tiempo que ayudan a otros grupos a desarrollar la capacidad comunitaria para desarrollar sus propios recursos".	
SUROESTE Este de St. Louis	CSAC Metro East	First Assembly of God Church: 9 Jerome Ln, Cahokia, IL 62206	(618) 337-6907	https://www2.illinois.gov/idoc/communityresources/Pages/CSAC.aspx	Ver arriba.	



3. Alimento

Incluye bancos de alimentos y despensas de alimentos en todo Illinois. Consulta nuestra guía de reingreso en línea en www.reentryillinois.net para obtener una lista completa de recursos.

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
EN LÍNEA			Feeding America			feedingamerica.org/find-your-local-foodbank/	Base de datos de bancos de alimentos de EE. UU.
AUSTIN		Chicago	Circle Urban Ministries	118 N. Central Ave., Chicago, 60644	(773) 921-1446	circlearban.org	Agencia de servicios múltiples que incluye una despensa de alimentos, servicios de empleo y ayuda para personas sin hogar.
AUSTIN		South Barrington	Willow Creek Care Center	67 E. Algonquin Rd., South Barrington, IL 60010	(224) 512-1240	willowcreekcarecenter.org	Numerosos servicios incluyen ayuda laboral, un laboratorio de computación, asistencia alimentaria, asistencia legal y cuidado de la vista.
CHICAGO	Cook	Chicago	Breakthrough Urban Ministries	3330 W Carroll Ave	(773) 722-0179	breakthrough.org	Lunes a sábado de 9:00 am a 8:00 p. m.
CHICAGO	Cook	Chicago	Care For Friends	530 W Fullerton pkwy	(773) 932-1010	careforfriends.org	De lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 p. m.; Sábados de 10:30 am a 1:00 p. m.
CHICAGO	Cook	Chicago	Chicago Food Pantry	6525 N Clark st	(773) 761-6688		Sáb, mediodía -2pm
CHICAGO	Cook	Chicago	Franciscan Outreach Association	Multiple: 717B W 18th St, Chicago, IL 60616 (Administrative Office) / 10 S Kedzie Ave, Chicago, IL 60612 / 200 S Sacramento Blvd, Chicago, IL 60612	(773) 278-6724	franoutreach.org	
CHICAGO	Cook	Chicago	Greater Chicago Food Depository	4100 W Ann Lurie Place, Chicago, IL 60632	(773) 247-3663	chicagosfoodbank.org	Pueden ayudarte a dirigirte a las despensas de alimentos y los programas móviles. También brindan capacitación laboral en la industria alimentaria y ayudan a solicitar beneficios alimentarios como SNAP. Tienen programas especiales para niños, adultos mayores y veteranos.

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Cook	Chicago	St. James Catholic Church	2907 S Wabash	(312) 842-1919		
ESTE CENTRAL	Champaign	Champaign	Salvation Army Pantry	2212 N Market St	(217) 373-7825		Lunes, miércoles, jueves y viernes de 9 a.m. A 4 p.m., Martes de 9 a.m. A 5 p.m.
ESTE CENTRAL	Champaign	Rantoul	Stone Creek Food Pantry	3105 N Maplewood Dr			Último martes de 6 p.m. a 8 p.m.
ESTE CENTRAL	Coles	Mattoon	Mattoon Area Public Action to Deliver Shelter (PADS) - Soup Kitchen	2017 Broadway Ave			De lunes a jueves de 11 a.m. A 1 p.m. Para el almuerzo; De lunes a viernes, de 7 a 9 p.m. Para la cena
ESTE CENTRAL	Kankakee	Kankakee	Salvation Army- Kankakee	148 N Harrison Ave	(815) 933-8421	sankakee.org	Comedor de beneficencia de lunes a viernes de mediodía a 13:00 h; Entrega de comida de lunes a viernes de 1:30 p.m. a 2:30 p.m. Cajas de alimentos de emergencia para quienes califiquen
ESTE CENTRAL	McLean	Bloomington	St. Vincent DePaul Society	Primer piso del Centro Parroquial	(309) 829-9611		Lunes 9 al mediodía, de 1 a 4 p.m
ESTE CENTRAL	Vermillion	Danville	The Salvation Army Danville Corps	855 E Fairchild St	(217) 442-5911		Martes, viernes 1:30-3:30pm
NORESTE	DeKalb	Sandwich	Cornerstone Church	17347 Pratt Rd	(815) 786-6300	cornerstoneofsandwich.com	1er y 3er martes 12pm
NORESTE	DuPage	Addison	Addison Township Pantry	50 E Oak St	(630) 530-8161 ext.120	addisontownship.com	Jueves 9 am-11am
NORESTE	DuPage	Batavia	Batavia Interfaith Food Pantry	100 Flinn St	(630) 879-3784	holycross-batavia.org	Mar 1-3 pm; Viernes de 10 a.m. a mediodía; Lun 6:30-7:30pm; 1er jueves 6:30-7:30pm
NORESTE	DuPage	Glendale Heights	Muslim Society Inc.	1785 Bloomingdale Rd	(630) 653-7872	muslimsocietyinc.org/	Sáb de 2 a 4 pm(De guardia para emergencias)
NORESTE	DuPage	Lombard	Christ The King-St. Vincent DePaul	1501 S Main St	(630) 629-1717	ctklombard.org	Lunes a mediodía-2:00 p.m.
NORESTE	DuPage	Naperville	Loaves and Fishes Community Pantry	1871 High Grove In	(630) 355-3663	loaves-fishes.org	Lunes a jueves de 9 a.m. A 5 p.m.; Viernes 9 a.m.- mediodía
NORESTE	DuPage	Villa Park	Disciples Food Pantry	1336 S Villa Ave	(630) 833-7262	ccvponline.net	Mié 9:30-11:30 a.m.; 3er sábado 9:30-11:30 a.m.
NORESTE	DuPage	West Chicago	Wayne Township Pantry	27 W 031 North Ave	(630) 231-7140	waynetwp-il.org/assistance/food	Mié 10 a.m.-2 p.m.
NORESTE	Grundy	Morris	We Care of Grundy County	530 Bedford Rd	(815) 942-6389	wecareofgrundy.com	Lunes, martes, miércoles y viernes de 8:30 a 11:15 a.m., De 1 a 3 p.m. Jueves abierto hasta las 5 p.m.
NORESTE	Kane	Aurora	Village Baptist Church Pantry	515 S Frontenac St	(630) 851-4120	vbcaurora.org	2do y 4to viernes 9:30-mediodía
NORESTE	Kane	Elgin	Salvation Army-Elgin	316 Douglas St	(847) 741-2304		Viernes 1-3 p.m.
NORESTE	Kendall	Oswego	Harvest Baptist Food Pantry	5315 Douglas Rd	(630) 554-3858	harvestnewbeginnings.com	4to viernes 1:30-2:30 p.m.
NORESTE	Lake	Grayslake	CARE Center Food Pantry	25270 W Highway 60	(847) 201-2777	chapel.org/community-care-center/	Mié, sáb 11 a.m.-1 p.m.

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
NORESTE	Lake	Lake Villa	Lake Villa Township Food Pantry	37908 N Fairfield Rd	(847) 356-2116	www.lakevillatownship.org/	Lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m.
NORESTE	Lake	North Chicago	Emmanuel Faith Bible Food Pantry	1840 Lincoln St	(847) 473-4854		Jueves 5:30-7:30 p.m.
NORESTE	Lake	Round Lake Park	Avon Community Food Pantry-NFP	433 E Washington St	(847) 546-1446		Lun 1-4 p.m. ; Martes, miércoles de 9 a.m. a mediodía, de 1 a 4 p.m. ; Jueves 2-6 p.m. ; Viernes de 9 a.m. a mediodía; 3er sábado de 9 a.m. a mediodía
NORESTE	Lake	Waukegan	Community Christian Church of Lake County	1400 W Yorkhouse Rd	(847) 662-8887	cccllc.org	Martes de 9 a.m. a 12 p.m.
NORESTE	Lake	Waukegan	The Urban Muslim Minority Alliance Center	221 Washington St	(847) 336-6136	ummcenters.org	Martes y jueves de 12 p.m. a 5 p.m.
NORESTE	Lake	Waukegan	Waukegan Baptist Bible Church	1500 Sunset Ave	(847) 336-8260	wbccministries.org	2do y 4to sábado de 8 a.m. a 10 a.m.
NORESTE	Lake	Zion	Christian Faith Fellowship	1727 27th St, Zion, IL 60099	(847) 731-0700	cfczion.org	Martes de 11 a.m. a 1 p.m.
NORESTE	LaSalle	LaSalle	Illinois Valley Food Pantry	122 Wright St, LaSalle, IL 61301	(815) 224-3658	ivfoodpantry.com	Lunes y viernes de 9 am a mediodía; Miércoles 3 p.m.-6 p.m.
NORESTE	Will	Braidwood	Community Care Center	112 S Center St	(630) 738-8863		8-11:50 a.m.
NORESTE	Will	Joliet	Salvation Army Joliet Food Pantry	300 3rd Ave	(815) 726-4834		Lunes mediodía a 3 p.m.
NORESTE	Will	Joliet	St. John the Baptist Food Pantry	404 N Hickory St, Joliet, IL 60435	(815) 727-4788	stjohnlioliet.org	Lun 9 am- mediodía
NORESTE	Will	Romeoville	DuPage Township	719 Parkwood Ave	(630) 759-1317	dupagetownship.com	Martes, jueves 11 a.m.-2 p.m.
NOROESTE	Bureau	Princeton	Bureau County Food Pantry	1019 N Main	(815) 875-6064	tcohelps.org	Lunes, miércoles y viernes de 9 a.m. a 11:30 a.m.
NOROESTE	DeKalb	DeKalb	Salvation Army-Dekalb Area Food Pantry	830 Grove St	(815) 756-4308	salarmydekalb.org	Lunes, martes y miércoles de 9 a.m. a mediodía; Jueves 9 am- mediodía, 5-6:45 pm
NOROESTE	DeKalb	Sycamore	Sycamore United Methodist Church Food Pantry	160 Johnson Ave	(815) 895-9113	sycamoreumc.org	Lunes a mediodía-4 p.m. ; 2do lunes de mediodía a 7 p.m.
NOROESTE	Henry	Cambridge	Cambridge Pantry	132 W Center St	(309) 937-2304		3er lunes de 9 a.m. a 10 a.m. ; anterior al domingo de 3 p.m. a 5 p.m.
NOROESTE	Henry	Kewanee	Kewanee Food Pantry	924 Rose	(309) 852-3577	kewaneefoodpantry.com	Martes de 10 a.m. a 2 p.m. ; Jueves 3 p.m.- 6 p.m.
NOROESTE	Jo Daviess	Galena	United Churches of Galena	971 Gear St	(815) 777-1456		2do y 4to jueves 12:30 p.m.-4:30 p.m.
NOROESTE	Lee	Dixon	Community Food Pantry	2001 W 4th St	(815) 288-4848		Lun, mié, vie 1 p.m.-3 p.m
NOROESTE	Marshall	Henry	Henry Food Pantry	1301 Second St	(309) 364-2011		Sábados de 8 a.m a 10 a.m.
NOROESTE	McHenry	Crystal Lake	Salvation Army-Crystal Lake	290 W Crystal Lake Ave	(815) 455-2769	salarmycl.org	Lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4 p.m.

Esta es una versión corta de nuestros recursos para alimentación. La guía en línea menciona más de 550.

Puedes ver la lista completa de recursos para alimentación descargando la guía digital en nuestro sitio web: www.reentryillinois.net

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
NOROESTE	McHenry	Huntley	Faith Community Church Food Pantry	10547 Faiths Way	(224) 569-6501		Miércoles de 4 a 6 p.m., cerrado todos los feriados federales
NOROESTE	McHenry	McHenry	St. Vincent DePaul Society at Holy Apostles	5211 Bull Valley Rd	(815) 385-5673	thechurchofholvapostrles.org	lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m.
NOROESTE	McHenry	Spring Grove	Helping Hands Food Pantry	2502 Spring Ridge Dr	(815) 245-7345		Martes, jueves 3:30-6:30 p.m.
NOROESTE	McHenry	Woodstock	Woodstock Food Pantry	1033 Lake Ave	(815) 337-0375		Lunes, miércoles y viernes de 9 a.m. a 3 p.m.
NOROESTE	Ogle	Mount Morris	Loaves and Fish Food Pantry	409 W Brayton Rd	(815) 734-4573	loavesandfishmm.com	1er y 3er jueves 4:30-7 p.m. ; 2do y 4to lunes 2-4:30 p.m.
NOROESTE	Ogle	Stillman Valley	Bread of Life Soup Kitchen and Food Pantry	103 S Maple	(815) 645-8872	valleycov.org	2do y 4to martes 3-5 p.m.
NOROESTE	Rock Island	East Moline	Christ United Methodist	3801 7th St	(309) 755-2508		Lunes a viernes de 9 a.m. a mediodía
NOROESTE	Rock Island	Moline	Bethany Baptist Church Food Pantry	700 35th Ave Place	(309) 764-3041	bethanymoline.com	4to miércoles 10 am-mediodía
NOROESTE	Rock Island	Rock Island	Templo Elim	4300 7th Ave	(309) 788-2852		Lun de 6 pm a 8:30 pm; Viernes de 7 p.m. a 8:30 p.m. ; Sábados de mediodía a 3 p.m.
NOROESTE	Stark	Toulon	Stark County Food Pantry	224 S Franklin St	(309) 286-6611		Lunes, martes de 9 a.m. a mediodía
NOROESTE	Stephenson	Freeport	Salvation Army Freeport Food Pantry	106 W Exchange St	(815) 235-7639		Martes, jueves 9-11 a.m., 1-2 p.m.
NOROESTE	Whiteside	Morrison	Morrison Food Pantry	200 W Lincolnway, Morrison, IL 61270	(815) 772-4030	morrumc.org	Jueves 7:45 a.m.-9:45 a.m.
NOROESTE	Winnebago	Rockford	Gentle Shepherd Pantry	2905 Bildahl St	(815) 399-7283		Mié 8:30-10:30 a.m.
NOROESTE	Winnebago	Rockford	Salvation Army- Rockford	416 S Madison St	(815) 972-1135	https://centralusa.salvationarmy.org/rockford/	(Programar cita los lunes después de las 9 a.m.) de lunes a viernes (solo con cita previa para familias trabajadoras) de 9 a.m. a 4 p.m. ; Miércoles (solo con cita) 4-6 p.m.
NOROESTE	Winnebago	Rockford	Soul's Harbor Church	2802 11th St	(815) 229-1922	soulsharborofrockford.com	1er y 3er lunes de 6:30 p.m. a 8 p.m.
NOROESTE	Winnebago	Rockford	United Brethren in Christ Church	2000 Kilburn Ave	(815) 968-9305		Comedor de beneficencia. 3er domingo, cualquier persona que asista al servicio de las 10:45 a.m. puede quedarse al buffet gratis
NOROESTE	Winnebago	South Beloit	St. Peter's Church Food Pantry	620 Blackhawk Blvd	(815) 525-3400	st-peter-church.com	Miércoles 6 p.m.-6:30 p.m.
SURESTE	Alexander	Tamms	Happy Helpers Pantry	430 3rd	(618) 747-2123		Llama para consultar el horario
SURESTE	Clay	Flora	Clay County Ministerial Alliance	1101 Austin Ave			Lunes 9 a.m.-11 a.m.
SURESTE	Crawford	Robinson	(618) 562-1428	602 E Pine	(618) 544-3773		Lunes y jueves 1 p.m.-2 p.m.

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
SURESTE	Franklin	Benton	Benton West City Food Pantry	302 S Main St	(618) 927-6270		Lunes a jueves de 9 a.m. a 2 p.m.
SURESTE	Franklin	Thompsonville	Community of Christ Church	3663 Chestnut St	(618) 627-2815	bcmmissioncenter.wordpress.com/our-congregations/thompsonville-il/	3er sábado 8-10 a.m.
SURESTE	Jackson	Carbondale	Good Samaritan Food Pantry	701 S Marion St, Carbondale, IL 62901	(618) 457-5794	https://goodsamcarbondale.com	Lunes, viernes de 9 amA 1 p.m.
SURESTE	Jasper	Newton	Embarras River Basin Agency (ERBA), Newton - Food Pantry	904 W Jourdan	(618) 783-3987		Viernes 1:30-3:30 pm 2do Jueves 4-6 pm
SURESTE	Jasper	Newton	The Master's Hands Food Pantry	106 S Van Buren St	(618) 783-2955		Martes 9 am-11: 30 am y 1-4:00 pm; Distribuye alimentos perecederos (productos agrícolas, lácteos) de lunes a viernes de 9 am a 11:30 am,.
SURESTE	Jefferson	Mount Vernon	Park Avenue Baptist Church-Food Pantry	900 Park Ave	(618) 242-1882	mvpabc.com	Lun, mié, vie 1-3 pm
SURESTE	Perry	Cutler	Reformed Presbyterian Church	321 S Ervin St			Sáb 9 am- mediodía
SURESTE	Perry	Duquoin	Western Egyptian Eoc-Duquoin	317 S Washington St	(618) 542-4656		Mar, jue.1-4 pm
SURESTE	Richland	Olney	The Master's Hands	1065 W Main St	(618) 392-0414		Lunes 9 am-11:30 am, 1:30 pm 3:45, viernes 10:15 am-11:30 am, 1:30-3:45 pm, tercer sábado 9 am-11 am
SURESTE	Williamson	Johnston City	First United Methodist Church	400 W Broadway	(618) 983-5150		3er jueves
SURESTE	Williamson	Marion	Salvation Army Marion	906 Tower Square Plaza	(618) 997-9355	salvationarmyusa.org	Mar, mié, jue 9-11 am
SURESTE	Williamson	Pittsburg	Pittsburg Food Pantry	203 W Pennsylvania Ave	(618) 922-4440		4to sábado 9-11 am
SUROESTE	Christian	Kincaid	Midland Area Food Pantry	600 Tower Place	(217) 237-2342		1er miércoles de 5 p.m. a 7 p.m., todos los demás miércoles de 1 p.m. a 4 p.m.
SUROESTE	Clinton	Carlyle	Mathew 25 Ecumenical Food Pantry	1171 Livingston St, Carlyle, IL 62231	(618) 594-2225		Mié 9-11 am
SUROESTE	Effingham	Effingham	Effingham Catholic Charities Food Pantry	1502 East Fayette Ave/U.S. Route 40 East	(217) 857-1458	https://cc.dio.org/locations/effingham/	Lunes, miércoles y viernes de 9 a.m. A 11:30 a.m., De 12:30 pm A 4 pm
SUROESTE	Fayette	Vandalia	Vision Ministries Food Pantry	1803 Janette Dr	(618) 283-0700	fvc-vandalia.com	2do y 4to sábado 9 am-12 pm
SUROESTE	Jersey	Jerseyville	Jersey Food Pantry	720 State Highway 16	(618) 498-3719		Lun, mié, vie 11 al mediodía
SUROESTE	Macoupin	Carlinville	Carlinville Good Samaritan Ministries	525 W 2nd Street South	(217) 972-8099		Martes, jueves de 9 a 11 am; Mié 2-4 pm
SUROESTE	Madison	Alton	Salvation Army-Alton	525 Alby St	(618) 465-7764	stacyboyer@usc.salvationarmy.org	Martes 9-11:30 am; Viernes 1-3 pm

Esta es una versión corta de nuestros recursos para alimentación. La guía en línea menciona más de 550.

Puedes ver la lista completa de recursos para alimentación descargando la guía digital en nuestro sitio web: www.reentryillinois.net

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
SUROESTE	Madison	Collinsville	Collinsville Food Pantry	201 E Church St	(618) 346-1861	http://collinsvillefoodpantry.org	Martes de 9 a 11 am, De 4 a 6 pm; Viernes 9-11 am.
SUROESTE	Madison	Granite City	Salvation Army Granite City	3007 E 23rd St	(618) 451-7957	susanhuff@usc.salvationarmy.org	Jueves 1-3: 30 pm
SUROESTE	Madison	Roxana	Tri-County Church	120 W 1st St	(618) 254-8150		3er sábado 10 am- mediodía
SUROESTE	Monroe	Columbia	St. Paul's Lutheran Church Food Pantry	227 Goodhaven St	(618) 281-4600		1er y 3er miércoles 1-3 pm
SUROESTE	Randolph	Red Bud	Human Service Center	10257 IL-3	(618) 282-6233		Lunes a viernes de 9:00 am. a 4:00 pm
SUROESTE	St. Clair	East St. Louis	East St. Louis Township	6755 State St	(618) 874-3650	yjohnsonford@hotmail.com	Mié 1-3 pm
SUROESTE	St. Clair	East St. Louis	Lansdowne Community	5103 Bunkum Rd	(618) 874-7901	Dbaden@sjue.edu	Mar, mié 1-3 pm; Jueves 9-11 am
SUROESTE	St. Clair	East St. Louis	Salvation Army East St. Louis	616 N 16th St	(618) 874-3136	wandacarson@usc.salvationarmy.org	Martes 10 am- mediodía
SUROESTE	St. Clair	East St. Louis	St Mathews Baptist Food pantry	2908 Louisiana Blvd	(618) 874-6979	michella1965@att.net	Viernes 9:30 am a mediodía
SUROESTE	St. Clair	Shiloh	Spring Valley Baptist Church	522 Maple St	(618) 632-6706		Jueves 4-6 pm; en el sótano de la iglesia sábados de 10 am a mediodía
OESTE CENTRAL	Adams	Quincy	Salvation Army Quincy	501 Broadway	(217) 222-2087	salvationarmyquincy.org	Lunes a viernes de 9 am a 12 pm
OESTE CENTRAL	Brown	Versailles	Brown County Food Basket	211 N Chestnut	(217) 773-3668		3er viernes de 2 pm a 4:30 pm
OESTE CENTRAL	Cass	Virginia	Cass County Food Pantry	210 S Main	(217) 473-5638		4to lunes de 8 am a 4:30 pm
OESTE CENTRAL	Hancock	Bowen	Southeastern Food Pantry	106 E 1st St	(217) 842-5815		1er y 4to jueves de 7 pm a 8:30 pm; 2do martes 1 pm-3 pm
OESTE CENTRAL	Hancock	Nauvoo	Nauvoo Food Pantry	34 N Page St	(217) 453-6648		1 de mes de 11 am a 6 pm
OESTE CENTRAL	Henderson	Gladstone	Henderson County Health Department	208 W Elm	(309) 627-2812		Martes 1 pm-3 pm
OESTE CENTRAL	Henderson	Oquawka	Henderson County Food Cellar	3rd & Mercer	(309) 867-3181		Lun, jue 9-11 am, 1-3 pm
OESTE CENTRAL	Knox	Abingdon	Abingdon Food Pantry	401 N Washington St	(309) 462-3444		Martes a mediodía-3:00 pm
OESTE CENTRAL	Knox	Galesburg	Galesburg Sivation Army Pantry	320 N Kellogg St	(309) 342-9168		De lunes a viernes de 10 a.m. a mediodía
OESTE CENTRAL	Logan	Lincoln	Lincoln/Logan Food Pantry	125 N Logan	(217) 732-6644		Martes de 9 am A 11 am; Jueves de 2 pm a 4 pm; 2do miércoles 2 pm-4 pm
OESTE CENTRAL	McDonough	Macomb	Salvation Army Pantry Macomb		(309-837-4824	usc.salvationarmy.org/macomb	Lunes, miércoles y viernes de 10 am A mediodía, de 1 a 3 pm
OESTE CENTRAL	McDonough	Macomb	Western Illinois Regional Council	133 W Jackson St	(309) 837-3941	wirpc.org	Martes, jueves y viernes de 9:00 am a 3:00 pm
OESTE CENTRAL	Mercer	Aledo	Churches of Mercer County Food Pantry	1200 S College Ave	(309) 574-0187		Martes de 5:30 pm a 7:30 pm; Viernes 8 am- mediodía
OESTE CENTRAL	Morgan	Jacksonville	Jacksonville Food Center	316 E State St	(217) 243-1122	jaxfoodcenter.org	De lunes a viernes, de 9 am a 1 pm

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
OESTE CENTRAL	Peoria	Peoria	Midwest Food Bank	9005 N Industrial Rd	(309) 691-5270	peoria.midwestfoodbank.org	
OESTE CENTRAL	Peoria	Peoria	Peoria Area Foodbank	711 W McBean	(309) 671-3906	peoriafoodbank.org	
OESTE CENTRAL	Sangamon	Springfield	First Presbyterian Church	331 S 7th St	(217) 528-4311	lincolnschurh.org	Lunes, martes y jueves de 9 am a 12 pm
OESTE CENTRAL	Sangamon	Springfield	St. John's Breadline	430 N 5th St	(217) 528-6098		Lunes y jueves 10 am-2 pm
OESTE CENTRAL	Sangamon	Springfield	A Table of Life Ministries	2600 S 5th St	(217) 502-6817	https://www.tableoflife.net/	Último sábado del mes 4 pm - 6 pm
OESTE CENTRAL	Tazewell	Creve Coeur	Creve Coeur Christian Church	101 S Thorncrest	(217) 720-5100	ccchristianchurch.com	Primer y tercer Martes, 1 pm-3 pm
OESTE CENTRAL	Warren	Monmouth	First Christian Church Food Pantry	514 N Sunnyside	(309) 734-9419	fccmonmouth.com	Lun de 9 am a 11 am; Jueves 13:00-15:00
OESTE CENTRAL	Warren	Roseville	Helping Hands of Roseville Food Pantry	265 W Penn ave Room 36	(309) 536-0229	https://www.helpinghandsofroseville.org	Lunes de 9 am a mediodía; Jueves de 3 pm a 6 pm
OESTE CENTRAL	Adams	Quincy	Madonna House	405 S 12th St	(217) 224-7771	madonnahouse.net	Martes de 1 pm a 3 pm, sábados de 10 am a 12 pm
NORTE DE COOK	Cook	Arlington Heights	St Edna Catholic Church	2525 N Arlington Heights rd	(847) 398-3362 ext 315	stedna.org	Durante el horario regular de la iglesia
NORTE DE COOK	Cook	Des Plaines	Self Help Closet and Pantry of Des Plaines	600 E Algonquin Rd	(847) 375-1443		Mar 12:30-3 pm; Sáb 10 am-mediodía
NORTE DE COOK	Cook	Evanston	WINGS Ministry- Faith Temple Church of God in Christ	1932 Dewey Ave	(847) 323-3808		Lun. De 4 a 6 pm
NORTE DE COOK	Cook	Hanover Park	Hanover Township Pantry	7431 Astor Ave	(630) 540-9085	hanover-township.org	Lunes a viernes de 8:30 am a 4 p.m
NORTE DE COOK	Cook	Hoffman Estates	Schaumburg Township Food Pantry	1 Illinois Blvd	(847) 884-0030	schaumburgtownship.org	De lunes a viernes de 9:00 am a 4:00 p.m Se requiere cita previa
NORTE DE COOK	Cook	Schaumburg	Trinity Charities Inc. Food Pantry	927 Plum Grove Rd	(847) 264-4660	trinitycharitiesinc.org	Llama para conocer los horarios y detalles
SUR DE COOK	Cook	Chicago Heights	Respond Now of Chicago Heights Illinois	1439 Emerald Ave	(708) 755-4357	respondnow.org	Lunes, miércoles y viernes de 10 am a 5 pm (Registro a las 4 pm)
SUR DE COOK	Cook	Harvey	Bethel Human Resources Corp	15100 Page Ave	(708) 270-0229	bethelhumanresources.org	
SUR DE COOK	Cook	Robbins	WINGS MINISTRY- Pilgrim Valley MBC	13432 S Hamlin Ave	(708) 596-5636		Domingo de mediodía a 2:00 p.m
SUR DE COOK	Cook	Tinley Park	Together We Cope	17010 Oak Park Ave	(708) 633-5040	togetherwecope.com	Lunes a miércoles de 9 am a 3 p.m., Jueves de 2 pm a 7 pm, Viernes de 9 am a 3 pm
OESTE DE COOK	Cook	Brookfield	Share Food Share Love Food Pantry	3801 Madison Ave	(630) 347-5390	sharefoodsharelove.com	Martes de 7 a 9 pm; Sáb 10 am- mediodía
OESTE DE COOK	Cook	La Grange	La Grange Bible Church Food Pantry	850 S 7th Ave	(708) 354-2485	lagrangebible.org	Sáb 11-11: 45 am
OESTE DE COOK	Cook	Oak Park	Oak Park River Forest Food Pantry	848 Lake St	(708) 386-1324	oprffoodpantry.org	Sábado de 9 am a mediodía; 1er miércoles 7-8:30 pm

Esta es una versión corta de nuestros recursos para alimentación. La guía en línea menciona más de 550.

Puedes ver la lista completa de recursos para alimentación descargando la guía digital en nuestro sitio web: www.recentryillinois.net



4. Empleo y entrenamiento

Estas organizaciones brindan cosas como capacitación laboral, ayuda con la planificación a largo plazo, la educación y la colocación laboral. También puedes consultar los recursos en línea para encontrar trabajo.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
TODO EL ESTADO		Legal Action Center			https://clearinghouse.lac.org/illinois	Información sobre el programa federal de fianzas, créditos fiscales, seguro de desempleo y más
EN LÍNEA		American Job Center Finder			careeronestop.org/localhelp/americanjobcenters/find-american-job-centers.aspx	Herramienta de búsqueda de empleo en línea
EN LÍNEA		Education & Career Guide for Formerly Incarcerated Individuals			https://study.com/resources/formerly-incarcerated-education-career-guide	Proporciona información útil sobre cómo obtener tu título y cómo ser contratado después del encarcelamiento.
EN LÍNEA		Illinois Job Link			illinois.joblink.com	Herramienta de búsqueda de empleo en línea
EN LÍNEA		Illinois Work Net Online Resources			illinoisworknet.com/	Herramienta de búsqueda de empleo en línea
EN LÍNEA		Jails to Jobs Website			jailstojobs.org/	Herramienta de búsqueda de empleo en línea
EN LÍNEA		Jobs For Felons Hub Website			jobsforfelonshub.com/	Herramienta de búsqueda de empleo en línea
EN LÍNEA		Jobs That Hire Felons Website			jobsthathirefelons.org/	Herramienta de búsqueda de empleo en línea
EN LÍNEA		Local Action Center: Employment Resources			https://clearinghouse.lac.org/illinois	Información sobre créditos fiscales, fianzas federales, seguro de desempleo y más.
CHICAGO	Chicago	Association House of Chicago	1116 North Kedzie Avenue, Chicago, IL 60651	(773) 772-7170	https://www.associationhouse.org/	Centro de carreras financieras, centro tecnológico, servicios de apoyo a los ingresos y más
CHICAGO	Chicago	Association House of Chicago	1116 N. Kedzie Ave, Chicago, IL 60651	(773) 772-8009 X1020	https://www.associationhouse.org	Salud del comportamiento, desarrollo de la fuerza laboral, salud y VIH
CHICAGO	Chicago	Breaking Ground, Cleansweepers	3501 W Fillmore St, Chicago, IL 60624	(773) 265-1370 info@breakingground.net		Capacitación laboral y empleo en jardinería, lavado a presión, basura y quitando de nieve.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Chicago	Breaking Ground, Staffing	3501 W Fillmore St, Chicago, IL 60624	(773) 265-1370 info@breakingground.net	breakingground.net	Formación laboral y colocación laboral temporal
CHICAGO	Chicago	Breakthrough Employment Services	P.O. Box 47200, Chicago, IL 60647	(773) 722-1144 info@breakthrough.org	breakthrough.org/	Servicios de empleo informados sobre el trauma
CHICAGO	Chicago	Bureau of Blind Services, Chicago	401 S Clinton St, Chicago, IL 60607	(800) 843-6154	https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=32305	Ayuda laboral para ciegos
CHICAGO	Chicago	Career Advancement Network, Inc	20 E. Jackson Suite 1000 Chicago, IL 60604	(312) 356-9159		Capacitación laboral y desarrollo de la fuerza laboral. Integra modalidades de terapia intensiva con capacitación laboral impulsada por negocios y colocación laboral para poblaciones en riesgo
CHICAGO	Chicago	Chicago Cook Workforce Partnership	69 W. Washington, Ste. 2860, Chicago, IL 60602 (Múltiples ubicaciones)	(312) 603-0200	www.workforceboard.org	Preparación para entrevistas, revisión de currículum vitae, asistencia en la búsqueda de empleo, planificación de carreras, staff personalizado, coaching.
CHICAGO	Chicago	Chicago Urban League	4510 South Michigan Ave., Chicago, 60653	(773) 285-5800	www.thechicagourbanleague.org	Desarrollo de la fuerza laboral, servicios para jóvenes, tutoría, capacitación laboral.
CHICAGO	Chicago	Chicago Women in Trades	2444 W. 16th St., Suite 3E, Chicago IL 60608	(312) 942-1444	www.chicagowomenintrades.org	La elegibilidad varía; programa de construcción para mujeres, aprendizaje sindical; programa de soldadura con asistencia para la colocación laboral en la fabricación
CHICAGO	Chicago	Chicago's Community Kitchens	4100 W. Ann Laurie Pl., Chicago IL 60632	(773) 843-5414	chicagosfoodbank.org/cck	Programa gratuito de capacitación laboral de 14 semanas para adultos en el condado de Cook que prepara a los estudiantes para carreras en el servicio de alimentos; se proporciona asistencia con el transporte, comidas diarias y licencia de administrador de protección de alimentos de ServSafe; debes tener una identificación con foto y pasar un examen de detección de drogas
CHICAGO	Chicago	City of Chicago Community Reentry Support Center, Howard Area Community Center	1623 W Howard St, Chicago, IL 60626	(773) 332-6772	cityofchicago.org	Servicios de reintegración para cualquier ciudadano de Chicago que haya estado encarcelado. Los servicios incluyen educación y capacitación, tutoría y grupos de apoyo, conexión con asistencia de consejería, conexión con vivienda y asistencia de alimentos, asistencia de empleo, reunificación familiar y asistencia de manutención infantil, información sobre cómo sellar o borrar antecedentes penales.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Chicago	City Colleges of Chicago	Múltiples: ccc.edu	Profesor Alexander 708-697-8745 Jalexander27@ccc.edu	ccc.edu	Brinda muchas oportunidades que incluyen educación universitaria, capacitación vocacional, GED, ESL, servicios profesionales
CHICAGO	Chicago	Community Assistance Program (CAP) 1	8455 S Cottage Grove, Chicago, IL 60619	(773) 568-1782	capsinc.org/#/CAP sINC.org/	Brinda ayuda con la contratación por una tarifa. Úselo solo si está de acuerdo con pagar por ayuda
CHICAGO	Chicago	Community Assistance Program (CAP) 2	1010 Dixie Hwy, Ste. 203, Chicago, IL 60411		capsinc.org/#/CAP sINC.org/	Brinda ayuda con la contratación por una tarifa. Úselo solo si está de acuerdo con pagar por ayuda
CHICAGO	Chicago	Community Assistance Program (CAP) 3	11717 S Halsted, Chicago, IL 60628		capsinc.org/#/CAP sINC.org/	Brinda ayuda con la contratación por una tarifa. Úselo solo si está de acuerdo con pagar por ayuda
CHICAGO	Chicago	Goodwill Industries of Metropolitan Chicago	30 N. Racine, Ste. 230, Chicago 60607	(312) 994-1440	www.goodwillchicago.com	Condena de 2+ años, no delinquentes sexuales. Centro de recursos para la búsqueda de empleo (teléfono, fax, Internet, impresora, fotocopidora, computadora); formación en habilidades laborales; formación en servicios minoristas
CHICAGO	Chicago	Greater W. Town Woodworker Training	500 N Sacramento Blvd, Chicago, IL 60612	(312) 563-9570	woodworking.gwtp.edu/applicants	Capacitación para trabajos de carpintería de nivel de entrada, como ebanista, operador de maquinaria, trabajador de una fábrica, etc. Llana para presentar una solicitud en el momento de tu liberación. Ayuda financiera disponible para cubrir el 100% del costo
CHICAGO	Chicago	Greater W. Town Woodworker Training	500 N Sacramento Blvd, Chicago, IL 60612	(312) 563-9028	sites.google.com/a/gwtp.edu/shipping-and-receiving-training-program/	Capacitación para trabajos básicos de transporte, distribución y logística. Llame para solicitar su liberación. Ayuda financiera disponible para cubrir el 100% del costo
CHICAGO	Chicago	Green Reentry (Inner City Muslim Action Network)	2744 W 63rd St, Chicago, IL 60629	(773) 434-4626 matthew.ramadan@inancentral.org	https://www.inancentral.org/chicago/project-green-reentry/	Formación en habilidades para la vida, desarrollo de la fuerza laboral en el campo de la construcción ecológica.
CHICAGO	Chicago	Growing Home	825 W 69th, 2nd Floor, Chicago IL 60621	(773) 549-1336 info@growinghomeinc.org	growinghomeinc.org/about-us/	Negocio de huerto comunitario. Ayuda a encontrar carreras sostenibles, capacitación laboral, planificación de vida.
CHICAGO	Chicago	Heartland Alliance	208 S. LaSalle Street, Suite 1300 Chicago, IL 60604	312-660-1300	www.heartlandalliance.org/	El programa Trabajos de transición - Programa de reintegración que coloca a los participantes en un empleo subsidiado de 20 a 30 horas por semana con el salario mínimo durante un período de 3 a 6 meses

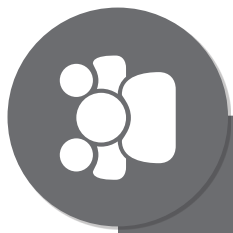
Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Chicago	Hope House	3551 W. Roosevelt Rd., Chicago, IL 60624	(773) 521-8442	Lista de espera	Preparación para el empleo, asesoramiento, reunificación familiar; transicional
CHICAGO	Chicago	Howard Area Community Center	7648 N Paulina St, Chicago, IL 60626	(773) 262-6622	howardarea.org/	Clases de educación para adultos, opera un Centro de Recursos de Empleo que ayuda a quienes buscan trabajo.
CHICAGO	Chicago	Illinois Welcoming Centers, Chicago North West	4145 W Armitage Ave, Chicago, IL 60639	(773) 276-0940		Ofrece muchos servicios estatales, comunitarios, de salud, de capacitación laboral y educativos en un solo lugar
CHICAGO	Chicago	Inspiration Corporation	4554 N Broadway Ste. 207, Chicago, IL 60640	(773) 878-0981 info@inspirationcorp.org	inspirationcorp.org/	Servicios profesionales; capacitación en preparación para el empleo, subsidios de matrícula, contacto con el empleador y colocación laboral
CHICAGO	Chicago	Illinois Manufacturing Foundation	2101 S. Kedzie, segundo piso, Chicago 60623	(773) 277- 2343	www.imfjobtraining.org	Pagos de matrícula de tu bolsillo o mediante fuentes de financiación; 18-55 años; Ser delincuente sexual o violento limita la disponibilidad de trabajo pero no se excluye del programa; capacitación técnica para trabajos y carreras calificadas; Se requiere diploma de escuela secundaria o GED.
CHICAGO	Chicago	Jane Adams Employment	4432 N Ravenswood Ave, Chicago, IL 60640	(773) 728-9769	jane-addams.org	Capacitación y colocación en trabajos de fabricación y soldadura
CHICAGO	Chicago	JVS Chicago	Varias ubicaciones (ver sitio web)	(855) 463-6587 o email info@jvschicago.org	jvschicago.org	La mayoría de los servicios son gratuitos, algunos con cargo nominal; algunos programas restrictivos de antecedentes penales. Formación laboral, inserción laboral directa, programas de discapacidad, formación informática
CHICAGO	Chicago	Matthew House	3722 S. Indiana Ave., Chicago 60653	(773) 536-6628	matthewhousechicago.org	Ayuda laboral, servicio de apoyo, refugio diurno
CHICAGO	Chicago	New Moms, Inc.	5317 W. Chicago Ave., Chicago IL 60651	(773) 252-3253	www.newmomsinc.org	Sólo mujeres; debes estar embarazada o ser madre, pero la custodia no es necesaria. 24 años o menos; Solo para residentes de Chicago del código postal 60651.
CHICAGO	Chicago	No Adults Left Behind (NALB)	7739 S. Halsted St., Chicago IL 60620	(773) 982-7204	www.noadultsleftbehind.org	Adultos de 19 a 45 años o trabajadores desplazados de cualquier edad; avance académico, preparación y capacitación para el empleo, asistencia para la colocación laboral; Se requiere certificado de escuela secundaria válido.
CHICAGO	Chicago	North Lawndale Employment Network	906 S Homan Ave, Chicago, IL	(773) 638-1825	nlen.org/	Ayuda con búsquedas integrales de empleo, proporciona faxes y fotocopiantes y buzones de correo de voz.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Chicago	Phalanx Family Services	837 W. 119th Street Chicago, IL 60643	773-261-5100	www.phalanxgrp.org	Phalanx ayuda a las personas con antecedentes penales a desarrollar habilidades comercializables mediante clases de preparación para el trabajo. Brindan servicios de desarrollo laboral, colocación y retención para ayudar a obtener y mantener un empleo.
CHICAGO	Chicago	Positive Pathways of Chicago	1605 N Keeler Ave, Chicago, IL 60639	(773) 543-5514 dean@fichicago.com		Programa basado en la fabricación que ayuda con las habilidades de relación y empleabilidad de los ciudadanos que regresan para obtener un empleo significativo y basado en la carrera.
CHICAGO	Chicago	Reentry Employment Service Program		(312) 793-1597	ides.illinois.gov	Talleres de preparación para el trabajo, asistencia para el empleo, talleres que se ofrecen en todo el estado.
CHICAGO	Chicago	Safer Foundation	571 West Jackson Blvd, Chicago, IL 60661	Hotline: 773-265-0423	www.saferfoundation.org	Safer ofrece enseñanza que se centra en la educación, la capacitación laboral, las habilidades sociales y el apoyo para la colocación laboral. También ofrece administración de casos especializados y apoyo posterior a la colocación durante un año completo después de la colocación laboral.
CHICAGO	Chicago	St. Leonard's Ministries Michael Barlow Center	2120 West Warren Blvd Chicago, IL 60612	312-738-1414	www.slministries.org	Brinda servicios de educación, capacitación y colocación laboral para hombres y mujeres anteriormente encarcelados.
CHICAGO	Chicago	St. Sabina Employment	1210 W. 78th Pl, Chicago, IL 60620	(773) 783-3760	www.saintsabina.org	Servicios gratuitos; sin delitos violentos; empleo y formación laboral
CHICAGO	Chicago	Sweet Beginnings	906 S Homan Ave, Chicago, IL 60624	(773) 638-1825	https://www.nlen.org/sweetbeginnings	Ofrece trabajos de transición de tiempo completo a los ciudadanos que regresan de prisión en una industria ecológica: la producción y venta de productos para el cuidado de la piel totalmente naturales.
CHICAGO	Chicago	The Cara Program	237 S. Des Plaines, Chicago IL 60661	(312) 798-3300	www.thecaraprogram.org	Sólo con cita; debes ser referido y estar libre de drogas; sin casos o órdenes judiciales abiertos; sin condenas por delitos violentos; asistencia requerida. Se proporciona transporte y traje de negocios; clases de habilidades para la vida, entrenamiento de preparación para el trabajo, colocación laboral permanente, apoyo post-empleo, desarrollo de currículum

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
CONDADO DE COOK / ÁREA	Chicago	Sunshine Enterprises	503 E 61st St. Chicago, IL 60637	(312) 868-0040 x 203	www.sunshineenterprises.com	Una organización sin fines de lucro que se enfoca en equipar a emprendedores de escasos recursos con las herramientas necesarias para hacer crecer su negocio y construir su comunidad. Gratis para cualquier persona que haya servido en una prisión estatal o federal en los últimos 15 años; incluyendo tutoría empresarial y coaching financiero.
CHICAGO	Chicago	Westside Health Authority Community Employment Center	5814-16 West Division Street Chicago, IL 60651	773-786-0226	https://healthauthority.org	Se especializa en ayudar a los residentes de Chicago a encontrar caminos hacia el empleo y el éxito profesional a largo plazo mientras atiende las necesidades de recursos humanos de las empresas locales.
NORTE DE COOK	Arlington	Clearbrook Employment Training	1815 W Central Rd, Arlington, IL 60005	(847) 870-7711	clearbrook.org	Capacitación especializada y basada en la comunidad para personas con discapacidades
SUR DE COOK	Ford Heights	Cornerstone Community Development	943 E Lincoln Highway, Ford Heights, IL 60411	(708) 758-2565	cornerstone-cdc.org	Entrenamiento vocacional, entrenamiento en habilidades para la vida, entrenamiento en recuperación, consejería espiritual, consejería entre pares, entrenamiento laboral, transporte
OESTE DE COOK	Addison	Symbol Training Institute	1413 Jeffrey Dr., Addison, IL 60101	(847) 673-6500	www.symboltraining.edu	Algun costo (depende del curso y la duración de la capacitación); 18+, aptitud para el trabajo físico ligero; Capacitación práctica en CNC (control numérico por computadora); talleres pequeños y clases de conferencias; certificaciones; asistencia para la colocación laboral
OESTE DE COOK	Chicago, Lisle	Community Assistance Program (CAPs)	(Múltiples ubicaciones) Chicago Program Office: 11717 Halstead St., Chicago IL 60628	(Múltiples números de teléfono de contacto) (773) 568-1782	www.capsinc.org	Asistencia gratuita para mayores de 18 años; debeS tener una identificación con foto; Se necesita remisión de IDOC; habla con tu oficial de libertad condicional para remisión. Capacitación, evaluación y colocación laboral temporal con posibilidad de contratación permanente
OESTE DE COOK	Melrose Park	Illinois Welcoming Centers, Melrose Park	1115 N 23rd St, Melrose Park, IL 60160	(708) 345-3632		Ofrece muchos servicios estatales, comunitarios, de salud, de capacitación laboral y educativos en un solo lugar
OESTE DE COOK	North Riverside	Illinois Welcoming Centers, North Riverside	7222 W Cermak Rd, Ste. 501, North Riverside, IL 60546	(708) 442-8640		Ofrece muchos servicios estatales, comunitarios, de salud, de capacitación laboral y educativos en un solo lugar
NORESTE	Aurora	Illinois Welcoming Centers, Aurora	550 Second St, Aurora, IL 47001	(630) 844-2550		Ofrece muchos servicios estatales, comunitarios, de salud, de capacitación laboral y educativos en un solo lugar
NORESTE	DeKalb	Illinois Worknet Center	650B N Peace Rd, DeKalb, IL 60115	(815) 901-0177, ext. 240		Colocación laboral, asistencia en la búsqueda de trabajo, exploración de carreras

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
NORESTE	Joliet	Centerstone Reentry	840 Plainfield Rd (Rt 30), Joliet, IL 60435	(815) 723-1548	agapemissionsnfp.org/	Ayuda con el empleo, asistencia con la obtención de tu identificación y administración de casos
NORESTE	Joliet	Cornerstone, HIV Services	840 Plainfield Rd (Rt 30), Joliet, IL 60435	(815) 723-1548	agapemissionsnfp.org/	Vivienda, remisiones a médicos y abogados, transporte a citas, administración de medicamentos y ayuda presupuestaria
NORESTE	New Lenox	Trinity Employment Services	301 Veterans Parkway, New Lenox, IL 60451	(815) 485-6197	trinity-services.org/	Ayuda laboral para personas con discapacidad
NORESTE	Oswego	Ink 180	27 Stonehill RD, Unit D, Oswego, IL 60543	(630) 554-1404 chris@ink180.com	ink180.com/contact-us/	Crea nuevos tatuajes a partir de los problemáticos, sirve a las personas que salen de la cárcel
NORESTE	Rockford	Olson Employment Center	3206 North Central Ave, Rockford, IL 61101	(815) 964-9275	b-olsoncenterofhope.org	Capacitación y apoyo integral para personas con discapacidad que eligen el empleo comunitario como su meta vocacional. Ofrece clases de habilidades básicas para buscar trabajo y entrevistas, así como actividades de capacitación individualizadas en el lugar
ESTE CENTRAL	Danville	Goodwill Career Center, Danville	904 N Gilbert St, Danville, IL 61832	(217) 503-0456 Janice.Coleman@llqi.org		Ayuda con la colocación laboral
ESTE CENTRAL	Decatur	Illinois Worknet Center	757 W Pershing Rd, Decatur, IL 62526	(217) 875-8751		Apoyo con entrevistas, redacción de currículum vitae, técnicas de búsqueda de empleo.
ESTE CENTRAL	Normal	Goodwill Career Center, Bloomington/Normal	302 Landmark Dr, Normal, IL 61761	(217) 220-9445 Ursula.Loercher@llqi.org		Ayuda con la colocación laboral
ESTE CENTRAL	Urbana	Urbana Adult Education Center	1211 N Race St, Urbana, IL 61802	(217) 384-3530	urbanaadulteducation.org/	Cursos gratuitos de GED, CNA, inglés y universitarios. Disponible en español
OESTE CENTRAL	Jacksonville	Goodwill Career Center, Jacksonville	1809 W Morton Ave, Jacksonville, IL 62650	(217) 303-9532 Tiffany.Vanmeter@llqi.org		Ayuda con la colocación laboral
OESTE CENTRAL	Peoria	PeoriaCorps	456 Fulton St, Suite 420B, Peoria, IL 61602	(309) 494-8561	http://www.peoria.gov/public-works/peoriacorps/	Programa de capacitación laboral de 24 semanas para oficinas de construcción, conservación y campos relacionados.
OESTE CENTRAL	Peoria	Southside Mission Culinary Arts School	1127 S Laramie, Peoria, IL 61605	(309) 676-4604	southsidemission.org/ministries/culinary-arts-training-school/	Clases gratuitas de capacitación laboral culinaria de inspiración religiosa. Llamar para registrarte
OESTE CENTRAL	Quincy	Goodwill Career Center, Quincy	3904 Broadway, Quincy, IL 62305	(217) 720-5272 Lisbeth.Lefler@llqi.org		Ayuda con la colocación laboral
OESTE CENTRAL	Springfield	Bureau of Blind Services, Springfield	100 S Grand Ave, Springfield, IL 62704	(800) 843-6154	dhs.state.il.us/page.aspx?item=32305	Servicios especializados de rehabilitación vocacional, un programa residencial a corto plazo para adultos que recientemente quedaron ciegos o tienen problemas de visión.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Descripción
OESTE CENTRAL	Springfield	Fishes and Loaves Outreach	3519 Sheffield Road, Springfield, IL 62703	(217) 529-3333	fishesnloaves.org	Clases para padres y relaciones, ayuda con la alfabetización, clases de habilidades para la vida, clases para padres, talleres de habilidades laborales, asesoramiento sobre relaciones, servicios de referencia
SURESTE	Springfield	Goodwill Career Center, Springfield	1220 Outer Park Dr, Springfield, IL 62704	(217) 789-0400 ext 127 Donna.Davlanitis@lgi.org		Ayuda con la colocación laboral
SURESTE	East St. Louis	Call For Help, Inc.	9400 Lebanon Rd, East St. Louis, IL 62203	(618) 397-0968 ext.109	callforhelpinc.org	Apoyo con empleo, apoyo entre pares y tutoría para personas con enfermedades mentales.
SURESTE	Granite City	AARP Senior Employment Program	3307 Wabash Ave Ste. #6, Granite City, IL 62040	(618) 876-5258	https://www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/scsep/	Los solicitantes de empleo se colocan en una amplia variedad de actividades de servicio comunitario en instalaciones públicas y sin fines de lucro como guarderías, centros para personas mayores, escuelas y hospitales. Debes ser mayor de 55
SURESTE	Litchfield	Goodwill Career Center, Litchfield	1403 Fardon St, Unit 4, Litchfield, IL 62056	(217) 503-6075 Rick.Brown@lgi.org		Ayuda con la colocación laboral
SURESTE	Effingham	Illinois Worknet Center	2311 Hoffman Dr, Effingham, IL 62401	(217) 342-4382		Apoyo con entrevistas, redacción de curriculum vitae, técnicas de búsqueda de empleo.
SURESTE	Saint Louis, MO	MERS Goodwill, Education and Literacy	1727 Locust St, St. Louis, MO 63103	(314) 241-3464	mersgoodwill.org	Las clases de GED y ESL se ofrecen durante todo el año escolar de lunes a jueves. Las clases de GED se ofrecen de 9 a.m. a 12 p.m. y las clases de ESL se ofrecen de 12:30-3:30 p.m.
SURESTE	Saint Louis, MO	MERS Goodwill, Employment	1727 Locust St, St. Louis, MO 63103	(314) 241-3464	mersgoodwill.org	Ayuda laboral para personas con discapacidad
NORTE DE COOK	South Barrington	Willow Creek Care Center	67 E. Algonquin Rd., South Barrington, IL 60010	(224) 512-1240	willowcreekcarecenter.org	Numerosos servicios que incluyen ayuda laboral, un laboratorio de computación, asistencia con alimentos, asistencia legal y cuidado de la vista.
OESTE CENTRAL	Springfield	Southtown Construction Training Center BONE L.L.C.	1122 S. Grand Ave E. Springfield, IL 62703	217-679-5632	https://southtownconstruct.wixsite.com/southtown	Sirve a personas de bajos ingresos y anteriormente encarceladas mediante la creación de diversas oportunidades de capacitación y empleo dentro de la industria de la construcción.



5. Apoyo para familia y relaciones

Las siguientes organizaciones apoyan a las personas y las familias ofreciendo suministros de cuidado infantil, información sobre niños con discapacidades, información sobre beneficios e información para padres.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio Web	Descripción
TODO EL PAÍS		Domestic Abuse Hotline		(800) 799-7233	https://www.thehotline.org/	Línea directa de abuso doméstico las 24 horas
TODO EL PAÍS	New Haven, CT	National Diaper Network	155 E St, Ste 101, New Haven, CT 06511	(203) 821-7348	nationaldiaperbanknetwork.org/members	Visita su sitio web para ver qué organizaciones cercanas ofrecen pañales gratis
TODO EL PAÍS		National Suicide Prevention Hotline		(800) 273-8255	https://suicidepreventionlifeline.org/	Ayuda de crisis de salud mental las 24 horas para amigos y seres queridos
TODO EL ESTADO	(Serves all Illinois) Frankfort	Family to Family Health Services	(Servicio por teléfono) 20901 S La Grange Rd, Frankfort, IL 60423	(815) 464-8247	Familyvoicesillinois.org	Recurso para obtener una variedad de información sobre el cuidado de niños para niños con discapacidades o necesidades especiales
TODO EL ESTADO	(Serves all Illinois)	Intact Family Services/ Prisoner and Family Ministry	1001 E Touhy Ave #50, Des Plaines, IL 60018	(847) 635-4600	www.issi.org/services-prisoner-family.php	Proporciona transporte gratuito a niños cuyas madres están encarceladas. Ofrece servicios de administración de casos para procedimientos de DCFS
TODO EL ESTADO	(Serves all Illinois)	Statewide Christian Transportation		(773) 440-8737	statewidechristiantransportation.com/about-us/	Proporciona transporte a todas las prisiones de Illinois por una tarifa. Llama para programar
CHICAGO	Chicago	Allen's Family Counseling Center	226 W. Ontario St. Suite 400 C	(312) 912 - 7008	https://www.afcccchicago.com	Asesoramiento familiar, rehabilitación de adicciones, servicios de DUI
CHICAGO	Chicago	Breakthrough FamilyPlex	3219 W Carroll Ave, Chicago, IL 60624	(872) 444-8200	breakthrough.org	Ayuda a acceder a asistencia legal, cupones de alimentos, información sobre vivienda y empleo y administración financiera. Ofrece certificación GED, talleres familiares y programas para jóvenes.
CHICAGO	Chicago	Breakthrough Men's Center	402 N St. Louis Ave, Chicago, IL 60624	(773) 346-1785	breakthrough.org	Ayuda a acceder a asistencia legal, cupones de alimentos, información sobre vivienda y empleo y administración financiera. Ofrece certificación GED, talleres familiares y programas para jóvenes.
CHICAGO	Chicago	Breakthrough Women's Center	3330 W Carroll Ave, Chicago, IL 60624	(773) 722-0179	breakthrough.org	Ayuda a acceder a asistencia legal, cupones de alimentos, información sobre vivienda y empleo y administración financiera. Ofrece certificación GED, talleres familiares y programas para jóvenes.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio Web	Descripción
CHICAGO	Chicago	Chicago Books to Women in Prison	4511 N Hermitage Ave, Chicago, IL 60640	chicagobwp@gmail.com	chicagobwp.org	Envía libros gratis a mujeres en prisión
CHICAGO	Chicago	Community Support Advisory Council (TDAC)	1542 W 79th St, Chicago, IL 60620	(773) 651-6470	https://www.targetarea.org/re-entry	Trabaja para crear relaciones con los presos que regresan de prisión y sus familias
CHICAGO	Chicago	Fathers, Families in Transition	120 W Madison St, Ste. 1414, Chicago, IL 60602	(312) 658-0166	Fathersfamiliesintransition.org	Entrenamiento de estilo de vida, estímulo espiritual, tutoría, educación sobre paternidad y crianza, referencias y otros seminarios de apoyo que mejoran la vida para padres con custodia y sin custodia, jóvenes, mujeres y miembros de la familia.
CHICAGO	Chicago	Grant a Wish, Baby	1136 E 93rd St, Chicago, IL 60619	(773) 977-8126	grantawishincchicago.org	Ayuda a las familias a mantener a sus bebés y niños pequeños hasta la edad de 5 años.
CHICAGO	Chicago	Hope House	3551 W. Roosevelt Rd., Chicago, IL 60624	(773) 521-8442		Lista de espera - Consejería y reunificación familiar
CHICAGO	Chicago	The Market	3509 W 111th St, Chicago, IL 60655	(708) 346-9070	southsidepregnancy.info	Ofrece artículos para bebés y maternidad, pañales y carriolas. También ofrece clases para padres
CHICAGO	Chicago	Men & Women in Prison Ministries Universal House of Refuge Center, Inc.	700 E Oakwood Blvd, Chicago, IL 60653	(708) 339-2400	mwipm.com	Grupo de apoyo y educación para familias y personas anteriormente encarceladas. Se reúnen el primer jueves de cada mes
CHICAGO	Chicago	Precious Blood Ministry of Reconciliation	5114 S Elizabeth St, Chicago, IL 60609 P.O. BOX 09379 (For mailing only)	(773) 952-6643	pbmr.org	Grupo de apoyo a las madres de presos
SUR DE COOK	Oak Lawn	Southside Pregnancy Center	9115 Cicero Ave, Oak Lawn, IL 60453	(708) 346-9070	southsidepregnancy.info	Ofrece artículos para bebés y maternidad, pañales y carriolas. También ofrece clases para padres
NORESTE	Des Plaines	Prisoner and Family Ministry	1001 E Touhy Ave, Ste. 50, Des Plaines, IL 60018	(618) 997-9076		Proporciona transporte para que los niños visiten a sus madres encarceladas, un programa de libros de cuentos para niños y hospitalidad durante la noche en conjunto con grupos locales.
NORESTE	Joliet	Birthright of Joliet	310 N Hammes Ave, Ste. LL7, Joliet, IL 60435	(815) 725-3411	birthright.org	Ayuda con la atención de maternidad, suministros para bebés y referencias a una variedad de otras organizaciones.
NORESTE	Lombard	Outreach House	24 W Ash St, Lombard, IL 60148	(630) 693-0185	theoutreachhouse.org/#whoweare	Asistencia financiera familiar; también proporciona artículos de cuidado básico para niños de 0 a 3 años.
NORESTE	Round Lake Park	Mano a Mano Family Resource Center	6 E Main St, Round Lake Park, IL 60073	Inglés: (847) 201-1521 Español: (847) 201-1521	manoamanofamilyresourcecenter.org	Programas para inmigrantes y sus familias: asistencia para obtener la ciudadanía, escuela comunitaria para padres, referencias, preparación para el jardín de niños, jardín comunitario, educación para la salud, conexión laboral

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio Web	Descripción
NOROESTE	Woodstock	Jail Brakers	P.O. Box 404, Woodstock, IL 60098	(224) 422-7431	treeoflifeuu.org/serve/jail-brakers/	Apoyo para niños y familias afectados por el encarcelamiento. Ofrece grupos de apoyo individual y familiar, tarjetas de gasolina para visitas familiares y presentaciones y eventos comunitarios.
ESTE CENTRAL	Bloomington	Birthright of Bloomington	505 N Center, Ste. 1, Bloomington, IL 61701	(309) 829-5430	birthright.org	Ayuda con la atención de maternidad, suministros para bebés y referencias a una variedad de otras organizaciones.
ESTE CENTRAL	Champaign	Birthright of Champaign	Huntington Towers 201 W Springfield Ave, Ste. 206, Champaign, IL 61820	(217) 351-7744	birthright.org	Ayuda con la atención de maternidad, suministros para bebés y referencias a una variedad de otras organizaciones.
ESTE CENTRAL	Decatur	Baby TALK Early Head Start	710 W Macon St., Decatur, IL 62522	(217) 422-9930		Atiende a mujeres embarazadas y padres con hijos desde el nacimiento hasta los tres años, con educación temprana, servicios familiares y algunos servicios de salud.
ESTE CENTRAL	Decatur	Kid's Connection	1811 S. Taylor Rd, Decatur, IL 62521	(217) 330-6454	maconresources.org	Cuidado después de la escuela y durante el verano para niños de 5 a 18 años en el condado de Macon
ESTE CENTRAL	Decatur	iGrow	1221 E Condit St, Decatur, IL 62521	(217) 423-6988, ext. 1140	igrowmaconcountv.org	Conecta a las futuras mamás con programas basados en visitas domiciliarias
ESTE CENTRAL	Rantoul	Community Service Center, Rantoul	520 E. Wabash Ave, Rantoul, IL 61866	(217) 893-1530	cscrantoul.org/contact-us	Asistencia con recetas médicas, ayuda para conectarse con los programas de asistencia social de Illinois, ayuda con juguetes para niños
ESTE CENTRAL	Urbana	Hope Center	1802 N Lincoln Ave, Urbana, IL 61801	(217) 384-3070 (217) 607-5654	https://www.hopecenter.us/	Programa de atención comunitaria que ofrece reuniones para ayudar a las personas a mejorar situaciones de la vida. Despensa de alimentos los miércoles
ESTE CENTRAL	Urbana	Childcare Resources Services	905 S Goodwin Ave, Urbana, IL 61801	(800) 325-5516	ccrs.illinois.edu	Proporciona referencias para cuidado de niños, guarderías, proveedores de cuidado en el hogar, programas de actividades de verano y más.
ESTE CENTRAL	Watseka	Arc of Illinois	700 E Elm St, Watseka, IL 60970	(815) 432-5288	familyvoicesillinois.org	Recurso de información sobre el cuidado de niños con discapacidades o necesidades especiales
OESTE CENTRAL	Macomb	Birthright of Macomb	303 N Clay St (Lutheran Student Center), Macomb, IL 61455		birthright.org	Ayuda con la atención de maternidad, suministros para bebés y referencias a una variedad de otras organizaciones.
OESTE CENTRAL	Springfield	Family to Family Education, NAMI	218 West Lawrence Ave, Springfield, IL 62704	(217) 522-1403	namillinois.org	Curso gratuito de 12 semanas para cuidadores familiares de personas con enfermedades mentales graves
OESTE CENTRAL	Springfield	Fishes and Loaves Outreach	2937 Stanton St, Ste. A, Springfield, IL 62703	(217) 529-3333	fishesnloaves.org	Clases para padres y relaciones, ayuda con la alfabetización, clases de habilidades para la vida, clases para padres, talleres de habilidades laborales, asesoramiento sobre relaciones, servicios de referencia

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio Web	Descripción
OESTE CENTRAL	Quincy	Birthright of Quincy	1200 Broadway, L.L. Ste. A, Quincy, IL 62301		birthright.org	Ayuda con la atención de maternidad, suministros para bebés y referencias a una variedad de otras organizaciones.
SURESTE	Marion	Prisoner Family Support	P.O. Box 123, Marion, IL 62959	(618) 997-1227 (618) 997-1227 155		Ofrece alojamiento durante la noche con descuento y transporte local para los visitantes de la prisión federal de Marion. También proporciona un grupo de apoyo para las familias y los hijos de presos y publica un boletín.
SURESTE	Olney	Birthright of Macomb	1707 E Main St, Ste #7, Olney, IL 62450		birthright.org	Ayuda con la atención de maternidad, suministros para bebés y referencias a una variedad de otras organizaciones.
SUROESTE	Effingham	Catholic Charities Crisis Assistance	1502 E Fayette Ave, Effingham, IL 62401	(217) 857-1458	cc.dio.org/locations/effingham	Orientación con vales, asistencia con el alquiler y los servicios públicos, administración de casos, referencias
SUROESTE	St. Louis, MO	Epworth's Family Support Network	7520 Natural Bridge Rd, St. Louis, MO 63121	(314) 222-4877	epworth.org/programs/family-support-network-fsn	Servicios semanales de consejería en el hogar, desarrollo de habilidades para padres y apoyo, ayuda para niños con problemas de conducta.
SUROESTE	St. Louis, MO	Giving is a Family Tradition (GIFT)	P.O. Box 39313, St. Louis, MO 63139	(314) 472-3392	https://www.givingisafamilytradition.org/contact-us	Proporciona tarjetas de gasolina, boletos de metro, pases de estacionamiento y otra asistencia de transporte para familias con bebés hospitalizados.
SUROESTE	St. Louis, MO	Nurses for Newborns	7259 Lansdowne Ave, Ste. 100, St. Louis, MO 63119	(314) 544-3433	nfnf.org	Proporciona una variedad de ayuda con la crianza para niños de 0 a 2 años, incluidos suministros para bebés.
SUROESTE	University City, MO	Epworth's Family Support Network	6816 Washington Ave, University City, MO 63130	(314) 727-6294	epworth.org/programs/family-support-network-fsn	Servicios semanales de consejería en el hogar, desarrollo de habilidades para padres y apoyo, ayuda para niños con problemas de conducta.
SUROESTE	Webster Groves, MO	Epworth's Family Support Network	110 N Elm Ave, Webster Groves, MO 63119	(314) 918-3301	epworth.org/programs/family-support-network-fsn	Servicios semanales de consejería en el hogar, desarrollo de habilidades para padres y apoyo, ayuda para niños con problemas de conducta.



6. Recursos de salud

Estos recursos de salud incluyen atención médica para niños, necesidades dentales, salud de la mujer, atención primaria, pruebas de ITS, así como clínicas gratuitas y de escala variable. Consulta nuestro directorio en línea en reentryillinois.net para obtener una lista larga y completa.

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
TODO EL PAÍS			AIDS Info Hotline		(800) 448-0440		Respuestas confidenciales a preguntas sobre el tratamiento del VIH / SIDA y ensayos clínicos
TODO EL PAÍS			Alcohol and Drug Referral Helpline		(800) 662-4357		
TODO EL PAÍS			Centers for Disease Control COVID-19 Guide			https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html	Datos sobre COVID-19: cómo protegerse, qué hacer si estás enfermo
TODO EL PAÍS			Domestic Violence Helpline		(877) 863-6338		
TODO EL PAÍS			Find a health center		(800) 843-6154	https://findahealthcenter.hrsa.gov/	Encuentra centros de salud locales para exámenes de detección de COVID19, pruebas, telemedicina y otros servicios de atención primaria de salud
TODO EL PAÍS			Healthcare Marketplace			healthcare.gov	Solicita un seguro a través del Mercado de Seguros
TODO EL PAÍS			National Suicide Prevention Helpline		(800) 273-8255		
ILLINOIS			Application for Benefits Eligibility			abe.illinois.gov	Solicita Medicaid / Medicare
ILLINOIS			DHS Customer Helpline				Preguntas sobre el estado del caso, beneficios, servicios, elegibilidad
ILLINOIS			DHS Public Health Program Map		(800) 843-6154	http://app.idph.state.il.us/cecweb/	Encuentra una variedad de programas de salud pública (por ejemplo, salud de la mujer, VIH / SIDA, asma, etc.)
ILLINOIS			Illinois Department of Public Health			https://www.youtube.com/watch?v=YGpM_pvMJJKs#action=share	Recursos / información sobre COVID-19 en el condado de Cook
NORTE DE ILLINOIS / SUBURBIOS DE CHICAGO			COVID-19 Telehealth line		(866) 443-2584	http://www.dph.illinois.gov/topics-services/diseases-and-conditions/diseases-a-z-list/coronavirus/media-publications/daily-press-briefings	Atención de telemedicina gratuita para el tratamiento de COVID-19

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Cook	Chicago	ACCESS Ashland Family Health Center	5159 S Ashland Ave	(773) 434-9216	achn.net	Atención primaria, pediatría, salud mental, exámenes de detección de cáncer de mama / cervicales de bajo costo
CHICAGO	Cook	Chicago	ACCESS Humboldt Park Family Health Center	3202 W North Ave	(773) 489-6333	achn.net	Atención primaria, pediatría, mujeres, salud mental, exámenes de detección de mama / cervicales de bajo costo
CHICAGO	Cook	Chicago	ACCESS Southwest Family Health Center	4839 W 47th St	(773) 735-2345	achn.net	Atención primaria, pediatría, salud mental, mujeres
CHICAGO	Cook	Chicago	ACCESS Westside Family Health Center	3752 W 16th St	(773) 762-2435	achn.net	Atención primaria, pediatría, mujeres, salud mental, exámenes de detección de mama / cervicales de bajo costo
CHICAGO	Cook		AHA Heart Healthy Resources			cookcountypublichealth.org	Salud del corazón durante COVID-19
CHICAGO	Cook	Chicago	AIDS Foundation of Chicago	200 W. Monroe St. Suite 1150, Chicago, IL 60606	(312) 922-2322	http://www.aidschicago.org	Asistencia con la vivienda, administración de casos, referencias de tratamiento, pruebas de VIH, asistencia con el seguro médico
CHICAGO	Cook	Chicago	Brothers Health Collective	2150 S Canalport Suite 5B1	(312) 808-1044		Pruebas de salud sexual gratuitas, Programa de Asistencia con Medicamentos para el SIDA, que atiende a hombres homosexuales y bisexuales negros
CHICAGO			Chicago COVID webiste			https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fchicagowomenshealthcenter.org	Centro de respuesta al coronavirus de Chicago, con recursos y las últimas actualizaciones
CHICAGO	Cook	Chicago	Chicago Women's Health Center	1025 W Sunnyside Ave	(773) 935-6126	chicagowomenshealthcenter.org	Atención primaria, mujeres, trans, fertilidad, salud mental
CHICAGO	Cook		Cook County Dept of Public Health				Cómo protegerse, qué hacer si estás enfermo, últimas actualizaciones, etc.
CHICAGO			NowPow			https://nowpow.com/	Lista de recursos en Chicago relacionados con la salud, el bienestar y el cuidado personal
CHICAGO	Cook	Chicago	Planned Parenthood Loop Health Center	18 S Michigan Ave	(312) 592-6700	plannedparenthood.org	Salud reproductiva
EAGLEWOOD	Cook	Chicago	Chicago Mental Health Clinics	641 W. 63rd Street, Chicago, IL 60621	(312) 747-7496	https://www.chicago.gov/city/en/depts/cdph/supp_info/behavioral-health/mental_health_centers.html	Adultos con enfermedades mentales graves, problemas de abuso de sustancias, trastorno de estrés posttraumático

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
GREATER GRAND	Cook	Chicago	Chicago Mental Health Clinics	4314 S. Cottage Grover, Chicago, IL 60632	(312) 747-0036		Adultos con enfermedades mentales graves, problemas de abuso de sustancias, trastorno de estrés posttraumático
GREATER LAWN	Cook	Chicago	Chicago Mental Health Clinics	4150 W. 55th St. Chicago, IL 60632	(312) 747-1020		Adultos con enfermedades mentales graves, problemas de abuso de sustancias, trastorno de estrés posttraumático
LAWDALE	Cook	Chicago	Chicago Mental Health Clinics	1201 S. Campbell St., Chicago IL 60608	(312) 746-5905		Adultos con enfermedades mentales graves, problemas de abuso de sustancias, trastorno de estrés posttraumático
NORTH RIVER	Cook	Chicago	Chicago Mental Health Clinics	5801 N. Pulaski Road, Chicago, IL 60646	(312) 744-1906		Adultos con enfermedades mentales graves, problemas de abuso de sustancias, trastorno de estrés posttraumático
ROSELAND	Cook	Chicago	Chicago Mental Health Clinics	200 E. 115th St., Chicago, IL 60628	(312) 747-7320		Adultos con enfermedades mentales graves, problemas de abuso de sustancias, trastorno de estrés posttraumático
VARIAS UBICACIONES	Cook	Chicago	Community Counseling Centers of Chicago (C4)	2542 W. North Ave.; 4740 N. Clark Ave.; 2525 W. Peterson; 5710 N. Broadway; 12940 S. Western (773) 769-0205	(773) 769-0205	www.c4chicago.org	Servicios de crisis; administración de casos; monitoreo de medicación; asesoramiento; terapia; clases para padres; rehabilitación vocacional. Servicios en español disponibles. Debes tener seguro. Sin visitas sin cita previa
	Cook	Chicago	Association House of Chicago	1116 N. Kedzie Ave, Chicago, IL 60651	(773) 772-8009 X1020	https://www.associationhouse.org	Salud del comportamiento, desarrollo de la fuerza laboral, salud del VIH
	Cook	Chicago	Christian Community Health Center	9718 S. Halsted, Chicago, IL 60628	(773) 233-4100	www.cchc-online.org	Prueba de coronavirus y consulta telefónica; salud de atención primaria; Obstetricia/ Ginecología; Pediatría; Furgoneta de salud móvil; Cuidado de la salud bucal y dental; Pruebas y atención del VIH / SIDA; Salud mental / conductual; Tratamiento por abuso de sustancias; Intervención contra la violencia doméstica; Servicios de Vivienda y Refugio; Gestión de casos
	Cook	Chicago	Hartgrove Behavioral Health Systems	5730 W. Roosevelt Rd., Chicago, IL 60644	(773) 413-1700	hartgrovehospital.com	Servicios para pacientes hospitalizados; Programa de trauma; Servicio ambulatorio. Asistencia financiera disponible, se aceptan la mayoría de los seguros.

Esta es una versión corta de nuestros recursos para la salud. La guía en línea menciona más de 550. Puedes ver la lista completa de recursos para la salud descargando la guía digital en nuestro sitio web: www.reentryillinois.net

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
	Cook	Chicago	Lawndale Chirstian Health Center	3219 W. Carroll, Chicago, IL 60624	(872) 588-3000	www.lawndale.org	Prueba COVID-19; servicios de salud; atención prenatal y de la mujer; cuidado de la visión; Cuidado del VIH; cuidado dental; atención especializada; cuidado social y espiritual. Acepta seguros.
ESTE CENTRAL	Livingston	Pontiac	Livingston County Health Department	310 E Torrence Ave	(815) 844-7174	lchd.us	
ESTE CENTRAL	Macon	Decatur	Macon County Health Department	1221 E Condit St	(217) 423-6988	maconcountyhealth.org	
ESTE CENTRAL	McLean	Normal	Community Health Care Clinic - Normal	902 Franklin Ave	(309) 888-5531	chcchealth.org	Clinica gratuita para residentes del condado de McLean, requiere solicitud
ESTE CENTRAL	Shelby	Shelbyville	Shelby County Health Department	1700 W South 3rd St	(217) 774-9555	shelbyhealth.net	
ESTE CENTRAL	Vermillion	Tilton	Vermillion County Rape Crisis Center	1630 Georgetown Rd	(866) 617-3224	vcrapeccrisis.org	Asesoramiento, defensa legal, asesoría médica, línea de crisis las 24 horas
ESTE CENTRAL	Moultrie	Sullivan	Moultrie County Health Department	202 W Main St	(217) 728-4114	moultriecountyil.com	
SUR / ESTE CENTRAL		Carbondale, East St. Louis, Quincy, Springfield	COVID19 Telehealth line		(833) 673-5669	https://www.heart.org/en/coronavirus/coronavirus-covid-19-resources	Atención de telemedicina gratuita para el tratamiento de COVID-19
NORESTE	DeKalb	DeKalb	DeKalb County Health Department	2550 N Annie Glidden Rd	(815) 748-2467	https://health.dekalbcounty.org/	
NORESTE	DuPage	Addison	ACCESS Addison Family Health Center	1111 W Lake St	(630) 628-1811	achn.net	Atención primaria, salud mental
NORESTE	Kane	Elgin	Greater Elgin Family Care Center - Summit Health Center	370 Summit St	(847) 608-1344	gefcc.org	Atención primaria, mujeres, exámenes físicos, pruebas de embarazo gratuitas
NORESTE	Kendall	Yorkville	Kendall County Health Department	811 John St	(630) 553-9100	kendallhealth.org	
NORESTE	Lake	Round Lake Beach	Mid Lakes Community Health Center	224 W Clarendon Dr	(847) 984-5100	lakecountyil.gov	Salud mental, tratamiento por abuso de sustancias, programas de descuentos de salud, prevención de IT S, WIC, escala móvil para servicios médicos
NORESTE	Will	Joliet	Will County Health Department	501 Ella Ave	(815) 727-8480	willcountyilinois.com	
NOROESTE	Boone	Belvidere	Boone County Health Department	1204 Logan Ave	(815) 544-2951	boonecountyil.org/departments/health	

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
NOROESTE	Bureau	Princeton	Bureau County Health Department	523 S Bureau Pkwy #A	(815) 872-5091	bchealthdepartment.org	
NOROESTE	Carroll	Mt. Carroll	Carroll County Health Department	822 S Mill St	(815) 244-8855	ccphd.org	
NOROESTE	Dekalb	Dekalb	Safe Passage		(815) 756-5228	safepassage.org/	Asesoramiento, defensa legal, asesoría médica, línea de crisis las 24 horas
NOROESTE	Henry	Kewanee	Henry/Stark County Health Department	4424 US Hwy 34	(309) 852-0197	henrystarkhealth.com/	
NOROESTE	Jo Daviess	Galena	Jo Daviess County Health Department	9483 US Hwy 20 W	(815) 777-0263	jodaviess.org/health	
NOROESTE	LaSalle	Ottawa	LaSalle County Health Department	717 E Etna Rd	(815) 433-3366	lasallecounty.org	
NOROESTE	Lee	Dixon	Lee County Health Department	309 S Galena Ave	(815) 284-3371	lchd.com	
NOROESTE	Marshall	Lacon	Marshall County Health Department	319 6th St	(309) 246-8074	marshallcountyhealth.org	
NOROESTE	McHenry	Woodstock	McHenry County Health Department	2200 N Seminary Ave	(815) 334-4500	co.mchenry.il.us	
NOROESTE	Ogle	Oregon	Ogle County Health Department	907 Pines Rd	(815) 732-7330	https://www.oglecounty.org/departments/health_department/	
NOROESTE	Putnam	Hennepin	Putnam County Health Department	220 E High St #102	(815) 925-7326	bchealthdepartment.org	
NOROESTE	Rock Island	Moline	Community Health Care Inc - Moline	1106 4th Ave	(563) 336-3000	chcga.org	Atención primaria, escala móvil
NOROESTE	Stark	Toulon	Great River Community Health Center	120 E Court St	(309) 286-7240	auntmarthas.org	Atención primaria, pediatría, salud mental, odontología, escala móvil
NOROESTE	Stephenson	Freeport	Stephenson County Health Department	10 W Linden St	(815) 235-8271	co.stephenson.il.us/health	
NOROESTE	Whiteside	Rock Falls	Whiteside County Health Department Community Clinic	1300 W 2nd St	(815) 626-2230	whitesidehealth.org	Atención primaria, planificación familiar, atención dental
SURESTE	Alexander	Cairo	Cairo Mega Clinic	13254 Kessler Rd	(618) 734-4400	chesi.org	Atención primaria, escala móvil, atención dental
SURESTE	Clay	Flora	Clay County Health Department	601 E 12th St	(618) 662-4406	claycountyilinois.org/health-department	
SURESTE	Crawford	Robinson	Crawford County Health Department	202 Blaine Blvd	(618) 544-8798	cchd.net	
SURESTE	Edwards	Albion	Albion Community Health Center	33 W Main	(618) 445-2287	crhpc.org	Atención primaria, salud mental, odontología, escala móvil

Esta es una versión corta de nuestros recursos para la salud. La guía en línea menciona más de 550.

Puedes ver la lista completa de recursos para la salud descargando la guía digital en nuestro sitio web: www.reentryillinois.net

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
SURESTE	Franklin	Sesser	Sesser Community Health Center	6294 State Hwy 154	(618) 625-6979	https://www.crhpc.org/sesser-	
SURESTE	Gallatin	Ridgeway	Egyptian Public and Mental Health Department	112 E Main St	(618) 272-4691	egyptian.org	
SURESTE	Hamilton	McLeansboro	Hamilton County Health Department	100 S Jackson St #5	(618) 643-3522	hchdil.com	
SURESTE	Hardin	Elizabethtown	Hardin County Medical Clinic	IL Route 146, Bldg 2	(618) 285-6191	chesi.org	Atención primaria, pediatría, mujeres, escala móvil
SURESTE	Jackson	Carbondale	Shawnee Health Service, Same Day	400 S Lewis Ln	(618) 519-9200	shawneehealth.com	Sin cita, lesiones y enfermedades leves, escala móvil
SURESTE	Jefferson	Mt. Vernon	Jefferson County Health Department	1 Doctors Park Rd	(618) 244-7134	jeffersoncountyillinois.com	
SURESTE	Massac	Metropolis	Massac County Health Department	1230 Commercial Park Rd	(618) 524-2657	southern7.org	
SURESTE	Perry	Pinckneyville	Perry County Health Department	907 S Main St	(618) 357-5371	perryhealth.net	
SURESTE	Pope	Golconda	Pope County Health Department	205 Main St	(618) 285-6215	southern7.org	
SURESTE	Pulaski	Pulaski	Pulaski County Clinic	100 Market St #89	(618) 342-6767		Escala móvil
SURESTE	Richland	Olney	Richland County Health Department	501 S Whittle Ave	(618) 392-6241	richlandcountyhealthoffice.org	
SURESTE	Saline	Eldorado	Egyptian Health Department - Saline County	1412 US 34 N	(618) 273-3226	egyptian.org	Tratamiento para abuso de sustancias, salud mental, WIC,
SURESTE	Union	Anna	Union County Health Department	260 Lick Creed Rd	(618) 833-8561	southern7.org	
SURESTE	Wabash	Mt. Carmel	Wabash County Health Department	130 W 7th St	(618) 263-3873	wabashhealth.org/	
SURESTE	Wayne	Fairfield	Wayne County Health Department	405 N Basin Rd	(618) 842-5166	wchdil.com	
SURESTE	White	Carmi	White County Health Department	1705 College Ave	(618) 382-7331	southern7.org	
SURESTE	Williamson	Marion	Franklin-Williamson Bi-County Health Department	8160 Express Dr	(618) 993-8111	biountyhealth.org	
SURESTE	Lawrence	Lawrenceville	Lawrence County Health Department	11362 Country Club Rd	(618) 943-2609	lchealth.com	
SUROESTE	Bond	Greenville	Bond County Health Department	1520 S 4th St	(618) 664-1442	bchd.us	
SUROESTE	Calhoun	Hardin	Calhoun County Health Department	210 French St	(618) 576-2428	calhouncountyhealth.net	
SUROESTE	Christian	Taylorville	Christian County Health Department	902 W Springfield Rd	(217) 824-4113	christiancountyhealth.net	

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
SUROESTE	Clinton	Carlyle	Clinton County Health Department	930 Fairfax St #A	(618) 594-2723	clintoncountyhealth.com	
SUROESTE	Effingham	Effingham	Effingham County Health Department	901 W Virginia Ave	(217) 342-9237	effcohealth.org	
SUROESTE	Greene	Carrollton	Greene County Health Department	310 5th St	(217) 942-6961	greenecountyhealth.com	
SUROESTE	Macoupin	Carlinville	Macoupin County Health Department	805 N Broad St	(217) 854-3223	mcphd.net	
SUROESTE	Madison	Wood River	Madison County Health Department	101 E Edwardsville Rd	(618) 692-8954	madisonchd.org	
SUROESTE	Marion	Centralia	Marion County Health Department - Centralia	1013 N Poplar	(618) 53296518	marioncountyhealthdept.org	
SUROESTE	Monroe	Waterloo	Monroe County Health Department	901 Illinois Ave	(618) 939-3871	monroecountyhealth.org	
SUROESTE	Montgomery	Hillsboro	Montgomery County Health Department - Main Office	11191 Illinois Rt 185	(217) 532-2001	montgomeryco.com/health	
SUROESTE	Randolph	Chester	Randolph County Health Department	2515 State St	(618) 826-5007	https://am.randolphco.org/index.php/welcme	
SUROESTE	St. Clair	Centreville	Southern Illinois Healthcare Foundation - Centreville	6000 Bond Ave	(618) 332-2740	silhf.org	Atención primaria, salud mental, odontología, escala móvil
SUROESTE	Washington	Nashville	Washington County Health Department	177 S Washington St	(618) 327-3644	washingtonco.illinois.gov/health-department	
OESTE CENTRAL	Adams	Quincy	Adams County Health Department	330 Vermont St	(217) 222-8440	co.adams.il.us/health	
OESTE CENTRAL	Brown	Mt. Sterling	Brown County Health Department	120 E Main St	(217) 773-2714	browncountyhealth.com	
OESTE CENTRAL	Cass	Virginia	Cass County Health Department	331 S Main St	(217) 452-3057	casscohealth.com	Atención primaria, escala móvil
OESTE CENTRAL	Henderson	Gladstone	Henderson County Health Department	208 Elm St	(309) 627-2812	hendcohealth.com	
OESTE CENTRAL	Henderson	Stronghurst	Eagle View Community Health System - Stronghurst	101 S Division	(309) 924-1391	eagleviewhealth.org	Atención primaria, escala móvil, atención dental
OESTE CENTRAL	Knox	Galesburg	Knox County Health Department	1361 W Fremont St	(309) 344-2224	knoxcountyhealth.org	

Esta es una versión corta de nuestros recursos para la salud. La guía en línea menciona más de 550.

Puedes ver la lista completa de recursos para la salud descargando la guía digital en nuestro sitio web: www.reentryillinois.net

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
OESTE CENTRAL	Logan	Lincoln	Logan County Department of Public Health	109 3rd St	(217) 735-2317	lcdph.org	
OESTE CENTRAL	Mason	Havana	Mason County Health Department	1002 E Laurel Ave	(309) 210-0110	masoncohealth.com	
OESTE CENTRAL	McDonough	Macomb	McDonough County Health Department	505 E Jackson St	(309) 837-9951	mchdept.com	Examen de detección de cáncer de mama / cuello uterino, vacunación, cesación del tabaco, WIC, asesoramiento sobre lactancia materna,
OESTE CENTRAL	Menard	Petersburg	Menard County Health Department	1120 N 4th St #A	(217) 632-7864	menardcountyl.com/departments/health-department	
OESTE CENTRAL	Mercer	Aledo	Mercer County Health Department	305 NW 7th St	(309) 582-3759	https://www.mercercountyl.org/departments/health.php	
OESTE CENTRAL	Morgan	Jacksonville	Morgan County Health Department	345 W State St	(217) 245-5111	https://www.morganhd.com/	
OESTE CENTRAL	Peoria	Peoria	Peoria County Health Department	2116 N Sheridan Rd	(309) 679-6000	peoriacounty.org/pechd	
OESTE CENTRAL	Pike	Pittsfield	Pike County Health Department	606 W Adams St	(217) 285-4407	pikecountyl.org	
OESTE CENTRAL	Sangamon	Springfield	Sangamon County Health Department	2833 S Grand Ave	(217) 535-3100	scdph.org	
OESTE CENTRAL	Schuyler	Rushville	Schuyler County Health Department	233 N Congress St	(217) 322-6775	schuylerhospital.org	
OESTE CENTRAL	Scott	Winchester	Scott County Health Department	335 W Cherry St	(217) 742-8203		
OESTE CENTRAL	Tazewell	Tremont	Tazewell County Health Department	21306 IL-9	(309) 925-5511	tazewellhealth.org	
OESTE CENTRAL	Warren	Monmouth	Warren County Health Department	240 S Main St	(309) 734-1314	warrencohealth.com	

Esta es una versión corta de nuestros recursos para la salud. La guía en línea menciona más de 550.

Puedes ver la lista completa de recursos para la salud descargando la guía digital en nuestro sitio web: www.reentryillinois.net

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
OESTE CENTRAL		Champaign Urbana, Alton, Peoria, Monmouth, Ottawa, Bloomington, Pontiac	COVID19 Telehealth line		(218) 545-5100	https://www.chicago.gov/city/en/sites/covid-19/home.html	Atención de telemedicina gratuita para el tratamiento de COVID-19
NORTE DE COOK	Cook	Arlington Heights	ACCESS Northwest Family Health Center	1120 N Arlington Heights Rd	(847) 342-1554	achn.net	Atención primaria, salud mental, escala móvil
NORTE DE COOK	Cook	Des Plaines	ACCESS Genesis Center for Health and Empowerment	1 N Broadway St	(847) 298-3150	achn.net	Atención primaria, pediatría, salud mental, mujeres, escala móvil
NORTE DE COOK	Cook	Galena	Riverview Center	705 S Dodge	(888) 707-8155	riverviewcenter.org	Asesoramiento, defensa legal, asesoramiento médico, línea de crisis las 24 horas
SUR DE COOK	Cook	Blue Island	ACCESS Blue Island Family Health Center	13000 Maple Ave	(708) 385-6100	achn.net	Atención primaria, salud mental, escala móvil
SUR DE COOK	Cook	Chicago Heights	ACCESS Family Health Society	152 W Lincoln Hwy	(708) 754-9687	achn.net	Atención primaria, mujeres, pediatría, salud mental, tratamiento por abuso de sustancias, apoyo para el VIH / hepatitis C, escala móvil
SUR DE COOK	Cook	Melrose Park	ACCESS Melrose Park Family Health Center	8321 W North Ave	(708) 681-2298	achn.net	Atención primaria, pediatría, mujeres, salud mental, cribado de mama / cuello uterino de bajo costo, escala móvil
SUR DE COOK	Cook	Summit	ACCESS Des Plaines Valley Health Center	7450 W 63rd St	(708) 458-0757	achn.net	Atención primaria, pediatría, mujeres, salud mental, cribado de mama / cuello uterino de bajo costo, escala móvil
OESTE DE COOK	Cook	Cicero	ACCESS Hawthorne Family Health Center	2307-09 S Cicero Ave	(708) 780-9777	achn.net	Atención primaria, mujeres, salud mental, exámenes de detección de cáncer de mama / cervicales de bajo costo, escala móvil
GRUPOS DE MINDFULNESS							
CHICAGO	Cook	Chicago	Insight Chicago Meditation Community	Dorchester Art + Housing Collaborative Rebuild Foundation at 1456 E 70th St, Chicago, IL 60637 and 6515 S Ingleside Avenue, Unit 1, en Chicago. * Más ubicaciones disponibles		https://www.insightchicago.org/	Un grupo de meditación Vipassana cuyas prácticas se basan en la meditación mindfulness como se enseña dentro de la tradición del budismo Theravada. Ofrece grupos sentados, retiros de meditación, clases y eventos sociales.

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Cook	Chicago	The Shambhala Chicago Meditation Center	37 N. Carpenter, Chicago, IL 60607	773-743-8147	https://chicago.shambhala.org/	Ofrece clases públicas de meditación, talleres de capacitación en mindfulness y una amplia gama de enseñanzas de la tradición budista Shambhala. Oportunidades semanales para la meditación pública gratuita.
			Siddha Yoga Meditation Center (The Prison Project)	770 N Halsted St., Chicago, IL 60642 and 47 W Polk St., Chicago, IL 60605	312-738-2798	https://www.siddhavogachicago.org/index.cfm	Dirigido por maestros de meditación de la India, Siddha Yoga lleva la filosofía y las prácticas a hombres y mujeres encarcelados en prisión. Tiene ubicaciones disponibles en Chicago para practicar la meditación después de tu liberación.
			Zen Buddhist Temple	1710 W. Cornelia Avenue Chicago, IL 60657	773-528-8685	https://www.zenbuddhisttemple.org/chicago	Ofrece servicios públicos y cursos de meditación, una comunidad de compañerismo y apoyo, y un centro de capacitación para seminarios. Los servicios consisten en períodos de meditación, cánticos y una charla de Dharma. Las membresías varían según el compromiso deseado. El programa de visitantes también está disponible para aquellos que quieran pasar algún tiempo viviendo en el templo para cultivar su práctica.
ESTE CENTRAL	Champaign	Champaign	Prairie Zen Center	515 S. Prospect, Champaign, IL 61820	217-355-8835	http://www.prairiezen.org/	Conocido por brindar servicios en prisión y en los centros correccionales, este centro de meditación está disponible después de tu liberación y también con sesiones semanales, dharma, talleres periódicos y retiros de meditación algunas veces al año.
			The Prairie Sangha of Urbana-Champaign	The Prairie Sangha, PO Box 222, Champaign, IL 61824		https://www.prairiesangha.org/about	Prairie Sangha es una comunidad de practicantes de la tradición budista Theravada de meditación Vipassana. Ahora es una comunidad dirigida por pares que ofrece instrucción en práctica de meditación, programas nocturnos de meditación silenciosa, charlas sobre el dharma y retiros de un día.
ESTE CENTRAL	McLean	Bloomington Normal	Bloomington Normal Zen Group	Palms Together Yoga at 1717 R.T. Dunn Drive, Unit E, Bloomington, Illinois.	815-617-9360	https://bnzengroup.wordpress.com/	Proporciona un entorno donde las personas interesadas pueden practicar la meditación zen y aprender sobre el budismo.

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
NORESTE	Winnebago	Pecatonica	Illinois Vipassana Meditation Center, Dharma Pakasa	10076 Fish Hatchery Road, Pecatonica, IL 61063	815-489-0420	https://pakasa.dhamma.org/mobile/	Ambiente de apoyo donde uno puede aprender las prácticas de la meditación Vipassana a través de cursos y jornadas de puertas abiertas. El curso de 10 días es muy serio donde se les pedirá a los solicitantes información personal sobre eventos importantes de la vida, condicionamientos pasados, traumas, etc. para hacer la experiencia de curso más eficaz.
NORESTE	Peoria	Peoria	Peoria Insight Meditation Group	Thien Tam Temple, 839 W. Moss Avenue, Peoria, IL 61606	217-585-9550	https://www.facebook.com/Peoria-Insight-Meditation-287271211478339/	Un grupo de meditación Vipassana que practica la meditación de atención plena en la tradición del budismo Theravada. Los servicios incluyen grupos sentados, estudio y discusión, retiros y recursos en línea para ayudar en la práctica de la meditación.
OESTE CENTRAL	Sangamon	Springfield	Sangamon Zen Group (part of the Prairie Zen Center)	745 Woodside Rd, Springfield, IL 62711	217-553-4644	http://www.sangamonzen.org/szqdefault.html	Afiliado al Prairie Zen Center, el Sangamon Zen Group practica el Zen en el linaje de Ordinary Mind / White Plum / Soto. Cualquiera persona interesada en la práctica de la meditación silenciosa es bienvenida.
SUR	Jackson	Carbondale	Shawnee Dharma Group	Gaia House-Interfaith Center, 913 S. Illinois Ave., Carbondale, IL 62901	618-549-7387	https://www.meditationonly.com/listing/shawnee-dharma-group/	
ST. LOUIS	St. Louis	St. Louis	Inside Dharma	9909 Manchester Rd #111, St. Louis, MO 63122	314-254-3243		Inside Dharma es una organización budista que ofrece apoyo a los prisioneros a través de servicios de meditación y a personas anteriormente encarceladas a través del empleo y el acceso a recursos para ayudarlos a adaptarse al reingreso.
GRUPOS DE MINDFULNESS DE SALUD MENTAL							
EN LÍNEA			Palouse Mindfulness	En línea		https://palousemindfulness.com/index.html	Gratis
CHICAGO	Cook	Chicago	DePaul University	Ray Meyer Fitness & Rec. Center at 2235 N. Sheffield Ave. Chicago, IL 60614	773-325-7812	https://resources.depaul.edu/campus-recreation/wellness/Pages/Mindfulness.aspx	

Región	Condado	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Cook	Chicago	Rush University Medical Center	1620 W. Harrison St., Chicago, IL 60612	312-942-0118	https://www.rush.edu/treatments/mindfulness-based-stress-reduction-mbsr	
CHICAGOLAND	Cook	Evanston	Northwestern University, Religious & Spiritual Life	633 Clark St, Evanston, IL 60208		https://www.northwestern.edu/religious-life/explore-our-programs/mindfulness/mindfulness-based-stress-reduction.html	
ESTE CENTRAL	Champaign	Urbana-Champaign	University of Illinois at Urbana-Champaign	505 E Green St, Champaign, IL 61820	217-333-0041	https://mindfulness.illinois.edu/	
NOROESTE	Whiteside	Rock Falls	Mindfulness Institute NW Illinois	P.O. Box 345, Rock Falls, Illinois 61071	815-499-1818	https://mindfulnessineverydayliving.com/	
OESTE CENTRAL	Sangamon	Springfield	HSHS St. John's Hospital	800 E. Carpenter Street, Springfield, IL 62769		https://www.hshs.org/StJohns/Services/Mind-Body-Health	
APPS DE MINDFULNESS							
Nombre	Descripción			Precios			
AURA	"Proporciona a los usuarios micromeditaciones diarias que duran solo 3 minutos cada una. Permite a los usuarios llevar un diario de gratitud y realizar un seguimiento de los estados de ánimo a lo largo del día".			Gratis para meditaciones de 3 minutos al día. Los usuarios premium pagan \$ 12.99 / mes de \$ 7.92 / mes si compran el año completo por adelantado			
CALM	Aporta a los usuarios alegría, paz y una sensación de claridad, mayor concentración y deseo de ser consistentes con la práctica del usuario. Para usuarios que desean experimentar un mejor sueño, menos estrés y menos ansiedad.			7 días iniciales gratis con sesiones no guiadas, algunas sesiones guiadas y funciones de seguimiento. Una suscripción cuesta \$ 12.99 / mes			
HEADSPACE	Proporciona a los usuarios ejercicios de palabras habladas que están diseñados para usarse durante unos 10 minutos al día. Enseña a los usuarios cómo incorporar la meditación en sus propias vidas "			Los usuarios pueden probar antes de comprar, las dos primeras semanas son gratis. Las suscripciones cuestan \$ 12.99 / mes, \$ 69.99 / año			
INSIGHT TIMER	Las meditaciones se pueden filtrar por beneficio, tipo de práctica y origen. Debido a que la biblioteca es tan grande, la aplicación puede ser un poco difícil de navegar al principio. Insight Timer también ha seleccionado la lista de reproducción Teachers of Color e incluye muchas otras charlas y meditaciones de expertos.			Gratis, pero se puede actualizar a "Member Plus" con una suscripción (\$ 60 / año). La versión gratuita proporciona acceso al 100% de la biblioteca de meditación y el temporizador de meditación.			
MINDFULNESS COACH	Fue desarrollado para ayudar a los veteranos, miembros del servicio y otras personas a aprender a practicar la atención plena. La aplicación proporciona un programa de capacitación gradual y autoguiado diseñado para ayudarlo a comprender y adoptar una práctica simple de atención plena. Ofrece una biblioteca de información sobre atención plena, ejercicios de atención plena, establecimiento de objetivos y seguimiento, una evaluación del dominio de la atención plena para ayudarlo a realizar un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo, recordatorios y acceso a otros recursos de apoyo y crisis.			Gratis			
UCLA MINDFUL	Esta aplicación ofrece meditaciones para principiantes tanto en inglés como en español, meditaciones de bienestar para personas que padecen condiciones de salud desafiantes, videos informativos sobre la ciencia de la atención plena y cómo comenzar, y podcasts semanales sobre diferentes temas de meditación.			Gratis			



7. Recursos de consejería y votaciones

Estos grupos brindan diferentes tipos de consejería relacionadas con la reintegración; ayudar a los miembros de la comunidad, trabajar para cambiar las leyes relacionadas con las condenas e investigar el reingreso y el sistema de justicia penal. Es posible que desees obtener más información o involucrarte con ellos.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
TODO EL PAÍS		Ballot Ready			https://www.ballotready.org/	Información sobre candidatos en elecciones, puestos a elegir, boletas de muestra, etc.
TODO EL PAÍS		Election Protection		(866) OUR-VOTE	https://866ourvote.org/	Asistencia y defensa de los votantes; línea directa gratuita el día de las elecciones
TODO EL PAÍS		Legal Action Center			https://clearinghouse.lac.org/illinois	Información sobre el depósito de antecedentes penales, el programa de fianzas federales, los créditos fiscales, la asistencia legal, los proveedores de servicios locales y más.
TODO EL PAÍS	Claremont, CA	Prison Library Project	586 W First St, Claremont, CA 91711	(909) 626-3066	prisonlibraryproject.org	Envía libros gratis a personas en prisión Apoyo a niños y familias afectados por el encarcelamiento. Ofrece grupos de apoyo individual y familiar, tarjetas de gasolina para visitas familiares, presentaciones y eventos comunitarios.
TODO EL PAÍS	Madison WI	LGBT Books to Prisoners	1202 Williamson St #1, Madison, WI 53703	lgbtbookstoprisoners@gmail.com	lgbtbookstoprisoners.org	Envía libros gratis a personas en prisión
TODO EL PAÍS	Minneapolis, MN	Women's Prison Book Projects	Boneshaker Books 2002 23rd Ave, Minneapolis, MN 55404	womensprisonbookproject@gmail.com	wpbp.org	Envía libros gratis a personas en prisión
TODO EL PAÍS	New York, NY	NYC Books Through Bars	Bluestockings Bookstore, 172 Allen St, New York, NY 10002	btb@abcrnrio.org	booksthroughbarsnyc.org	Envía libros gratis a personas en prisión
TODO EL PAÍS	Providence, RI	Providence Books Through Bars	Paper Nautilus Books 19 S Angell St, Providence, RI 02906	(401) 521-5533	papernautilusbooks.com	Envía libros gratis a personas en prisión
TODO EL PAÍS	San Francisco, CA	Prisoners' Literature Project	Bound Together Books, 1369 Haight St, San Francisco, CA 94117	(510) 437-0257 Prisonlit@gmail.com	https://www.prisonlit.org/	Envía libros gratis a personas en prisión

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
TODO EL PAÍS	Seattle, WA	Books To Prisoners, Seattle	92 Pike St, Box A, Seattle, WA 98101	bookstoprisoners@live.com	bookstoprisoners.net	Envía libros gratis a personas en prisión
TODO EL ESTADO	Statewide	CURE IL			cureil.org	Abogacía, investigación, trabajo en políticas
TODO EL ESTADO	Statewide	Decarcerate Illinois			nationinside.org/campaign/decarcerate-illinois	Trabajo de abogacía y políticas
TODO EL ESTADO	Statewide	Illinois Campaign for Phone Justice			nationinside.org/campaign/illinois-for-prison-phone-justice	Trabajo de abogacía y políticas
EN LÍNEA	En línea	Illinois Institute for Community Law and Affairs				Abogacía, redacción, trabajo en políticas
EN LÍNEA	En línea	Illinois Institute for Law and Community Affairs				Abogacía, redacción, elaboración de políticas, realiza una campaña de redacción de cartas
EN LÍNEA	En línea	Illinois Prison Talk			illinoisprisonstalk.org	Abogacía, blogs, redacción
		Chicago Board of Elections		(312) 269-7900		Lleva a cabo el registro y las elecciones para los residentes de Chicago; información general de la ciudad
CONDADO DE COOK		Illinois State Board of Elections		(312) 814-6440		Cuerpo de elecciones generales del estado; información general de votación
CONDADO DE COOK		Cook County Board of Elections		(312) 603-5656	www.cookcountyclerk.com/agency/elections	Lleva a cabo el registro y las elecciones para los residentes del condado de Cook; información general del condado.
CHICAGO Y EL CONDADO DE COOK		Chicago Lawyers Committee for Civil Rights			https://www.clccr.org/voting-rights	Defensa de los votantes y observación de las urnas el día de las elecciones en Chicago, el condado de Cook y en la cárcel de CC.
CHICAGO Y EL CONDADO DE COOK		Chicago Votes			https://chicagovotes.com/	Abogacía, registro y movilización de votantes. Coordina la votación en la cárcel del condado de Cook
CHICAGO	Chicago	Acclivus	6798 S South Chicago Ave, Chicago, IL 60637	(312) 766-7145	https://www.acclivusinc.org/	Una organización comunitaria de salud
CHICAGO	Chicago	ALSO (Alliance of Local Service Organizations)	2401 W North Ave, Chicago, IL 60647	(773) 235-5705	https://also-chicago.org/also_site/	Servicios de reingreso y servicios legales; varios programas de prevención de la violencia
CHICAGO	Chicago	Communities Partnering for Peace (C4P4)		(312) 986-4000	https://www.metrofamily.org/cp4p/	Programa para reducir la violencia y la actividad de pandillas entre individuos y comunidades. Arraigado en la no violencia, la atención basada en el trauma, la colaboración hiperlocal y las prácticas de justicia restaurativa.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Chicago	Communities United	4749 N Kedzie Ave, 2nd Floor, Chicago, IL 60625		communitiesunited.org	Abogacía, apoyo a las comunidades
CHICAGO	Chicago	Enlace	2756 S Harding, Chicago, IL 60623	(773) 943-7570	https://www.enlacechicago.org/	
CHICAGO	Chicago	Ex-Cons for Social and Community Change	6330 S King Dr, Chicago, Illinois	(708) 512-4140	facebook.com/pg/TyroneECCSC/about/?ref=page_internal	ECSCC trabaja con servicios sociales efectivos al vincular a las comunidades con una amplia gama de programas, como programas de alimentos para niños, tutoría, educación sexual, abuso de sustancias, asesoramiento y transporte familiar a las cárceles.
CHICAGO	Chicago	FORCE (Fighting to Overcome Records and Create Equality)	111 W Jackson Blvd, Ste. 820, Chicago, IL 60604	(312) 427-4830	communityrenewalsociety.org	Defensores de la justicia social y económica mediante la formación de comunidades e individuos.
CHICAGO	Chicago	Give Up the Streets (GUTS)			facebook.com/Give-Up-The-Streets-GUTS-142488223105688/	Mentores de jóvenes en riesgo en Chicago, ofreciendo reorientación, consejería de trauma y desarrollo comunitario.
CHICAGO	Chicago	Heartland Alliance	208 S LaSalle St, Ste. 1300, Chicago, IL 60604	(312) 660-1300	heartlandalliance.org/nationalinitiatives/	Alberga programas de salud, vivienda, empleo y justicia.
CHICAGO	Chicago	IMAN (Inner-City Muslim Action Network)	2744 W 63rd St, Chicago, IL 60629	(773) 434- 4626	https://www.imancentral.org/	Programas dignos de mención: Heath Center, Green Re-enter (vivienda de transición para hombres anteriormente encarcelados)
CHICAGO	Chicago	INVC (Institute for Nonviolence Chicago)	819 N Leamington Ave, Chicago, IL 60651	(773) 417-8241	https://www.nonviolencechicago.org/	Programas: : Outreach and Conflict
CHICAGO	Chicago	John Howard Association of IL	P.O. Box 10042, Chicago, IL 60610-0042		thejha.org	Investigación, trabajo de políticas, colaboración con organizaciones comunitarias
CHICAGO	Chicago	MacArthur Justice Center	375 E Chicago Ave, Chicago, IL 60611-3069	(312) 503-1271	macarthurjusticecenter.org	Bufete de abogados de derechos civiles
CHICAGO	Chicago	National Alliance for the Empowerment of the Formerly Incarcerated	Sankofa Cultural Arts & Business Center: 5820 W Chicago Ave, Chicago, IL 60651	(773) 375-3084	naefimmentor.wix.com/naefi	Desarrollo de liderazgo, resolución de conflictos, grupos de apoyo de reingreso, entrenador de reingreso, proyectos comunitarios, apoyo legal
CHICAGO	Chicago	New Life Centers	2657 S Lawndale Ave, Chicago, IL 60623	(312) 736- 2466	https://newlifecenters.org/	Investigación, trabajo de políticas, colaboración con organizaciones comunitarias
CHICAGO	Chicago	Organizing Neighborhoods for Equality (ONE) Northside	4648 N Racine, Chicago, IL 60640	(773) 769-3232	http://onenorthside.org/	Bufete de abogados de derechos civiles
CHICAGO	Chicago	Precious Blood Ministry of Reconciliation	5114 S Elizabeth St, Chicago, IL 60609	(773) 952-6643	https://www.pbmr.org/	Desarrollo de liderazgo, resolución de conflictos, grupos de apoyo de reingreso, entrenador de reingreso, proyectos comunitarios, apoyo legal

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Chicago	Project H.O.O.D.	6330 S King Dr, Chicago, 60637	(773) 752-6055	https://www.projecthood.org/	Programas para delinquentes juveniles; La mayoría de los programas parecen ser para jóvenes.
CHICAGO	Chicago	Roseland Ceasefire	12639 S Ashland, Calumet, IL 60827	(773) 577-4533	https://www.facebook.com/roselandceasefirechicago/	Campañas: Affordable housing,
CHICAGO	Chicago	Sistas of the Hood	P.O. Box 440044, Chicago, IL 60644	(773) 858-4453 sistasofthehood312@gmail.com	www.sistasofthehood.com/	Ayuda con el empleo, apoyo en la administración de casos y asistencia para el VIH. También proporciona apoyo y defensa de la comunidad
CHICAGO	Chicago	Southwest Organizing Project (SWOP)	2558 W 63rd St, Chicago, IL 60629	(773) 471-8208	http://swopchicago.org/	Áreas de trabajo notables: educación, salud, desarrollo de liderazgo, vivienda, inmigración
CHICAGO	Chicago	UCAN	3605 W Fillmore St, Chicago, IL 60624	(773) 558-0180	https://www.ucanchicago.org/	Programas: Preventing Violence, Healing Trauma, Building Strong Families, Educating and Empowering Youth
ESTE CENTRAL	Champaign	Citizens with Conviction			facebook.com/CitizensWithConviction	Defensa de los miembros de la comunidad
ESTE CENTRAL	Champaign	First Followers	401 E Park St, Champaign, IL 61820		firstfollowersreentry.com	Apoyo a personas que salen de la cárcel
ESTE CENTRAL	Champaign	Ripple Effect	1001 S Wright St, Champaign, IL 61820	mstavlor217@gmail.com	www.educationinjustice.net	Grupo de apoyo, defensa
ESTE CENTRAL	Urbana	Build Programs, Not Jails			nationinside.org/campaign/stop-iajl	
OESTE CENTRAL	Springfield	Illinois State Board of Elections		(217) 782-4141		Cuerpo de elecciones generales del estado; información general de votación
NORTE DE COOK	Evanston	Juvenile Justice Initiative	518 Davis St, Evanston, IL 60201		ijjustice.org	Investigación, trabajo de políticas, colaboración con organizaciones comunitarias
NOROESTE	Round Lake Park	Mano a Mano Family Resource Center	6 E Main St, Round Lake Park, IL 60073	English: (847) 201-1521 Spanish: (847) 201-1521	manoamanofamilyresourcecenter.org	Programas para inmigrantes y sus familias: asistencia para la ciudadanía, escuela comunitaria para padres, referencias, preparación para el jardín de niños, jardín comunitario, educación para la salud, conexión laboral
NOROESTE	Woodstock	Jail Brakers	P.O. Box 404, Woodstock, IL 60098	(224) 422-7431	jailbrakers@gmail.com https://www.unitywoodstock.org/event/jail-brakers-group/all/	



8. Servicios legales

Los siguientes recursos existen para ayudarte con tus necesidades legales, como desafíos a la discriminación en el empleo y la vivienda, eliminación / sellado, inmigración, custodia de menores y derecho familiar, y más. Son gratis o a escala variable.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
TODO EL ESTADO	A través de todo Illinois	Criminal Record Repository	Illinois State Police, Bureau of Identification, Fee Processing Unit, 260 North Chicago Street, Joliet, IL 60432	815-740-5160	www.isp.state.il.us/crimhistory/viewingchrcrds.cfm/	Puedes contactarlos para obtener una copia de la hoja de antecedentes penales del estado.
TODO EL ESTADO	A través de todo Illinois	Land of Lincoln Legal defense		(877) 342-7891	lincolnlegal.org	Ley de vivienda, derecho de familia, derecho del consumidor, propiedad de vivienda, beneficios públicos y salud, ley de educación, ley de discapacidad y representación de servicios para personas mayores
TODO EL ESTADO	A través de todo Illinois	Metropolitan Family Services, Legal Aid		(312) 986-4200	metrofamily.org	Violencia doméstica, abuso de ancianos, vivienda y fraude al consumidor
TODO EL ESTADO	A través de todo Illinois	National Immigrant Justice Center		(312) 660-1370	immigrantjustice.org	Brinda una variedad de servicios legales a inmigrantes, refugiados y solicitantes de asilo.
TODO EL ESTADO	A través de todo Illinois	Office of the State Appellate Defender	400 W. Monroe, Suite 303 Springfield, IL 62705	312-814-5472	https://www.illinois.gov/osad	Proporciona información legalmente precisa y fácil de entender al público sobre el sellado, la eliminación de antecedentes penales y otras formas de reparación de antecedentes penales.
TODO EL ESTADO	A través de todo Illinois	Prairie State Legal Services		(815) 965-2134	pslegal.org/#pri15	Ley de vivienda, ley tributaria, servicios para personas mayores, ley de educación, ejecución hipotecaria, ley de discapacidad, servicios legales de VIH / SIDA, ayuda para personas sin hogar
EN LÍNEA		Illinois Legal Aid	Sólo en línea		www.illinoislegalaid.org/	Proporciona información legal importante y referencias para los residentes de Illinois.
CHICAGO	Chicago	Access Living	115 W Chicago Ave, Chicago, IL 60654	(800) 613-8549	accessliving.org	Defensa y representación de personas con discapacidad, incluidas las víctimas de discriminación
CHICAGO	Chicago	AIDS Legal Council of Chicago	17 N State St, Ste. 900 Chicago, IL 60602	(312) 427-8990	legalcouncil.org	Ayuda a las víctimas de discriminación por VIH / SIDA, así como a disputas de seguros, preguntas sobre el regreso al trabajo y cuestiones de confidencialidad.
CHICAGO	Chicago	Ascend Justice	555 W Harrison, Ste. 1900, Chicago, IL 60607	(312) 325-9155	ascendjustice.org	Asistencia legal a víctimas de violencia intrafamiliar

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Chicago	Bankruptcy Desk, Cook County Circuit Clerk	Richard J. Daley Center 50 West Washington St Room 2600, Chicago, IL 60602			Respuestas a preguntas no legales sobre cómo declararse en quiebra. Lunes a viernes 9:30-12:30
CHICAGO	Chicago	Cabrini Green Legal Aide	6 S Clark St Suite 200, Chicago, IL 60603	(312) 738-2452	cgla.net	Representación de derecho de vivienda, derecho de familia y defensa criminal. Ayuda con los antecedentes penales, vincula a los clientes con otros servicios sociales en Chicago.
CHICAGO	Chicago	Cabrini Green Legal Aid	740 N. Milwaukee Ave., Chicago, IL 60642	(312) 738-2452	www.cgla.net	Tarifa de admisión de \$ 20, sin cargos adicionales a partir de entonces (a partir del 01/2019); Solo para residentes de Chicago; máxima condena y restitución de ingresos; Ingesta ocasionalmente cerrada.
CHICAGO	Chicago	Center for Conflict Resolution	11 E Adams St #500, Chicago, IL 60603	(312) 922-6464	ccrchicago.org	Servicios de mediación gratuitos
CHICAGO	Chicago	Center or Disability and Elder Law	205 W Randolph, Ste. 1610, Chicago, IL 60606	(312) 376-1880	cdelaw.org	Servicios legales para personas mayores de bajos ingresos y / o personas con discapacidades en el condado de Cook
CHICAGO	Chicago	Centro Romero	6216 N Clark St, Chicago, IL 60660	(773) 508-5300	centroromero.org	Ayuda de inmigración
CHICAGO	Chicago	Chicago Coalition for the Homeless	70 E Lake St, Ste. 720, Chicago, IL 60601	(800) 940-1119	chicagohomeless.org	Representación legal, abogados bilingües
CHICAGO	Chicago	Chicago Lawyer's Committee for Civil Rights	100 N La Salle St, Chicago, IL 60602	info@clccrul.org	clccrul.org/legal-help-pbw	Asistencia legal para personas que compran viviendas o inician pequeñas empresas.
CHICAGO	Chicago	Chicago Legal Advocacy for Incarcerated Mothers (CLAIM).	740 N Milwaukee Ave, Chicago, IL 60642	(312) 738-2452	cgla.net	Apoya a las madres / cuidadores encarcelados de niños encarcelados y cuidadores de niños cuyas madres están encarceladas. Proporciona ayuda para el divorcio, la tutela, la tutela a corto plazo, la descarga de la tutela, la custodia, las visitas, el cuidado de crianza y la adopción.
CHICAGO	Chicago	Chicago Legal Clinic	2938 E 91st St, Chicago, IL 60617	(773) 731-1762	clclaw.org	Representación legal de bajo costo para una amplia gama de servicios legales.
CHICAGO	Chicago	Chicago Volunteer Legal Services	33 N Dearborn, Ste. 400, Chicago, IL 60602	(312) 332-1624	cvls.org	Representación legal gratuita para una amplia gama de servicios.
CHICAGO	Chicago	First Defense Legal Aid	5100 W Harrison St, Chicago, IL 60644	(773) 354-8581	first-defense.org	Representación legal las 24 horas para personas bajo custodia del Departamento de Policía de Chicago
CHICAGO	Chicago	Indo-American Center	6328 N California Ave, Chicago, IL 60659	(773) 973-4444	indoamerican.org	Ayuda con inmigración. También brinda servicios legales para personas que inician negocios o compran una casa.
CHICAGO	Chicago	James B. Moran Center for Youth Advocacy	1123 Emerson Ave. Ste. 203, Evanston, IL 60201	(847) 492-1410	www.moran-center.org	Representación legal gratuita para residentes de Evanston menores de 21 años; servicios de eliminación y sellado (para cualquier persona)

* La mayoría de estos recursos son gratis

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Teléfono	Sitio web	Descripción
CHICAGO	Chicago	Lambda Legal	65 E Wacker Place Suite 2000, Chicago, IL 60601-7425	(312) 663-4413	lambdalegal.org	Protege a las víctimas de discriminación por orientación sexual.
CHICAGO	Chicago	Latinos Progresando	3047 W Cermak Rd, Chicago, IL 60623	(773) 542-7077	latinospro.org	Ayuda bilingüe para evaluar problemas legales en general. Ayuda gratuita con violencia doméstica y derecho de familia
CHICAGO	Chicago	Lawyers for the Creative Arts	161 N Clark St Suite 4300, Chicago, IL 60601	(312) 649-4111	law-arts.org	Brinda ayuda legal para vivienda, empleo e inmigración. También brinda asesoramiento comercial a artistas / artistas intérpretes o ejecutantes.
CHICAGO	Chicago	Lawyers' Committee for Better Housing	33 N LaSalle, Ste. 900, Chicago, IL 60602	(312) 347-7600	lcbh.org	Ayuda legal gratuita con la vivienda.
CHICAGO	Chicago	Legal Access Fund (LAF)	120 S LaSalle, Ste. 900, Chicago, IL 60603	(312) 341-1070	lafchicago.org	Proporciona servicios legales gratuitos para casos no penales.
CHICAGO	Chicago	Shriver Center on Poverty Law	67 E Madison St Suite 2000, Chicago, IL 60603	(312) 263-3830	povertylaw.org	Trabaja con organizaciones comunitarias, proveedores de servicios, legisladores y otros aliados para buscar justicia para los clientes de bajos ingresos.
CHICAGO	Chicago	Uptown People's Law Center	4413 N Sheridan, Chicago, IL 60640	(773) 769-1411	uplchicago.org	Luchando por los derechos de los prisioneros, inquilinos y personas discapacitadas en Illinois.
ESTE CENTRAL	Champaign/Normal	Immigration Project	505 W University Ave, Suite 214, Champaign, IL 61820	(309) 829-8703	immigrationproject.org	Naturalización, Renovación de Green Card, peticiones basadas en la familia, inmigrantes sobrevivientes de delitos y traumas, defensa de deportación
ESTE CENTRAL	Champaign	Vermilion County Bar Association Pro Bono Program	1817 S Neil St, Champaign, IL 61820	(217) 356-1351		Planificación familiar, de quiebras, divorcios y sucesiones
NORTE DE COOK	Rolling Meadows/Chicago	Between Friends	2121 Euclid, Lower Level, Rolling Meadows, IL 60008			Ayuda para personas que buscan órdenes de protección. (Lunes a viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m.)
NORTE DE COOK	South Barrington	Willow Creek Care Center	67 E. Algonquin Rd., South Barrington, IL 60010	(224) 512-1240	willowcreekcarecenter.org	Numerosos servicios incluyen ayuda laboral, un laboratorio de computación, asistencia alimentaria, asistencia legal y cuidado de la vista.
SUR DE COOK	Bridgeview	Cook County, Southwest Suburban Bar Association	10220 S 76th Ave, Bridgeview, IL 60453	(708) 371-4930		Disputas entre propietarios e inquilinos, problemas contractuales, asuntos de reclamos menores, testamentos, órdenes de protección y eliminación de antecedentes penales. (Se reúne solo los martes, de 8 a.m. a mediodía)
OESTE CENTRAL	Springfield	State Appellate Defender Administrative Office	400 W Monroe, Ste. 202 (P.O. Box 5240), Springfield, IL 62605	(866) 787-1776	illinois.gov/osad/Expungement/Pages/default.aspx	Presenta apelaciones penales para personas que no pueden pagarlo.



9. Comunidad latina y recursos de migración

Lista de recursos para inmigrantes, personas que hablan español y personas que enfrentan la deportación.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Notas
CHICAGO	Chicago	Beyond Legal Aid		312-999-0056	https://www.beyondlegalaid.org/	
CHICAGO	Chicago	Casa Michoacán		312-491-9317	https://fedecmiusa.org/	
CHICAGO	Chicago	Catholic Charities		(312) 655-7725	catholiccharities.net	Servicios de asesoramiento de violencia doméstica y administración de casos: se ofrece en español, servicios de inmigración y naturalización, así como despensas de alimentos, comidas a domicilio, asesoramiento y asistencia financiera.
CHICAGO	Chicago	Centro Romero		773-508-5300	https://centroromero.org/	
CHICAGO	Chicago	Enlace Chicago		(773) 542-9241, (773) 823-1062	https://www.enlacechicago.org/immigration	Asesoramiento legal gratuito por teléfono: Consulta y conexión con proveedores de atención médica locales: 773-669-5490. Deja un mensaje
CHICAGO	Chicago	Esperanza Health Centers		773-584-6200	www.esperanzachicago.org	
CHICAGO	Chicago	General directory of resources for immigrants		N/A	https://www.immigrationadvocates.org/nonprofit/legaldirectory/search?&state=IL&national=0&county=&legalArea=&legalService=&non-LegalService=&interestArea=&population=&language=&detentionFacility=&text=&zip=&interpreting=0&map=0&page=2	
CHICAGO	Chicago	Hispanic American Community Education and Services (HACES)		(847) 244-0300	https://www.haces.org/what-we-do/programs/immigrant-family-resource-program/	
CHICAGO	Chicago	Illinois Coalition for Immigrant and Refugee Rights		(312) 332-7360	https://www.icirr.org	

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Notas
CHICAGO	Chicago	Instituto Chicago		(773) 890-0055	https://www.institutochicago.org/	
NORTHERN ILLINOIS	Rockford	La Voz Latina/YWCA		(815) 968-9681	https://www.ywcanwil.org/access-to-justice/	
CHICAGO	Chicago	Mano a Mano		(847) 201-1521	https://mamfrc.org/	
CHICAGO	Chicago	Mil Mujeres		(312) 219-2031	https://en.milmujeres.org/	
CHICAGO	Chicago	Mujeres Latinas en Acción		(773) 890-0055	https://www.institutochicago.org/	
CHICAGO	Chicago	National Immigrant Justice Center		(312) 660-1370	https://immigrantjustice.org/espanol	
CHICAGO	Chicago	Northern Illinois Justice for our Neighbors-United Methodist		773-609-4401	https://niifon.org	
CHICAGO	Chicago	Illinois Legal Aid		312-341-1070	https://www.illinoislegalaid.org/	
CENTRAL ILLINOIS	Bloomington, Normal, Champaign-Urbana	The Immigration Project		309.829.8703	https://www.immigrationproject.org/	



10. Veteranos

Enlista los centros médicos de VA, los centros de ayuda para veteranos y los centros de apoyo para veteranos del Ejército de Salvación que los veteranos pueden utilizar gratuitamente. Es posible que desees ver nuestra sección de Veteranos en la página 113 para obtener consejos sobre cómo acceder a estos recursos.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Notas
TODO EL PAÍS		American Legion		(800) 433-3318	legion.org	Ayuda con beneficios, salud, educación y empleo.
TODO EL PAÍS		Illinois Department of Veteran Affairs		(800) 393-0865	https://www2.illinois.gov/veterans/Pages/default.aspx	Para encontrar una oficina, llama al 1-800-437-9824
TODO EL PAÍS		National Coalition for Homeless Veterans		(800) 838-4357	nchv.org	Ayuda con una variedad de necesidades
TODO EL PAÍS		US Department of Veterans Affairs - Benefits		(800) 827-1000	va.gov	Asistencia para acceder a los beneficios para veteranos
TODO EL PAÍS		US Department of Veterans Affairs - Medical Centers		(877) 222-8387	va.gov	Servicios de salud para veteranos
TODO EL PAÍS		Vocational Rehabilitation and Employment Services		(800) 827-1000	https://www.benefits.va.gov/benefit/296	Ayuda a los veteranos con discapacidades relacionadas con el servicio proporcionando capacitación laboral y asesoramiento a quienes tienen una discapacidad laboral.
C00K	Chicago	Chicago Vet Center	3348 W 87th St, Ste. 2, Chicago, IL 60652	(773) 962-3740	https://www.va.gov/directory/guide/facility.asp?ID=5046	Ayuda con una variedad de necesidades
C00K	Chicago	Jesse Brown VA Medical Center	820 S Damen Ave, Chicago, IL 60612	(312) 569-8387	https://www.va.gov/chicago-health-care/	Atención médica, así como un programa de trastorno de estrés posttraumático
C00K	Chicago	Leave No Vet Behind	19 S LaSalle St, Chicago, IL 60603	(312) 379-8652	leavenoveteranbehind.org/	Capacitación laboral, colocación laboral y alivio de la deuda para veteranos
ESTE CENTRAL	Bloomington	Salvation Army Supportive Services for Veteran Families	611 W Washington St, Bloomington, IL 61701	(309) 829-9476	saheartland.org	Programas de asistencia a veteranos para vivienda, transporte, administración de casos, asistencia de emergencia
ESTE CENTRAL	Champaign	Salvation Army Supportive Services for Veteran Families	2122 N Market St, Champaign, IL 61824	(217) 373-7832	saheartland.org	Programas de asistencia a veteranos para vivienda, transporte, administración de casos, asistencia de emergencia
ESTE CENTRAL	Danville	Danville VA Medical Center	1900 E Main St, Danville, IL 61832	(217) 554-3000	www.danville.va.gov/	Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés posttraumático

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Notas
ESTE CENTRAL	Danville	Salvation Army Supportive Services for Veteran Families	855 E Fairchild St, Danville, IL 61832	(217) 442-5911	saheartland.org	Programas de asistencia a veteranos para vivienda, transporte, administración de casos, asistencia de emergencia
ESTE CENTRAL	Decatur	Salvation Army Supportive Services for Veteran Families	229 W Main St, Decatur, IL 62523	(217) 428-4672	saheartland.org	Programas de asistencia a veteranos para vivienda, transporte, administración de casos, asistencia de emergencia
ESTE CENTRAL	Mattoon	Salvation Army Supportive Services for Veteran Families	1300 Richmond Ave, Mattoon, IL 61938	(217) 234-3915	saheartland.org	Programas de asistencia a veteranos para vivienda, transporte, administración de casos, asistencia de emergencia
NORTE DE COOK	Evanston	Evanston Vet Center	1901 Howard St, Evanston, IL 60202	(847) 332-1019		Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
NORESTE	Aurora	DuPage County Vet Center	750 Shoreline Dr 150, Aurora, IL 60504	(630) 585-1853		Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
NORESTE	North Chicago	Lovell Federal Health Care Center	3001 Green Bay Rd, North Chicago, IL 60064	(847) 688-1900	https://www.lovellfhcc.va.gov/	Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
NOROESTE	Moline	Quad Cities Vet Center	1539 46th Ave. #6, Moline, IL 61265	(309) 762-6955		Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
NOROESTE	Rockford	Rockford Vet Center	7015 Rote Rd Ste. 105, Rockford, IL 61107	(815) 395-1276		Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
SUR DE COOK	Chicago Heights	Chicago Heights Vet Center	1010 Dixie Hwy, 2nd Floor Chicago Heights, IL 60411	(708) 754-8885		Abuso de sustancias y tratamiento de salud mental
SUR DE COOK	Orland Park	Orland Park Vet Center	8654 W 159th St, Ste. 1, Orland Park, IL 60462	(708) 444-0561		Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
SURESTE	Marion	Marion VA Medical Center	2401 W Main St, Marion, IL 62959	(618) 997-5311	https://www.marion.va.gov/	Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
SUROESTE	East St. Louis	East St. Louis Vet Center	1265 N 89th St, Ste. 5, East St. Louis, IL 62203	(618) 397-6602		Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
OESTE CENTRAL	Galesburg	Salvation Army Supportive Services for Veteran Families	501 N Kellogg St, Galesburg, IL 61401	(309) 342-9168	saheartland.org	Programas de asistencia a veteranos para vivienda, transporte, administración de casos, asistencia de emergencia

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Notas
OESTE CENTRAL	Peoria	Peoria Vet Center	8305 N Allen Road, Ste 1, Peoria, IL 61615	(309) 689-9708		Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
OESTE CENTRAL	Peoria	Salvation Army Supportive Services for Veteran Families	416 NE Jefferson St, Peoria, IL 61603	(309) 655-7272	saheartland.org	Programas de asistencia a veteranos para vivienda, transporte, administración de casos, asistencia de emergencia
OESTE CENTRAL	Springfield	Salvation Army Supportive Services for Veteran Families	3 W Old State Capitol Plaza, Ste 8, Springfield, IL 62701	(217) 720-5448 ronetta_buckner@USC.salvationarmy.org		Programas de asistencia a veteranos para vivienda, transporte, administración de casos, asistencia de emergencia
OESTE CENTRAL	Springfield	Springfield IL Vet Center	1227 S 9th St, Springfield, IL 62703	(217) 492-4955		Ayuda con una variedad de necesidades
OESTE CENTRAL	Springfield	Spring Street Veterans Renaissance	209 W Scarritt St, Springfield, IL 62702	(217) 528-0800		Programa de vivienda de transición y administración de casos para veteranos
OESTE DE COOK	Forest Park	Oak Park Vet Center	1515 S Harlem, Forest Park, IL 60130	(708) 457-8805		Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático
OESTE DE COOK	Hines	Edward Hines, Jr. VA Hospital	5000 S 5th St, Hines, IL 60141	(708) 202-8387	https://www.va.gov/hines-health-care/	Ofrece programas de terapia de trabajo remunerados, programa de trastorno de estrés postraumático



11. Comunicaciones

Recursos para acceder a tecnologías de la comunicación, como teléfonos móviles y servicios de internet, y para mejorar su conocimiento tecnológico.

Región	Ciudad	Nombre	Dirección	Contacto	Sitio web	Notas
TODO EL MUNDO		Basic Computer Skills (GCF Global)			https://edu.acfglobal.org/en/basic-computer-skills/	Un gran recurso para ayudarte a comprender los conceptos básicos del uso de una computadora.
TODO EL MUNDO		Gmail (GCF Global)			https://edu.acfglobal.org/en/gmail/	Obtén una introducción a gmail y cómo enviar y responder mensajes
TODO EL MUNDO		Microsoft (GCF Global)			https://edu.acfglobal.org/en/subjects/microsoft-office/	Un gran recurso si eres nuevo en Microsoft Office, Word, PowerPoint, Excel y más
TODO EL MUNDO		Online Safety (GCF Global)			https://edu.acfglobal.org/en/topics/online-safety/	Aprende a protegerte a ti mismo, a tu computadora y a tu privacidad en línea
TODO EL PAÍS		Lifeline			Lifelinesupport.org	Programa federal que reduce el costo mensual de teléfono e Internet. Los clientes elegibles recibirán hasta \$ 9,25 para su factura.
TODO EL PAÍS		Safelink Wireless			https://www.safelinkwireless.com/	Un programa respaldado por el gobierno que proporciona un teléfono celular y tiempo aire gratis todos los meses para los clientes con ingresos elegibles (beneficiarios de SNAP y Medicaid)
ILLINOIS		Library Technology			https://librarytechnology.org/libraries/public.pl?State=Illinois	Lista de bibliotecas y números de teléfono en Illinois. Las bibliotecas tienen acceso gratuito a computadoras, Wi-Fi y la mayoría también ofrecen clases de computación y asistencia.
CHICAGO		Association House			https://www.associationhouse.org/home/services/workforce-development/	Centro tecnológico que ofrece cursos de informática para principiantes, formación de Microsoft y laboratorio abierto
CHICAGO		Literacy Chicago			https://www.literacychicago.org/apply-and-enroll.html	Ofrece clases de alfabetización digital, alfabetización de adultos, GED y clases de ESL



12. Oficinas de secretarios del condado de Illinois

Los secretarios del condado son funcionarios electos localmente que son responsables de mantener los registros públicos de su condado.

Condado	Ciudad	Dirección 1	Dirección 2	Código postal	Número de teléfono	Email/ Sitio web
ADAMS	Quincy	507 Vermont St	P.O. Box 1169	62301	(217) 277-2150	countyclerk@co.adams.il.us
WWW.CO.ADAMS.IL.US/COUNTY_CLERK/	Cairo	2000 Washington Ave		62914	(618) 734-7000	acc@lazernetwireless.net
ALEXANDER	Cairo	2000 Washington Ave		62914	(618) 734-7000	acc@lazernetwireless.net
BOND	Greenville	203 W College		62246	(618) 664-0449	countyclerk@bondcountvill.com
BOONE	Belvidere	1212 Logan Ave	Suite 103	61008	(815) 544-3103	www.boonecountvill.org/departments/clerk
BROWN	Mount Sterling	200 Court St	Room 6	62353	"(217) 773-3421	https://www.bureau-county-il.gov/County-Clerk
(OPTION 6)"	jlham1009@hotmail.com	106 N County Road		62047	(618) 576-2351	calhouncoclk@frontiernet.net
BUREAU	Princeton	700 S Main St	Suite 103	61356	(815) 875-2014	www.bureau-county-clerk.com/vitals.html
CALHOUN	Hardin	106 N County Road		62047	(618) 576-2351	calhouncoclk@frontiernet.net
CARROLL	Mount Carroll	301 N Main	P.O. Box 152	61053	(815) 244-0221	ccclerk3@carroll-county.net , www.carroll-county.net/
CASS	Virginia	P.O. Box 167		62691	(217) 452-7217 (option 4)	casselection@casscomm.com
CHAMPAIGN	Urbana	1776 E Washington St		61802	(217) 384-3720	mail@champaigncountyclerk.com
CHRISTIAN	Taylorville	101 S Main St	Suite 2	62568	(217) 824-4969	
CLARK	Marshall	501 Archer Ave		62441	(217) 826-8311	clerk@clarkcountvill.org
CLAY	Louisville	Courthouse, Room 106	P.O. Box 160	62858	(618) 665-3626	claycoclk@wabash.net
CLINTON	Carlyle	850 Fairfax St	P.O. Box 308	62231	(618) 594-2464 (option 3)	
COLES	Charleston	651 Jackson Ave	Room 122	61920	(217) 348-0501	countyclerk@co.coles.il.us
COOK	Chicago	50 W Washington Concourse Level -25	P.O. Box 641070	60664-1070	(312) 603-7788	
CRAWFORD	Robinson	100 Douglas	P.O. Box 602	62454	(618) 546-1212	plycan@crawfordcountycentral.com
CUMBERLAND	Toledo	P.O. Box 146		62468	(217) 849-2631	clerk-recorder@cumberlandco.org
DEKALB	Sycamore	110 E Sycamore St		60178	(815) 895-7149	

Condado	Ciudad	Dirección 1	Dirección 2	Código postal	Número de teléfono	Email/ Sitio web
DEWITT	Clinton	201 W Washington St	P.O. Box 439	61727	(217) 935-7780	dsmith@dewittcountyil.com
DOUGLAS	Tuscola	401 S Center	P.O. Box 467	61953	(217) 253-2411	clerk@douglascountyil.com
DUPAGE	Wheaton	421 N County Farm Road	P.O. Box 1028	60187	(630) 682-7035	
EDGAR	Paris	115 W Court St	Room J	61944	(217) 466-7433	eccr@edgarcounty-il.gov
EDWARDS	Albion	50 E Main St	Suite 12	62806	(618) 445-2115	
EFFINGHAM	Effingham	101 N Fourth St	Suite 201	62401	(217) 342-6535	countyclerk@co.effingham.il.us
FAYETTE	Vandalia	221 S Seventh St	P.O. Box 401	62471	(618) 283-5000	fayettecountyclerk@gmail.com
FORD	Paxton	200 W State St	Room 101	60957	(217) 379-2721	clerk@fordcountycourthouse.com
FRANKLIN	Benton	Courthouse		62812	(618) 438-3221	freoclrk@franklincounty.il.org
FULTON	Lewistown	100 N Main		61542	(309) 547-3041 ext. 118	lmikulich@fultonco.org
GALLATIN	Shawneetown	P.O. Box 550		62984	(618) 269-3025	
GREENE	Carrollton	519 N Main St		62016	(217) 942-5443	grctyclk@hotmail.com
GRUNDY	Morris	111 E Washington St, Rom 12	P.O. Box 675	60450-0675	(815) 941-3222	jphillips@grundvco.org
HAMILTON	McLeansboro	Courthouse		62859	(618) 643-2721	coclerk@hamiltonco.us
HANCOCK	Carthage	P.O. Box 39		62321	(217) 357-3911	
HARDIN	Elizabethtown	P.O. Box 187		62931	(618) 287-2251	hcdenton@shawnee.link.net
HENDERSON	Oquawka	P.O. Box 308		61469	(309) 867-2911	coclerk@mchsi.com
HENRY	Cambridge	307 W Center St		61238	(309) 937-3575 ext. 1	blink@henrycty.com
IROQUOIS	Watseka	1001 E Grant St		60970	(815) 432-6960	
JACKSON	Murphysboro	1001 Walnut St		62966	(618) 687-7360	
JASPER	Newton	204 W Washington	Suite 2	62448	(618) 783-3124	
JEFFERSON	Mount Vernon	100 S 10th St	Room 105	62864	(618) 244-8020	jeffcoclerk@jeffil.us
JERSEY	Jerseyville	200 N Lafayette, Suite 1	P.O. Box 216	62052	(618) 498-5571 ext. 115	countyclerk@jerseycounty-il.us
JO DAVIESS	Galena	330 N Bench St		61036	(815) 777-0161	countyclerk@jodaviess.org
JOHNSON	Vienna	400 Court Square	P.O. Box 96	62995	(618) 658-3611	
KANE	Geneva	719 S Batavia Ave	Building B	60134	(630) 232-5950	
KANKAKEE	Kankakee	189 E Court St		60901	(815) 937-2990	countyclerk@k3county.net
KENDALL	Yorkville	County Office Building	111 W Fox St	60560	(630) 553-4104	
KNOX	Galesburg	200 S Cherry St		61401	(309) 345-3815	serickson@co.knox.il.us
LAKE	Waukegan	18 N County St	Attn: Vital Records	60085	(847) 377-2411	vitalrecords@lakecountyil.gov
LASALLE	Ottawa	LaSalle County Government Center, Room 161	707 Etna Road	61350	(815) 434-8202	countyclerk@lasallecounty.org
LAWRENCE	Lawrenceville	1100 State St		62439	(618) 943-2346	

Condado	Ciudad	Dirección 1	Dirección 2	Código postal	Número de teléfono	Email/ Sitio web
LEE	Dixon	112 E Second St	P.O. Box 329	61021	(815) 288-3309	
LIVINGSTON	Pontiac	County Courthouse	112 W Madison St	61764	(815) 844-2006	
LOGAN	Lincoln	Courthouse, Room 20	601 Broadway St	62656	(217) 732-4148	
MACON	Decatur	141 S Main St	Room 104	62523-1210	(217) 424-1305	
MACOUPIN	Carlinville	P.O. Box 107		62626	(217) 854-3214	pete.duncan@macoupincountyil.gov
MADISON	Edwardsville	157 N Main St, Suite 109	P.O. Box 218	62025	(618) 692-6290	
MARION	Salem	P.O. Box 637		62881	(618) 548-3400	ilmarioncountyclerk@ussonet.net
MARSHALL	Lacon	122 N Prairie	P.O. Box 328	61540-0328	(309) 246-0328	
MASON	Havana	P.O. Box 77		62644	(309) 543-6661	cclerk@grits.net
MASSAC	Metropolis	P.O. Box 429		62960	(618) 524-5213	
MCDONOUGH	Macomb	#1 Courthouse Square		61455	(309) 833-2474	
MCHEERY	Woodstock	2200 N Seminary Ave		60098	(815) 334-4242	countyclerk@co.mchenry.il.us
MCLEAN	Bloomington	115 E Washington St, Room 102	P.O. Box 2400	61702-2400	(309) 888-5190	kathy.michael@mcleancoil.gov
MENARD	Petersburg	P.O. Box 465		62675	(217) 632-2415	gtreseler@co.menard.il.us
MERCER	Aledo	100 SE Third St		61231	(309) 582-7021	
MONROE	Waterloo	100 S Main St		62298	(618) 939-8681 ext. 306	moclerk@htc.net
MONTGOMERY	Hillsboro	#1 Courthouse Square	P.O. Box 595	62049	(217) 532-9530	sandy.leitheiser@hotmail.com
MORGAN	Jacksonville	300 W State St	P.O. Box 1387	62650	(217) 243-8581	
MOULTRIE	Sullivan	10 S Main St	Suite 6	61951	(217) 728-4389	ctyclerk@moultrie.com
OGLE	Oregon	105 S 5th St	Suite 104	61061	(815) 732-1110	
PEORIA	Peoria	324 Main St	Room 101	61602	(309) 672-6059	
PERRY	Pinckneyville	3764 State Rte 13/127	P.O. Box 438	62274	(618) 357-5116	
PIATT	Monticello	101 W Washington St	P.O. Box 558	61856	(217) 762-9487	countyclerk@piattcounty.org
PIKE	Pittsfield	121 E Washington St		62363	(217) 285-6812	donnieapps@adams.net
POPE	Golconda	400 Main St	P.O. Box 216	62938	(618) 683-4466	
PULASKI	Mound City	500 Illinois Ave	P.O. Box 118	62963	(618) 748-9360	juliesauerbrunn@yahoo.com
PUTNAM	Hennepin	120 N Fourth St		61327	(815) 925-7129	dankuhn@mchsi.com
RANDOLPH	Chester	#1 Taylor St	Room 202	62233	(618) 826-5000	
RICHLAND	Olney	103 W Main St		62450	(618) 392-3111	
ROCK ISLAND	Rock Island	1504 Third Ave		61201	(309) 786-4451	
SALINE	Harrisburg	10 E Poplar St		62946	(618) 253-8197	
SANGAMON	Springfield	200 S 9th St	Room 101	62701	(217) 753-6700	vitalrecords@co.sangamon.il.us

Condado	Ciudad	Dirección 1	Dirección 2	Código postal	Número de teléfono	Email/ Sitio web
SCHUYLER	Rushville	102 S Congress	P.O. Box 200	62681	(217) 322-4734	clerk85@schuylercounty.org
SCOTT	Winchester	35 E Market St		62694	(217) 742-3178	scottcoclerk@frontier.com
SHELBY	Shelbyville	P.O. Box 230		62565	(217) 774-4421	
ST CLAIR	Belleville	10 Public Square		62220	(618) 277-6600	
STARK	Toulon	130 W Main St	P.O. Box 67	61483	(309) 286-5911	val@starkco.il.gov
STEPHENSON	Freeport	15 N Galena Ave	Suite 500	61032	(815) 235-8289	
TAZEWELL	Pekin	McKenzie Building 2nd Floor	Fourth and Court Streets	61554	(309) 477-2264	
UNION	Jonesboro	309 W Market St	Room 116	62952	(618) 833-5711	tbartruff@unioncountyil.gov
VERMILLION	Danville	Courthouse Annex	6 N Vermillion St	61832	(217) 554-1900	cvcital@vercounty.org
WABASH	Mount Carmel	401 Market St	P.O. Box 277	62863	(618) 262-4561	
WARREN	Monmouth	100 W Broadway		61462	(309) 734-8592	warrencountyclerk@yahoo.com
WASHINGTON	Nashville	101 E St. Louis St		62263	(618) 327-4800, ext. 300	wccclerk2@hotmail.com
WAYNE	Fairfield	P.O. Box 187		62837	(618) 842-5182	countyclerk@waynecountygovil.com
WHITE	Carmi	P.O. Box 339		62821	(618) 382-7211	
WHITESIDE	Morrison	200 E Knox St		61270	(815) 772-5189	
WILL	Joliet	302 N Chicago St		60432	(815) 740-4615	
WILLIAMSON	Marion	407 N Monroe St	Suite 119	62959	(618) 997-1301, ext. 100	
WINNEBAGO	Rockford	404 Elm St		61101	(815) 319-4250	
WOODFORD	Eureka	115 N Main	Suite 202	61530	(309) 467-2822	

SECCIÓN CINCO:
Formularios

5



Application for Illinois Birth Record

Birth Certificate - Long Form Accepted for all legal use, passport and other governmental agencies (contains the most available information) \$15.00 first copy \$2.00 each additional copy Amount enclosed \$_____ for _____ total copies	Birth Certificate - Short Form Basic birth record information, may not be accepted by all governmental agencies \$10.00 first copy \$2.00 each additional copy Amount enclosed \$_____ for _____ total copies
Foreign Birth / Administrative Foreign Birth Record Birth record of adopted person born outside of the United States who were re-adopted in Illinois \$5.00 each copy Amount enclosed \$_____ for _____ total copies	Genealogical Uncertified records for a birth 75 years and older (not for legal use) \$10.00 first copy \$2.00 each additional copy Amount enclosed \$_____ for _____ total copies

DO NOT SEND CASH — Make check or money order payable to **ILLINOIS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH (IDPH)**.

For records prior to 1916, contact the County Clerk in the County where the birth took place

BLANK SPACE FOR OFFICE USE		BIRTH CERTIFICATE NUMBER IF KNOWN (Not Required)
FULL NAME ON BIRTH RECORD (First, Middle, Last) As listed on Birth Record		
DATE OF ILLINOIS BIRTH (Month, Day, Year)	PLACE OF ILLINOIS BIRTH (City and or County)	SEX
MOTHER / CO-PARENT'S NAME (Maiden Name Before First Marriage Required) As listed on Birth Record		
FATHER / CO-PARENT'S NAME As listed on Birth Record		

NOTE: Birth Certificates are confidential records and copies can only be issued to a person entitled to receive them. The application must indicate the requestor's relationship to the person listed on the record and indicate the intended use of the document. For additional information please see reverse side or visit our website at www.dph.illinois.gov/topics-services/birth-death-other-records.

NAME OF INDIVIDUAL REQUESTING COPIES:		REQUESTER RELATIONSHIP (Mother, Father, Legal Guardian etc.)		
REQUESTER ADDRESS		CITY	STATE	ZIP CODE
INTENDED USE	REQUESTER PHONE NUMBER	REQUESTER EMAIL ADDRESS		
MAIL TO ADDRESS IF DIFFERENT THAN ABOVE	CITY	STATE	ZIP CODE	
SIGNATURE REQUIRED		DATE		

IF THE BIRTH DID NOT OCCUR IN ILLINOIS YOU MUST CONTACT THE STATE WHERE THE BIRTH TOOK PLACE

MAIL TO: Complete Form IN FULL, Sign, Include Copy of Identification & Proper Fee IDPH Vital Records, 925 E. Ridgely Avenue, Springfield, IL 62702-2737 For additional information - www.dph.illinois.gov/topics-services/birth-death-other-records
--



IDENTIFICATION REQUIREMENTS

In order to process your request through this office we require identification to be provided

A photo copy of a NON-EXPIRED, GOVERNMENT ISSUED PHOTO IDENTIFICATION. Such as a Driver's License, Passport, FOID card, Active Duty Military ID, Veterans Administration Issued Photo Medical Card, or a Federally issued Tribal ID card. ALL identification MUST have a photo, identifying information such as name, date of birth and an issue and expiration date. If any information is contained on both sides of the ID, ensure a copy of both sides is made.

If your ID has expired and has an extension sticker, ensure a copy of the sticker is also made.

If your ID has expired LESS THAN 6 MONTHS, please include one additional document showing your name and current address created within the last 6 months. Examples include legal mail such as a bill or financial statement sent to your current legal address.

If your ID has expired MORE THAN 6 MONTHS or you DO NOT HAVE VALID ID, you will be required to submit TWO forms of documentation with your name and current legal address listed. Documentation in lieu of an ID must be dated within the last 6 months.

First Item – You must provide one or more of the following; Medical Card, Auto Insurance Card, Voter's Registration Card, Paycheck Stub with Imprinted FULL information, Bank, Financial, or a Credit Card Statement.

Second Item - You must provide a piece of current mail you have received showing your full name and current legal mailing address. Examples include current utility bill, phone bill or bill for services you have received. You may submit multiple pieces of mail however ensure they are from different Agencies or businesses.

If you are currently incarcerated in a State or Federal facility, you will need to submit a dated copy of your prison intake or offender summary sheet containing your photo, name, date of birth and facility information.

If you have been RELEASED from prison WITHIN THE LAST 6 MONTHS, you may provide a copy of your release papers along with a copy of your prison photo ID. Please note that the release papers MUST show an address that you have been released to that matches the address you are using with this office.

If you are a State, Federal Agency or a Hospital, you may submit a copy of your work photo ID badge. The badge MUST have a photo, name, name of the Agency and an issue and expiration date along with any supportive paperwork required for the request. If your work ID does not meet the requirements, a copy of your government issued photo ID, Drivers License or Passport must also be included.

SOCIAL SECURITY CARDS ARE NOT ACCEPTABLE

ELIGIBILITY TO OBTAIN AN ILLINOIS BIRTH RECORD

Before a request for a copy of a birth record can be considered you must specify your eligibility to obtain it. ILCS410/535/25(4) states that copies of birth records may only be issued upon; The order of a court of competent jurisdiction; The specific written request by the person listed on the record if of legal age (18 or older) or by a parent or other legal representative* of the person to whom the record of birth relates; The specific written request by a Department of State, Municipal Corporation or the Federal Government

*77 Illinois AdmCode 500.10 refers to "Legal Representative" as either an attorney acting on behalf of a person named on the birth record; An agent authorized by power of attorney; A Court-appointed representative; An agent with written, notarized authorization from a person named on the birth record for the purpose of obtaining a copy for that person; Any other agent, approved by the State Registrar as a legal representative.

NOTE: Any person who, willfully and knowingly uses or attempts to use, or furnishes to another for use, for any purpose of deception, any certificate, record, report, certification or certified copy thereof so made, altered, amended, or mutilated; or, Any person who with the intention to deceive, willfully uses or attempts to use any certification or certified copy of a record of birth knowing that such certification or certified copy was issued upon a record that is false in whole or in part or that relates to the birth of another person is guilty of a Class 4 felony in the State of Illinois (ILCS 410/535/27 (f)).

Illinois Law (ILCS 410/535/25 (1)) requires advanced payment for the search of death record files.

Fees are subject to current Illinois Statute and administrative policy and may be non-refundable.



KAREN A. YARBROUGH | COOK COUNTY CLERK'S OFFICE

VITAL RECORDS DIVISION | P.O. BOX 641070, CHICAGO, ILLINOIS 60664-1070

Telephone: 312.603.7788 | Fax: 312.603.4899 | Web Address: cookcountyclerk.com

BIRTH RECORD REQUEST FORM

PLEASE PRINT LEGIBLY TO ENSURE ACCURATE FULFILLMENT OF YOUR REQUEST

Number of Copies (Above)

First Name (At Birth) Above

Middle Name (At Birth) Above

Last Name (At Birth) Above

Date of Birth (Include Month, Day & Year) Above

Place of Birth (City, Town or Village in Cook County) Above

First Name of Biological/Adopted Mother (At Birth) Above

Last Name (Maiden) of Biological/Adopted Mother (At Birth) Above

First Name of Biological/Adopted Father (At Birth) Above [Optional]

Last Name of Biological/Adopted Father (At Birth) Above [Optional]

SPECIAL NOTICE TO THE SUBMITTER OF THIS BIRTH RECORD REQUEST FORM

Pursuant to §410 ILCS 535/25(4)(b), "a certified copy of a birth record is ONLY available to persons with a direct and tangible interest in the record, such as one's self, parent, guardian or legal representative. Anyone who willfully and knowingly uses or attempts to use any certificate and/or certification for the purposes of deception is guilty of a Class 4 Felony, as outlined in §410 ILCS 535/27(c)(f), which is punishable by up to three years in prison.

First Name of Submitter Above

Last Name of Submitter Above

Mailing Address of the Submitter (Street Number & Name) Above

Mailing City, Town or Village of Submitter Above

Mailing State and Zip Code of Submitter Above

Submitter Phone Number Above

Submitter's Relationship to the Person/Birth Certificate Requested

Please indicate below how you would like to receive the requested Birth Certificate. If requesting the document be mailed please include 1) A Check or Money Order; 2) A Photocopy of YOUR Photo ID; and 3) A Self-Addressed Envelope.

I would like the requested Birth Certificate to be:

☐

Mailed to me at the above address

☐

Filled while I wait

☐

Filled and ready when I return later

By submitting the above request for a Birth Certificate, I do hereby understand and acknowledge that I have a "direct and tangible interest" in the above record, and if and when received, I will NOT use that record for the purposes of willfully or knowingly deceiving anyone.

Signature of Submitter Above

Date This Form was Executed and Submitted Above

Please see the back of this form for further details



KAREN A. YARBROUGH | COOK COUNTY CLERK'S OFFICE

VITAL RECORDS DIVISION | P.O. BOX 641070, CHICAGO, ILLINOIS 60664-1070

Telephone: 312.603.7788 | Fax: 312.603.4899 | Web Address: cookcountyclerk.com

BIRTH RECORD REQUEST FORM INSTRUCTIONS

To obtain a copy of a birth record from the Cook County Clerk's Office, please read the following: Certified Copies of Birth Records cost \$15 for the **FIRST** copy, and \$4 for **EACH ADDITIONAL COPY** of the **SAME RECORD**. The cost is **NON-REFUNDABLE** if **NO RECORD IS FOUND**, and/or, a **CERTIFICATION THAT NO RECORD WAS FOUND** is issued.

THERE ARE 4 CONVENIENT & EASY WAYS TO OBTAIN A BIRTH RECORD

1. By Mail

Fill out this form and mail your request to:

Bureau of Vital Records
P.O. BOX 641070
CHICAGO, ILLINOIS 60664-1070

THINGS TO REMEMBER WHEN MAILING

- ☒ Complete form on the reverse side and include:
 - ☒ A Check or Money Order payable to Cook County Clerk
 - ☒ Temporary or Starter Checks are NOT ACCEPTED
 - ☒ Name on check MUST be the same person who is entitled and legally-authorized to the Birth Record
 - ☒ Photocopy of government-issued photo identification (ex. Driver's License, Passport, or State Issued ID)
 - ☒ A Self-Addressed Stamped Envelope

2. By Phone

Call our Vital Check Hotline at (866) 252-8974

Please note that a processing fee of \$12.45 MAY apply for phone orders.

3. By Visiting a Local Currency Exchange

Call (847) 759-8905 for Currency Exchange locations and hours.

Please note that a processing fee of \$5 applies to Currency Exchange orders.

4. By Visiting your Local Cook County Clerk's Office

50 W. Washington St. (Pedway Level, underneath the Daley Center) (Concourse Level - Rm 25)

Or visit one of our FIVE Suburban Satellite Offices (which are located as follows):

Bridgeview	Markham	Maywood	Rolling Meadows	Skokie
Southwest Suburbs Bridgeview Courthouse 10220 S. 76th Ave, Room 238 Bridgeview, Illinois 60455	South Suburbs Markham Courthouse 16501 S. Kedzie, Room 238 Markham, Illinois 60426	West Suburbs Maywood Courthouse 1311 Maybrook Sq., Rm 104 Maywood, Illinois 60153	Northwest Suburbs Rolling Meadows Courthouse 2121 Euclid Ave., Room 238 Rolling Meadows, IL 60008	North Suburbs Skokie Courthouse 5600 W. Old Orchard Rm. 149 Skokie, Illinois 60077
☎ (708) 974-6150 (main)	☎ (708) 232-4150 (main)	☎ (708) 865-6010 (main)	☎ (847) 818-2850 (main)	☎ (847) 470-7233 (main)

Thank you for your interest in the requested Birth Record. We look forward to servicing your request as accurately and efficiently as possible. We greatly appreciate your business. **Cook County Clerk, Karen A. Yarbrough**

Solicitud para una tarjeta de Seguro Social

1	NOMBRE COMO DEBE APARECER EN SU TARJETA	Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
	NOMBRE COMPLETO AL NACER SI ES DIFERENTE	Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
OTROS NOMBRES O APELLIDOS USADOS				
2	Número de Seguro Social asignado anteriormente a la persona listada en la pregunta 1			
3	LUGAR DE NACIMIENTO (No abrevie)	Ciudad	Estado o país extranjero	Office Use Only FCI
4	FECHA DE NACIMIENTO			DD/MM/AAAA
5	CIUDADANÍA (Marque uno solamente)	☐ Ciudadano de los EE. UU.	☐ Extranjero admitido legalmente con permiso para trabajar	☐ Extranjero admitido legalmente sin permiso para trabajar (Vea las instrucciones en la página 3)
6	DESCRIPCIÓN ÉTNICA ¿Es usted Hispano o Latino? (Su repuesta es voluntaria) ☐ Sí ☐ No	7	RAZA Seleccione una o más (Su repuesta es voluntaria) ☐ Hawaiano Nativo ☐ Indio Americano ☐ Otro Isleño del Pacífico ☐ Nativo de Alaska ☐ Negro/Afro-americano ☐ Blanco ☐ Asiático	
8	SEXO	☐ Masculino ☐ Femenino		
9	A. PADRES/NOMBRE DE LA MADRE AL NACER	Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
	B. PADRES/NÚMERO DE SEGURO SOCIAL DE LA MADRE (Vea las instrucciones para 9B en la página 3)			no sé
10	A. PADRES/NOMBRE DEL PADRE	Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
	B. PADRES/NÚMERO DE SEGURO SOCIAL DEL PADRE (Vea las instrucciones para 10 B en la página 3)			no sé
11	¿Ha solicitado o recibido alguna vez una tarjeta de Seguro Social la persona listada bajo la pregunta 1, o alguna otra persona a nombre del solicitante? ☐ Sí (Si la repuesta es «Sí» conteste las preguntas del 12 al 13) ☐ No ☐ No sé (Si marcó «No sé», continúe a la pregunta 14.)			
12	Nombre que aparece en la tarjeta de Seguro Social más reciente emitida a la persona nombrada en la pregunta 1	Nombre	Segundo nombre completo	Apellido
13	Escriba cualquier fecha de nacimiento diferente si previamente se usó en una solicitud para una tarjeta.		DD/MM/AAAA	
14	FECHA DE HOY	DD/MM/AAAA	15	NÚMERO DE TELÉFONO DIURNO
			Código de área	Número de teléfono
16	DIRECCIÓN POSTAL (No abrevie)	Calle, número de apartamento, apartado postal o ruta rural	Ciudad	Estado/País extranjero
			Zona Postal	
17	Yo declaro bajo pena de perjurio que he examinado toda la información en este formulario, y en cualquier declaración o formulario adjunto, y es cierta y correcta según mi mejor entender.			
18	SU FIRMA	SU PARENTESCO CON LA PERSONA EN LA PREGUNTA 1 ES: ☐ La misma persona ☐ Padre o madre natural o adoptivo ☐ Guardián legal ☐ Otro (especifique)		
NO ESCRIBA DEBAJO DE ESTA LÍNEA (PARA USO DEL SEGURO SOCIAL SOLAMENTE)				
NPN		DOC	NTI	CAN
PBC		EVI	EVA	EVC
PRA		NWR	DNR	UNIT
EVIDENCE SUBMITTED		SIGNATURE AND TITLE OF EMPLOYEE(S) REVIEWING EVIDENCE AND/OR CONDUCTING INTERVIEW		
		DATE		
		DCL DATE		

Peter Smith
123 Main Street, Chicago, IL 60000
petersmith@gmail.com
312.555.5555

EXPERIENCE

University of Illinois

2011-2014

ESL Instructor

- ☐ Served as a volunteer ESL instructor in Danville, Illinois in order to provide a much needed ESL class within the community
- ☐ Developed and taught lesson plans and activities in a multi instructor class which utilized CLT (communicative language teaching) and TBLT (task based learning teaching)
- ☐ Shared instructor responsibilities with seven (7) other instructors in a class of 10-12 students twice a week for a total of six (6) hours a week with beginner intermediate proficiency level students
- ☐ Taught and assessed reading and writing for communicating effectively in personal and workplace settings
- ☐ Planed and delivered organized, creative, task-based lessons to meet curriculum proficiency goals
- ☐ Provided corrective language feedback on oral and written production
- ☐ Developed task-based writing activities for a cook book
- ☐ Served on curriculum and hiring committees

University of Illinois

2011-2014

Chicago/Community Anti-Violence Education (CAVE)

- Helped design and implement a peer driven anti-violence program that empowers incarcerated men through mentoring, education, and character building to return to their communities as peace makers.

Danville Correctional Center (Clinical Services)

2011-2014

Guest Speaker/Substance Abuse Instructor

- Designed and presented lessons relating to substance abuse prevention to students in substance abuse classes made available through a clinical services program at Danville Correctional Center

Danville Correctional Center (Clinical Services)

2010-2011

Peaceful Solutions Educator

- Designed and presented lessons focused on peaceful solutions for conflict resolution

EDUCATION:

- ☐ Governor State University (Bachelor's Interdisciplinary Studies anticipated June 2016)
University Park, IL.
- ☐ CAAP Certification (Certified Associate's Addiction Professional) Illinois Alcohol and Other
Drug Abuse
- ☐ Professional Certification Association Inc. 2012
- ☐ Substance Abuse Counselor Training Certificate 2012
- ☐ Associate's Degree in General Education, Carl Sandberg College, Galesburg, IL. 2001
- ☐ Business Management Certificate; Carl Sandberg College, Galesburg, IL. 2000
- ☐ Cumulative GPA 3.52
 - ☐ 3.57 (University of Illinois)
 - ☐ 3.62 (Danville Area Community College)
 - ☐ 3.38 (Carl Sandburg College)
- ☐ Relevant courses:
 - ☐ Philosophy of Education (University of Illinois)
 - ☐ Social and Cultural Foundations of Education (University of Illinois)
 - ☐ Theories of Personality (Carl Sandburg College)
 - ☐ Psychology of Personality (Danville Area Community College)

SKILLS:

- ☐ Fluent in Spanish and English, and beginning proficiency in Italian
- ☐ Microsoft Word, Access, Excel, PowerPoint

500 Main Street
Anytown, IL 60606
555-555-5555
JohnJohnson@email.com

John Albert Johnson

WORK EXPERIENCE

Adult Learning Center, Our Town, IL

English Teacher. Coordinate community outreach efforts and administer institutional examinations.

February 2015 – Present

Friendly Temp Agency, Our Town, IL

Various assignments involving administrative and clerical roles.

March 2013 – December 2014

Illinois Central Community College, Decatur, IL

ESL Teacher, peer tutor.

August 2010 - January 2013

EDUCATION

Associates Degree, awarded 2011

Illinois Central Community College

Education course work:

- ☐ Advanced mathematics
- ☐ Linguistics for language teachers
- ☐ Political and historical perspectives in Education
- ☐ Sociology of Education and Philosophy of Education

Certificate, Peer Counseling

Illinois Central Community College

2012

Certificate, Horticulture

Northern Illinois Community College

2009

REFERENCES

Sharon Mendez, Coordinator
Adult Learning Center
1010 Central Street
Our Town, IL 60000
sharonmendez@email.com
555.555.5555

William Smith, Director
Friendly Temp Agency
40 North Ave.
Our Town, IL 66666
williamsmith@email.com
555.555.5555

JOHN SMITH

123 W. Main St. #5, Peoria, IL 61614
john.smith22@gmail.com | 300-600-1234

OBJECTIVE | My goal is to become associated with a company where I can utilize my skills and gain further experience while enhancing the company's productivity and reputation.

SKILLS & ABILITIES

Technical

- Familiarity with common commercial kitchen equipment and sanitation and cleaning processes
- Knowledge of special diet preparation (vegan, kosher, halal, etc.)
- Visual design for advertising commercial and private events

Communication

- Possess excellent conflict resolution skills and ability to work effectively with people from a wide range of backgrounds
- Published writer in both creative and academic venues
- Tutored adult learners one-on-one and in group settings in writing and math with high level of success

Organizational

- Efficiently catalogued and maintained collection for a small community library and created displays to communicate services and events to patrons
- Familiarity with inventory, ordering, and stocking processes
- Proven leadership as co-founder of a community theater troupe

EXPERIENCE | **TEACHING ASSISTANT, ADULT BASIC EDUCATION STATE OF ILLINOIS**
DECEMBER 2015-DECEMBER 2016

Tutored students in basic literacy and numeracy for the Test of Adult Basic Education, graded student work, kept confidential student records, and other duties as assigned

SPECIAL DIET COOK STATE OF ILLINOIS
APPROX. 5 YEARS EXPERIENCE 1997-2015

Operated commercial ovens, fryers, steam pots, and other equipment, prepared special diets according to religious or medical specifications, served meals in a high capacity cafeteria

EDUCATION

UNIVERSITY OF ILLINOIS, URBANA-CHAMPAIGN – 4.0 GPA

- Upper-division courses in literature, communication, and theater

DANVILLE AREA COMMUNITY COLLEGE – 4.0 GPA

- Earned over 60 credits in undergraduate coursework toward an Associate's degree

VOLUNTEER EXPERIENCE

EDUCATION JUSTICE PROJECT, RESOURCE ROOM WORKER UNIVERSITY OF ILLINOIS, URBANA-CHAMPAIGN

JULY 2012-MARCH 2014

Assisted students with library needs, assisted tutors with tech support, conducted basic library circulation work, kept rooms cleaned, stocked, and well-organized

PUBLICATIONS AND AWARDS

"Rhetorical Listening" (essay). *Intertext*, 2014.

"Practicing Openness in Prison Education: A Collaborative Inquiry into Empathic Pedagogy and the Politics of Compassion in Writing Center Practice." Co-Authored paper presented at the Conference on College Composition and Communication, Indianapolis, IN. March, 2014.

"Prison Writing" (essay). Prison Writing Networks, workshop at the Conference on College Composition and Communication, Indianapolis, IN. March, 2014.

"(Untitled Poem)". *The Public I*, 13(3), 2013.

"Reflections on a Monday Mourning" (essay). *Winter Harvest*, Summer 2012.

Education Justice Project Creative Writing Award in Poetry, 2012

Martha Webber Creative Nonfiction Award, 2013

REFERENCES

MAGGIE JONES, ASSOCIATE PROFESSOR OF SOCIOLOGY UNIVERSITY OF ILLINOIS-SPRINGFIELD

2116 First St., Springfield, IL 62259
j.ones@gmail.com 616-228-1234

FRED THOMAS, GENERAL MANAGER HUDSUCKER FOUNDATION

1732 Nebraska Ave Peoria, IL 61614
f.thomas@gmail.com 303-686-3287

MIKE JENKINS, CONSTRUCTION WORKER LOCAL 722 FOUNTAINHEAD TOWER

365 Rand Blvd. Chicago, IL 60181
Orwell.1984@gmail.com 310-788-7374

Jeff J. Jefferson
(555) 902-0704
jeffjefferson@yahoo.com

Brilliant communicator, possessing attention-demanding presence, leadership skills, and the ability to positively impact any situation

Education:	Chicago State University	Chicago, IL
	Psychology Major	Present
	Kennedy-King College	Chicago, IL
	Physical Education Major	2014
	University of Illinois – Education Justice Project	Urbana, IL
	Social Justice Major	2011
	Lake Land College	Mattoon, IL
	• <i>Associates in Science</i>	2006
	Psychology/Sociology Major	
	• <i>Small Business Management Certification</i>	2004

Accomplishments:	Leadership	
	Just Leadership USA	
	• <i>Emerging Leader for Returning Citizens</i>	2015
	National Council for Student Leadership	
	• <i>Certified Future Leader</i>	2014
	Kennedy-King College	
	• <i>SGA Vice-President/ Senator</i>	2013 – 2014
	• <i>Student Ambassador/ Dean’s List</i>	2013 – 2014
	• <i>Phi Theta Kappa Honors Society Inductee</i>	2014
	Author –	
	• <i>Twice Published via the U of I Education Justice Project</i>	
	<i>“Why Momma Cry” – Beyond the Pen</i>	2013
	<i>“Visiting Day” – Winter Harvest</i>	2012
	<i>Writing for Change Symposium</i>	2010

Community:**Motivational Speaker/Social Justice/Community Activist**

- **University of Chicago** – *Prison Abolition Panel* – Panelist **2016**
- **Daily Illini of UIUC** – *Published Article: Education Justice Project Frees Incarcerated Minds* **2016**
- **F.O.R.C.E.** – *Legislation for Removal of Lifetime Employment Barriers Against Felons* – Advocate **2016**
- **Education Justice Project** – *EJP Expo* – Panelist **2016**
- **Community Renewal Society** – *Occupy Palm Sunday Protest Against Police Brutality* – Organizer & Activist **2016**
- **Chicago Aldermanic Black Caucus Town Hall** – Activist **2016**
- **Chicago Town Hall** – *Advocated Against Committee Appointing Chicago Police Superintendent* – Activist **2016**
- **Lequan McDonald Protest** – *Interviewed by NBC Affiliate* **2015**
- **Stop Mass Incarceration Movement** – *Marched in Bud Billiken Parade to Protest Police Brutality* – Participant **2015**
- **Education Justice Project** – *Symposium on Higher Education in Prison University of Illinois* – Moderator **2014**
- **Education Justice Project** – *Reception: Hosted by the President of the University of Illinois* – Presenter **2014**
- **Education Justice Project** – *FACE Event* – Guest Speaker **2014**
- **Roosevelt University** – *Life Skills Re-Entry Program* – Guest Speaker and Volunteer **2011 – 2014**
- **Prison Justice Project** – *Forum on Social Justice* – Panelist **2013**
- **Life Builders United** – *Peace Keepers Back 2 School Rally* – Guest Speaker and Volunteer **2013**
- **Safer Foundation** – *Job Readiness Program* – Volunteer **2013**

MARY GREEN

123 First Street
City, ST 20202
100.200.3000
MaryGreen@gmail.com

September 10, 2012

Sally Jenkins
ABC Company
123 Main St.
City, ST 20202

Dear Ms. Jenkins,

I am writing to inquire about possible openings at ABC Company for a research assistant. I am interested in a senior level position offering the opportunity for travel and advanced research assignments.

As a professional administrative assistant with excellent research skills, I am eager to contribute my abilities and experience to ABC Company. Given my extensive training and background, I believe I can help ABC Company meet its goal of providing only the most accurate and timely information to its clients.

Please find enclosed my resume and a list of my references. Feel free to call me at 100.200.3000 to arrange a time to meet. I look forward to hearing from you.

Sincerely,

Mary Green

MEN WHO ARE AGE 18 THROUGH 25 ARE REQUIRED TO REGISTER and can do so online at: www.sss.gov or they can complete this form.

HOW TO COMPLETE THIS FORM

- Read the Privacy Act Statement.
- Print your information in BLACK INK and CAPITAL LETTERS ONLY.

Block 1: Print your date of birth. Use a two-number designation for the month and day and use a four-number designation for the year.

Block 2: Place an X in the correct box.

Block 3: Provide your Social Security Number if you have one since it is mandatory to include this information. Leave this space blank if you do not yet have a social security number.

Block 4: Print your full name as outlined on the card. Include any suffix (such as Jr., or III), in the designated box, if applicable.

Block 5: Print your current mailing address as outlined on the card. Use the two-letter State abbreviation and enter your ZIP Code.

Block 6: Print your current electronic mailing address (email) as outlined on the card.

Block 7: Print today's date. Use a two-number designation for the month and day and use a four-number designation for the year.

Block 8: Provide your current phone number.

Block 9: Sign your name in the box.

Mail the completed form to:

Selective Service System
Registration Information Office
P.O. Box 94739
Palatine, IL 60094-4739

Selective Service will send you a Registration Acknowledgment in the mail.

If you do not receive a Registration Acknowledgment within 90 days, it is your responsibility to contact the Selective Service at 847-688-6888.

PRIVACY ACT STATEMENT

The Military Selective Service Act, Selective Service regulations, and the President's Proclamation on Registration require that you provide the indicated information, including your Social Security Number if you have one. The principal purpose of the requested information is to establish or verify your registration with the Selective Service System. This information may be furnished to other government agencies for the stated purposes on a selective basis. See Systems of Records SSS-9 <https://www.sss.gov/Portals/0/PDFs/Systems%20of%20Records%202011.pdf>

DEPARTMENT OF JUSTICE - for review and processing of suspected violations of the Military Selective Service Act, or for perjury, and for defense of a civil action arising from administrative processing under such Act.

DEPARTMENT OF STATE & U.S. CITIZENSHIP AND IMMIGRATION SERVICES - for collection and evaluation of data to determine a person's eligibility for entry/reentry into the United States and for U.S. citizenship.

DEPARTMENT OF DEFENSE & U.S. COAST GUARD - for exchange of data concerning registration, classification, induction, and examination of registrants and for identification of prospects for recruiting.

DEPARTMENT OF LABOR - to assist veterans in need of data concerning reemployment rights, and for determining eligibility for benefits under the Workforce Investment Act.

DEPARTMENT OF EDUCATION - to determine eligibility for student financial assistance.

OFFICE OF PERSONNEL MANAGEMENT & U.S. POSTAL SERVICE - to determine eligibility for employment.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES - to determine a person's proper Social Security Number and for locating parents pursuant to the Child Support Enforcement Act.

STATE AND LOCAL GOVERNMENTS - to provide data which may constitute evidence and facilitate the enforcement of state and local law.

BUREAU OF CENSUS - for the purposes of planning or carrying out a census or survey or related activity pursuant to the provisions of Title 13.

ALTERNATIVE SERVICE EMPLOYERS - for exchange of information with employers regarding a registrant who is a conscientious objector for the purpose of placement and supervision of performance of alternative service in lieu of induction into military service.

GENERAL PUBLIC - Registrant's name, Selective Service registration number, date of birth, and classification. (Military Selective Service Act, 50 U.S.C. 3806(h))

Failure to provide the required information may violate the Military Selective Service Act. Conviction for such a violation may result in imprisonment for up to five years and/or a fine of not more than \$250,000.



DO NOT WRITE IN THIS SPACE



SEX: (Mark with "X")

SOCIAL SECURITY NUMBER:

SOCIAL SECURITY NUMBER: -

SUFFIX: (Mark with “X”)

Male Female

III
JR

[illegible]

STATE: ZIP CODE:

6

I AFFIRM THE FOREGOING STATEMENTS ARE TRUE

				-					-				7
--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	---

TODAY'S DATE: (MM-DD-YYYY)

AGENCY USE

SIGNATURE

We estimate the public reporting burden for this collection will vary from two minutes per response, including time for reviewing instructions, searching existing data sources, gathering data, and completing and reviewing the information. Send comments regarding the burden estimate or any other aspect of the collection of information, including suggestions for reducing this burden to: Selective Service System, SSS Forms Officer (3240-0002), Arlington, VA 22209-2425. The OMB control number 3240-0002, is currently valid. **Persons are not required to respond to this collection unless it displays a valid OMB control number.**

Request for Status Information Letter

This is a fillable form. Please type in ALL CAPS before printing, or PRINT clearly using BLACK INK

Before you fill out and submit this form, please check to verify your registration status with the Selective Service System at <https://www.sss.gov>. If you cannot check or verify your registration online and you are not claiming an exemption, or if you have already received a Status Information Letter (SIL) from us in the past, please call (888) 655-1825.

Please check each item. You should only submit this form if the following are true:

- You have passed your 26th birthday
- You have verified that you are in fact "NOT REGISTERED"
- You were born after December 31, 1959
- You are claiming that you were exempt from the requirement to register
- You were born male or you are transgender (born female)
- You have not received a Status Information Letter from us in the past

YOU MUST PROVIDE AT LEAST ONE RESPONSE to each of the seven (7) Sections below. We cannot process your letter until we receive the required information and documents. Never send originals. KEEP A COPY of this form and any documents or correspondence you send to us.

SECTION 1 - GENERAL INFORMATION

Type or Print Clearly (ALL CAPS) – Must be Readable.

Full Legal Name: _____
First Name Middle Name Last Name(s)

List any other names used (Include multiple last names): _____

Social Security Number: _____ Date of Birth: _____
Month / Day / Year

Current Mailing Address: _____

City State Zip Code

Daytime Telephone Number: _____

Email Address: _____

What is your reason for this SIL?

☐ Financial Aid ☐ Citizenship ☐ Employment ☐ Security Clearance ☐ Other _____

List each City & State (Country if overseas) where you lived between your 18th and 26th birthdays.
Use a separate sheet if needed:

SECTION 2 - MILITARY

If you served in the U.S. military, attach your proof of military service, such as a copy of your DD Form 214, NGB Form 22, DD Form 4 (if still on active duty), etc. If you attended a service academy or military school, provide a letter from the school or a transcript showing the dates.

To obtain proof of military service (DD Form 214, Official Military Personnel File), visit this website [Proof of military service \(DD Form 214, Official Military Personnel file\)](#).

Have you ever served in the U.S. military or attended a military service academy/school?

☐ Yes (Please Continue) ☐ No (SKIP to Section 3)

☐ US Army ☐ US Navy ☐ US Marine Corps ☐ US Air Force ☐ US Coast Guard

List dates of active duty service: _____ to _____

List dates of reserve duty service: _____ to _____

Did you attend a military service academy?

- ☐ The United States Military Academy (USMA)
☐ The United States Naval Academy (USNA)
☐ The United States Air Force Academy (USAFA)
☐ The United States Coast Guard Academy (USCGA)

List dates of attendance: _____ to _____

Were you enrolled in an officer procurement program at a military school or university?

- ☐ The Citadel
☐ University of North Georgia
☐ Norwich University
☐ Virginia Military Institute
☐ Texas A&M
☐ University of Virginia Polytechnic and State University

List dates of attendance: _____ to _____

SECTION 3 - INCARCERATED / INSTITUTIONALIZED / HOSPITALIZED

Please attach proof if you were CONTINUOUSLY incarcerated, institutionalized, hospitalized, or home confined for the entire period from your 18th through 26th birthdays. If you were released, escaped, or otherwise out of custody for 30 days or more, you do not need to complete this form. Call us at (888) 655-1825.

Were you **CONTINUOUSLY** incarcerated, institutionalized, hospitalized, or home confined for the entire period of time between your 18th and 26th birthdays?

☐ Yes (Please Continue) ☐ No (SKIP to Section 4)

Please indicate the type of confinement and provide start and release dates. (Attach separate sheet if necessary)

☐ Institutionalized ☐ Incarcerated ☐ Hospitalized ☐ Home Confined

_____ to _____ _____ to _____ _____ to _____

_____ to _____ _____ to _____ _____ to _____

SECTION 4 - TRANSGENDER

The Military Selective Service Act, including the requirement to register, applies to all individuals who were designated male at birth. If you were born female and have transitioned to male, you must provide a copy of your female birth certificate (or medical documentation to show that a transition has taken place) and legal documentation to show any changes to your name.

My sex at birth was:

☐ Male ☐ Female (I have or will transition to male)

SECTION 5 - US CITIZENSHIP & IMMIGRATION STATUS

The Selective Service System does not share any information about an individual's immigration status with outside agencies such as U.S. Immigration and Customs Enforcement (ICE).

Are you a citizen of the United States by birth (born in the US, or overseas to qualifying US parents)?

☐ Yes (SKIP to Section 6) ☐ No (Please continue)

Did you become a Naturalized Citizen more than 30 days before your 26th birthday?

☐ Yes _____ (SKIP to Section 6) ☐ No (Please continue)
Naturalization Date

Did you become a Permanent Resident (Green Card Holder) more than 30 days before your 26th birthday?

☐ Yes _____ (SKIP to Section 6) ☐ No (Please continue)
Resident Since Date

You must provide documentation to support your claim. Valid documentation includes the date of entry stamp in your passport or visa, I-94, or I-20 with date of entry stamp, or any other official document that was accepted, stamped, or signed by USCIS and clearly states your arrival date. If you submit the electronic version of the I-94, you must include the accompanying travel history. **Please note, your Permanent Resident Card (Green Card) cannot be used to document the date you arrived in the United States, even if the dates are the same.**

If you entered the United States illegally, undocumented, without inspection, or for any other reason you cannot show proof of your arrival date, you must provide documentation that shows you were living outside of the United States for each year between your 18th and 26th birthdays. This could include school records, employment records, rent and utility receipts, participation in a health insurance plan, tax returns, etc.

When did you first enter the United States and what was your immigration status?

Arrival Date USCIS Status

Was the above date **later than** 30-days before your 26th birthday?

☐ Yes, I was **never** in the United States (at any time, in any status) **prior to** this date. (Skip to Section 6)
☐ No (Please continue)

Was the above arrival date **earlier than** your 18th birthday **AND** you left the country prior to your 18th birthday **AND** you did not return to the United States (at any time in any status) until **after** the date that was 30 days before your 26th birthday?

☐ Yes, I was never in the United States (at any time, in any status) between my 18th birthday and 30 days before my 26th birthday.

Arrival Date USCIS Status

(Skip to Section 6)

☐ No (Please continue)

For each period shown, you must provide documentation that shows you entered the United States as a valid non-immigrant and that you adhered to the terms of your visa. For example, if you entered the United States as an international student and remained in that status until your 26th birthday, you would need to provide documentation indicating that you were admitted on an F-1 visa, attended school full-time as required, and either left the country or changed status when required. Acceptable documents may include copies of your I-20s, visa, and transcripts, or a letter from the school stating the dates you attended there as a full time international student. If OPT is authorized, the copy of the I-20 must reflect this. If you were on an H-1 visa, you must provide documentation of your arrival/start date and a copy of the approved "Notice of Action", an official company letter showing your authorized dates of employment, or a W2 form showing you worked for the company that sponsored your visa.

The same applies for all non-immigrant statuses held. You must show your arrival/start date and documentation that shows you remained in good status for the entire period. If you left the country, send a copy of the date stamp showing your arrival back

into your country. If you remained in the US and requested a change of status, send a copy of the approved "Notice of Action" you received from USCIS.

You must include any times that you entered the United States illegally or without inspection, (no documentation is necessary). Likewise, you must list any times when you violated the terms of your visa, overstayed your visa, or for any other reason became an undocumented immigrant.

You should provide as much information as possible. We will use the information you send to determine your registration status. For a list of acceptable documents, please see our [List of acceptable documents](#).

Please list your immigration history showing all arrivals, departures and other changes in status, starting with the date of arrival that first put you in the United States between your 18th and 26th birthdays and continuing until you were past your 26th birthday. Use a separate sheet if necessary.

Arrival / Start Date	Good Until Date	Departure / End Date	USCIS Status
Arrival / Start Date	Good Until Date	Departure / End Date	USCIS Status
Arrival / Start Date	Good Until Date	Departure / End Date	USCIS Status

SECTION 6 - REASON FOR FAILURE TO REGISTER BEFORE AGE 26

Provide a written explanation for not registering with the Selective Service System. If you believe you did register, please provide a detailed explanation in the space provided below stating when, where, and how you registered. Include all addresses you may have used at that time.

SECTION 7 - YOUR SIGNATURE

Sign, date, and return this form to the address listed below with copies of ALL supporting documents showing proof of your claim. You may include any other supporting information you would like us to consider. **IMPORTANT:** Do not send original documents. The Selective Service System may not return original documents. You should retain a copy of all documents and correspondence submitted.

Signature	Month / Day / Year
-----------	--------------------

**Selective Service System
ATTN: SIL
PO Box 94638
Palatine, IL 60094-4638**

HELPFUL INFORMATION

- Please print this form. This form cannot be submitted online. Please type all requested information on the form before printing. ATTACH A COPY of all supporting documentation (**DO NOT submit originals**), and mail them to the address provided.
- This form is for use only by men born after December 31, 1959, who are not registered and are now 26 years and older or transgender who were born females.
- This form is not a registration form. Submitting this form will not register you with the Selective Service System.
- We will issue a Status Information Letter based on the information you provide. KEEP the original copy in your permanent files for future reference.
- If you are denied a right, benefit, or privilege because you are not registered, submit a copy of your Status Information Letter from the Selective Service System, and a separate letter in which you explain, to the best of your ability, the reasons for your failure to register to the agency administering the right, benefit, or privilege. That agency, NOT the Selective Service System, will make the final determination regarding your eligibility. The Selective Service System does not approve, disapprove, or make any recommendations to determine your eligibility for any right, benefit, or privilege you are seeking.
- Immigrant men over the age of 31 who are seeking naturalization and who did not register are no longer required to provide a "status information letter" or documentation of their status from the Selective Service System to USCIS. If asked for a status information letter, these men may print a form letter concerning their request for a letter for use with USCIS from <http://www.sss.gov>.

Department of Veterans Affairs	(DO NOT WRITE IN THIS SPACE) (VA DATE STAMP)
INFORMATION REGARDING APPORTIONMENT OF BENEFICIARY'S AWARD	
INSTRUCTIONS: All or part of a veteran's disability award may be apportioned (paid) to the veteran's spouse, child, or dependent parent. A surviving spouse's award may also be apportioned for the veteran's child or children. Print all answers clearly. If an answer is "none" or "0," write that or line through the space provided. For additional space, attach a separate sheet, indicating the item number to which the answers apply. Make sure to write the veteran's name and VA claim number on any attachments to the form.	

IMPORTANT: If you are certifying that you are married for the purpose of VA benefits, your marriage must be recognized by the place where you and/or your spouse resided at the time of marriage, or where you and/or your spouse resided when you filed your claim (or a later date when you became eligible for benefits) (38 U.S.C. § 103(c)). Additional guidance on when VA recognizes marriages is available at http://www.va.gov/opa/marriage/ .	
1. FIRST, MIDDLE, LAST NAME OF VETERAN	2. VA FILE NUMBER C/CSS-
3A. FIRST, MIDDLE, LAST NAME OF PERSON COMPLETING THIS FORM (<i>If other than veteran</i>)	3B. MAILING ADDRESS (<i>Number and street or rural route, city or P.O., State and ZIP Code</i>)
3C. TELEPHONE NUMBER (<i>Include Area Code</i>)	3D. E-MAIL ADDRESS (<i>If applicable</i>)
Daytime	Evening
4A. WHO ARE YOU REQUESTING AN APPORTIONMENT FOR? (<i>List first, middle, and last names</i>)	4B. WHAT IS HIS/HER RELATIONSHIP TO THE VETERAN?
5A. HOW MUCH IS THE VETERAN OR VETERAN'S SURVIVING SPOUSE CONTRIBUTING TO THE PERSON(S) FOR WHOM AN APPORTIONMENT IS BEING CLAIMED? \$	5B. HOW OFTEN ARE THE CONTRIBUTIONS MADE?
6. IF THE SPOUSE IS CLAIMING AN APPORTIONMENT, IS HE/SHE LIVING WITH ANOTHER PERSON AND HOLDING HIMSELF/HERSELF OUT OPENLY TO THE PUBLIC AS THE SPOUSE OF THE OTHER PERSON? ☐ YES ☐ NO (<i>If "Yes," provide an explanation</i>) _____	7. HAS THE VETERAN'S CHILD(REN) BEEN LEGALLY ADOPTED BY ANOTHER PERSON? ☐ YES ☐ NO

PART I - INCOME AND NET WORTH

Report all income and net worth. Report the gross amounts before you take out deductions for taxes, insurance, etc. If you do not receive income or net worth from a particular source, write "0" or "none" in the space provided. **Do not leave the space blank.** *Note:* If you are the veteran or surviving spouse, report only your income and net worth. If you are the claimant or are filing on behalf of the claimant(s), report all income and net worth for all persons for whom an apportionment is being claimed. If you are claiming an apportionment as the custodian of the veteran's child or children, report your income and net worth and the income and net worth of the child(ren).

MONTHLY INCOME				
SOURCE	VETERAN OR SURVIVING SPOUSE	CUSTODIAN	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR
1A. GROSS WAGES FROM ALL EMPLOYMENT	\$	\$	\$	\$
1B. SOCIAL SECURITY				
1C. RETIREMENT OR ANNUITIES				
1D. SUPPLEMENTAL SECURITY INCOME (SSI) / PUBLIC ASSISTANCE				
1E. OTHER INCOME (<i>Show source</i>)				
1F. OTHER INCOME (<i>Show source</i>)				
NET WORTH				
SOURCE	VETERAN OR SURVIVING SPOUSE	CUSTODIAN	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR
2A. CASH/NON-INTEREST-BEARING BANK ACCOUNTS	\$	\$	\$	\$
2B. INTEREST-BEARING BANK ACCOUNTS				
2C. IRAS, KEOGH PLANS, ETC.				
2D. STOCKS, BONDS, MUTUAL FUNDS, ETC.				
2E. REAL PROPERTY (<i>Not your home</i>)				
2F. ALL OTHER PROPERTY AND ASSETS				

PART II - MONTHLY LIVING EXPENSES

Show your monthly living expenses, including any monthly installment payments. If you do not have expenses from a particular source, write "0" or "none" in the space provided. Do not leave the space blank.

Note: If you are the veteran or surviving spouse, report only your expenses. If you are the claimant or are filing on behalf of the claimant(s), report expenses for all persons for whom an apportionment is being claimed. If you are claiming an apportionment as the custodian of the veteran's child or children, report your expenses and the expenses of the child(ren).

SOURCE	VETERAN OR SURVIVING SPOUSE	CUSTODIAN	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR	PERSON APPORTIONMENT IS CLAIMED FOR
1A. RENT OR HOUSE PAYMENT	\$	\$	\$	\$
1B. FOOD				
1C. UTILITIES (Water, gas, electricity)				
1D. TELEPHONE				
1E. CLOTHING				
1F. MEDICAL EXPENSES				
1G. SCHOOL EXPENSES				
1H. OTHER EXPENSES (Show source)				
1I. OTHER EXPENSES (Show source)				

PART III - CERTIFICATION AND SIGNATURE

I CERTIFY THAT the foregoing statements are true and correct to the best of my knowledge and belief.

1. SIGNATURE OF VETERAN OR CLAIMANT

2. DATE SIGNED

PENALTY - The law provides severe penalties which include fine or imprisonment or both, for the willful submission of any statement or evidence of a material fact, knowing it is false, or fraudulent acceptance of any payment to which you are not entitled.

PRIVACY ACT INFORMATION - The VA will not disclose information collected on this form to any source other than what has been authorized under the Privacy Act of 1974 or Title 38, Code of Federal Regulations 1.576 for routine uses (i.e., civil or criminal law enforcement, congressional communications, epidemiological or research studies, the collection of money owed to the United States, litigation in which the United States is a party or has an interest, the administration of VA programs and delivery of VA benefits, verification of identity and status, and personnel administration) as identified in the VA system of records, 58VA 21/22/28, Compensation, Pension, Education and Vocational Rehabilitation and Employment Records - VA, published in the Federal Register. Your obligation to respond is required to obtain or retain benefits. The requested information is considered relevant and necessary to determine maximum benefits under the law. The responses you submit are considered confidential (38 U.S.C. 5701). Information submitted is subject to verification through computer matching programs with other agencies.

RESPONDENT BURDEN - We need this information to determine whether an apportionment of VA disability or death benefits may be made (38 U.S.C. 5307). Title 38, United States Code, allows us to ask for this information. We estimate that you will need an average of 30 minutes to review the instructions, find the information, and complete this form. VA cannot conduct or sponsor a collection of information unless a valid OMB control number is displayed. You are not required to respond to a collection of information if this number is not displayed. Valid OMB control numbers can be located on the OMB Internet Page at www.reginfo.gov/public/do/PRAMain. If desired, you can call 1-800-827-1000 to get information on where to send comments or suggestions about this form.

(Para Uso Oficial del IDHR) Número de Control:

Instrucciones: Lea este formulario y todas las instrucciones cuidadosamente antes de completarlo. Todas las preguntas deben ser contestadas. Sin embargo, si no sabe como responder o si la pregunta no es aplicable, deje la pregunta sin respuesta y complete la página lo mas que pueda. Devuelva esta forma en persona, por correo o por fax a la oficina en Chicago del Departamento de Derechos Humanos de Illinois (IDHR). Usted tiene un año a partir de la fecha en que ocurrió la discriminación para poder registrar (presentar) su caso, pero es mejor presentar la queja lo más pronto posible. Esta forma debe ser firmada y fechada. Si es necesario, use paginas adicionales. ESTO NO ES UNA DEMANDA. Si IDHR acepta su queja, le mandaremos una copia de su cargo (demanda) solicitando su firma.

INFORMACION QUERELLANTE:

Nombre de la Persona u Organización Presentando la Queja: Número Tel.

Dirección: Apto. Ciudad/Estado/Código:

Condado Celular: E-mail:

¿A quien más podemos llamar en caso de que no podamos comunicarnos con usted?

Contacto Principal: Número Tel.

Dirección/Ciudad/Estado/Código:

Contacto Secundario: Número Tel.

Dirección/Ciudad/Estado/Código:

1a. Indique con una "x" lo que ocurrió o la acción/daño que usted quiera que se investigue:

- ☐ Me negaron la oportunidad de alquilar/rentar ó comprar una vivienda. ☐ Me negaron un préstamo hipotecario.
- ☐ Rechazaron mi petición para hacer ajustes o modificaciones en mi vivienda a causa de mi discapacidad. ☐ Discriminación en servicios con agentes financieros.
- ☐ Discriminación en los términos y condiciones de venta, ocupación de alquiler, o en servicios o instalaciones. ☐ Trato injusto al buscar vivienda.
- ☐ Discriminación en el financiamiento de mi vivienda o espacio comercial. ☐ Intimidación, uso de fuerza en mi contra, u obstrucción al ejercer mis derechos en la vivienda.
- Otro (por favor explique)

1b. Explique brevemente lo que ocurrió. (Pregunte en recepción si necesita adjuntar una página adicional)

2a. ¿Cuando ocurrió el ultimo acto de discriminación? Fecha: 2b. ¿Aún continúa la discriminación? ☐ Sí ☐ No

Clases Protegidas: Es una violación al Acta de Derechos Humanos el negarle a una persona derechos en la vivienda en base a las siguientes clases protegidas: raza, color, religión, sexo (incluyendo el acoso sexual), embarazo, origen nacional, estado familiar (familias con niños menores de 18 años), historial de arresto discapacidad, incitar/fomentar y ser cómplice en actividades discriminatorias, interponerse o forzar intencionalmente, estatus militar, despido desfavorable del servicio militar, represalia, estatus civil, ascendencia, edad (más de 40), orientación sexual (incluyendo identidad de género), y Orden de Protección.

3. Explique brevemente la razón o base por la que usted se siente discriminado. Por ejemplo: ¿Le dieron un préstamo injusto en base a su raza? ¿No le quisieron rentar porque es una familia con hijos menores de edad o por que es de diferente religión? ¿Fue acosado porque ayudó a que alguien ejerciera sus derechos en la vivienda?

CONTINÚA EN LA PÁGINA #2

CIS-H 9/2021

En Chicago: 555 West Monroe Street, 7th Floor, Attn. Vivienda, Chicago, IL 60661; 312- 814-6229; 866-740-3953 (TTY); ENTREVISTAS LUNES A VIERNES En Springfield: 535 West Jefferson Street, 1st Floor, Attn. Housing Intake, Springfield, IL 62702; 217-785-5100; 866-740-3953 (TTY);
www.illinois.gov/dhr EMAIL: IDHR.FairHousing@illinois.gov GRATIS: 800-662-3942 FAX en CHICAGO 312-814-6251 FAX en SPRINGFIELD 217-785-5106

4a. Who do you believe discriminated against you?

Name:

Phone No.:

Address, City, State, ZIP:

4b. Mark the applicable box that describes the person named above:
☐ Landlord ☐ Owner ☐ Bank or Other Lender ☐ Real Estate Agent ☐ Broker Other:
5a. What kind of house, rental unit or property was involved? Check the appropriate box(es):
☐ Single family home ☐ Apartment building of more than 4 units ☐ Owner lives on the property ☐ Public or assisted housing ☐ Vacant land

☐ Mobile home park ☐ Commercial space Other (specify):

Number of units on the property:

5b. What is the address of the house, rental unit, or property?

Address:

Apt. No.:

City, State, ZIP:

County:

Is the property still available? ☐ Yes ☐ No ☐ Unknown**6. We need some information for statistical purposes:**

Sex:

Date of birth (age cases only):

National Origin (specify):

How did you learn of our office?

7. Have you filed a charge with any other agency? If so, which agency?**CONSENT AGREEMENT AND RELEASE**

I have read the provided "Notice to Complainant" and I understand that: 1) In the course of investigating my charge, IDHR will reveal my identity (including my name) and my personal information to named Respondent(s) in my charge to obtain facts and evidence regarding my charge; 2) I do not have to reveal my personal information to IDHR, but IDHR may close my charge if I refuse to reveal information needed to fully investigate my charge; 3) IDHR may be required by law, subpoena, court order, and/or FOIA request to disclose my charge and information in the Department's investigation file concerning my charge to persons outside of IDHR.

If IDHR takes a charge based on the information provided, I consent for IDHR to disclose my identity and personal information as necessary to process and investigate my charge, and I release IDHR from any liability whatsoever concerning disclosure of my identity and any personal information I provided to IDHR or IDHR obtained in processing my charge.

My signature below verifies the accuracy of the information provided herein and my consent and release as indicated above.

Print Name _____

Signature _____

Date _____

NOTE: If there is certain personal information you would like withheld, please discuss your concern with an Intake supervisor.

IDHR Notice of Accessibility

IDHR's programs are accessible to persons with disabilities in compliance with the ADA and Sec. 504 of the Rehabilitation Act of 1973. IDHR provides sign language interpreters upon request. A person with a disability needing an accommodation to participate in IDHR programs should contact Susan Allen, the ADA Coordinator, at 217-785-5119, 217-785-5106 (fax), 866-740-3953 (TTY) or e-mail susan.allen@illinois.gov.

Notice to complainant on release of identity and personal information

The Illinois Human Rights Act ("Act"), 775 ILCS 5/1-101 *et seq.*, and Section 2520.330 of IDHR's Rules and Regulations, 56 Ill. Admin. Code, Ch. II, Section 2520.330, require a charge to contain certain information in such detail as to substantially apprise the parties of the time, place, and facts with respect to the alleged civil rights violation. Pursuant to the Department's Rules and Regulations (2 Ill. Admin Code, Ch. X, Section 926.210), anyone who submits information to IDHR in connection with a discrimination charge should take notice and be aware of the following:

- (a) All contents and files maintained by IDHR pertaining to charges shall be confidential and not subject to public disclosure. Relevant exceptions are: 1) the parties to a charge may inspect the file at any time subsequent to the written notice of substantial evidence, default, or dismissal, administrative closure, or approval of terms of settlement by the Human Rights Commission ("Commission"); 2) after the filing of a Complaint with the Commission or the institution of judicial proceedings involving a charge, the Director may release information pertaining to the charge if such information is requested of IDHR or if the Director finds such information newsworthy, useful in education or training, relevant to an issue before the General Assembly, or similarly appropriate for disclosure.
- (b) Authorized personnel within IDHR analyze information that IDHR collects. This information may include personal information. IDHR staff may need to reveal some of the personal information to individuals outside the office in order to verify facts related to the charge, or to discover new facts which will help IDHR to determine whether the law has been violated. IDHR may need to disclose to Respondent correspondence that IDHR receives from Complainant or other sources.
- (c) IDHR may release the identity and personal information of the parties pursuant to a Freedom of Information Act ("FOIA") request, a subpoena or a court order, and information submitted to or obtained by IDHR may also be revealed to persons outside of IDHR to enforce a Commission Order or a settlement agreement.
- (d) No person is required to file a charge with IDHR and reveal personal information to IDHR; however, if a person files a charge and IDHR cannot obtain the information needed to fully investigate the allegations in the charge, IDHR may close the case.

The Cooper v. Salazar injunction

IDHR is under a federal-court injunction that, among other things, orders IDHR:

"to cease permanently from relying on credibility determinations made without affording the rights of confrontation and cross-examination".

See, *Cooper v. Salazar*, #98 C 2930, U.S. District Court for the Northern District of Illinois, Order dated November 1, 2001, at p. 26, ¶1.

Meaning of the Cooper Injunction

The Department cannot assess the credibility of Complainant's testimony, the testimony of Complainant's witnesses or the testimony of Respondent's representatives or the witnesses of Respondent where there is conflicting testimony. In other words, if the determination of substantial evidence turns on issues of credibility, the Department should make a finding of substantial evidence so that a trier of fact may resolve those issues of credibility. This means that if a determination of lack of substantial evidence requires the Department to make a finding of fact as to conflicting evidence, the Department will make a finding of substantial evidence so that credibility may be resolved by the Human Rights Commission at a Public Hearing or in circuit court.

The Illinois Human Rights Act defines "substantial evidence" as:

"evidence which a reasonable mind accepts as sufficient to support a particular conclusion and which consists of more than a mere scintilla but may be somewhat less than a preponderance". Illinois Human Rights Act §7A-102(D)(2), codified at 775 ILCS 5/7A-102(D)(2).

The Meaning of Credibility

IDHR is an investigatory agency. IDHR's purpose is to gather all of the evidence from each of the parties as to whether Respondent may or may not have discriminated against the Complainant within the meaning of the Illinois Human Rights Act. IDHR's purpose is to review all of the evidence and make a determination based upon the law as to whether there is sufficient evidence of discrimination to file a complaint against the Respondent with the Illinois Human Rights Commission. IDHR will not make a finding that evidence submitted by a party is either believable or not believable. Thus, IDHR will not base its findings on the fact that one of the parties is not telling the truth or that one party's evidence is not believable. If the resolution of the charge of discrimination requires believing the evidence of one party over another party, IDHR will make a finding of Substantial Evidence and refer the matter to the Illinois Human Rights Commission so that a trier of fact may resolve the case.

Conflicting evidence exists when there are

1. Statements of a person with material first hand knowledge contradicted by statements of a different person with material first hand knowledge.
2. Business records contradicted by oral statements of a person with material first hand knowledge.
3. Business records of one person contradicted by business records of another person.

EXECUTIVE CLEMENCY RELIEF

Before the Illinois Prisoner Review Board

Advising the Honorable _____, Governor:

The undersigned petitioner prays for a pardon and expungement and in support thereof states as follows:

1. Required Information:

Full Name: _____
First Middle Last

Address: _____
Number Street Apt./Unit #

City State Zip Code

Telephone Number (include area code): _____

Date of Birth: _____ Place of Birth: _____

Social Security Number: _____

State Prisoner Number (if applicable): _____

Name Convicted Under and any Aliases: _____

Have you ever served in the military? ☐ Yes ☐ No

If yes, please state your discharge status and date of discharge, and attach a copy of your DD-214.

Have you ever petitioned for clemency before? ☐ Yes ☐ No

If yes, please state the month and year your petition was considered.

Would you, the petitioner, like to request a public hearing? ☐ Yes ☐ No

2. Conviction(s) for Which Pardon is Sought:

For each conviction please provide the following information:

Offense: _____

Case Number: _____

Date of Arrest: _____

County of Conviction: _____

☐ Plea ☐ Bench ☐ Trial ☐ Jury Trial

Sentencing Judge: _____

Date Sentenced: _____

Sentenced: _____
(Includes probation, any time served, an conditional discharge)

Time Served: _____

Date of Discharge: _____

If you appealed your conviction or sentence, provide the status of any pending appeals, including the date of decisions(s) by the Court:

Provide a complete and detailed account of the offense(s) for which you seek pardon. Provide your own version of the factual circumstances of the offense(s), including the date and location. Add additional pages if necessary.

3. Non-Conviction(s):

For each incident for which you were arrested, taken into custody, or charged by any law enforcement agency, except for traffic violations, provide the following information:

Case Number: _____

Offense Charged: _____

Date of Arrest: _____

County of Arrest: _____

Disposition: _____
(Includes SOL, nolle pros, nonsuit, section 10 or 410 probation, FNPC, supervision)

Date probation or supervision terminated (if applicable): _____

Attach a copy of your police record (rap sheet).

4. Personal Life History:

Write a detailed narrative biography that includes date and place of birth, educational and employment history, marital status, names and ages of children, substance abuse and mental health information, military record, charitable and community activities. You may also include information on degrees or diplomas earned or anticipated, awards of commendations at school or work, counseling or rehabilitation programs you have attended or completed, military awards, civil or occupational licenses or certifications, and life changing events. You may attach any documents that demonstrate or reflect your achievements.

5. Reason(s) for Seeking Clemency:

State your reasons for seeking a pardon, including opportunities that have been denied because of your criminal record.

6. Type of Clemency Desired:

- ☐ Commutation of Sentence
- ☐ Pardon
- ☐ Expungement (authorization to file in circuit court)
- ☐ Pardon and Expungement (authorization to file in circuit court)
- ☐ Pardon and Expungement (authorization to file in circuit court) with restoration of potential firearm privileges and the authority to apply for a Firearm Owners Identification Card (FOID) – (Within the petition, the petitioner must provide the reason(s) that he or she wishes to have firearm privileges.)

7. Supporting Documentation:

Attach materials that support the claims made in this petition. These may include DD-214, rap sheet, resume, letters of recommendation, diplomas, certifications, etc...

8. Certification and Personal Oath:

The following statement must be signed and sworn before a Notary Public:

I declare under penalty of perjury that all of the assertions made in this petition are complete, truthful and accurate.

Respectfully submitted this _____ day of _____, _____.
(Month) (Year)

(Signature of Petitioner)

Signed and sworn before me this _____ day of _____, _____.
(Month) (Year)

(Notary Public)

9. Hearing Information:

Petitioners may request a public hearing before the Prisoner Review Board. Personal presentations at the hearing are limited. Petitioner may appear with their supporters, but no more than four people may speak during a presentation.

Representatives of incarcerated petitioners may request to speak to the Board at a public hearing, but a personal appearance is not required for the processing of a petition for executive clemency. The Board will make a confidential recommendation for the Governor. ***Board recommendations to the Governor are confidential.***

10. Filing and Mailing the Petition:

1. Deliver or mail the **original petition**:

Illinois Prisoner Review Board
319 East Madison, Suite A
Springfield, IL 62701

Within the completed petition to the Prisoner Review Board, include proof that the current presiding judge and state's attorney's office were sent a copy of the petition. You may do this by affidavit with a notarized signature or by including a registered or certified mail receipt.

This form must be typewritten. The Prisoner Review Board needs original signatures and they need to be notarized. No faxes will be accepted.

ILLINOIS DEPARTMENT OF CORRECTIONS
HOST SITE AGREEMENT

In the presence of the parole agent, please complete, read and initial all paragraphs that apply, and sign and date this form.

I, _____, voluntarily agree to allow
Host's Name
_____ to reside at my residence,
Offender's Name
located at _____.
Host Address

Initials

- _____ I understand that this parolee or releasee may be monitored electronically while residing in my residence.
- _____ I understand that while this parolee or releasee is on electronic monitoring equipment, he or she is confined to my home except as approved by his or her assigned parole agent.
- _____ I will not permit unauthorized prescription drugs, marijuana, narcotics, controlled substances, drug paraphernalia, firearms, ammunition, or explosive devices in my residence.
- _____ I understand that my residence is subject to search at any time by parole agents or designated Illinois Department of Corrections' staff and I explicitly consent thereto.
- _____ If the parolee or releasee is to be electronically monitored, I agree to immediately discontinue any special features on my telephone line, including call forwarding, three-way calling, call waiting, privacy manager, and any voice-mail or answering machine system. Such features are prohibited by the Illinois Department of Corrections. Such features shall not be installed on the phone line while the parolee or releasee resides in my residence.
- _____ I agree to permit parole agents and other designated staff of the Illinois Department of Corrections and/or monitoring vendor of the Department to have access to my residence to install, inspect, repair, or disconnect electronic monitoring equipment. I understand that the installation, repair, or removal of electronic monitoring equipment may result in the temporary interruption of telephone service at my residence. I further agree not to unplug, move, or tamper with the electronic monitoring equipment or allow anyone else to do so.
- _____ I understand that the parole agent will visit the parolee or releasee in my home. I agree to allow a parole agent or other designated Illinois Department of Corrections' staff to enter my residence at any time to conduct meetings with the parolee or releasee to verify compliance with his or her parole or mandatory supervised release conditions, and/or to conduct a search of the parolee or releasee or my residence.
- _____ I understand that I may withdraw my consent for the placement of the parolee or releasee in my residence at any time by notifying the Illinois Department of Corrections at 1-800-666-6744.
- _____ I agree to notify the Illinois Department of Corrections as soon as possible of any contemplated move from the address listed above. I understand that the Illinois Department of Corrections must approve the parolee or releasee's placement in any new residence.

The following **ONLY** applies to sex offender placements. Parole Agent, check applicability: ☐ Applicable ☐ Not Applicable

_____ I certify that this parolee or releasee will not have unsupervised access to any minor child (under 18 years of age) present in my residence. Minor children present in my residence will be closely supervised by me or by another adult designated by me. This parolee or releasee shall at no time act as caretaker or have unsupervised access to minor children in my residence.

Host's Signature

Date

Parole Agent's Signature and Number

Date

Distribution: Parole File; Host

DOC 0161 (Eff. 9/2002)
(Replaces DC 3873)



EDUCATION JUSTICE PROJECT
an initiative of Education at Illinois