

# Viviendo con la amenaza de deportación



Vivir en los E.U. con la amenaza de deportación causa mucha ansiedad y miedo. Parte de esa ansiedad proviene de la incertidumbre: no sabes cuándo o si te encontrarás con ICE o la policía. No sabes lo que les puede pasar a tus hijos si te arrestan. No sabes cómo será la vida si te obligan a regresar a tu país de origen.

**Saber qué esperar** puede eliminar parte de la ansiedad y el estrés. Esta guía te da una idea de qué esperar en una redada de ICE, durante tu tiempo bajo la custodia de ICE, en la frontera e inmediatamente después de la deportación. Consulta el capítulo Conoce tus derechos: encuentros con ICE y el proceso de remoción para obtener más información sobre el proceso de remoción, desde el arresto hasta la posible deportación.

**Hacer un plan** también puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. Un plan puede guiarte a través de la crisis y ayudarte a mantener la calma. Puede ser difícil pensar y tomar decisiones bajo estrés, pero si has diseñado un plan, te ayudará. El capítulo Haz un plan aborda cómo puedes prepararte.

Este capítulo cubre las formas en las que puedes hacer frente mentalmente a la incertidumbre, la ansiedad y el estrés. También aborda algunas cosas que te pueden preocupar si eres indocumentado, como la posibilidad de obtener una licencia de conducir o atención médica.

Abarca los siguientes temas:

- Practica la paciencia y la atención plena
- Prepárate mentalmente para los desafíos
- Consiguiendo atención médica
- Consiguiendo ayuda si eres víctima de un delito
- Conducir siendo indocumentado
- Protecciones de vivienda



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

—Joe Joe M.

## Practica la paciencia y la atención plena

Estás bajo mucho estrés. Date permiso para aceptar que las cosas pueden no ser ideales o fáciles. Será útil practicar tula paciencia. Ve lento. Respira. Es natural sentirse estresado a veces, pero hay formas de controlar el estrés y evitar que se salga de control.

Piensa en lo que puedes hacer para tranquilizarte. ¿Cuáles son los pasatiempos que disfrutas? Puedes jugar fútbol, dar largos paseos o hacer jardinería, por ejemplo. ¿Cómo puedes incorporar tales actividades a tu vida para aliviar parte del estrés?

Si tienes una rutina diaria de meditación, atención plena o ejercicio, mantenla. Si no, piensa en empezar una. Esto te ayudará a calmarte y te permitirá reducir el estrés y mantener la concentración. Nuestro El capítulo sobre Atención plena proporciona una guía detallada sobre cómo empezar e incluso tiene algunas meditaciones guiadas.



# Prepárate mentalmente para los desafíos

**Mientras consideras tu posible deportación, esfuérzate por practicar la paciencia, tanto con los demás como contigo mismo.**

¿Qué habilidades utilizas para manejar el estrés?

---

---

Cuando las cosas van mal o cuando estás decepcionado, ¿qué puedes hacer para mantenerte en el camino y enfocado?

---

---

¿Qué has hecho en el pasado para adaptarte con éxito a los grandes cambios de la vida?

---

---

¿Qué hábitos o habilidades te ayudan a mantenerte motivado, construir relaciones positivas y mantener el respeto por ti mismo?

---

---

¿A quién puedes acudir cuando estás estresado o ansioso? ¿Quién está en tu red de apoyo?

---

---

¿Qué organizaciones pueden ser parte de tu red de apoyo? ¿Tienes una iglesia comunitaria? ¿Existe alguna organización que apoye a personas como tú?

---

---



“Toma un respiro. Va a ser un paseo largo, y será mejor que empaques tu paciencia.”

—Pablo M.



## Consiguiendo atención médica

Si tú o un miembro de tu familia son indocumentados, es posible que tengas miedo de recibir atención médica. Tal vez tengas miedo de que te pregunten sobre tu estatus migratorio. Es posible que te preocupe pagar las facturas médicas, especialmente si no tienes seguro. Tienes derecho a recibir atención médica sin preocuparte por ser deportado. Los trabajadores de la salud no deben hacerte preguntas sobre tu estatus migratorio, ni deben reportarte a ICE.

Es probable que te pidan que pagues los servicios de tu bolsillo. Siempre pregunta sobre los costos esperados antes de recibir un servicio. Busca centros de salud comunitarios que brinden atención médica de bajo costo y servicios en una escala móvil.

Puedes obtener atención médica de forma segura en estos lugares:

- Centros de salud comunitarios que brindan atención médica a bajo costo: <https://www.healthcare.gov/community-health-centers/>
- Centros de salud calificados federalmente: <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>
- Clínicas de atención urgente
- Hospitales públicos
- Salas de emergencia
- Hospitales de la red de seguridad

Si eres indocumentado, no puedes inscribirte en Medicaid, Medicare o en el “Children’s Health Insurance Program” (CHIP) (Programa de seguro médico para niños) y tampoco puedes obtener un seguro a través del mercado de la “Affordable Care Act” (ACA) (Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio).

Sin embargo, hay algunas opciones de seguro:

- **Seguro a través de tu empleador.** Puedes ser elegible para recibir un seguro a través de un empleador.
- **Programas estatales:** Algunos estados tienen opciones de seguro para personas indocumentadas. El programa All Kids de Illinois brinda atención médica accesible para niños de familias de bajos ingresos, independientemente de

su estatus migratorio.

- **Medicaid de emergencia.** Si tienes una emergencia que pone en peligro tu vida, puedes solicitar Medicaid de emergencia para cubrir los costos. Diferentes estados tienen diferentes formas de solicitarlo. Pídele a un profesional de la salud que te ayude.

Si los problemas de salud mental o el abuso de sustancias te impiden funcionar bien o sentirte bien, busca 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 988 o comunícate anónimamente con la “Crisis Text Line” (Línea de crisis de mensajes de texto). La “Crisis Text Line” brinda apoyo confidencial gratuito, las 24 horas del día, los 7 días de la semana (en inglés y español) a través de mensajes de texto a las personas en crisis cuando envían un mensaje de texto con palabra HOME al 741741.

También puedes llamar al 911 o visitar una sala de emergencias si tienes una crisis.

Incluso si no estás en crisis, no te tardes en buscar ayuda si te sientes deprimido, ansioso o enojado. Si no te sientes bien mental y emocionalmente, será mucho más difícil avanzar de forma positiva y productiva. Cuando te sientas mentalmente saludable, encontrarás que las cosas parecen más manejables y te sentirás más esperanzado.

Puede ser útil encontrar un terapeuta que trabaje con la comunidad indocumentada. Consulta <https://www.informedimmigrant.com/resource-type/therapist-directories/> para obtener un directorio. Hay muchas clínicas de salud comunitarias de bajo costo donde puedes obtener ayuda.

Un profesional de la salud mental puede ayudarte a:

- Trabajar a través del cambio de comportamientos dañinos.
- Evitar el alcohol o las drogas para aliviar la depresión y la ansiedad.
- Sentirte más fuerte al enfrentar tus retos.
- Idear metas y planes para resolver tus problemas.
- Identificar cómo tus formas de pensar están influyendo en cómo te sientes.

Los profesionales de la salud mental pueden ayudarte a decidir si sería una buena idea tomar medicamentos para tratar tu trastorno mental y pueden ofrecerte tratamiento para las adicciones a las drogas y al alcohol.



## Consiguiendo ayuda si eres víctima de un delito

A muchos inmigrantes les preocupa que, si denuncian un delito, puedan ser deportados. Pero hay leyes que pueden protegerte según el tipo de delito del que hayas sido víctima.

- **La “Violence Against Women Act” (Ley de Violencia contra la Mujer)** protege a las víctimas de violencia doméstica que son hijos, padres o actual/ex cónyuge de un ciudadano estadounidense o residente permanente (titular de una “green card”) y son abusados por el ciudadano estadounidense o residente permanente. Si esto aplica para ti, tú puedes ser elegible para solicitar una “green card”, sin necesitar de la ayuda de la persona que abusó de ti.
- **El “U Nonimmigrant Visa Status”** es una protección para las personas que han sido víctimas de delitos graves y tienen información sobre el delito que desean compartir con la policía. Esto se aplica sólo a ciertas actividades delictivas y debes estar dispuesto a participar en la investigación. Consulta con tu oficina local de servicios legales si crees que esto puede aplicarse a ti.
- **El “T Nonimmigrant Visa Status”** es para víctimas de trata de personas. Si alguien te ha obligado a trabajar en condiciones brutales o inhumanas y tienes miedo de regresar a tu país de origen, puedes ser elegible para esta protección. Tendrías que ayudar a las autoridades a investigar la trata.



## Conducir siendo indocumentado

Como probablemente sepas, conducir siendo indocumentado es arriesgado. Si te detienen, es posible que te arresten. Algunos estados permiten que la policía entregue a las personas a ICE después de detenciones de tráfico. Otros, como Illinois, no. Si debes conducir, hazlo con precaución y mantente preparado para un encuentro con la policía o ICE (ve el capítulo Conoce tus derechos).

Si puedes, obtén una licencia de conducir. Manejarás legalmente y será menos probable que te arresten si te

detienen. Los estados que permiten que los inmigrantes indocumentados obtengan una licencia de conducir incluyen California, Colorado, Connecticut, Delaware, Distrito de Columbia, Hawái, Illinois, Maryland, Nevada, Nueva Jersey, Nuevo México, Nueva York, Oregón, Utah, Vermont, Virginia y Washington.



## Protecciones de vivienda

Si eres indocumentado, es posible que te preocupe conseguir una vivienda.

Leyes federales. Independientemente de tu estatus migratorio, la “Federal Housing Act” (Ley Federal de Vivienda) te ofrece algunas protecciones. Los dueños o agentes inmobiliarios no pueden:

- Discriminar por motivos de raza, origen nacional, sexo, religión, color, discapacidad o estado familiar.
- Decidir no rentarte porque tú o tus familiares no hablan inglés.
- Negarse a rentarte porque eres un inmigrante de un país en particular.
- Preguntar sobre tu estatus migratorio por tu aspecto, forma de hablar o vestir.

Los dueños PUEDEN preguntar sobre el estatus migratorio o la ciudadanía de las personas, pero si lo hacen, deben pedirles a todos los inquilinos potenciales o existentes que brinden información sobre su estatus migratorio. Es decir, no pueden señalarte por cómo te ves o hablas.

Si has sido discriminado, puedes presentar una queja ante la “Office of Fair Housing and Equal Opportunity” (Oficina de Vivienda Justa e Igualdad de Oportunidades). No preguntan sobre el estatus migratorio cuando las personas presentan una denuncia. Llama al 1-800-669-9777 (inglés y español) para presentar una queja.

Obtén más información aquí: [https://www.hud.gov/program\\_offices/fair\\_housing\\_equal\\_opp/online-complaint](https://www.hud.gov/program_offices/fair_housing_equal_opp/online-complaint)

Leyes estatales. En algunos estados como Illinois, Colorado y California, los dueños no pueden desalojar a los inquilinos basándose en su ciudadanía o estatus migratorio. Tampoco se les permite divulgar información sobre tu estatus, comunicarse con ICE o aumentar la renta. La única vez que pueden hacerlo es cuando hay una orden judicial o la ley está involucrada. Si tu dueño te acosa, te amenaza o toma represalias contra ti, puedes demandarlo en la corte.