

Esta guía es solo para fines informativos y no constituye asesoramiento legal. Para obtener asesoramiento legal, consulte con un abogado cualificado.

# Deportación a México: Recursos para satisfacer tus necesidades básicas

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

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



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

La vida cotidiana puede ser difícil después de tu llegada. Muchas personas deportadas tienen dificultades para encontrar vivienda, atención médica, conseguir un trabajo y pagar sus gastos. Otras tienen problemas de adicción o salud mental. Ten paciencia mientras resuelves tus problemas. Hay programas y personas que pueden ayudarte. En este capítulo, compartimos recursos e ideas que pueden ayudarte a satisfacer las siguientes necesidades básicas:

- [Gastos del costo de vida](#)
- [Comida](#)
- [Atención médica](#)
- [Vivienda](#)
- [Transporte](#)
- [Apoyo financiero del gobierno](#)

La sección final de este capítulo cubre **los programas gubernamentales** que ofrecen apoyo financiero para estas necesidades básicas. La mayoría de estos programas están dirigidos a grupos específicos.

## Gastos del costo de vida

Las cosas son más baratas en México que en EU, pero probablemente no ganes tanto como antes. Puedes consultar a un médico gratis con el programa de salud universal de México o por unos 100 pesos en una farmacia local. La electricidad es administrada por el gobierno, lo que también la hace más barata. Los teléfonos celulares cuestan menos que en EU, y las líneas fijas para llamadas locales son aún más baratas, aunque ya no se usan mucho.

Dos excepciones son la gasolina y la ropa. La gasolina cuesta más, y la ropa suele ser más cara y de menor calidad. La ropa de las grandes cadenas no dura mucho, así que, si es posible, conviene comprar menos ropa y que sea de mejor calidad.

¿Necesitas ayuda? Aquí tienes algunos puntos de partida:

- **Comida (pág. 2):** La mayoría de las ciudades importantes de México tienen al menos un comedor popular. Usa el [directorio](#) para conocer las ubicaciones.
- **Atención médica (pág. 3):** El gobierno ofrece un programa de atención médica para los ciudadanos mexicanos llamado **IMSS-Bienestar**. Aprende cómo pedirlo en el capítulo de [Salud](#).
- **Adicción (pág. 4):** Grupos como Narcóticos Anónimos y Alcohólicos Anónimos pueden ayudarte con la recuperación de la adicción. Para consultar la lista de oficinas, visita [aamexico.org.mx](http://aamexico.org.mx) o [narcoticosanonimos.org.mx](http://narcoticosanonimos.org.mx).

## Comida

**DIF** (Desarrollo Integral de la Familia): El programa DIF tiene comedores comunitarios para familias vulnerables. Busca en línea "DIF" y el nombre de tu ciudad o estado para encontrar tu oficina local del DIF. Además de los comedores, el DIF opera un servicio de despensa de alimentos donde puedes recoger alimentos no perecederos, como lentejas, pasta y alimentos enlatados. Algunas oficinas del DIF también ofrecen educación nutricional y otros tipos de apoyo familiar, como consejería psicológica y servicios de adopción.

**Comedores para el Bienestar:** La Ciudad de México cuenta con su propio sistema de distribución de alimentos con dos tipos de comedores populares:

- **Los comedores comunitarios** cobran 11 pesos por comida. Están abiertos a personas que viven en zonas de alta pobreza, mayores de 65 años, niños, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas sin trabajo y personas en situación de calle.
- **Los comedores públicos** son comedores populares que atienden a los mismos grupos de personas, pero son gratis. Necesitas inscribirte para recibir comidas. Encuentra más información sobre estos programas en su sitio web oficial: [tinyurl.com/comedores-bienestar](http://tinyurl.com/comedores-bienestar).

**Tiendas Bienestar.** Estas tiendas gubernamentales venden alimentos básicos (como leche, frijoles, granos y verduras) y otros productos básicos a precios reducidos. Hay más de 25,000 tiendas en todo el país (muchas son tiendas renombradas Diconsa). Estas tiendas pueden ser especialmente útiles para quienes viven en zonas rurales.

**Bancos de alimentos locales BAMX.** La organización sin fines de lucro BAMX mantiene 60 bancos de alimentos en todo México. Puedes encontrar su ubicación más cercana aquí: [bamx.org.mx/bancos-de-alimentos](http://bamx.org.mx/bancos-de-alimentos).

**Programa de Leche Social.** Este programa gubernamental nacional da leche de alta calidad a bajo costo a familias necesitadas. Más información en [tinyurl.com/milk-program-MX](http://tinyurl.com/milk-program-MX).

**Comedores comunitarios en iglesias.** Muchas iglesias tienen comedores comunitarios. La Catedral de la Ciudad de México ofrece comidas los sábados por la mañana. Consulta con tu iglesia católica local para ver si pueden ayudarte. Busca en línea "comedores comunitarios" o "comedores públicos" en tu zona.

Para encontrar la información de contacto y otros programas de alimentos, usa el [directorio](#).

## Atención médica

**IMSS-Bienestar** es un programa de salud del gobierno para todos los ciudadanos que no tienen acceso a otros servicios de salud. Lo utilizan con mayor frecuencia los mexicanos desempleados o que no pueden costear otro seguro médico. Ofrece servicios médicos, quirúrgicos, farmacéuticos y hospitalarios, y cubre enfermedades costosas y emergencias que ponen en riesgo la vida.

IMSS-Bienestar está disponible actualmente en 23 estados. Puedes consultar si este programa está disponible en tu estado en [registro.imssbienestar.gob.mx](http://registro.imssbienestar.gob.mx) y, de ser así, puedes registrarte en línea en [app-registro.imssbienestar.gob.mx](http://app-registro.imssbienestar.gob.mx). También puedes registrarte personalmente en cualquier hospital o clínica que participe en el programa IMSS-Bienestar. Necesitarás tu CURP, una fotografía, una identificación oficial y tu correo electrónico.

**Llama al 911 en caso de emergencia.** Al igual que en EU, puedes llamar al 911 si tienes una emergencia. Otros números de teléfono importantes o útiles son:

- Policía de no emergencia: 060
- Cruz Roja: 065
- Línea directa de la ciudad: 070 (en algunas ciudades)
- Información: 040
- Departamento de bomberos: 068
- Denuncia anónima (abuso o corrupción por parte de un funcionario del gobierno): 089
- Emergencia en carretera: 074

## Salud mental y uso de sustancias

Si tienes problemas de salud mental o uso de sustancias, puedes encontrar apoyo aquí:

### Recursos gubernamentales

- **SAPTEL (Línea de ayuda, (55) 5259-8121).** La línea directa de SAPTEL ofrece orientación gratis, derivaciones, apoyo psicológico, terapia e intervención en crisis emocional. Su servicio en español es gratuito, está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, y es impartido por psicólogos capacitados y supervisados. Puedes comunicarte con ellos al **(55) 5259-8121** o al **(800) 472-7835**.
- **La Línea de la Vida (Línea de Ayuda, (800) 911-2000).** Este servicio del Ministerio de Salud, disponible las 24 horas, está dirigido a cualquier persona que experimente adicción, violencia de género, pensamientos suicidas u otros problemas de salud mental. También puedes llamar a un amigo o ser querido. Los profesionales de la salud mental te escucharán y te brindarán orientación. Llámalos al **(800) 911-2000**.
- **IMSS-Bienestar.** La mayoría de los hospitales y clínicas que participan en este programa gubernamental de salud cuentan con psicólogos. También existe un programa especial para adolescentes con problemas de consumo de sustancias llamado "Centros de Atención a la Salud del Adolescente" (CASA).
- **DIF (Desarrollo Integral de la Familia).** Su oficina local del DIF podría ofrecer terapia a bajo costo. Aquí tienes un directorio de centros del DIF en la Ciudad de México: [tinyurl.com/Mexico-City-DIF](http://tinyurl.com/Mexico-City-DIF). Para otras ubicaciones, busca en línea "DIF" y el nombre de tu ciudad.

**Grupos de apoyo.** Si vives con una adicción, los grupos de apoyo sin fines de lucro como Alcohólicos Anónimos ([aamexico.org.mx](http://aamexico.org.mx)) o Narcóticos Anónimos ([narcoticosanonimos.org.mx](http://narcoticosanonimos.org.mx)) pueden ayudarte.

## Vivienda

Si tienes familia en México, quizás quieras quedarte con ellos al principio. México es un país muy familiar. Es común que muchos familiares vivan en una misma casa. Incluso podrías querer vivir con parientes lejanos.

Considera tus opciones cuidadosamente. ¿Dónde tendrás familiares o amigos que te ayuden? ¿Prefieres una ciudad grande o un pueblo pequeño? ¿En qué zonas hay el tipo de trabajo que buscas?

## Seguridad

Considera la seguridad al elegir un lugar para vivir. ¿Está bien iluminado? ¿Tu edificio ofrece seguridad? Sin importar dónde vivas, está atento a lo que pasa a su alrededor y evita usar

joyas llamativas o usar el teléfono en la calle. Considera cambiar la cerradura tan pronto como te mudes.

## Alquiler

**Costos:** El costo de la vivienda depende de dónde vivas. Si no tienes mucho dinero, puedes rentar una habitación en una casa compartida. Busca letreros en los postes de teléfono o en pequeños negocios. Rentar una habitación puede costar entre 2,000 y 4,000 pesos. El alquiler de un departamento completo varía según dónde vivas. En algunos lugares, puede costar entre 5,000 y 7,000 pesos, pero en ciudades más grandes o en barrios más exclusivos de México, podrías pagar precios más cercanos a los de EU.

**Encontrar un apartamento:** La mayoría de la gente encuentra habitaciones o apartamentos por recomendación o respondiendo a anuncios. El mercado y los grupos de *Facebook* también son formas comunes de encontrar alquileres. Si hay un barrio que te guste, date una vuelta y busca letreros de "Se alquila" en las ventanas. Es posible que estas opciones no estén disponibles en ningún otro lugar. Aquí tienes algunos sitios web que pueden ayudarte, pero ten en cuenta que a menudo solo muestran una pequeña parte de lo que realmente está disponible:

- [trovit.com.mx](http://trovit.com.mx)
- [vivanuncios.com.mx](http://vivanuncios.com.mx)
- [inmuebles24.com](http://inmuebles24.com)

Una vez que encuentres un lugar y vayas a reunirte con el propietario, asegúrate de llegar puntual y vestirse bien. Considera cubrirte los tatuajes. Las expectativas pueden ser diferentes a las que estás acostumbrado en EU.

**Contrato de alquiler.** Asegúrate de pedir un contrato de alquiler para protegerte. Si el propietario no te da uno, puedes encontrar formularios sencillos de contrato de alquiler en las papelerías de tu barrio.

**Depósitos de seguridad.** Al igual que en EU, los propietarios usan los depósitos de seguridad para cubrir los daños que sufra el apartamento después de que tú te vayas. También pueden usarse para cubrir el desgaste normal. Por ejemplo, es común que te cobren por una nueva capa de pintura al desocupar el apartamento. Si el propietario exige un depósito de seguridad, podría quedárselo si tú decides no mudarte. La mayoría de los depósitos de seguridad equivalen a un mes de alquiler, pero no hay límite en cuanto a la cantidad que un arrendador puede cobrar. Es importante tener un contrato de alquiler por escrito antes de pagarle al propietario y también conseguir un recibo después de pagar.

Al mudarte, toma fotos de cualquier daño que notes; informa al propietario o administrador para que no tengas que pagarlo más adelante. Además, ten en cuenta que los propietarios pueden usar tu depósito para cubrir el alquiler del último mes. Si el propietario planea hacerlo, no te

devolverá el depósito al mudarte. Así que asegúrate de preguntarle al arrendador sobre esto antes de pagar el alquiler del último mes.

- ★ A veces un *cofiador* es un requisito del propietario al firmar un contrato de alquiler. El fiador debe ser propietario de una propiedad en el mismo estado y, en caso contrario, es responsable del pago del alquiler.

*Tómate tu tiempo. Haz un plan para alcanzar objetivos a corto y largo plazo. Haz preguntas. Todo cambia, así que pregunta y aprende. -Brian N.*

**Salir del contrato de alquiler.** Si necesitas mudarse antes de que venza el contrato, deberás pagar una cuota por salirte. Lo que se paga normalmente se menciona en el contrato de alquiler.

## Recursos gubernamentales

**Programa de Vivienda Social (PVS).** El PVS ayuda a las personas que necesitan vivienda pero no tienen suficientes ingresos para pagarla. Para obtener más información sobre el PVS, incluyendo cómo solicitarla, visite <https://tinyurl.com/Vivienda-Social>.

**INFONAVIT** (Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores). El programa INFONAVIT ayuda a trabajadores con empleos formales a comprar, construir o mejorar una vivienda mediante préstamos con bajos intereses. Los préstamos se financian mediante aportaciones obligatorias del empleador. Para utilizar el programa, es necesario tener un empleo formal, un Seguro Social (NSS) y cumplir con los requisitos del programa. Para más información sobre el funcionamiento del programa, visita [portalmx.infonavit.org.mx](http://portalmx.infonavit.org.mx).

## Transporte

La mayoría de las comunidades en México cuentan con sus propios sistemas de transporte público. Para distancias cortas y medias, las combis ofrecen una opción económica. Suelen seguir una ruta fija y circular con frecuencia, pero pueden esperar a estar razonablemente llenas para salir.

Si regresas a la Ciudad de México, tendrás muchas opciones para moverte. La ciudad cuenta con un buen sistema de metro que cobra solo 5 pesos por viaje (unos 25 centavos). También cuenta con metrobuses, autobuses regulares, taxis, bicicletas y *Uber*. Aquí tienes algunas opciones:

### Autobuses y metro

El transporte público en México es barato, pero pregunta a la gente si es seguro usarlo en tu zona. Intenta no viajar solo de noche. En algunas ciudades, los autobuses han sido blanco de robos.

**Metrobuses:** En la Ciudad de México y otras ciudades importantes, encontrarás autobuses Metrobús. Circulan por sus propios carriles, lo que los convierte en una forma más rápida de moverse. En la Ciudad de México, los usuarios compran una tarjeta y la recargan. Los viajes cuestan 6 pesos. Los adultos mayores de 70 años, las personas con discapacidad y los niños menores de 5 años viajan gratis.

*Vivir en un pueblo pequeño, los autobuses solo pasan cada 45 minutos, y si pierdes uno, tienes que esperar a que pase el siguiente. Esto es importante si trabajas o necesitas ir al dentista o al médico. [Una vez] me quedé atrapado... se estaba haciendo tarde y perdí el autobús, así que tuve que tomar un taxi, que me cobró 500 pesos por un viaje de 40 minutos. -Ricardo*

**Metro:** El metro de la Ciudad de México es el más barato del mundo, con un precio de tan solo 5 pesos. Es eficiente, pero suele estar muy lleno. Mantén tus objetos de valor en un lugar seguro. No los guardes en el bolsillo trasero.

Para ver un mapa del metro en Monterrey, Guadalajara o Ciudad de México, puedes descargar la app " **Metro - Metrobús México** ". También te ayudará a planificar rutas, encontrar estaciones cercanas y encontrar información sobre horarios y tarifas. Sin embargo, para ver actualizaciones oficiales y horarios de llegada en tiempo real, la app oficial de Metrobús de la Ciudad de México, " **App CDMX** ", es más confiable.

## **Programas de viajes compartidos y de coche compartido**

Mucha gente en México ahorra dinero con programas de viajes compartidos. Habla con familiares, amigos, compañeros de trabajo y vecinos sobre la posibilidad de viajar juntos y compartir los gastos. También puedes encontrar programas de viajes compartidos en línea. Empieza aquí: [tinyurl.com/MX-carpool](http://tinyurl.com/MX-carpool).

## **Taxis y aplicaciones de transporte**

Puedes tomar taxis en ciudades y pueblos de todo México, pero no siempre son seguros. Afuera de las estaciones de tren y metro, escuchas a la gente gritar: "¿Taxi? ¿Taxi?". Sus viajes son caros y podrían ser una estafa. Siempre que sea posible, toma taxis en paradas o casetas autorizadas, como las que se encuentran dentro de un aeropuerto o una estación de tren. También puedes parar un taxi, pero antes de hacerlo, intenta preguntar a un local cuáles compañías son confiables.

En muchas partes de México, la gente usa aplicaciones de transporte como *Uber* y *Didi*. Estas aplicaciones funcionan igual en México que en EU. Si esto es nuevo para ti, lee los consejos de seguridad de *Uber* antes de viajar ([tinyurl.com/uber-tips](http://tinyurl.com/uber-tips)).

## **Ciclismo**

Andar en bicicleta es una forma saludable de ahorrar dinero y explorar. Sin embargo, puede ser muy peligroso en las grandes ciudades. Si decides montar en bicicleta, usa siempre casco y estate alerta. Asegúrate de que tu bicicleta tenga reflectores y luces si circulas de noche, y usa ropa ligera y visible.

Las bicicletas deben seguir prácticamente las mismas normas que los coches. Deben detenerse en las señales de ALTO y los semáforos. Usar las señales de mano para cambiar de carril o girar, y ceder el paso a los peatones.

En algunas ciudades se pueden alquilar bicicletas. Para rentar bicicletas en la Ciudad de México, visita [ecobici.cdmx.gob.mx](http://ecobici.cdmx.gob.mx). Si quieres comprar, puedes ahorrar dinero en tiendas de bicicletas de segunda mano.

★ ¿Vas a dar un paseo en bici por la Ciudad de México? Planea tu ruta aquí:  
[bbbike.org/MexicoCity](http://bbbike.org/MexicoCity).

*Se puede, solo depende de tu mentalidad. Y siempre me quedo corto, nos quedamos cortos. Se puede, se puede. -Iván R.*

## Coches

Quizás necesitas comprar un auto para desplazarte. En México, el pago de un auto oscila entre 3,500 y más de 7,000 pesos al mes, incluso para un auto usado.

- ★ **Nota sobre comprar a particulares:** En México, muchas personas compran autos directamente de otras personas. Si no conoces al vendedor, esto puede ser riesgoso. Pero si decides hacerlo, toma en cuenta lo siguiente:
- Si es posible, asegúrate de que el vendedor sea alguien que conoces y en quien confíes.
  - Si no conoces al vendedor, consulta con la policía local para asegurarte de que el coche no sea robado.
  - Haz que un mecánico de confianza revise el coche antes de comprarlo.
  - Saca copias de la identificación del vendedor y un comprobante de domicilio (una factura de servicios públicos, por ejemplo).
  - Asegúrate de conseguir una carta de venta completada según las leyes de tu estado al comprar. Puedes encontrar estas cartas en las papelerías de tu barrio.

## Cómo mantener tu auto legal en México

En México, tu vehículo necesita placas vigentes y registradas. Este sitio web oficial de SEMOVI explica cómo registrar tu vehículo y cuánto te costará: [tinyurl.com/Vehicle-reg-MX](http://tinyurl.com/Vehicle-reg-MX). Muchos

estados también exigen una calcomanía anual que se paga por separado. En algunos estados, también debes pagar una tarifa por la verificación de emisiones.

Un seguro de responsabilidad de **una aseguradora mexicana** permite el uso de carreteras y autopistas mexicanas, y hay multas por no tenerlo.

Si planeas manejar en la Ciudad de México, ten en cuenta los días permitidos. Debido a la alta contaminación atmosférica, ciertas placas no pueden circular en ciertos días. También existen muchas restricciones para vehículos de otros estados en la Ciudad de México. Cuando el smog es muy alto, esta restricción se extiende a más días. Encuentra más información aquí:

[hoy-no-circula.com.mx](http://hoy-no-circula.com.mx).

## Asistencia en efectivo del gobierno

El gobierno mexicano ofrece asistencia financiera a los ciudadanos mexicanos que la necesitan. La mayoría de estos programas se gestionan a través de la Secretaría de Bienestar. Puedes encontrar tu oficina de Bienestar más cercana en

[directoriodesucursales.bancodelbienestar.gob.mx](http://directoriodesucursales.bancodelbienestar.gob.mx).

- ★ El gobierno distribuye automáticamente los pagos de beneficios a través de la tarjeta **del Banco del Bienestar**. Puedes usarla para retirar efectivo, consultar tu saldo o realizar compras, igual que con una tarjeta de débito estándar. Puedes evitar comisiones bancarias utilizando las oficinas o cajeros automáticos del Banco del Bienestar.
- **Programa para el Bienestar de las Niñas y Niños, Hijos de Madres Trabajadoras** ofrece apoyo económico bimensual a niños, adolescentes y jóvenes en situación de vulnerabilidad debido a la ausencia temporal o permanente de uno o ambos progenitores. El programa ofrece dos tipos de apoyo:
  - **El Apoyo para Hijos de Madres Trabajadoras** está disponible cuando uno o ambos padres están ausentes del hogar por abandono, migración u otras razones. Da 1,650 pesos mexicanos bimensuales para hijos menores de 4 años sin discapacidad y 3,720 pesos mexicanos bimensuales para hijos menores de 6 años *con* discapacidad. Se apoya a un máximo de tres hijos por hogar.
  - **El Apoyo a Niños, Niñas y Adolescentes Huérfanos por Pérdida Materna** ofrece pagos bimensuales de entre 830 y 1240 pesos mexicanos a niños, niñas y jóvenes (menores de 24 años) en situación de vulnerabilidad debido al fallecimiento de su madre. Más información en [tinyurl.com/Niños-y-Madres](http://tinyurl.com/Niños-y-Madres).
- **Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad** ofrece pagos bimensuales de 3200 MXN a personas menores de 65 años con discapacidad permanente en 24 estados de la República Mexicana. En los otros 8 estados, el beneficio es para personas menores de 30 años, y a partir de esa edad, solo las personas indígenas o afromexicanas, así como las personas en comunidades altamente

marginadas, son elegibles. Si el solicitante no puede registrarse personalmente, puede designar a un representante, quien deberá presentar su propia identificación, CURP, comprobante de domicilio y comprobante de parentesco con el solicitante. Encuentra más información en [tinyurl.com/BE-disabilities](http://tinyurl.com/BE-disabilities).

- **Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores** ofrece pagos bimensuales de 6,200 MXN a personas mayores de 65 años. Los solicitantes pueden decidir que un representante complete el proceso de registro, siempre que este presente una identificación oficial vigente, CURP, comprobante de domicilio y comprobante de parentesco. Más información en [tinyurl.com/Sr-Support-MX](http://tinyurl.com/Sr-Support-MX).
- **Pensión Mujeres Bienestar** ofrece pagos bimensuales de 3,000 MXN a mujeres de entre 60 y 64 años. El programa está diseñado para apoyar su independencia económica. Más información en [tinyurl.com/Womens-Wellbeing-MX](http://tinyurl.com/Womens-Wellbeing-MX).
- **Coordinación Nacional de Becas para el Bienestar** están disponibles para todos los estudiantes matriculados en instituciones públicas, incluyendo educación preescolar, secundaria y superior. Para encontrar apoyo para estudiantes más jóvenes y sus familias, consulta la sección "Matriculación de niños y transferencia de progreso". Para becas que apoyan la educación superior, consulta "Becas y ayuda financiera". Las dos secciones se encuentran en el capítulo "[Educación](#)".

Aunque no ofrece asistencia en efectivo, el **Instituto Nacional del Adulto Mayor (INAPAM)** ofrece diversos descuentos en productos y servicios para adultos mayores de 60 años. Para calificar para los beneficios del INAPAM, primero debes conseguir la credencial del INAPAM en su módulo local de Bienestar. Infórmate sobre cómo hacerlo en [tinyurl.com/INAPAM-reqs](http://tinyurl.com/INAPAM-reqs). Para más información sobre los beneficios del INAPAM, visite [tinyurl.com/INAPAM-benes](http://tinyurl.com/INAPAM-benes).

## **Beneficios de desempleo**

En Estados Unidos, el seguro de desempleo está disponible para casi todos. México no cuenta con un programa similar, pero existen algunos programas estatales y federales que pueden ayudar.

En la Ciudad de México, tendrás acceso al Programa **Seguro de Desempleo** de la Ciudad de México. El objetivo de este programa es ayudar a los trabajadores a conseguir trabajo y capacitación. Ofrece prestaciones por desempleo hasta por tres meses, incluyendo un pago mensual equivalente a un mes de salario mínimo (actualmente 3,349 pesos).

Para calificar, debes ser mayor de 18 años y residir en la Ciudad de México. No debes tener trabajo, pero debes estar buscando uno. No debes recibir otras transferencias de ingresos, como una pensión.

Para información sobre requisitos y cómo aplicar, visita [segurodedesempleo.cdmx.gob.mx](http://segurodedesempleo.cdmx.gob.mx) o contáctalos en [segurodedesempleo@cdmx.gob.mx](mailto:segurodedesempleo@cdmx.gob.mx), (55) 5709-3233 o (55) 5038-0200.

**Si vives fuera de la Ciudad de México** y estás buscando programas de desempleo a nivel estatal, busca en línea el nombre del estado y términos clave como “seguro de desempleo” o “apoyo de desempleo”.

**Prestaciones por Desempleo del IMSS para Ex Trabajadores del Sector Privado:** Si estás desempleado, pero antes tenías un trabajo con prestaciones del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) y una pensión, podrías acceder a parte de tus fondos de pensión. Normalmente, tienes que esperar hasta los 60 años y haber trabajado 500 semanas para recibir estos fondos. Sin embargo, este programa permite a las personas desempleadas hasta 30 días de ahorros de sus pensiones una vez cada cinco años. Esto significa que tendrás menos dinero para tu jubilación, pero dependiendo de tu situación, podría valer la pena.

Para más información, visita [tinyurl.com/early-IMSS-withdrawal](http://tinyurl.com/early-IMSS-withdrawal). Para solicitarlo, visita personalmente tu oficina local del IMSS. Encuéntrala aquí: [imss.gob.mx/directorio](http://imss.gob.mx/directorio).