



CÓMO PROTEGER A TU FAMILIA SI ERES INMIGRANTE, EXILIADO O RECIÉN LLEGADO



ATENCIÓN
MÉDICA



ASISTENCIA
LEGAL



RECURSOS
COMUNITARIOS

PROTECCIÓN
CONOCIMIENTO
ESPERANZA



SEGUROS
DE SALUD



PROTECCIÓN
FINANCIERA



EDUCACIÓN
Y MÁS



GUÍA
COMPLETA
2027

DR. ALEXANDER FIGUERO

CÓMO PROTEGER A TU FAMILIA
SI ERES INMIGRANTE, EXILIADO O RECIÉN LLEGADO

Las 7 áreas de protección que toda familia necesita

Guía Completa · 2027

Dr. Alexander Figueredo

Médico formado en Cuba · Residente permanente en EE.UU.

*Esta guía tiene propósito exclusivamente educativo e informativo.
No constituye asesoría legal, médica ni financiera profesional, ni
sustituye la consulta con un abogado de inmigración. Las leyes y
recursos cambian; verifique siempre con fuentes oficiales actualizadas.*

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356

Contents

El paraguas dorado: protección, conocimiento, esperanza	5
Capítulo 1: Tus documentos importantes — el cofre que sostiene todo	6
Los documentos que toda familia inmigrante debe tener	6
La regla de las tres copias	7
La persona de confianza	7
Capítulo 2: Tus derechos y la preparación familiar legal	8
Los derechos que toda persona tiene	8
Las tarjetas de derechos (“tarjetas rojas”)	9
El plan de preparación familiar	9
Mantén la calma	10
Capítulo 3: La protección de la salud — atención médica y seguros	10
El derecho a la atención de emergencia	10
Los centros de salud comunitarios (FQHC)	11
Los seguros de salud	11
Recursos de salud para emergencias y bajo costo	11
Capítulo 4: La protección financiera de tu familia	12
Bancaízate: sal del sistema de solo efectivo	12
El ITIN: tu herramienta fiscal	13
Construye tu crédito	13
El fondo de emergencia	13
Protege tus bienes	13
Capítulo 5: La educación — el derecho de tus hijos	14
El derecho a la escuela pública (para TODOS los niños)	14
Recursos educativos para la familia	14
La educación como inversión generacional	15
Capítulo 6: Los recursos comunitarios — nunca estás solo	15
Las líneas y recursos que toda familia debe conocer	16
Cómo encontrar ayuda legal confiable	16

Capítulo 7: La protección emocional — el escudo invisible	17
El costo emocional de migrar	17
Proteger la salud emocional de la familia	17
Dónde buscar apoyo	18
Conclusión: El paraguas que tú construyes	18
Sobre el autor	20

El paraguas dorado: protección, conocimiento, esperanza

En la portada de esta guía, una familia se refugia bajo un paraguas dorado. Sobre el paraguas hay tres palabras: protección, conocimiento, esperanza. No están elegidas al azar. Son, en ese orden exacto, el camino que esta guía te propone recorrer.

Porque la verdad es esta: en un país nuevo, la protección de tu familia no viene primero del dinero, ni de la suerte, ni de los contactos. Viene del conocimiento. La familia que sabe qué documentos tener, qué derechos posee, a quién llamar en una emergencia y cómo navegar el sistema, está infinitamente más protegida que la familia que tiene más recursos pero vive en la ignorancia de cómo funciona todo. Y de ese conocimiento nace lo más valioso de todo: la esperanza tranquila de quien sabe que, pase lo que pase, tiene un plan.

Llegar a Estados Unidos —seas inmigrante, exiliado o recién llegado— significa enfrentar un sistema que no entiendes todavía, en un idioma que apenas dominas, con reglas que nadie te explicó. Es normal sentir vulnerabilidad. Es normal tener miedo de lo que no conoces. Pero el miedo se combate con información, y eso es exactamente lo que esta guía pone en tus manos.

No es una guía de un solo tema. Es el mapa completo. La portada muestra siete áreas conectadas, siete escudos que protegen a tu familia: atención médica, asistencia legal, recursos comunitarios, seguros de salud, protección financiera, educación, y los documentos importantes que sostienen todo lo demás. Esta guía te lleva por las siete, dándote en cada una lo esencial que necesitas saber y los recursos concretos para profundizar.

Piénsalo como la guía que ojalá alguien te hubiera entregado el primer día. La que reúne, en un solo lugar, las cosas que normalmente uno aprende a los golpes, una por una, a lo largo de años. Aquí están todas juntas, ordenadas, explicadas en lenguaje claro y verificadas.

Las 7 áreas de protección que cubriremos:

1. Tus documentos importantes: el cofre que sostiene todo

2. Tus derechos y la preparación familiar legal
3. La protección de la salud: atención médica y seguros
4. La protección financiera de tu familia
5. La educación: el derecho de tus hijos
6. Los recursos comunitarios: nunca estás solo
7. La protección emocional: el escudo invisible

Cada área es un escudo. Juntas, forman el paraguas que protege a los tuyos. Empecemos.

Capítulo 1: Tus documentos importantes — el cofre que sostiene todo

En la portada, debajo de la familia, hay un cofre abierto lleno de documentos: pasaporte, visa, seguro de salud, documentos importantes. Ese cofre no es decorativo. Es, literalmente, la base de toda tu protección en este país. Sin documentos en orden, todo lo demás se complica.

Los documentos que toda familia inmigrante debe tener

Reúne, organiza y protege estos documentos para cada miembro de tu familia:

Documentos de identidad y migratorios: - Pasaportes (vigentes) de cada miembro de la familia - Documentos migratorios: visa, tarjeta de residencia (green card), permiso de trabajo (EAD), I-94, o el documento que corresponda a tu estatus - Cualquier documento de tu caso migratorio (números de caso, recibos de USCIS) - Actas de nacimiento (con traducción certificada si están en otro idioma) - Acta de matrimonio si aplica

Documentos de los hijos: - Pasaportes y actas de nacimiento - Registros de vacunación y médicos - Records escolares

Documentos financieros y legales: - Número ITIN o tarjeta de Seguro Social - Documentos de cuentas bancarias - Contratos de renta o documentos de propiedad - Pólizas de seguro - Licencia de conducir o identificación estatal

La regla de las tres copias

Este es uno de los consejos más prácticos de toda la guía. De cada documento importante, ten **tres versiones**:

1. **El original**, guardado en un lugar seguro (una caja fuerte pequeña, ignífuga si es posible, o un lugar protegido en casa).
2. **Una copia física**, guardada en un lugar distinto al original. Si algo le pasa al original, tienes respaldo.
3. **Una copia digital**, escaneada y guardada de forma segura (en tu correo electrónico, en almacenamiento en la nube protegido con contraseña, o en una memoria USB). Así puedes acceder a tus documentos desde cualquier lugar, incluso si pierdes el acceso físico.

La persona de confianza

Designa a una persona de absoluta confianza —preferiblemente alguien con estatus migratorio estable— que sepa dónde están tus documentos y pueda acceder a ellos si tú no puedes. Esta persona debe saber: - Dónde guardas los originales y las copias - Cómo contactar a tu abogado (si tienes uno) - Los datos básicos de tu situación

Tip del inmigrante: Dedicar un fin de semana a armar tu “cofre” familiar. Reúne todos los documentos, haz las tres copias de cada uno, guárdalos organizados por persona en carpetas etiquetadas, y comparte la ubicación con tu persona de confianza. Es una tarde de trabajo que puede ahorrarte semanas de angustia el día que necesites un documento con urgencia.

Capítulo 2: Tus derechos y la preparación familiar legal

Esta es la sección más importante de la guía, y la que más tranquilidad puede darte. Porque existe una verdad que muchos inmigrantes desconocen, y conocerla cambia todo: **todas las personas en Estados Unidos tienen ciertos derechos garantizados por la Constitución, sin importar su estatus migratorio.**

Esto no es opinión. Es la ley fundamental del país, confirmada por organizaciones como la Unión Americana de Libertades Civiles (ACLU) y el Centro de Recursos Legales para Inmigrantes (ILRC).

Los derechos que toda persona tiene

Independientemente de tu estatus migratorio, tienes derecho a:

El derecho a permanecer en silencio. No estás obligado a responder preguntas sobre tu lugar de nacimiento, tu estatus migratorio, o cómo entraste al país. Puedes decir que deseas permanecer en silencio.

El derecho a no abrir la puerta. Un agente de inmigración no puede entrar a tu casa sin una orden judicial firmada por un juez. Una orden administrativa de ICE no es lo mismo que una orden judicial. Tienes derecho a pedir que te muestren la orden pasándola por debajo de la puerta o mostrándola por la ventana, y a verificar que esté firmada por un juez y tenga tu nombre y dirección correctos.

El derecho a no firmar nada sin un abogado. Nunca firmes documentos que no entiendas, especialmente si están en inglés o si un agente te presiona. Firmar ciertos documentos puede afectar gravemente tu caso.

El derecho a hablar con un abogado. Si eres detenido o arrestado, tienes derecho a pedir hablar con un abogado y a hacer una llamada telefónica.

El derecho a no consentir registros. Bajo la Cuarta Enmienda, puedes negarte a que registren tus pertenencias sin una orden judicial.

Las tarjetas de derechos (“tarjetas rojas”)

El ILRC creó unas tarjetas conocidas como “tarjetas rojas” (red cards) que puedes llevar contigo y mostrar en caso de un encuentro con agentes de inmigración. Estas tarjetas dicen, en inglés, que decides ejercer tus derechos constitucionales y permanecer en silencio. Las puedes descargar gratis del sitio web del ILRC (ilrc.org) en español e inglés. Tener una en tu cartera y darle una a cada adulto de tu familia es una protección sencilla y poderosa.

El plan de preparación familiar

Toda familia debería tener un plan para emergencias. Para las familias inmigrantes, ese plan incluye consideraciones adicionales. Un buen plan de preparación familiar incluye:

Un cuidador designado para los hijos. Decide quién cuidaría a tus hijos si tú no pudieras hacerlo temporalmente. Esta persona debe ser de confianza y, preferiblemente, tener estatus estable. En muchos estados existen documentos legales —como la Declaración Jurada de Autorización del Cuidador (Caregiver’s Authorization Affidavit) o la tutoría legal— que permiten a esa persona tomar decisiones sobre tus hijos (escuela, médico) si tú no estás. Consulta con una organización legal sobre las opciones en tu estado.

Números de emergencia accesibles. Asegúrate de que tus hijos y tu cuidador designado tengan memorizados o anotados los números importantes: tu número, el del cuidador, el de un abogado de inmigración, el de un familiar de confianza.

Contactos de emergencia actualizados en la escuela. Verifica que la escuela de tus hijos tenga contactos de emergencia al día, incluyendo a tu persona de confianza, para que puedan recoger a los niños si es necesario.

Información para localizar a un detenido. Tu familia debe saber que existe un sistema en línea de localización de detenidos de ICE (ICE Online Detainee Locator) por si necesitan encontrar a alguien bajo custodia.

Un archivo accesible con la información importante. Tu persona de confianza debe poder acceder rápidamente a: información de tus documentos,

datos de contacto, información de tu caso migratorio si lo tienes.

Mantén la calma

Las organizaciones legales insisten en un punto: si tienes un encuentro con agentes de inmigración, mantén la calma y no corras. No mientas ni presentes documentos falsos. Ejerce tu derecho a permanecer en silencio y a pedir un abogado. La calma y el conocimiento de tus derechos son tu mejor protección.

Tip del inmigrante: Practica con tu familia, sin asustar a los niños, qué hacer en distintas situaciones. Que cada adulto sepa sus derechos. Que los niños sepan a quién llamar y que estarán cuidados. Un plan conocido y practicado convierte el pánico en acción ordenada. La preparación no es pesimismo: es amor responsable.

Capítulo 3: La protección de la salud — atención médica y seguros

La salud de tu familia es un pilar de su protección. Y aquí hay buenas noticias: existen más recursos de los que la mayoría de los inmigrantes conoce, incluso para quienes no tienen seguro.

El derecho a la atención de emergencia

Por ley federal (EMTALA), ninguna sala de emergencias de un hospital puede negarte atención por falta de seguro, de dinero o por tu estatus migratorio. Si hay una emergencia médica real, deben estabilizarte. Pueden enviarte una factura después, pero deben atenderte primero. Esto aplica a todos.

Los centros de salud comunitarios (FQHC)

Esta es una de las herramientas más valiosas y menos conocidas. Los Centros de Salud Calificados Federalmente (FQHC) son clínicas que atienden a toda persona, sin importar su estatus migratorio ni su capacidad de pago. Cobran según tus ingresos, en una escala deslizante, lo que significa que pagas según lo que ganas. Ofrecen consultas médicas, atención prenatal, vacunas, laboratorio básico y más.

Localiza el centro más cercano a tu hogar en findahealthcenter.hrsa.gov. Guarda esa dirección y ese número. Es tu red de seguridad médica.

Los seguros de salud

El tema de los seguros de salud es amplio y cambió mucho en 2026, con nuevas reglas de elegibilidad que dependen del estatus migratorio. En resumen:

- Los residentes permanentes (green card) generalmente son elegibles para el Marketplace del ACA y sus subsidios.
- Los cubanos y haitianos con ciertos tipos de entrada mantienen elegibilidad para subsidios.
- Algunas categorías de inmigrantes vieron reducida su elegibilidad a partir de 2026 y 2027.
- Los niños y embarazadas pueden calificar para programas especiales en muchos estados, independientemente del estatus.
- Algunos estados (como California, Nueva York e Illinois) ofrecen coberturas propias más amplias usando fondos estatales.

Dado que las reglas son complejas y cambian, verifica tu elegibilidad específica en healthcare.gov o con un navegador de salud certificado (gratuito y disponible en español).

Recursos de salud para emergencias y bajo costo

- **Línea 211:** marca 2-1-1 para conectar con recursos de salud y servicios sociales locales.

- **GoodRx y programas de asistencia al paciente:** reducen el costo de medicamentos hasta 80%.
 - **Programas de asistencia financiera de hospitales:** muchos hospitales, especialmente los sin fines de lucro, tienen programas que reducen o eliminan facturas para pacientes de bajos ingresos. Preguntar siempre por “financial assistance” o “charity care”.
-

Tip del inmigrante: No esperes a una emergencia para saber a dónde ir. Hoy mismo, localiza el FQHC más cercano a tu casa y guárdalo en tu teléfono. Conocer tu opción de atención médica antes de necesitarla es parte de proteger a tu familia. Para profundizar en cómo funcionan los seguros, consulta una guía específica sobre el tema.

Capítulo 4: La protección financiera de tu familia

El dinero bien manejado es un escudo. El dinero mal manejado, o la falta de un plan financiero, deja a la familia expuesta. Aquí lo esencial para proteger financieramente a los tuyos.

Bancarízate: sal del sistema de solo efectivo

Vivir solo con efectivo es arriesgado: el dinero en casa puede perderse, robarse o destruirse, y no construye historial. Abrir una cuenta bancaria es uno de los pasos de protección más importantes.

Buena noticia: puedes abrir una cuenta bancaria con un número ITIN o un pasaporte, sin necesidad de número de Seguro Social, en muchos bancos. Una cuenta te da seguridad, te permite enviar dinero de forma más barata, y es el primer paso para construir crédito.

El ITIN: tu herramienta fiscal

El ITIN (Número de Identificación Personal del Contribuyente) es un número de nueve dígitos que permite a quienes no tienen Seguro Social pagar impuestos. Se solicita con el Formulario W-7. El ITIN no autoriza a trabajar ni otorga estatus migratorio, pero ha permitido a muchas personas abrir cuentas, construir historial y declarar impuestos. Declarar impuestos, además de ser una obligación, puede ser beneficioso para tu historial y tu futuro migratorio. Existe ayuda gratuita para declarar impuestos a través del programa VITA.

Construye tu crédito

El historial de crédito en Estados Unidos abre puertas: para rentar, comprar un carro, una casa, o iniciar un negocio. Puedes empezar a construirlo con una tarjeta de crédito asegurada (secured card). Los factores más importantes del crédito son: pagar a tiempo (lo más importante), usar menos del 30% de tu límite, y la antigüedad de tus cuentas. Revisa tu reporte de crédito gratis en annualcreditreport.com.

El fondo de emergencia

Toda familia necesita un colchón para los imprevistos. La meta es llegar a tener de 3 a 6 meses de gastos guardados, pero empieza con lo que puedas, aunque sean \$20 cada quincena. Un fondo de emergencia es lo que evita que un golpe inesperado —una enfermedad, una pérdida de trabajo— se convierta en una catástrofe.

Protege tus bienes

Si tienes propiedades, cuentas o bienes, infórmate sobre cómo protegerlos legalmente. Existen recursos específicos sobre protección de bienes y custodia de los hijos ante situaciones migratorias. Consultar con un abogado o una organización legal sobre tu situación particular es una inversión en la seguridad de tu familia.

Tip del inmigrante: La protección financiera no es para ricos. Es precisamente para las familias trabajadoras que no pueden permitirse un golpe inesperado. Bancarizarte, construir crédito y tener un fondo de emergencia son tres pasos al alcance de cualquiera que reciba un ingreso, y juntos forman un escudo poderoso. Para profundizar, consulta una guía financiera específica.

Capítulo 5: La educación — el derecho de tus hijos

La educación es uno de los regalos más grandes que puedes darle a tus hijos en este país, y también uno de sus derechos más firmemente protegidos.

El derecho a la escuela pública (para TODOS los niños)

Esto es fundamental y muchas familias no lo saben: **todos los niños en Estados Unidos tienen derecho a asistir a la escuela pública gratuita, sin importar su estatus migratorio ni el de sus padres.** Esto fue establecido por la Corte Suprema y sigue vigente.

Las escuelas públicas: - No pueden negar la inscripción a un niño por su estatus migratorio - No pueden negar la inscripción a un niño que presenta un acta de nacimiento de otro país - No deben preguntar sobre el estatus migratorio del estudiante o sus padres - Deben educar a todos los estudiantes gratuitamente

Si una escuela te pone obstáculos por tu estatus, conoce que estás en tu derecho y busca apoyo en organizaciones de defensa de inmigrantes.

Recursos educativos para la familia

- **Clases de inglés gratuitas (ESL):** la mayoría de los distritos escolares y community colleges ofrecen clases de inglés gratuitas o de bajo costo para adultos, muchas con horario nocturno o de fin de semana.

- **Programas de preparación profesional:** los American Job Centers (careeronestop.org) ofrecen capacitación y a veces pagan entrenamientos a través de programas federales.
- **Bibliotecas públicas:** acceso gratuito a internet, libros, clases de conversación en inglés y tutores voluntarios, con solo una tarjeta de biblioteca.
- **Ayuda financiera universitaria:** infórmate sobre las opciones para estudiantes inmigrantes; varían por estado y muchas no requieren ciudadanía.

La educación como inversión generacional

Cada paso educativo que dan tú y tus hijos rompe barreras para las generaciones futuras. El niño inmigrante que se gradúa de la secundaria, que va a la universidad, que aprende un oficio certificado, cambia el destino de toda una familia. La educación es la herencia que nadie te puede quitar.

Tip del inmigrante: Involúcrate en la educación de tus hijos aunque tu inglés sea limitado. Asiste a las reuniones, pregunta por intérpretes (las escuelas deben proveerlos), y hazles saber a los maestros que te importa. Un padre presente, aunque no domine el idioma, marca una diferencia enorme en el éxito escolar de sus hijos.

Capítulo 6: Los recursos comunitarios — nunca estás solo

Una de las creencias más dañinas que carga el recién llegado es que está solo, que tiene que resolverlo todo por su cuenta. La verdad es lo contrario: existe una red enorme de organizaciones, líneas de ayuda y recursos dedicados a apoyar a inmigrantes. El problema no es la falta de ayuda; es la falta de información sobre dónde encontrarla.

Las líneas y recursos que toda familia debe conocer

Línea 211: El recurso más versátil. Marca 2-1-1 (o visita 211.org) para conectar con servicios sociales locales: comida, vivienda, salud, asistencia con servicios públicos, y mucho más. Disponible en español en la mayoría de las áreas.

911: Para emergencias reales de seguridad o salud. No temas usarlo en una emergencia real, independientemente de tu estatus. Tu seguridad importa.

Organizaciones de defensa de inmigrantes: La ACLU (aclu.org), el ILRC (ilrc.org), LULAC (lulac.org) y muchas organizaciones locales ofrecen información de derechos, recursos y a veces asistencia legal.

Consulado de tu país: Tu consulado puede ayudarte con documentos, emergencias, y a veces con recursos legales y de protección. Guarda su número y dirección.

Organizaciones religiosas y comunitarias: Iglesias, centros comunitarios y organizaciones sin fines de lucro locales frecuentemente ofrecen comida, ropa, clases de inglés, ayuda legal y una comunidad de apoyo.

Cómo encontrar ayuda legal confiable

Si necesitas ayuda legal de inmigración, ten cuidado con los “notarios” y estafadores que se aprovechan de los inmigrantes. Busca: - Abogados de inmigración acreditados - Organizaciones reconocidas por el Departamento de Justicia (DOJ) que ofrecen servicios legales a bajo costo o gratuitos - Referencias a través de organizaciones serias como las mencionadas arriba

Advertencia importante: En muchos países latinoamericanos, un “notario” es un profesional legal. En Estados Unidos, un “notary public” NO es un abogado y no puede dar asesoría legal de inmigración. Muchas familias han sido estafadas por esta confusión. Busca siempre un abogado de inmigración licenciado o una organización acreditada.

Tip del inmigrante: Construye tu red ANTES de necesitarla.

Conoce las organizaciones de inmigrantes de tu ciudad, guarda los números importantes en tu teléfono, conéctate con tu comunidad. El día de una emergencia no es el día de empezar a buscar ayuda: es el día de llamar a los contactos que ya tienes guardados.

Capítulo 7: La protección emocional — el escudo invisible

Hay un escudo que no aparece entre los siete íconos de la portada pero que sostiene a todos los demás: la salud emocional de tu familia. De nada sirve tener documentos, seguros y dinero si la familia se desmorona por dentro.

El costo emocional de migrar

Migrar es una de las experiencias más estresantes que una persona puede vivir. Los psicólogos hablan del “duelo migratorio”: el proceso de dejar atrás tu país, tu idioma, tu cultura, tus seres queridos, tu identidad conocida. Es normal sentir nostalgia, tristeza, ansiedad, soledad. No es debilidad ni desagrado: es una respuesta humana a una pérdida real.

Reconocer que el proceso es difícil es el primer paso para cuidarlo. No se trata de “ser fuerte” reprimiendo lo que sientes, sino de darte permiso de sentir y buscar apoyo cuando lo necesites.

Proteger la salud emocional de la familia

Habla en familia. Crea espacios para que cada miembro, incluidos los niños, exprese cómo se siente con el cambio. Los niños inmigrantes cargan presiones que los adultos a veces no ven: el choque entre dos culturas, la presión de traducir para los padres, el deseo de pertenecer.

Mantén lo que te da raíz. Conservar tu idioma, tus tradiciones, tu comida, tu fe y tus conexiones culturales no te impide integrarte: te da la fortaleza

para hacerlo. La identidad sana es la que suma la cultura nueva sin renunciar a la propia.

Construye comunidad. El aislamiento es enemigo de la salud emocional. Conéctate con otros, dentro y fuera de tu comunidad de origen. La pertenencia protege.

Cuida los signos de alarma. Si tú o alguien de tu familia experimenta tristeza profunda y persistente, ansiedad que no cede, problemas para dormir o comer, o pensamientos de hacerse daño, busca ayuda profesional. No es lujo ni debilidad: es parte de proteger a tu familia.

Dónde buscar apoyo

- **Línea 988:** la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (marca 988) ofrece apoyo en momentos de crisis emocional, disponible en español.
- **Centros de salud comunitarios:** muchos FQHC ofrecen servicios de salud mental en escala deslizando.
- **Organizaciones comunitarias:** algunas ofrecen grupos de apoyo para inmigrantes.

Tip del inmigrante: La fortaleza emocional no es no sentir miedo o tristeza: es seguir adelante a pesar de ellos, y pedir ayuda cuando el peso es demasiado. Cuidar la salud emocional de tu familia es tan importante como cuidar su salud física. Una familia unida y emocionalmente sana puede superar casi cualquier dificultad.

Conclusión: El paraguas que tú construyes

Volvamos a la imagen del principio: la familia bajo el paraguas dorado, con las palabras protección, conocimiento, esperanza.

Ahora que has recorrido las siete áreas, entiendes algo que al inicio quizás

no era evidente: ese paraguas no te lo da nadie. Lo construyes tú, varilla por varilla, con cada decisión informada que tomas. Cada documento que organizas es una varilla. Cada derecho que aprendes, otra. Cada cuenta bancaria, cada recurso que guardas en tu teléfono, cada conversación honesta con tu familia, cada paso para cuidar la salud física y emocional de los tuyos: todas son varillas del paraguas que protege a tu familia.

El conocimiento es lo que transforma la vulnerabilidad en protección, y la protección en esperanza. La familia que sabe qué hacer no vive en el miedo, sino en la tranquilidad de quien está preparado.

Ninguna de las siete áreas se resuelve en un día, y esta guía no pretende agotar cada tema —cada uno daría para un libro entero. Lo que pretende es darte el mapa completo: mostrarte todas las áreas, lo esencial de cada una, y los recursos para profundizar. Tómalo paso a paso. Empieza por donde más lo necesites. Organiza tus documentos este fin de semana. Aprende tus derechos esta semana. Localiza tu centro de salud. Abre tu cuenta. Una varilla a la vez, el paraguas se construye.

Viniste a este país buscando un lugar seguro para los tuyos. La seguridad no llega sola: se construye con conocimiento y con acción. Tú ya diste el paso más difícil, que fue llegar. Ahora tienes el mapa para proteger lo que más amas.

Que esta guía sea el comienzo de tu paraguas. Y que bajo él, tu familia encuentre lo que viniste a buscar: protección, conocimiento y esperanza.

Esta guía tiene propósito exclusivamente educativo e informativo. No constituye asesoría legal, médica, financiera ni psicológica profesional, ni sustituye la consulta con un abogado de inmigración licenciado. Las leyes migratorias, programas y recursos cambian con frecuencia; verifique siempre con fuentes oficiales actualizadas (ACLU, ILRC, USCIS) y con profesionales acreditados. Si usted o su familia enfrentan una crisis emocional, busque apoyo profesional o llame al 988. Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356.

Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356

Médico formado en Cuba · Residente permanente en los Estados Unidos

“Educate · Protégete · Asegura tu futuro”

Sobre el autor

El Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre es médico cubano, especializado en Medicina General Integral con residencia en Urología. En abril de 2021, tras denunciar públicamente la escasez de medicamentos y las condiciones del sistema de salud cubano, fue expulsado del sistema sanitario de la isla. En noviembre de ese año, el régimen anuló oficialmente su título médico.

Llegó a los Estados Unidos en julio de 2022, después de un trayecto que lo llevó por Guyana, Brasil, Bolivia, Perú, Ecuador, Colombia y la selva del Darién. Conoce de primera mano lo que significa llegar a un país nuevo y tener que proteger a su familia desde cero. Reside en Houston, Texas, con residencia permanente, y trabaja en el sector de salud mientras avanza en la validación de sus credenciales médicas.

Es autor de *Sobreviviendo al caos: La Cuba paralela*, y creador de la **Biblioteca Latina de Supervivencia en EE.UU.**: una colección de guías, manuales y libros en español diseñados para que el inmigrante latino entienda cómo funciona este país y proteja a su familia en cada área de la vida.

“Perdieron un médico pero ganaron un patriota.”

“Volveré el día que seas libre, Cuba.”

{© 2027 Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre. Todos los derechos reservados. Esta guía tiene propósito exclusivamente educativo. No constituye asesoría legal, médica, financiera ni psicológica profesional. Dr. Alexander Jesús Figueredo Izaguirre · RP #108356.}