

By Rosana Landazuri



IMPORTANTE:

ESTE RECURSO FORMA PARTE DE LA GUIA DEL MIEDO A LA CONFIANZA DONDE TE EXPLICAMOS CÓMO ORGANIZAR TU HISTORIA, TUS DOCUMENTOS Y TU PREPARACIÓN EMOCIONAL PARA REFORZAR EL CASO DE ASILO EN ESTADOS UNIDOS.

⚠ AVISO IMPORTANTE

Este documento es informativo. No constituye asesoría legal ni reemplaza la consulta con un abogado de inmigración u organización acreditada.

By Rosana Landazuri

DEL MIEDO A LA CONFIANZA Journal

BIENVENIDO

Del Miedo a la Confianza Journal

¿Alguna vez te has detenido a observar cómo lo que sientes y piensas sobre tu proceso migratorio puede afectar tus decisiones y oportunidades?

Bueno, aquí está la gran verdad: tu proceso de asilo no solo se vive en los formularios y documentos, sino también habita en tu mente. Este journal es tu oportunidad de auditar, cuestionar y fortalecer tu relación con tu historia y tu preparación de una manera honesta, pero también práctica.

Prepárate para explorar tus recuerdos, enfrentar algunos mitos, organizar tus pruebas y construir una mentalidad de seguridad y confianza. Después de todo, prepararte para tu entrevista de asilo no tiene que ser abrumador.



AUDITANDO

Tu caso actual de asilo

Sabías que muchas de tus decisiones y la forma en que enfrentas tu proceso de asilo están influenciadas por pensamientos y miedos que ni siquiera recuerdas haber adoptado?

Es hora de hacer una auditoría reveladora de tu mente y emociones. Toma esta lista de declaraciones y determina si son verdaderas o falsas para ti.

Spoiler alert: no hay respuestas incorrectas, solo descubrimientos importantes sobre ti y tu preparación.

DECLARACION

VERDADERO

FALSO

Pensar en mi entrevista de asilo me genera ansiedad.

☐☐

Preparar mis documentos y evidencias me parece abrumador.

☐☐

DECLARACION

VERDADERO

FALSO

Me preocupa que mi historia no sea suficiente.

☐☐

Siento culpa o miedo al recordar los hechos traumáticos que viví.

☐☐

A veces minimizo lo que me pasó porque me da miedo enfrentarlo.

☐☐

Tengo miedo de equivocarme al contar mi historia.

☐☐

He revisado mis documentos para asegurar de que no se contradicen.

☐☐

Entiendo que la evidencia complementa mi historia.

☐☐

Puedo identificar claramente quién fue mi persecuidor y por qué.

☐☐

SUPOSICIONES

Que fortalece tu caso

Ahora vamos a realizar un ejercicio llamado “¿qué habría pasado si...?”

Este ejercicio te ayudará a reflexionar cómo una mejor preparación, organización y actualización de tu caso puede influir directamente en el resultado de tu proceso de asilo.

Muchas personas creen que su caso está “cerrado” una vez presentado el formulario, pero la realidad es que un caso de asilo puede y debe reforzarse con el tiempo, especialmente si hay nuevos hechos, pruebas o cambios relevantes.

REVISANDO TU CASO ACTUAL

Piensa en tu caso de asilo tal como está hoy.

Piensa en ahora y reflexiona:

- Si hubieras actualizado tu expediente antes, ¿qué información importante podrías haber agregado?
- ¿Existen nuevos hechos, amenazas, eventos o pruebas que aún no has incorporado?
- ¿Tu historia actual está clara, coherente y alineada con la evidencia que tienes hoy?
- ¿Podrías explicar con seguridad qué ha cambiado desde que presentaste tu solicitud?

Este ejercicio no es para generar miedo, sino para identificar oportunidades de fortalecimiento.

ACCIÓN CONSCIENTE

Completa estas frases por escrito:

- Hoy puedo reforzar mi caso agregando: _____
- La información que debo revisar o actualizar es: _____
- La evidencia que necesito organizar o solicitar es: _____

CASO ACTUAL

IMPACTO INICIAL

QUE HA CAMBIADO

QUE PUEDO AGREGAR

ACTUALIZA TU CASO AHORA

Que debe llevar mi caso de asilo

1- DOCUMENTOS PERSONALES

Pasaporte, Visa, Notice to appear, acta de matrimonio, Acta de Nacimiento, Divorcios, etc.

2- EVIDENCIA DE PERSECUCIÓN O AMENAZAS

Denuncias, récord medico, pruebas de amenazas, persecución y violencia, testimonios y declaraciones juradas.

3- EVIDENCIA CONTEXTO DEL PAIS

Noticias de violencia, persecución o represión, informes de derechos humanos, leyes impulsadas por el país origen, noticia de hechos similares a su caso, reportes de ONG.

4- DOCUMENTOS DE ARRAIGO EN ESTADOS UNIDOS

Carta de trabajo, constancias de estudios, documentos de propiedades, certificaciones o acreditaciones, acta de nacimiento de hijos nacidos en Estados Unidos.

CONSEJOS CLAVES

Para reforzar mi caso de asilo






Si NO tienes documentos... (muy importante)

- ☐ Puedes explicar claramente por qué no tienes las pruebas.
- ☐ Perdí los documentos, explica que saliste huyendo con urgencia o fue peligroso obtenerlos.
- ☐ La explicación es lógica y coherente.

Honestidad absoluta

- ☐ No exagero
- ☐ No invento
- ☐ Si no recuerdo algo, lo digo

Errores que debilitan el caso

-  Mentir “para ayudar el caso”
-  Contradecir el I-589
-  Presentar documentos falsos
-  Copiar historias de otras personas
-  Cambiar detalles importantes

MUCHAS GRACIAS

Del Miedo a la Confianza Journal

Felicidades por completar este viaje de preparación y autoconocimiento para tu caso de asilo. Este no es solo un conjunto de ejercicios, es una herramienta para fortalecer tu historia, tu credibilidad y tu confianza. Recuerda: un caso fuerte no depende de la cantidad de documentos, sino de la verdad, coherencia y preparación.

Cada acción que tomes hoy te acerca a un caso más sólido. La claridad, la organización y la preparación se reflejan en cómo presentas tu historia ante el oficial o el juez de asilo.

Vuelve a este journal siempre que necesites un recordatorio de tu progreso y de tu capacidad para enfrentar la entrevista con seguridad. Tu caso está en tus manos y ahora tienes las herramientas para reforzarlo.