

Guía rápida para

Expatriados en Estados Unidos

2015

Andrea Casals

www.andreacomenta.com

Acerca de la autora

Andrea nació y creció en Posadas, Misiones, República Argentina. En 1999, se mudó a Buenos Aires, donde estudió Psicología y Project Management.

En 2011 se mudó a Estados Unidos. Desde entonces, ha vivido en Brooklyn, Nueva York; San Francisco y San Jose, California.

Hoy en día se dedica a su familia y su carrera como dibujante.

Andrea ha creado esta guía para poder facilitar a otros expatriados a conseguir toda la información necesaria para su mudanza a Estados Unidos y así lograr una adaptación al nuevo país de un modo más rápido y efectivo.

Prólogo

Conocí a Andrea en un momento de nuestras vidas en que ambas estábamos lejos de nuestros hogares: ella, Posadeña, terminaba su carrera en Buenos Aires, y yo residía desde hacía años en España.

Una tarde del año 2011, en un café de Buenos Aires, Andrea me contó que pronto emigraría a Estados Unidos. Habiendo vivido en carne propia lo que significa ser inmigrante en un país extraño, con costumbres e ideologías diferentes, no pude más que darle todas las sugerencias e ideas que se me ocurrieron para hacer su transición y adaptación lo más fáciles posible.

Mi experiencia personal fuera de mi país de origen no fue fácil; creo que para ningún expatriado lo es. Pero con su generosidad característica, Andrea decidió escribir esta guía que hoy tienen en su poder justamente para transmitir sus aprendizajes con la idea de facilitar el proceso a cualquier persona que decida mudarse a Estados Unidos.

En esta guía, a la vez completa y sencilla, Andrea comparte desde su experiencia tips y consejos sobre temas tan cruciales como lo son la vivienda, la educación y la salud, entre muchos otros asuntos que nos atañen a la hora de encontrarnos en un nuevo entorno y comenzar a vivir en la realidad el que alguna vez fue nuestro sueño.

Andrea nos regala una guía que, a una aventurera como yo, le habría servido muchísimo contar apenas aterrizada al otro lado del charco. Una guía que les resultará de suma utilidad cuando decidan emprender caminos como los nuestros: esos caminos que cambian la vida.

Aldana Villata

<https://www.facebook.com/arteinsomnia>

Vivir en Estados Unidos

Estados Unidos es un país muy rico y variado culturalmente. Cada Estado tiene su propia cultura, costumbres, comidas y hasta estilos de vida bastante diferentes. Dependiendo del Estado y de la ciudad en la que vivas, la experiencia de vivir en Estados Unidos puede ser muy distinta.

En esta guía podrás conseguir información acerca de todo aquello que necesitas cuando te mudas a una nueva ciudad en este país: desde cómo elegir el vecindario en el que vivir hasta cómo conocer gente y hacer amigos en tu nueva ciudad.

Ahora, ¡mucho suerte y bienvenido!

Elegir un vecindario

Todos los seres humanos tenemos gustos diferentes. Algunas personas prefieren vivir en un vecindario bonito y cercano a comercios y tiendas mientras otros prefieren zonas residenciales. Hay expatriados con hijos que prefieren zonas con buenas escuelas ante todo y otros que priorizan una renta más económica.

Lo importante es cómo poder conocer de antemano cómo es cada vecindario, qué escuelas tiene, cuál es el nivel de crimen / seguridad, cuáles son los costos de vivir en ese vecindario, etc.

En mi experiencia, los siguientes sitios web me han ayudado a tener un panorama de cómo es cada vecindario y esa información me ha sido muy valiosa al momento de tomar una decisión.

Area Vibes — <http://www.areavibes.com>

Street Advisor — <http://www.streetadvisor.com>

Walk Score — <https://www.walkscore.com>

City Data — <http://www.city-data.com>

Alquilar una propiedad

El alquiler de un departamento o casa es siempre un tema de fundamental importancia y a veces difícil ya que—según la ciudad a la que uno se muda—la búsqueda podrá ser más o menos compleja.

Particularmente, en dos de las cuatro ciudades en los que he vivido en Estados Unidos (Nueva York y San Francisco) el mercado inmobiliario se mueve muy rápido y no da tiempo a dudas.

Esto significa que si encuentras una propiedad que te gusta, mi mejor consejo basado en mi experiencia es que consideres tomarlo ya que si no lo haces tú, muy posiblemente, el que viene detrás de ti en la lista, lo rentará.

En Argentina, no habría alquilado un departamento sin visitarlo pero en Estados Unidos ¡ya lo he hecho dos veces!

Me ocurrió varias veces que aún siendo la primera en la lista para ir a visitar una propiedad, me llamaran para decirme que alguien -sin visitar la propiedad- ya la había alquilado. Así fue que aprendí que si quería alquilar un departamento, debía actuar rápidamente.

Ahora bien, las ocasiones en las que alquilé una propiedad sin siquiera visitarla fue siempre a compañías de apartamentos serias y tomé algunas precauciones. Por ejemplo: pedí visitar la zona en la que estaba el departamento y verlo desde afuera. De ese modo, accedí a algo de información del departamento, pude ver si tendría vecinos a ambos lados o si estaba ubicado en una esquina; qué orientación y luz tenía; si daba a la calle o no, etc.

Si decidieras alquilar una propiedad sin visitarla, mi recomendación es que lo hagas sólo con compañías de departamentos -no con particulares- y que tomes todas las precauciones posibles.

Historial de Crédito

Lo más importante que debes saber es que, al momento de alquilar una propiedad, el propietario o la compañía que esté ofreciendo el alquiler va a investigar tus antecedentes crediticios. Esto básicamente es la información de cuántas tarjetas

de crédito y préstamos tienes, cómo gastas tu dinero y tu historial de pagos.

Tener un buen historial de crédito ayudará a que te alquilen casas, departamentos, te otorguen préstamos a mejor tasa, etc. Es importante que sepas que tu historial de créditos y pagos de tu país de origen no servirá en Estados Unidos, así que deberás construir crédito y eso lleva algo de tiempo.

En los siguientes enlaces podrás conocer más en detalle acerca de qué es el historial crediticio y cómo construirlo:

<https://www.consumidor.gov/articulos/s1009-su-historial-de-credito#!qué-es>

<https://gobierno.usa.gov/credito-deudas-bancarrota#item-211610>

Inmobiliarias y listas online

Hay muchísimas inmobiliarias que cuentan con sitios web propios como hay listas online de publicaciones de propiedades en muchísimas ciudades de Estados Unidos. Siempre recuerda tomar los recaudos convenientes cuando soliciten tus datos o un depósito; pide copias de tu contrato, ten en cuenta la seriedad de la documentación.

Si estás buscando una propiedad para alquilar a un dueño directo, Craigslist suele ser la mejor opción. En este sitio, encontrarás también muchos “brokers” o agentes inmobiliarios que también listan sus propiedades allí; en esos casos es recomendable preguntar cuánto cobran por comisión o gastos de agente, etc.

Craigslist — <http://www.craigslist.com>

Otros sitios web de búsqueda de alquiler pueden ser Trulia y Zillow pero, como con Craigslist, también hay que estar atento a los avisos fraudulentos:

Trulia — <http://www.trulia.com>

Zillow — <http://www.zillow.com>

Zillow, en particular, permite conocer la calificación de escuelas correspondientes a la propiedad listada y el nivel de crimen en esa zona, datos muy interesantes al momento de alquilar un inmueble.

Tanto Zillow como Trulia sirven también para conocer inmuebles a la venta o que van a remate.

Hoy en día existen aplicaciones para descargar desde el Apple Store y así poder buscar propiedades en alquiler desde tu teléfono o tableta.

Este tipo de aplicaciones son útiles sobre todo en ocasiones en las que te encuentras en un vecindario en particular y quisieras ver si hay alquileres disponibles en esa zona. Algunas de esas aplicaciones gratuitas son:

Apartment List — <http://blog.apartmentlist.com/app/>

Lovely — <http://livelovely.com/apps>

Zumper — <http://www.zumper.com>

Pad Mapper — <http://www.padmapper.com>

Las dos últimas funcionan muy bien para enterarte las nuevas ofertas de cada día en San Francisco y alrededores.

Las siguientes direcciones web son muy útiles para la búsqueda de alquileres disponibles en Brooklyn, Nueva York:

Naked Apartments — <http://www.nakedapartments.com>

Apts & Lofts — <http://www.ptsandlofts.com>

¿Casa o Apartamento?

El primer punto a tener en cuenta es que alquilar una casa usualmente requiere un depósito más elevado que cuando se alquila un departamento.

Cuando alquilas una propiedad es importante preguntar, principalmente si se vive en zona sísmica por ejemplo, cuál ha sido el mantenimiento de la casa o departamento. También es bueno consultar al dueño o a la compañía que alquila la propiedad si han tenido plagas como termitas o “bed-bugs”; y claro, es conveniente saber cuándo fue construida la propiedad.

Si alquilas una casa que fue construida antes de 1978 cabe la posibilidad que esté contaminada con plomo (por las pinturas que usaban hasta ese año). Dicha contaminación es nociva para la salud, sobre todo en menores y ancianos. En la siguiente dirección web puedes asesorarte al respecto:

<http://healthfinder.gov/espanol/prevention/ViewTopicFull.aspx?topicId=64>

Cuando alquilas una propiedad -sea casa o departamento- hay que tener en cuenta quien se encarga del mantenimiento de la misma. Usualmente, cuando alquilas un apartamento a una compañía (por ejemplo: Avalon, Eaves, etc.) es la misma compañía la que se encarga de solucionar los problemas que se puedan presentar.

Ahora bien, cuando alquilas la propiedad a un particular, deberás solucionar esas cuestiones con el dueño de la misma y eso hace que la respuesta al problema dependa de la disponibilidad del dueño.

Opiniones de Edificios

Hoy en día, gracias a Internet, podemos saber cómo es la experiencia de vivir en un edificio determinado porque muchas personas comparten sus vivencias y opiniones en distintos sitios web.

Dicho esto, hay que tomar esos comentarios con “pinzas” ya que las reseñas son percepciones personales y no necesariamente una verdad fija. De todos modos, es valioso conseguir alguna referencia cuando nos queremos mudar a una ciudad en la que no conocemos a nadie que nos pueda asesorar.

En las siguientes direcciones web puedes acceder a este tipo de reseñas; solo tienes que ingresar el nombre del edificio en cuestión en la búsqueda y la ciudad en la que la que está ubicado y aparecerán las listas con los resultados.

Apartment Guide — <http://www.apartmentguide.com>

Yelp — <http://www.yelp.com>

Cambio de Dirección

El correo de Estados Unidos ofrece un servicio de reenvío a una nueva dirección postal.

Se trata de un servicio pago (\$1 por cambio) que se puede contratar por internet por un tiempo determinado. De este modo, puedes recibir en tu nueva casa todo el correo que antes te llegaba a tu residencia anterior.

Puedes revisar su sitio web para conocer más de este servicio.

USPS — <https://www.usps.com/manage/forward.htm>

Transporte

¿Cómo moverse en la ciudad?

Una vez estés instalado en tu nueva ciudad, infórmate acerca de los pases mensuales o ilimitados de transporte público ya que casi siempre son mucho más económicos que las tarifas individuales.

Además de los servicios de taxis conocidos en todo el mundo, existen otras compañías que ofrecen servicios de transporte privado. Algunas de ellas son Uber y Lyft.

Puedes descargar la aplicación para solicitarlos desde tu móvil.

Uber — <http://www.uber.com>

Lyft — <http://www.lyft.com>

Muchas compañías de taxis tienen también aplicaciones para solicitar un auto desde tu móvil. Este servicio varía según la ciudad en la que te encuentres.

Un aspecto importante a tener en cuenta cuando se viaja con niños en un taxi, servicio de transporte privado, en automóvil propio o alquilado es que en Estados Unidos es obligatorio llevar a los menores en asientos especialmente diseñados para niños.

En el siguiente sitio web, puedes encontrar una guía con los asientos para niños según tamaño / peso / edad.

<http://www.safercar.gov/parents/CarSeats/Right-Car-Seat-Age-Size.htm>

En este país, cada Estado tiene su propia legislación y puede haber algunas diferencias en cuanto a edades, peso o altura. Confirma siempre la información en el Estado en el que residas.

Por ejemplo, éstos son los parámetros de asientos para niños para California.

<http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/injviosaf/Documents/CPS-Bro-SPANISH-REVO614.pdf>

¿Cómo sacar una licencia de conducir?

Estados Unidos es un país grande y el automóvil resulta muy necesario en algunas ciudades; excepto si vives en Nueva York, donde el servicio de transporte público opera las 24 horas los 7 días de la semana y no necesitas tener un automóvil.

Durante tus primeras semanas en Estados Unidos puedes manejar con una licencia de conducir emitida en el exterior, pero esa situación no puede extenderse por tiempo indeterminado. Para conocer más en detalle, consulta con el Departamento Automotor (DMV) de la ciudad en la que residas.

En el sitio web del DMV de tu Estado podrás informarte cómo concertar tu cita para los exámenes escrito y práctico de manejo y la documentación que debes presentar. Por ejemplo, la siguiente dirección web es del DMV de California:

DMV del Estado de California — <https://www.dmv.ca.gov>

Recuerda buscar en el sitio web del DMV del Estado en el que residas ya que muchas normas pueden variar en distintos estados. Por ejemplo, el giro a la derecha en rojo está permitido en California pero no en Nueva York.

En el sitio web web a continuación encontrarás el manual del DMV en español para el estado de California (En California puedes tomar la prueba escrita en español).

Manual del DMV en Español — <http://esapps.dmv.ca.gov/pubs/dl600/dl600.pdf>

Por último, un recurso muy útil para practicar para el examen práctico de manejo en California son los videos gratuitos de las clases de manejo de Rock O. Kendall que están publicadas en Youtube.

Rock O. Kendall — <https://youtu.be/5M-Kcq2U6CI>

Educación

Escuelas y guarderías

La mejor recomendación que puedo brindarte, basada en mi experiencia, es: visita todas las escuelas o guarderías que puedas. A veces resulta difícil conseguir vacantes –sobre todo en guarderías– por lo cual, si las visitas con tiempo, puede ser más fácil que te tengan presente si se libera un lugar en lo inmediato.

Si eres miembro de un grupo de mamás/papás de tu zona (ver capítulo de Actividades Sociales para mayor información), puedes pedir allí recomendaciones para tener referencias directas.

Consulta en tu edificio. Frecuentemente, las oficinas de alquiler de apartamentos se encuentran en el mismo edificio y muchas veces ofrecen un listado con las escuelas y guarderías cercanas.

Para buscar este tipo de información online, el sitio más completo es GreatSchools. Este sitio brinda un panorama general de la escuela que corresponde por vecindario o código postal (zip code) y ofrece datos acerca de la calificación que tienen las escuelas en base a las evaluaciones de los alumnos.

Great Schools también brinda información de contacto de escuelas privadas y guarderías cercanas. Algunas de esas organizaciones cuentan también con reseñas, lo cual agrega datos basados en la experiencia de personas que han enviado a sus niños a esas escuelas.

Great Schools — <http://www.greatschools.org>

En Savvy Source puedes también acceder a información acerca de las guarderías, preescolares y escuelas de tu zona.

Savvy Source — <http://www.savvysource.com>

Otro sitio para conocer sobre reseñas y experiencias de distintas escuelas y guarderías es Yelp. Para ello, debes ingresar el nombre de la institución y la ciudad en la que te encuentras en la búsqueda para que aparezcan los resultados:

Yelp — <http://www.yelp.com>

Recuerda que en Estados Unidos el ciclo lectivo es, comúnmente, de Septiembre a Junio. Es conveniente preguntar en tu ciudad acerca de las fechas de inscripciones ya que a veces se llevan a cabo el año anterior.

En algunos Estados se ofrecen programas de preescolar gratuito en las mismas escuelas donde luego se dicta la educación primaria. Esto varía según los distintos Estados, con lo cual confirma esta información en la ciudad a la que te mudes.

En San Francisco, por ejemplo existe el programa de educación temprana gratuita *Preschool For All*.

First 5 San Francisco — <http://www.first5sf.org/programs/preschool-all>

Por último, nunca está de más revisar la información que provee cada Estado acerca de la guardería o preescolar elegido. En muchas ocasiones puedes enterarte si dicha escuela tiene alguna denuncia en curso, cuándo ha sido la última inspección, etc. Esos datos los brinda el Departamento de Servicio Social de cada Estado. Por ejemplo, en California, se encuentra en el siguiente sitio web:

<http://www.cclid.ca.gov/PG3581.htm>

Salud

Seguro Médico

Los servicios de salud en Estados Unidos son caros. Muchos empleadores ofrecen seguro médico, dental y oftalmológico a su personal como un beneficio.

Ahora bien, si no trabajas en relación de dependencia o tu empleador no ofrece estos beneficios, puedes informarte de los seguros médicos de bajo costo que se brindan en cada Estado. Para más información acerca de la Reforma de Salud según el Estado en el que residas, visita el siguiente sitio web:

CMS — <https://www.cms.gov/CCIIO/Resources/Consumer-Assistance-Grants>

En California, puedes conocer acerca de los seguros médicos de bajo costo en el sitio web de Covered California:

Covered California — <http://www.coveredca.com/espanol>

Además, existe un sistema federal de cobertura médica gratuita. Visita el sitio web a continuación para saber más acerca de Medicaid y cómo aplicar (información en español):

Medicaid — <https://www.cuidadodesalud.gov/es>

En Internet se puede obtener información de los profesionales médicos y su práctica antes de visitarlos ya que mucha gente comparte su experiencia online. Incluso hay sitios web que permiten saber si un médico tiene alguna demanda por mala praxis, por ejemplo.

En los siguientes enlaces puedes acceder gratuitamente a esa información y a opiniones de personas que se han tratado con esos profesionales:

Health Grades — <http://www.healthgrades.com>

Yelp — <http://www.yelp.com>

Otra herramienta muy útil para conseguir referencias de médicos es ZocDoc. Este sitio web permite incluso solicitar turnos online sin la necesidad de hablar por teléfono en inglés.

En ZocDoc puedes buscar médicos y odontólogos por tu código postal, tu aseguradora y tipo de plan y –además– es gratuito. ZocDoc es una gran referencia al comienzo de tu vida en una nueva ciudad de Estados Unidos, hasta que tengas amigos y conocidos que puedan recomendarte profesionales médicos.

ZocDoc — <http://www.zocdoc.com>

Farmacias

En la mayoría de las ciudades de Estados Unidos tienes que llevar las recetas médicas a la farmacia y esperar aproximadamente una hora para que te preparen los medicamentos solicitados (el tiempo de espera varía según cada farmacia).

Algunas farmacias ofrecen suscribirte al aviso vía mensaje de texto a tu teléfono celular para saber cuando tu pedido de medicamentos está listo para retirar (verifica los cargos con tu proveedor de telefonía móvil). Otras farmacias ofrecen envío por correo postal de medicinas para tratamientos prolongados.

CVS, Walgreens, Target Pharmacy, Costco Pharmacy son tan solo algunas de las farmacias más conocidas.

Target Pharmacy — <http://www.target.com/pharmacy/main>

CVS — <http://www.cvs.com>

Walgreens — <http://www.walgreens.com>

Costco Pharmacy — <http://www.costco.com/pharmacy/how-to-use-costco-pharmacy.html>

Shopping

Alimentos

La cuestión de los alimentos en Estados Unidos es un tópico constante, como ya muchos podrán saber.

El mejor consejo que puedo dar a quienes lean esta guía y se muden a este país, es que traten de consumir alimentos orgánicos y cuanto menos procesados, mejor.

Existe muchísima información en Internet acerca de los beneficios de los alimentos orgánicos y lo mejor es educarse al respecto. Leer e investigar sobre el tema.

Afortunadamente, existen en la actualidad cursos que se brindan online y son gratuitos acerca de la importancia de la alimentación. Uno de ellos es el curso “Child Nutrition and Cooking” de la reconocida Universidad de Stanford de California.

Curso “Child Nutrition and Cooking” — <http://online.stanford.edu/course/child-nutrition-and-cooking-Summer-2014>

También existen aplicaciones que se pueden descargar gratuitamente y usar en cualquier dispositivo tanto android como iOS.

Una de esas aplicaciones llamada Food Scores permite ingresar el nombre del producto o incluso simplemente escanear el código de barras y en el instante ofrece un número de calificación y el detalle de los ingredientes que tiene y pueden ser nocivos para la salud.

Este tipo de aplicaciones dan información muy útil pero puede llegar a asustar. Por ejemplo, revela que algunos cereales de arroz azucarados que tanto gustan a niños e incluso adultos, puede contener arsénico en niveles elevados. La información es muy impactante y relevante.

Food Scores EWG — <http://www.ewg.org/foodscores>

Otro sitio web para conocer acerca de los productos que consumimos y su calificación e ingredientes es Fooducate.com

Fooducate — <http://www.fooducate.com>

Supermercados

Fáciles de reconocer y con productos de marcas muy conocidas. Algunos de ellos incluso ofrecen entrega a domicilio: Target, Safeway, Lucky, Smart & Final, Grocery Outlet, etc.

Existe también una cadena de supermercados llamada Trader Joe's. Es un supermercado donde se consiguen muchísimos productos, carnes y verduras orgánicos a bajo costo. Además, gran variedad de sus productos han sido manufacturados cuidando el medio ambiente.

¿Cuál es el truco? Trader Joe's prácticamente no vende marcas conocidas. Esta cadena de supermercados compra directamente al productor, evitando el eslabón medio, y vende los productos con su marca propia. De este modo, no hay gastos de marketing por ejemplo, permitiendo lograr un producto final más económico.

En sus sucursales puedes encontrar dulce de leche, mate cocido y dulce membrillo marca Trader Joe's y a precios bajos. En su sitio web puedes buscar si una sucursal en tu ciudad.

Trader Joe's — <http://www.traderjoes.com>

Otro supermercado recomendable para conseguir comida orgánica y saludable es Whole Foods, aunque suele ser más caro.

Ahora bien, en Whole Foods se consigue una gran variedad de productos orgánicos, libres de GMO, aptos para celíacos, para veganos, productos locales, de bajo índice glucémico, no testeado en animales e incluso aclaran cómo fueron criados los animales que venden en la parte de carnicería (si en criadero o en campo abierto, etc.).

Whole Foods es una opción muy buena para quienes quieren saber acerca de lo que está consumiendo. En su sitio web puedes saber si hay una sucursal en tu ciudad:

Whole Foods — <http://www.wholefoodsmarket.com>

Por último, resulta imposible terminar esta sección sin mencionar el famoso supermercado Costco, el supermercado mayorista. Para poder comprar en sus sucursales, tienes que hacerte socio y la suscripción anual más económica ronda los \$50 dólares americanos.

Los productos son de muy buena calidad y prácticamente todo resulta mucho más económico que cualquier otro supermercado.

Costco tiene una oferta variada de productos orgánicos. En algunos Estados, como en California, incluso hay una importante oferta de productos locales.

Costco — <http://www.costco.com>

Otras opciones de compras de alimentos

Otra opción para comprar vegetales, frutas, granos orgánicos, de estación, locales y a veces hasta carnes y pescados frescos de la zona, es visitar los “Farmers Markets”.

Son ferias de productores locales que se organizan los fines de semana en distintos vecindarios de las ciudades. En Nueva York y San Francisco también suelen estar algunos días de semana.

Puedes conocer dónde encontrar un mercado de productores locales en tu ciudad buscando en Yelp o bien en el enlace a continuación:

<http://www.ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets>

Yelp — <http://www.yelp.com>

Si vives cerca de una ciudad grande revisa el sitio de Good Eggs; cuentan con una gran variedad y calidad de productos frescos, orgánicos y locales ofrecidos por los productores de la zona en la que vives.

GoodEggs tiene una excelente oferta de carne proveniente de animales alimentados en pasturas y productos lácteos derivados. Sus productos son caros pero la calidad suele ser excelente. Las ventas solo son online y hacen envíos a domicilio.

Good Eggs — <http://www.goodeggs.com>

Existe también una opción de compra de frutas y verduras de producción local y orgánica a pequeños productores que se llama CSA (Community Supported Agriculture). Muchos de estos productores hacen envío a domicilio de sus frutas y verduras de estación y otros ofrecen puntos de recolección. Puedes conocer más de CSA e investigar acerca de la oferta en tu ciudad en el siguiente enlace:

CSA — <http://afsic.nal.usda.gov/community-supported-agriculture-3#find>

Para conseguir carne de res de calidad similar a la que se consume en Argentina, por ejemplo, hay que buscar que aquellas que tengan la leyenda “Organic” y además “Grass-Fed”. Eso significa, entre otras cosas, que esa vaca no fue alimentada a granos ni otros productos sino en pasturas.

Dicho tipo de carne es cara, sobre todo comparada con la carne que no es orgánica, que proviene de animales alimentados en feed-lot y que son tratados con antibióticos (la carne que consigues fácilmente en cualquier supermercado).

La carne de vaca alimentada en pasturas y orgánica tampoco es fácil de conseguir, no la venden en todos los supermercados por motivos como el costo y poca demanda. Sin embargo, algunas veces se consigue carne molida de este tipo en los supermercados Trader Joe’s y Costco.

Ahora bien, el mejor sitio para conseguir esta carne de res que tanto nos gusta a los sudamericanos es buscando a través del sitio web Eat Wild.

Allí puedes informarte acerca de los productores ganaderos de cada Estado que crían y venden carne orgánica y alimentada en pasturas. Muchos de los productores listados tienen su propia página web donde ofrecen venta online y envío a domicilio.

Eat Wild — <http://www.eatwild.com/products/index.html>

Otra opción para conseguir este tipo de productos es visitar el “Farmers

Market” de tu ciudad o vecindario ya que, algunas veces, en la misma feria hay productores que venden carnes orgánicas, aves criadas a campo abierto y pescados ofrecidos por pescadores locales.

Envío de comida a domicilio

Existe una gran variedad de aplicaciones para usar en el móvil y sitios web para buscar envío de comidas a domicilio en tu área. Incluso se puede pagar con tarjeta de crédito y hasta agregar la propina con el mismo pago. Algunos de ellos son:

GrubHub — <http://www.grubhub.com>

Seamless — <http://www.seamless.com>

Eat24 — <http://eat24.com>

Productos latinos

La mejor forma de encontrar mercados que vendan productos argentinos en la ciudad en la que residas es a través del sitio y la aplicación Yelp.

Yelp — <http://www.yelp.com>

Buscando las palabras “Latin grocery”, los resultados muestran tiendas que venden productos latinos y muchas veces en esos mercados se consiguen tapas de empanadas y tartas, dulces argentinos o yerba mate.

Si bien algunas veces no se consiguen las mismas marcas sí se encuentran productos similares. Por ejemplo, el arequipe colombiano y el dulce de leche argentino son productos bastante parecidos.

Un dato adicional para aquellos argentinos del noreste o para los brasileños del sur que les gusta preparar chipas o pão de queijo: el almidón de mandioca “Tapioca Starch/Flour” se consigue en muchos supermercados filipinos y vietnamitas.

En sitios como FourSquare, Yelp y OpenTable puedes buscar restaurantes por

estilo de comida de cada país, leer referencias y hasta hacer una reservación.

Foursquare — <http://www.foursquare.com>

OpenTable — <http://www.opentable.com>

Por último, para todo lo demás siempre existe Amazon. Allí se consiguen muchísimos productos sudamericanos pero a un precio usualmente más elevado que en los supermercados latinos.

Amazon — <http://www.amazon.com>

Ofertas, cupones, productos económicos, usados y gratuitos

En Estados Unidos, cada feriado tiene una liquidación u oferta particular y ni bien termina esa “celebración” las tiendas cambian y se visten con los colores de la nueva fiesta por venir.

Hay muchos sitios donde puedes acceder a las ofertas del día y cupones, como por ejemplo:

Deals Plus — <http://www.dealsplus.com>

Coupons — <http://www.coupons.com>

Una de las tiendas con mejores precios para muebles es IKEA. Visita su sitio web para buscar si hay una sucursal en la ciudad en la que resides y ver también su tienda online.

IKEA — <http://www.ikea.com/us>

Los supermercados como Target también ofrecen muebles muy económicos e incluso tienen su tienda online y envío a domicilio.

Target — <http://www.target.com>

Las mejores tiendas para conseguir muebles usados son GoodWill o Salvation Army, pero puedes informarte también si en la ciudad en la que vives hay mercados de pulgas.

Salvation Army — <http://www.salvationarmyusa.org>

GoodWill — <http://www.goodwill.org>

En Estados Unidos, mucha gente trata de “reciclar” lo que no usa ofreciéndolo gratis en Internet.

Algunos sitios web para conseguir productos usados gratuitos o “reciclados” son FreeCycle o Trash Nothing. Ambos sitios funcionan muy bien en las ciudades grandes.

La membresía a estos grupos es gratuita, puedes enviar mensajes incluso escribiendo qué estás buscando específicamente. En ambos sitios, se buscan y se ofrecen productos como muebles, electrodomésticos, productos electrónicos y hasta ropa o juguetes y artículos para bebés y niños.

Trash Nothing — <http://www.trashnothing.com>

FreeCycle — <http://www.freecycle.org>

Actividades Sociales

¿Dónde conocer gente y hacer amigos?

Sociabilizar es muy importante para lograr adaptarse rápido y sufrir menos el desarraigo de vivir fuera del país de origen.

En ocasiones, el trabajo da el marco para poder conocer a otras personas y hacer amigos, pero no siempre ocurre de ese modo.

En otras oportunidades, hay otros miembros de la familia que no trabajan y también para ellos es necesario tener un grupo de amigos; de lo contrario, el plan de vivir fuera del país pronto se puede derrumbar ya que a veces algunas personas extrañan tanto su país, sus costumbres, su cultura, que toman la decisión de volver.

El mejor consejo que puedo dar basado en mi experiencia es que busques amigos haciendo actividades que te gustan.

Tener una actividad en común con otra persona permite que incluso el coordinar la cita para encontrarse sea un poquito más fácil.

En Internet se encuentran muchos sitios web de grupos según intereses. ¿Fotografía? ¿Ciclismo? Tal vez el hecho de hablar español puede resultar útil. Por ejemplo, existen grupos en los que personas que están aprendiendo el idioma, se reúnen a charlar en bares para poder practicarlo.

La mejor herramienta para buscar grupos por intereses es MeetUp.

Meet Up es un sitio web que ofrece un servicio gratuito para buscar grupos y unirte a ellos. Solamente pagas una tasa de membresía si quieres ser organizador y crear un grupo.

Meet Up — <http://www.meetup.com>

Facebook también ofrece grupos locales, simplemente usa la búsqueda que ofrece en su sitio para encontrar grupos por intereses según la ciudad en la que residas. Prueba primero ingresando el nombre de la ciudad en la que residas.

Facebook — <http://www.facebook.com>

Otro sitio web para conocer gente, particularmente expatriados, es InterNations. Hasta hace relativamente poco, la membresía era sólo por invitación pero visita su sitio web para ver si esto ha cambiado.

InterNations es una red social de expatriados que organizan eventos para conocerse y hacer amigos. En su sitio web se pueden conocer las fechas de próximas reuniones en la zona en la que residas.

InterNations — <http://www.internations.org>

Grupos de padres

Un sitio especialmente recomendado para mamás y papás es BigTent. En él puedes encontrar grupos de padres en la ciudad en la que te encuentres.

Este tipo de grupos cobra una tasa de membresía pero suelen ofrecer tantas actividades incluso descuentos que es un gasto que vale considerar.

La mayoría de estos grupos organizan citas de juegos para niños, actividades para familias, eventos para festividades especiales y muchos hasta tienen descuentos en negocios y servicios profesionales.

Los grupos de mamás en BigTent (muchos son para papás también, aunque su nombre no lo indique de esa manera a simple vista) suelen tener su comunidad online donde puedes hacer preguntas, pedir consejos a otros padres en tu misma situación y solicitar recomendaciones de pediatras/escuelas.

Muchos de estos grupos de padres tienen una sección de clasificados para la compra y venta de productos usados de bebés/niños del grupo.

Big Tent — <http://www.bigtent.com>

Otro sitio adonde conocer a otras mamás es a través de los grupos de MOPS (Moms Of Pre-Schoolers).

Se trata de una organización cristiana de mamás de niños en edad preescolar (0 a 5 años). Las reuniones se organizan una o dos veces al mes en iglesias y ofrecen cuidado de los niños mientras las madres están reunidas.

En estos grupos se realizan también actividades de arte y manualidades durante las reuniones. Puedes participar aún no siendo parte de la religión cristiana.

En su sitio web puedes conocer más al respecto y contactarte con el grupo más cercano a tu vecindario. Funciona durante el año lectivo y hacen recesos durante el verano.

MOPS — <http://www.mops.org>

Por último, recientemente se ha desarrollado una aplicación para conocer a otras amigas mamás llamada MomCo. Funciona para poder conseguir amigas mamás con tus mismos intereses, cantidad de niños y edades y según el vecindario.

Hasta el momento sólo es para personas de sexo femenino y la funciona principalmente en ciudades grandes. Puedes descargarla gratuitamente desde el App Store o Google Play.

MomCo — <http://momcoapp.com>

Apéndice

Listado Sitios Web

Vivir en Estados Unidos

Elegir un vecindario

Area Vibes

<http://www.areavibes.com>

Street Advisor

<http://www.streetadvisor.com>

Walk Score

<http://www.walkscore.com>

City Data

<http://www.city-data.com>

Historial de crédito

<https://www.consumidor.gov/articulos/s1009-su-historial-de-credito#!qué-es>

<https://gobierno.usa.gov/credito-deudas-bancarrota#item-211610>

Inmobiliarias y listas online

Apartment List

<http://blog.apartmentlist.com/app/>

Lovely

<http://livelovely.com/apps>

Zumper

<http://www.zumper.com>

Pad Mapper

<http://www.padmapper.com>

Craigslist

<http://www.craigslist.com>

Trulia

<http://www.trulia.com>

Zillow

<http://www.zillow.com>

Naked Apartments

<http://www.nakedapartments.com>

Apts & Lofts

<http://www.aptsandlofts.com>

¿Casa o apartamento?

Prevención Contaminación por Plomo

<http://healthfinder.gov/espanol/prevention/ViewTopicFull.aspx?topicId=64>

Opiniones de edificios

Apartment Guide

<http://www.apartmentguide.com>

Yelp.com

<http://www.yelp.com>

Reenvío de Correo Postal USPS

<https://www.usps.com/manage/forward.htm>

Transporte

Uber

<http://www.uber.com>

Lyft

<http://www.lyft.com>

Guía de Asientos Para Niños

<http://www.safercar.gov/parents/CarSeats/Right-Car-Seat-Age-Size.htm>

Parámetros de Asientos para Niños (California)

<http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/injviosaf/Documents/CPS-Bro-SPANISH-REV0614.pdf>

DMV California

<http://www.dmv.ca.gov>

Manual DMV California

<http://esapps.dmv.ca.gov/pubs/dl600/dl600.pdf>

Clases de Manejo California Rock O. Kendall

<https://youtu.be/5M-Kcq2U6CI>

Educación

Escuelas y Guarderías

Great Schools

<http://www.greatschools.org>

Savy Source

<http://www.savvysource.com>

Yelp

<http://www.yelp.com>

First 5 San Francisco

<http://www.first5sf.org/programs/preschool-all>

California Community Care Licensing Facility Search

<http://www.cclid.ca.gov/PG3581.htm>

Salud

Seguro Médico

Seguros Médicos de Bajo Costo

<https://www.cms.gov/CCIIO/Resources/Consumer-Assistance-Grants>

Covered California

<http://www.coveredca.com/espanol>

Medicaid

<https://www.cuidadodesalud.gov/es>

Health Grades

<http://www.healthgrades.com>

ZocDoc

<http://www.zocdoc.com>

Yelp

<http://www.yelp.com>

Farmacias

Target Pharmacy

<http://www.target.com/pharmacy/main>

CVS

<http://www.cvs.com>

Walgreens

<http://www.walgreens.com>

Costco Pharmacy

<http://www.costco.com/pharmacy/how-to-use-costco-pharmacy.html>

Shopping

Alimentos

Curso Online y Gratuito Nutrición Infantil y Cocina

<http://online.stanford.edu/course/child-nutrition-and-cooking-Summer-2014>

Food Scores EWG

<http://www.ewg.org/foodscores>

Fooducate

<http://www.fooducate.com>

Supermercados

Trader Joe's

<http://www.traderjoes.com>

Whole Foods

<http://www.wholefoodsmarket.com>

Costco

<http://www.costco.com>

Sam's Club

<http://www.samsclub.com>

Otras opciones de compras de alimentos

Yelp

<http://www.yelp.com>

Good Eggs

<http://www.goodeggs.com>

CSA

<http://afsic.nal.usda.gov/community-supported-agriculture-3#find>

Eat Wild

<http://www.eatwild.com/products/index.html>

Farmers Markets

<http://www.ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets>

Productos latinos

Yelp

<http://www.yelp.com>

Open Table

<http://www.opentable.com>

FourSquare

<http://www.foursquare.com>

Amazon

<http://www.amazon.com>

Envíos de comidas a domicilio

Grub Hub

<http://www.grubhub.com>

Seamless

<http://www.seamless.com>

Eat24

<http://www.eat24.com>

Ofertas, cupones, productos económicos, usados y gratuitos

Deals Plus

<http://www.dealsplus.com>

Coupons

<http://www.coupons.com>

IKEA

<http://www.ikea.com>

Target

<http://www.target.com>

Salvation Army

<http://www.salvationarmyusa.org>

GoodWill

<http://www.goodwill.org>

Actividades sociales

¿Dónde conocer gente y hacer amigos?

Meet Up

<http://www.meetup.com>

Facebook

<http://www.facebook.com>

InterNations

<http://www.internations.org>

Grupos de padres

Big Tent

<http://www.bigtent.com>

MOPS

<http://www.mops.org>

MomCo

<http://www.momcoapp.com>

Agradecimientos

A Victor por su apoyo e incentivo continuo.

A Aldana por toda la ayuda con la edición.

Dedicado a Victor y Marco, mi lugar en el mundo.