



# Cómo ponerse en contacto con miembros del Congreso

## Llamadas de teléfono

Llamadas telefónicas son una forma efectiva de expresar sus opiniones, especialmente cuando un problema es urgente.

- **Llame a la oficina de su legislador en Washington, D.C. o a la oficina en el distrito local.** Usted puede buscar los números de teléfono para cada una de estas oficinas en el sitio web de su legislador. Una manera fácil de llamar a la oficina en el D.C. es por medio del número de teléfono del Capitolio: marque el (202) 224-3121 y pida ser transferido a la oficina de su legislador.
- **Preséntese usted mismo.** De su nombre y su ciudad de procedencia en su estado para que la oficina pueda identificarle como constituyente.

- **Mantenga su mensaje claro y breve.** Explique el propósito de su llamada. Claramente diga qué acción usted le está pidiendo al miembro del Congreso que tome (por ejemplo, copatrocinar una pieza de legislación en particular, que vote sí en un próximo proyecto de ley). Citar el número de la ley cuando sea posible.
- **Sean respetuosos.** Si usted no está de acuerdo con su legislador sobre un tema, asegúrese de expresar su mensaje respetuosamente.

## Mensajes de correo electrónico

Mandando correos electrónicos es una manera fácil de comunicarse con sus legisladores. Para recibir alertas de acción y ejemplos de

cartas de la oficina del CCM en Washington de los Estados Unidos, **regístrese aquí.**

- **Mantenga su mensaje claro y breve.** Explique su propósito. Decir claramente qué acción o postura le está pidiendo al miembro del Congreso que tome (p. ej., copatrocinar una pieza de legislación en particular, que vote que sí en el próximo proyecto de ley). Cuando sea posible cite el número de la legislación.
- **Personalice su mensaje.** Si usted está comenzando con un texto de ejemplo, tome tiempo para personalizarlo si es posible. Describa cómo su experiencia, sus observaciones o su fe cristiana han formado sus preocupaciones. Incluya conexiones a su comunidad cuando sea posible.
- **Haga una pregunta.** Si usted quiere más que una respuesta oficial, haga una pregunta específica. Una pregunta bien formulada puede expresar un punto de vista y al mismo tiempo, estimular una respuesta.
- **Dar las "gracias".** Cuando sus legisladores votan de la forma que usted apoya o toma una postura valiente, envíe lo más pronto posible un mensaje de agradecimiento.



MCC photo/Christina Rodriguez



**Mennonite  
Central  
Committee**