

Cómo contactar a su oficina del Congreso



Encuentre a su senador:

1. Visite el sitio web del **Senado** (www.senate.gov).
2. Realice una búsqueda utilizando el menú desplegable **Encuentre a sus senadores** en la esquina superior izquierda y seleccione su estado.
3. En la página de resultados, hay un enlace al sitio web de los senadores, su información de contacto, y enlaces a un formulario de contacto en línea (los formularios varían según el senador).



Encuentre a su representante:

1. Visite al sitio web de la **Casa de Representantes** (www.house.gov).
2. Realice una búsqueda utilizando el recuadro de búsqueda por código postal **Encuentre a su representante** en la esquina derecha superior (digite su código postal y haga clic en "Go").
3. En la página de resultados hay una foto de su representante, enlaces al sitio web personal del representante, su formulario de contacto en línea, y un mapa local.
4. En caso de que su código postal se superponga con varios distritos del Congreso, la página de resultados incluirá recuadros para que ingrese su código postal+4 o su dirección postal para encontrar el representante correcto.



Contacte a miembros del Congreso a través de las redes sociales:

- Siguiendo los pasos anteriores, navegue al sitio web personal de los miembros del Congreso para encontrar enlaces a sus cuentas de redes sociales, generalmente indicadas por el ícono de la plataforma de redes sociales y a menudo ubicadas en las esquinas superior o inferior izquierda o derecha de la página de inicio del sitio web.
- **Al publicar en X, asegúrese de verificar la cuenta buscando la marca de verificación junto al nombre. Si no tiene la marca de verificación, es probable que sea una cuenta falsa.**



Evitar el uso de la computadora:

¿Preferiría evitar usar una computadora para comunicarse con su representante? Puede llamar al teléfono **(202) 224-3121** de la central telefónica **del Capitolio de los EE. UU.**, para transferir su llamada a la oficina del Congreso correspondiente.