

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.

