

Mi cuaderno de documentos y fechas

Para imprimir, rellenar a mano y guardar con tus papeles importantes. Un solo lugar para tus fechas, tus documentos y cada llamada que hagas.

PARA

Cualquier estado y situación

FORMATO

Imprimir y rellenar a mano

ACTUALIZADO

Septiembre de 2026

1

Imprímelo en casa, en la biblioteca o en un centro comunitario. No necesitas nada especial.

2

Rellena cada página con tu información. Nadie más lo va a revisar: es solo tuyo.

3

Llévalo a tus citas y llamadas. Tener los datos a mano ahorra tiempo y evita repetir la misma llamada dos veces.

Cómo usar este cuaderno

Cinco páginas para rellenar, y una de contactos ya verificados al final. Ve a tu ritmo.

1

Guárdalo en un lugar fijo

Ten esto siempre en el mismo sitio, cerca de tus papeles importantes, para no tener que buscarlo cuando lo necesites de verdad.

2

Rellena a bolígrafo, sin miedo a tachar

Nadie más lo va a revisar ni calificar. Si te equivocas, tacha y sigue. Lo importante es que la información esté ahí.

3

Actualízalo en cuanto algo cambie

Una fecha nueva, una llamada nueva, un documento que ya conseguiste: apúntalo aquí mismo, el mismo día.

4

Llévalo contigo a tus citas

Si vas a una oficina de Medicaid, al Marketplace o a una clínica, tener esta información a mano te ahorra tiempo y repeticiones.

PARTE 1

Mi información básica

Por seguridad, no escribas aquí tu número de Seguro Social completo ni tu número de caso migratorio: guárdalos en un lugar aparte.

NOMBRE COMPLETO

ESTADO DONDE VIVO

MI CATEGORÍA DE ESTATUS (RESIDENTE PERMANENTE, REFUGIADO, ASILADO, TPS, OTRO)

FECHA EN QUE OBTUVE ESTE ESTATUS

NÚMERO DE CASO DE MEDICAID, CHIP O MARKETPLACE (SI TENGO)

CONDADO

TELÉFONO DE CONTACTO

IDIOMA EN QUE PREFIERO QUE ME ATIENDAN

NOMBRES DE LAS PERSONAS DE MI HOGAR QUE TAMBIÉN NECESITAN SEGURO MÉDICO

PARTE 2

Mi lista de documentos

Marca la casilla según vayas reuniendo cada documento. No hace falta tenerlos todos para empezar una solicitud.

☐

Identificación con foto

Pasaporte, licencia de conducir o identificación estatal.

☐

Documento de estatus migratorio actual

Green card, I-94, permiso de trabajo (EAD), notificación de asilo, TPS u otro.

☐

Comprobante de domicilio

Un recibo reciente o el contrato de alquiler a tu nombre.

☐

Comprobante de ingresos

Recibos de nómina recientes, o tu declaración de impuestos del año pasado.

☐

Actas de nacimiento de tus hijos

Si tienes hijos que también necesitan seguro médico.

☐

Número o tarjeta de Medicaid o CHIP anterior

Si alguna vez tuviste cobertura, aunque ya no la tengas.

☐

La carta que te llegó de Medicaid

Si recibiste un aviso, guárdala completa, con el sobre.

☐

Formulario 1095-A del año pasado

Solo si compraste un plan del Marketplace el año anterior.

☐

ITIN o Seguro Social

Guardado en un lugar seguro. Aquí solo marca la casilla si ya sabes dónde está.

☐

Contacto de tu médico y tu farmacia actuales

Nombre, teléfono y dirección, por si cambias de plan.

PARTE 3

Mis fechas clave

Escribe la fecha a la izquierda de cada línea. Dos ya están escritas porque son iguales para todo el país.

FECHA

Fecha en que recibí (o podría recibir) un aviso de mi estado

Revisa el correo a tu nombre completo, no solo iniciales.

FECHA

Fecha límite para responder a ese aviso

Suele venir escrita en la misma carta que recibiste.

FECHA

**1 de noviembre de
2026**

Abre la inscripción (Open Enrollment) del Marketplace para 2027.

FECHA

Fecha límite de inscripción en mi estado

Búscala en la guía de SaludNexo sobre fechas y plazos, o en tu mercado estatal.

FECHA

Fecha en que perdí (o podría perder) mi cobertura

Si ya lo sabes, escríbela; si no, déjalo en blanco por ahora.

FECHA

Fecha límite de mi periodo especial de inscripción

Normalmente son 60 días desde que perdiste la cobertura.

PARTE 4

Registro de llamadas y gestiones

Cada vez que llames a Medicaid, al Marketplace o a una clínica, anótalo aquí. Te ayuda si más tarde hay una discrepancia.

FECHA	¿CON QUIÉN HABLÉ?	¿QUÉ ME DIJERON?	NÚMERO DE REFERENCIA

PARTE 5

Mi registro de ingresos y gastos

Útil si trabajas por tu cuenta, si recibes ayuda del Marketplace o si tu Medicaid exige horas de trabajo. Anótalo cada mes, no esperes a fin de año.

MES	INGRESOS	GASTOS DEL NEGOCIO	INGRESO NETO	HORAS TRABAJADAS
Enero				
Febrero				
Marzo				
Abril				
Mayo				
Junio				
Julio				
Agosto				
Septiembre				
Octubre				
Noviembre				
Diciembre				

Contactos que ya verificamos

Estos números y páginas los confirmamos en fuentes oficiales. El de tu propio estado, añádelo tú cuando lo encuentres.

HealthCare.gov

El Marketplace oficial de EE. UU.

healthcare.gov

Buscador de clínicas (HRSA)

Clínicas comunitarias que cobran según tus ingresos.

findahealthcenter.hrsa.gov

Illinois — HFS

Administra tu caso en línea.

[1-877-805-5312](https://abe.illinois.gov) · abe.illinois.gov

Nuevo México — HCA

Chat disponible en su web.

1-800-283-4465 · YES.NM.gov

Carolina del Norte — NC Medicaid

Centro de contacto.

1-888-245-0179

Emergencia médica

Si es una emergencia real, no esperes.

911

Línea de Crisis y Suicidio

Atiende en español, marca 2.

988

Mi estado

Anota aquí el número que encuentres en la web oficial de tu estado.