



MANUAL Voces Volcánicas

UCR

VAS Vicerrectoría de
Acción Social

IE Iniciativas Estudiantiles
de Acción Social

En colaboración con:



Presentación

El presente manual, es producto del proyecto de Iniciativas Estudiantiles: IE-281 Voces Volcánicas, adscrito a la Vicerrectoría de Acción Social (VAS) de la Universidad de Costa Rica. Esta iniciativa, desarrollada por las estudiantes Bach. Katherine Jiménez y Bach. Valeria Vargas, surge con el propósito de fortalecer los procesos de acción social mediante la generación de materiales que promuevan el acceso a derechos para poblaciones migrantes en el país.

En el marco de dicha iniciativa, se estableció una alianza con la Colectiva Feminista Volcánicas y con el trabajo final de graduación de las estudiantes mencionadas, quienes llevaron a cabo una investigación sobre el acceso de mujeres nicaragüenses a la seguridad social en Costa Rica. A partir de espacios de diálogo, entrevistas y grupos focales con integrantes de la colectiva y mujeres nicaragüenses, se identificó que una de las principales barreras para ejercer sus derechos era la falta de información clara y accesible sobre los procesos institucionales vinculados a la seguridad social, la regularización migratoria y otros servicios públicos.

Ante esta necesidad, la Iniciativa Estudiantil IE-281 impulsó la creación de este manual, con el respaldo de la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica, con el fin de ofrecer una herramienta práctica, comprensible y útil para la población migrante.

Este documento pretende servir como una guía introductoria para facilitar el acceso a los servicios de regularización migratoria en la Dirección Migratoria (DGME), a los servicios de salud y pensiones en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), al trabajo y derechos laborales en el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), a subsidios estatales en el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS), Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) y el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU). Además, incluye información sobre organizaciones y entidades de acompañamiento como la Defensoría de los Habitantes (DHR) y la Clínica de Refugio, Migración y Protección Internacional de la Universidad de Costa Rica (UCR).

La elaboración del manual se desarrolló durante el 2025, a través de un proceso participativo que incluyó la revisión de normativa costarricense, entrevistas con personas funcionarias de las instancias estatales y la revisión en conjunto de la población nicaragüense para validar que fuera información útil y de fácil comprensión.

Con este esfuerzo colectivo, respaldado por la Vicerrectoría de Acción Social, se busca contribuir al ejercicio informado de los derechos de las personas migrantes y ofrecer un recurso que acompañe sus procesos de integración y bienestar en Costa Rica.



Agradecimientos

Agradecemos a la Colectiva Feminista Volcánicas por abrirnos las puertas para trabajar en conjunto en este material, por contarnos sus historias e involucrarnos en sus proyectos.

A la población nicaragüense en Costa Rica, por aceptar tomarse un café con nosotras y abrirnos su corazón al relatarnos sus historias de vida y los desafíos que han enfrentado al llegar a Costa Rica.

A nuestro equipo asesor, Mag. Catalina Morales López, Mag. Marilyn Román Bejarano y Licda. Joceline Garro Monge, por sus valiosas retroalimentaciones y su labor de escucha durante este año de trabajo.

Al equipo de Iniciativas Estudiantiles (IE) de la Vicerrectoría de Acción Social (VAS), por brindarnos acompañamiento y los recursos necesarios para concretar este proyecto.

Y a las personas funcionarias de cada institución quienes nos otorgaron su tiempo y recursos para construir este manual:

MSc. Cinthya Campos Masis, asesora nacional de Trabajo Social. Dirección de Administración de Pensiones.

MSc. Paola Granados Mora, Subjefatura de Servicio de Trabajo Social. Caja Costarricense de Seguridad Social.

Msc. Ingrid Maldonado Vargas, abogada de la Clínica de Refugio, Migración y Protección Internacional, Universidad de Costa Rica.

Lic. Juan Miguel Ledezma Fernández, abogado, Defensoría de los Habitantes de la República.

Dra. Tania Barrantes Estrada, Jefatura de la Unidad Regional Huetar Norte, Instituto Nacional de las Mujeres.

Licda. Jocelin Garro Monge, coordinadora de Trabajo Social, Instituto Nacional de Aprendizaje.

Licda. Nicole Jiménez Leitón. Analista de Asuntos Laborales. Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.

MSc. Millaray Villalobos Rojas, asesora de la Dirección de Integración y Desarrollo Humano, Dirección General de Migración y Extranjería.

Licda. Andrea Jiménez Vargas, Jefatura de la Unidad de Investigación, Planificación y Evaluación Regional del Área Regional de Desarrollo Social Noreste, Instituto Mixto de Ayuda Social.



Tabla de contenidos

Ruta hacia el acceso a la seguridad social en Costa Rica	5
¿Qué es el acceso a la seguridad social?.....	5
1. Regularización migratoria	6
Dirección General de Migración y Extranjería	6
Requisitos para trámites de documentación	6
Pasaportes y permisos de salida para personas menores de edad ..	6
Regularización migratoria	7
DIMEX	7
Visas	7
Refugio	8
Trámites Varios	8
Trámite ¡YA!	9
Portal de Citas Web	9
Consulta Cobro de Renovación del DIMEX	10
Consulta el estado del expediente	10
Consulta el estado del DIMEX.....	10
¿Cómo solicitar asesoría?	11
2. Asesoría gratuita	12
Defensoría de los Habitantes de la República de Costa Rica (DHR).	
Dirección de Igualdad y No Discriminación (DIND)	12
¿Cómo solicitar asesoría?	13
Clínica de Refugio, Migración y Protección Internacional, UCR	13
¿Qué tipo de asesoría y servicios brinda la Clínica de	
Migración de la UCR?	14
¿Cómo solicitar asesoría?	14
Acompañamiento para población migrante	15
Organización Internacional para las Migraciones (OIM)	15
Alto Comisionado de las Naciones Unidas para	
los Refugiados (ACNUR).....	15
Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).....	16
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).....	16
Defensa de Niñas y Niños Internacional (DNI)	17
Ayuda Humanitaria en Desastres y Crisis CADENA	17
World Vision	18
RET Internacional	18
Hebrew Immigrant Aid Society (HIAS)	19
Pan American Development Foundation (PADF).....	19
Consultorios jurídicos La Salle	19
Centro de Derechos Sociales del Migrante (CENDEROS)	20
Fundación Mujer	20
Servicio Jesuita para Migrantes.....	20
Fundación Bien de Mujer (Casa Ilori).....	21
Fundación SIFAIS	21
Instituto sobre Migración y Refugio LGBTIQ para	
Centroamérica(IRCA Casa Abierta)	21
Asociación Rostro de la Justicia	22
Fundación Lloverá	22
Pastoral Social Cáritas	22
Asociación Enlaces Nicaragüenses	23

Talento importado	23
Red de mujeres pinoleras.....	23
Asociación de Trabajadoras Domésticas de Costa Rica	24
Voces sin fronteras.....	24
Colectiva Feminista Volcánicas	24
I. SALUD.....	25
Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM).....	25
Seguro de Enfermedad y Maternidad (SEM)	26
Afiliación de persona trabajadora asalariada	26
Afiliación de trabajador independiente	26
Solicitud de aseguramiento por protección familiar en la C.C.S.S	27
¿Dónde se realizan estos trámites?.....	28
¿Dónde realizar el pago mensual del seguro?.....	29
Aseguramiento voluntario y Aseguramiento de migrantes.....	29
¿Dónde se realizan estos trámites?.....	30
¿Dónde realizar el pago mensual del seguro?.....	30
Aseguramiento por cuenta del Estado	30
¿En cuáles casos cubre este seguro?	30
¿Dónde se realizan estos trámites?.....	31
¿Dónde realizar el pago mensual del seguro?	32
¿Dónde obtener más información?	32
Convenio ACNUR - CCSS	33
¿Dónde obtener más información?	33
II. ÁMBITO LABORAL	34
Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS)	34
¿Qué temas se pueden consultar en el MTSS?	34
Departamento de Migraciones Laborales	34
¿Dónde obtener más información?	35
¿Cómo solicitar asesoría?	36
III. SUBSIDIOS ESTATALES	37
Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS).....	37
¿Cómo acceder a los programas y proyectos del IMAS?.....	37
¿Dónde obtener más información?	39
¿Cómo solicitar asesoría?	39
Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU)	40
Programa Avanzamos Mujeres	40
¿Dónde obtener más información?	40
¡No estás sola!	41
Instituto Nacional de Aprendizaje (INA)	42
Agencia Nacional de Empleo (ANE)	43
¿Cómo solicitar asesoría?	44
IV. PENSIONES	45
¿Dónde se realiza este trámite?	45
Algunos conceptos importantes	46
Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte	46
Personas aseguradas.....	46
¿Cómo revisar la cantidad de cuotas que ha acumulado?	47
Derechohabientes	48
Régimen No Contributivo.....	48
Personas menores de edad	49
¿Dónde obtener más información?	49

Ruta hacia el acceso a la seguridad social en Costa Rica



¿Qué es el acceso a la seguridad social?

El acceso a la seguridad social significa que una persona puede usar los servicios y beneficios que el Estado ofrece para proteger su bienestar y el de su familia en distintas etapas o situaciones de la vida.

Incluye aspectos como:

- a. **Salud:** recibir atención médica en la Caja Costarricense de Seguro Social.
- b. **Trabajo:** contar con un empleo que te asegure en la Caja Costarricense de Seguro Social, contar con asesoría por parte del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS).
- c. **Subsidios estatales:** recibir subsidios estatales por parte del Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) o acompañamiento por parte del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) y el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU).
- d. **Pensiones:** acceso a una pensión en la jubilación.

Cápsulas Informativas

En pocas palabras: es un derecho que asegura que nadie quede desprotegido en situaciones de vulnerabilidad. Así, es un derecho al que también pueden acceder las personas migrantes en Costa Rica. A continuación, se desglosan información por cada eje:



Regularización migratoria

Dirección General de Migración y Extranjería

Es la instancia pública encargada de ejecutar la política migratoria que controla el ingreso y egreso de las personas en el territorio costarricense, promoviendo la integración, regularización de la permanencia y las actividades de la población migrante, así como administrar de forma efectiva los flujos migratorios con el fin de contribuir al desarrollo y a la seguridad del país.

Requisitos para trámites de documentación

En el siguiente apartado se agregan los enlaces de la página web de la DGME donde se encuentran los requisitos para los trámites relacionados con las solicitudes de regularización migratoria o documentación de identidad, así como otros procesos pertinentes a las categorías migratorias.

Información

Pasaportes y permisos de salida para personas menores de edad:

- Pasaportes
- Citas para solicitud de pasaporte
- Permiso de salida
- Revocatoria de permiso de salida
- Salvoconductos y documento de viaje y de identidad
- Salvoconducto (es un documento de carácter temporal que permite a una persona transitar o permanecer sin riesgo en el territorio de un país).
- Otros trámites

<https://migracion.go.cr/pasaportes-y-permisos-de-salida/>



Información

Regularización migratoria:

- Requisitos generales de categorías migratorias
 - Residencia permanente
 - Residencia temporal
 - Categorías especiales
 - Registro de empresas
 - Prórroga de turismo
- <https://migracion.go.cr/regularizacion-migratoria/>



Información

DIMEX:

- Documentación por primera vez
 - Renovación
- <https://migracion.go.cr/dimex/>



Información

Visas:

- Documentos importantes
 - Excepciones para grupos de ingreso con visa consular o restringida
 - Requisitos para ingresar al país
 - Visa consular
 - Visa excepcional
 - Visa restringida
 - Visa múltiple
 - Visa empresa e instituciones restringidas
 - Visas tripulantes en tránsito
 - Pases cortos a la costa
 - Visas para tránsito aeroportuario
 - Permisos de artista
 - Información importante
- <https://migracion.go.cr/visas/>



Información

Refugio:

- Solicitud de refugio por primera vez
 - Autorización de salida
 - Documentación por primera vez y renovación de DIMEX
 - Renovación de carné de solicitante de refugio
 - Entrevista de elegibilidad
 - Trámites varios
 - Refugio por extensión
 - Cambio de categoría
 - Solicitudes manifestamente...
 - Desistimiento de la solicitud de refugio o renuncia al refugio
 - Horarios de atención
- <https://migracion.go.cr/refugio-2/>



Información

Trámites Varios:

- Solicitud de copia de expediente
 - Devolución de depósitos
 - Revisión física del expediente - Plataforma de Servicios
 - Cuentas IBAN para trámites migratorios - Cédulas Jurídicas
 - Pagos a través de transferencia bancaria - Gestión de Recursos Financieros
 - Plataformas de Servicios - Servicios sin Cita
 - Solicitud de certificación de estatus migratorio
- <https://migracion.go.cr/tramites-varios/>





Trámite ¡YA!

La DGME cuenta con la plataforma digital Trámite ¡YA!, de la cual las personas usuarias que requieren de la apertura de un expediente para los procesos de regularización de su condición migratoria podrán hacerlo a través de la Plataforma Migración digital.

La plataforma guiará a la persona en su proceso de afiliación e indicará cuál es la documentación requerida de acuerdo con el servicio solicitado, así como los pagos correspondientes al trámite. Posteriormente, la DGME valorará el caso y este se le puede dar seguimiento desde su propia cuenta.

Para registrarse en la plataforma se deberá cancelar un único monto de \$11. Este pago no exime de la cancelación de los trámites de la apertura del expediente, cambios de categoría, renovación del DIMEX u otros servicios que brinda la institución.

Para abrir el expediente debe ingresar a: <https://tramiteya.go.cr/dgme/>

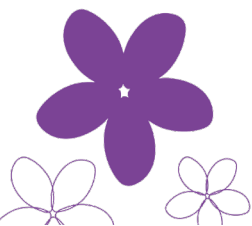


Información

Portal de Citas Web

La DGME cuenta con el Portal de Citas Web para solicitar los trámites de regularización migratoria, pasaportes, permisos de salida, entre otros, para recibir atención en cualquiera de las oficinas de Migración. Para acceder a este medio digital debe dirigirse a:

<https://migracion.go.cr/portal-de-citas-web/>





Información

Consulta Cobro de Renovación del DIMEX

Para conocer el monto del cobro de renovación del DIMEX, dirigirse a:
<https://servicios.migracion.go.cr/WebServiciosEnLinea/Cobro/ConsultaCobro>



Información

Consulta el estado del expediente

Para consultar sobre el estado del expediente de la DGME, se puede hacer a través de:
<https://servicios.migracion.go.cr/WebServiciosEnLinea/Expediente/ConsultaExpediente>

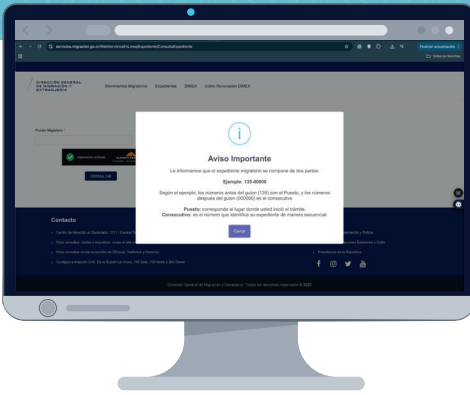


Información

Consulta el estado del DIMEX

Para conocer el estado del DIMEX, se debe ingresar a:
<https://servicios.migracion.go.cr/WebServiciosEnLinea/Dimex/ConsultaDimex>





NOTA

El expediente migratorio se compone de dos partes:

Ejemplo: 135-00000

Los números antes del guion (135) son el puesto, y los números después del guion (00000) son el consecutivo.

Puesto: corresponde al lugar donde usted inició el trámite.

Consecutivo: es el número que identifica su expediente de manera secuencial.

Información

¿Cómo solicitar asesoría?

- **De manera presencial:** San José, Uruca, Zona Industrial. También cuentan con sedes en otras partes del país. Para más información puede acceder a: <https://migracion.go.cr/contactenos/>
- **Call Center:** 1311
- **Vía telefónica:** +506 2299-8100

Sigue las redes sociales para más información:



Instagram: migracioncr



Facebook: Dirección General de Migración y Extranjería Costa Rica



TikTok: migracion.costarica



Canal de WhatsApp: Migración Costa Rica





Asesoría gratuita

Defensoría de los Habitantes de la República de Costa Rica (DHR) **Dirección de Igualdad y No Discriminación (DIND)**

La Defensoría de los Habitantes de la República de Costa Rica (DHR) es la institución encargada de proteger los derechos e intereses de las personas, así como velar por el funcionamiento del sector público de acuerdo con la moral, la justicia, la Constitución Política, las leyes y toda norma jurídica.

En el caso de la Dirección de Igualdad y No Discriminación, brinda asesoría y seguimiento gratuito ante la dilación en el trámite administrativo incurrida por la Dirección General de Migración y Extranjería cuando se han transcurrido los 90 días hábiles para la resolución de su regularización migratoria.

En este espacio, se brinda información actualizada de los expedientes en cuanto a la solicitud de regularización migratoria en la Dirección General de Migración y Extranjería (DGME); asimismo, se informa a la persona de los siguientes pasos por seguir, una vez que la resolución haya sido emitida y notificada.

La denuncia se puede presentar de forma verbal o escrita, sin costo alguno y sin formalidades especiales. Sin embargo, la persona denunciante deberá indicar, al menos:

- Nombre completo
- Número de identificación personal o jurídica
- Una descripción clara y concreta de los hechos
- Explicar la situación por la cual solicita asistencia legal
- Medio para recibir notificaciones (dirección física, correo electrónico o fax)
- Pueden requerirse gestiones previas realizadas ante la entidad denunciada, así como las respuestas que ha obtenido.





¿Cómo solicitar asesoría?

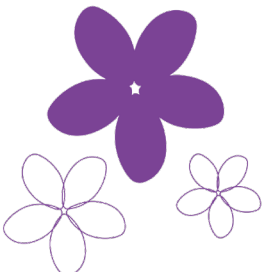
Puede interponer su denuncia bajo diversas vías:

- **De manera presencial:** en Barrio México, San José. También cuentan con sedes en otras partes del país.
- **Horario de atención:** lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.
- **Para más información en oficinas regionales puede acceder a:**
https://www.dhr.go.cr/contactenos/oficinas_regionales/index.aspx
- **En línea:** en el formulario del enlace / código QR:
https://www.dhr.go.cr/denuncias/formulario_denuncia.aspx
- **Vía telefónica:** línea gratuita 800-258-7474
- **Central telefónica:** 4000-8500
- **Líneas para interponer denuncias:** 4000-8693 / 4000-8694
- **Correo institucional:** defensoria@dhr.go.cr
- **WhatsApp:** 8592-6670



Clínica de Refugio, Migración y Protección Internacional, Universidad de Costa Rica

La Clínica de refugio, migración y protección internacional es un proyecto de Acción Social de la Universidad de Costa Rica que proporciona asesoría legal a la población migrante ante la vulneración de sus derechos humanos, así como acompañamiento psicológico para el fortalecimiento emocional e integración social.



Información

¿Qué tipo de asesoría y servicios brinda la Clínica de Migración de la UCR?

- Asesoría jurídica en tema migratorio
- Proceso de naturalización
- Proceso de regularización migratoria
- Trámites de refugio
- Acceso al derecho a la salud (seguro social)
- Acceso al derecho a la educación
- Acceso al derecho al trabajo
- Acompañamiento psicológico

Esta entidad brinda asesoría legal de forma personalizada para guiar de manera oportuna de acuerdo con las consultas o trámites que la población migrante requiere de acompañamiento. Además, ofrecen el servicio de apoyo psicológico para el proceso de integración y bienestar emocional.

Información

¿Cómo solicitar asesoría?

- De manera presencial: San José, Montes de Oca, San Pedro, Facultad de Derecho de la Universidad de Costa Rica, primer piso.
- Central telefónica: 2511-1553 / 2511-1550
- WhatsApp: 7142-2392
- Correo electrónico: consultamigratoria.fd@ucr.ac.cr



Acompañamiento para población migrante

En Costa Rica existen diversas entidades desde organizaciones no gubernamentales, organizaciones de la sociedad civil y organizaciones de cooperación internacional que brindan acompañamiento a la población migrante en Costa Rica, a continuación se desglosa esta información y sus contactos:

Organización Internacional para las Migraciones (OIM)

La OIM brinda una respuesta integral a las necesidades humanitarias de las personas migrantes, desplazadas internas, repatriadas, así como comunidades de acogida, mediante el acompañamiento interdisciplinario.



Dirección: costado oeste de la Torre C, Mall San Pedro, Sigma Business Center, Piso 1, San José, San Pedro



Teléfono: 4052 3500



Página web:
<https://costarica.iom.int/es>



Facebook:
https://www.facebook.com/OIMCR/?locale=es_LA
Instagram:
<https://www.instagram.com/oimcostarica/>



Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR)

Brinda asistencia vital y protección ante situaciones de emergencia. Además, colabora en el proceso de retorno migratorio con el fin de otorgar condiciones seguras. Asimismo, garantizan el acceso a los derechos fundamentales de las personas apátridas, así como a la obtención de la nacionalidad.



Página web:
<https://help.unhcr.org/costarica/>



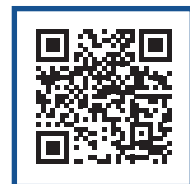
Teléfono: 800-REFUGIO
(800-7338446)



Correo electrónico:
helpcostarica@unhcr.or,





Facebook:
<https://www.facebook.com/RefugioCostaRica>



Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Impulsa proyectos que fomentan el acceso igualitario de las personas a sus derechos, entre ellos la población migrante y las mujeres. Invierte más de un 50% de presupuesto en iniciativas en pro de la igualdad de género.

 Teléfono: 2296 1544

 Página web:
<https://www.undp.org/es/costa-rica>


 Facebook:
https://www.facebook.com/PNUDCR/?locale=es_LA



Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Su misión principal es garantizar que los niños y las niñas tengan acceso a la atención y servicios esenciales, como salud, nutrición, educación y protección; entre ellos, la niñez migrante.

 Página web:
<https://www.unicef.org/costarica/>

 Teléfono: 2296 2034

 Facebook:
https://www.facebook.com/UNICEFCostaRica/?locale=es_LA



Defensa de Niñas y Niños Internacional (DNI)

Es un movimiento mundial por los derechos de la infancia con Secciones Nacionales y Miembros Asociados activos en cuatro continentes. En Centroamérica y Costa Rica, lidera proyectos para la protección de la niñez migrante, en conflictos armados, privados de su libertad, que han experimentado violencia desde sus diversas expresiones.



Instagram:
https://www.instagram.com/dnicos_tarica/?hl=es



Facebook:
https://www.facebook.com/dni.costarica/?locale=es_LA



Teléfono: 2297 2880

Ayuda Humanitaria en Desastres y Crisis CADENA

Es una ONG con presencia internacional que impulsa proyectos de manera articulada con la UNICEF para atender las necesidades de las poblaciones migrantes en materia de salud física y mental, nutrición, acceso al agua, entre otros.



Página web:
<https://cadena.ngo/costa-rica/>



Facebook:
https://www.facebook.com/cadena_costarica/?locale=es_LA
Instagram:
https://www.instagram.com/cadena_costarica/?hl=es



World Vision

Es una ONG con presencia internacional que desarrolla proyectos de desarrollo económico y seguridad alimentaria con las poblaciones migrantes de Costa Rica, principalmente ubicadas en la Zona Norte.

Página web:
<https://www.worldvision.cr/>

Facebook:
https://www.facebook.com/worldvisioncr/?locale=es_LA
Instagram:
<https://www.instagram.com/worldvisioncr/?hl=es>



RET Internacional

Es una ONG con presencia internacional que desarrolla proyectos para la población migrante (mujeres, niñez, familias, jóvenes) desde la protección humanitaria hasta el desarrollo económico y la reducción de desastres.

Página web:
<https://theret.org/costa-rica/>

Facebook:
https://www.facebook.com/theRETorg/?locale=es_LA



Hebrew Immigrant Aid Society (HIAS)

Su trabajo se dirige hacia las personas refugiadas, solicitantes de asilo, desplazadas y apátridas de todo el mundo. Se encarga de reasentar a personas refugiadas, proporcionar apoyo legal, promover la inclusión económica y apoyar la salud mental comunitaria.



Página web:
<https://hias.org/where/costa-rica/>



Facebook:
https://www.facebook.com/hiascostarica/?locale=es_LA
Instagram:
<https://www.instagram.com/hiascostarica/>



Pan American Development Foundation (PADF)

Ofrece asistencia sanitaria de emergencia a las poblaciones migrantes; además, brinda alojamiento, acompañamiento psicosocial, protección y acompañamiento legal.



Página web:
<https://www.padf.org/costa-rica>



Facebook:
https://www.facebook.com/PADFespanol/?locale=es_LA



Consultorios jurídicos La Salle

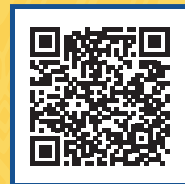
Brinda información y asesoría legal gratuita sobre el procedimiento de solicitud de asilo, refugio y acceso a los derechos de la población migrante.



Página web:
<https://sites.google.com/view/ulasallecr-ac-cr>



Facebook:
<https://www.facebook.com/ulasallecr>



Centro de Derechos Sociales del Migrante (CENDEROS)

Posee un rol fundamental en el acompañamiento de la regularización migratoria de la población, así como en la protección de las mujeres que han sido víctimas de violencia de género.



Página web:
<https://cenderos.org/>



Facebook:
https://www.facebook.com/cenderos.org/?locale=es_LA



Fundación Mujer

Busca propiciar e impulsar el desarrollo socioeconómico de la mujer mediante su promoción, organización y capacitación, orientada a su autorrealización como ente productivo capaz de generar ingresos que le permitan mejorar su condición de vida y la de su familia.



Página web:
<https://fundacionmujer.org/>



Facebook:
https://www.facebook.com/FundacionMujerCR/?locale=es_LA
Instagram:
<https://www.instagram.com/fundacionmujer.cr/>



Servicio Jesuita para Migrantes

Brinda acompañamiento y asesoría legal para la regularización migratoria de la población, esto con el fin de que puedan acceder a la salud, educación, pensiones, subvenciones del Estado, entre otros.



Facebook:
https://www.facebook.com/servjesuitacr/?locale=es_LA
Instagram:
<https://www.instagram.com/serviciojesuitacr/?hl=es>



Página web:
<https://jesuitascam.org/servicio-jesuita-para-migrantes-costa-rica/>



Fundación Bien de Mujer (Casa Ilori)

Organización comprometida con el desarrollo integral de las mujeres, los niños, las niñas y la comunidad, a través de la promoción de nuevos paradigmas educativos, de salud holística y programas socioeconómicos.



Página web:
<https://biendemujer.org/>



Facebook:
https://www.facebook.com/iloriworld/?locale=es_LA
Instagram:
<https://www.instagram.com/ca sailori/?hl=es>

Fundación SIF AIS

Organización encargada de crear proyectos con enfoque integral para la niñez, adolescencia y juventud en La Carpio, Herradura y Birrí.



Página web:
<https://www.sifais.org/>



Facebook:
<https://www.facebook.com/fundacionsifais/>
Instagram:
<https://www.instagram.com/fundacionsifais/?hl=es>



Instituto sobre Migración y Refugio LGBTIQ para Centroamérica (IRCA Casa Abierta)

Ofrece el servicio de veeduría social, relacionado con el acompañamiento y asesoría de la población migrante en materia de salud (aseguramiento en la CCSS), educación y regulación migratoria; esto desde la asesoría legal y abordaje integral desde la psicología y trabajo social.



Página Web:
<https://ircacasabierta.org/>



Instagram:
<https://www.instagram.com/ircacasabierta/>



Facebook:
<https://www.facebook.com/IRCA.CASABIERTA/>



Asociación Rostro de la Justicia

Su rol es principalmente asistencial al brindar ayuda alimentaria, servicios de salud y apoyo psicosocial a la población que ha sido víctima de trata de personas.



Página web:

<https://www.faceofjustice.org/index.php/es/>



Facebook:

https://www.facebook.com/rostrodejjusticia/?locale=es_LA

Instagram:

[instagram.com/faceofjustice_cr/?hl=es-la](https://www.instagram.com/faceofjustice_cr/?hl=es-la)



Fundación Lloverá

Brinda atención asistencial al proporcionar ayuda alimentaria y apoyo psicosocial a la población migrante. A su vez, posee programas orientados a la inserción laboral de la población migrante.



Página web:

<https://fundacionllovera.org/>



Facebook:

https://www.facebook.com/FundacionLlovera/?locale=es_LA

Instagram:

[instagram.com/fundacionllovera/?hl=es](https://www.instagram.com/fundacionllovera/?hl=es)



Pastoral Social Cáritas

Su rol es principalmente asistencial al brindar ayuda alimentaria, servicios de salud y apoyo psicosocial a la población migrante.



Facebook:

https://www.facebook.com/caritatascostarica/?locale=es_LA



Página web:

<https://www.iglesiacr.org/comisiones/pscarcr/>



Asociación Enlaces Nicaragüenses

Posee un rol fundamental en el acompañamiento de la regularización migratoria de la población, así como en la creación de espacios laborales para las mujeres migrantes a partir del fomento del emprendimiento.



Página web:
<https://www.enlacesnica.org/index.html>



Facebook:
https://www.facebook.com/enlacesnicaraguenses/?locale=es_LA



Talento importado

Brinda servicios de acompañamiento mediante asesoría legal y migratoria en materia de regularización de negocios y profesionales. De esta forma, se incentiva la inserción laboral de la población migrante.



Página web:
<https://www.talentoimportado.com/>



Facebook:
https://www.facebook.com/TalentoImportado/?locale=es_LA
Instagram:
[instagram.com/talentoimportado/?hl=es](https://www.instagram.com/talentoimportado/?hl=es)



Red de mujeres pinoleras

Brindan espacios de dinamización económica para mujeres migrantes nicaragüenses como una red social solidaria. De esta forma, fomenta la inserción de la población hacia una alternativa laboral.



Facebook:
https://www.facebook.com/laspinoleras/?locale=es_LA



Asociación de Trabajadoras Domésticas de Costa Rica (ASTRADOMES)

Brinda espacios de asesoría legal en materia laboral y de regularización migratoria para personas migrantes que se desempeñan en oficios domésticos no remunerados.



Página web:
<https://astradomesr.com/inicio>



Facebook:
https://www.facebook.com/astradomes.asociacion/?locale=es_LA
Instagram:
[instagram.com/astradomes/](https://www.instagram.com/astradomes/)



Voces sin fronteras

Genera espacios de sensibilización y orientación sobre los derechos de las personas refugiadas en Costa Rica.



Facebook:
<https://www.facebook.com/p/Voces-Sin-Fronteras-100064330075554/>
Instagram:
https://www.instagram.com/vocessinfronteras_/



Colectiva Feminista Volcánicas

Es una colectiva feminista de mujeres migrantes, exiliadas y diversas que promueve y defiende los derechos y libertades de las mujeres nicaragüenses migrantes y exiliadas en Costa Rica.



Facebook:
https://www.facebook.com/colectivavolcanicas/?locale=es_LA
Instagram:
<https://www.instagram.com/volcanicas/?hl=es-la>



Página web:
<https://volcanicas.org/volcanicas/>





Salud

Parte de los requisitos para optar por la regularización migratoria en Costa Rica es asegurarse en la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), la cual es la encargada de proveer los servicios de salud a nivel público.

Información

En términos generales los documentos que deberá aportar para estos trámites son los siguientes:

1. Documento de Identidad Migratorio para Extranjeros (DIMEX) o un documento de identidad válido (pasaporte con fotografía junto con la boleta que extiende la Dirección General de Migración y Extranjería en donde se indica que la persona usuaria está realizando los procesos de regularización migratoria).
2. Completar el formulario indicado por la persona funcionaria en la sucursal.
3. Señalar domicilio, teléfono, dirección de correo electrónico para notificaciones.
4. Se debe indicar el domicilio y comprobar la capacidad de pago mensual del seguro al cual se afiliará (para evitar morosidades).

En Costa Rica, existen dos grandes modalidades de aseguramiento, las cuales se explican a continuación:

01.

Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM)

Este es un régimen de aseguramiento obligatorio para las personas asalariadas y trabajadoras independientes, bajo el cual no solamente se accede a los servicios de salud de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), sino también se inicia la cotización para una futura jubilación. Está cubierto de manera tripartita: el Estado, el patrono y la persona trabajadora.

02.

Seguro de Enfermedad y Maternidad (SEM)

Este es un régimen de aseguramiento que brinda acceso a servicios de salud, incluyendo tratamientos contra la enfermedad y cuidado prenatal-gestacional. Las prestaciones incluyen atención médica, medicamentos y subsidios en dinero por incapacidades y licencias de maternidad, que se financian a través de un fondo común formado de manera tripartita: el Estado, el patrono y la persona trabajadora.

El afiliarse a estas modalidades pasa por un estudio de la situación de cada persona; ante ello, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) ha creado una serie de perfiles y procedimientos para asegurarse de acuerdo con cada caso. Se desglosan a continuación:

Afiliación de persona trabajadora asalariada

En este caso, la persona trabajadora será afiliada a la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) de manera automática por su patrono.

En el caso de que una persona esté asegurada como trabajadora asalariada, es importante que el patrono ingrese adecuadamente su número de asegurada en la planilla de la Caja Costarricense de Seguro Social.

Esto lo puede realizar en el enlace <https://www.ccss.sa.cr/contacto>



Afiliación de trabajador independiente

Esta es una modalidad de aseguramiento a la que puede optar en el caso de que desarrolle una actividad económica por su cuenta (por ejemplo, servicios profesionales o contar con un emprendimiento propio).



En términos generales los documentos que deberá aportar para estos trámites son los siguientes:

1. **Presentar documento de identidad:** DIMEX, carné de solicitante de refugio o refugiado, permiso laboral o "Previo a la Caja", este último acompañado de un pasaporte o documento de identificación de similar rango.
2. **Brindar información personal en la CCSS tales como:** el nombre y calidades del trabajador independiente, descripción del desarrollo de la actividad económica a la que se dedica, aportar la información y documentos que permitan demostrar la actividad económica y los ingresos para el cálculo de las cuotas respectivas y el señalamiento de lugar o medio para recibir notificaciones (residencia o correo electrónico).

Solicitud de aseguramiento por protección familiar en la Caja Costarricense de Seguro Social

Esta es una modalidad de aseguramiento en donde pueden optar personas que dependan económicamente de otra persona que se encuentre laborando o que cuente con una actividad económica, y que por tanto, ya se encuentre asegurada en la Caja Costarricense de Seguro Social, esto de acuerdo con el artículo 6 del Reglamento para la Protección Familiar en la Caja Costarricense de Seguro Social.

En términos generales los documentos que deberá aportar para estos trámites son los siguientes:

1. **Presentar documento de identidad:**
 - **Para personas menores de edad extranjeras:** preferiblemente, pasaporte y certificado de nacimiento, traducidos al español o mediante el llenado de la declaración jurada (formulario en físico) que le facilite la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para los efectos. El trámite deberá ser realizado por el representante legal de la persona menor de edad.
 - **Personas mayores de edad extranjeras:** DIMEX, carné de solicitante de refugio o refugiado, permiso laboral o "Previo a la Caja", este último acompañado de un pasaporte o documento de identificación de similar rango.

2. Brindar información personal en la CCSS como: nombre completo, estado civil, profesión u oficio, número de documento de identificación y domicilio exacto de residencia, tanto del posible protegido como del asegurado directo del cual se derive la protección.

3. Dado que es un beneficio familiar, se deben acreditar estos vínculos de parentesco, convivencia o crianza. En este caso, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) definirá los documentos que debe aportar (por ejemplo, actas de nacimiento o matrimonio apostillados en caso de que hayan sido emitidos en el exterior o declaraciones juradas en el caso de parejas en unión libre). En los casos de personas refugiadas o solicitantes de refugio, de manera excepcional, para demostrar el vínculo deberán aportar la declaración jurada emitida por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

4. En los casos de personas estudiantes mayores de 18 años y hasta los 25 años no cumplidos, en tanto cursen estudios de enseñanza media, técnica, parauniversitaria o universitaria, deberán acreditar de forma anual mediante documento emitido por la institución en donde realizan estudios

Información

¿Dónde realizar estos trámites?

Puede asistir presencialmente al Equipo Básico de Atención Integral en Salud (EBAIS) o a las Áreas de Salud más cercanas a su residencia. También puede revisar la información general en este enlace:

<https://www.ccss.sa.cr/tramites>

En estos espacios puede solicitar la documentación en físico para presentarla en las ventanillas y asegurarse en la Caja Costarricense de Seguro Social. En este proceso, la persona puede ser convocada a una entrevista para estudiar esta gestión.



¿Dónde realizar el pago mensual del seguro?

Se efectúan de forma presencial en la sucursal más cercana a su zona de residencia o en las plataformas digitales.

Solicitud de aseguramiento por protección familiar en la Caja Costarricense de Seguro Social

Esta es una modalidad de aseguramiento en donde pueden optar personas que dependan económicamente de otra persona que se encuentre laborando o que cuente con una actividad económica, y que por tanto, ya se encuentre asegurada en la Caja Costarricense de Seguro Social, esto de acuerdo con el artículo 6 del Reglamento para la Protección Familiar en la Caja Costarricense de Seguro Social.

Aseguramiento voluntario y Aseguramiento de migrantes:

Esta es una modalidad de aseguramiento a la que pueden acceder las personas migrantes que no cuentan con una actividad económica que les genere ingresos (como trabajadora independiente o asalariada), pero que desean acceder a los servicios de la Caja Costarricense de Seguro Social de Salud, Invalidez, Vejez y Muerte.

En términos generales los documentos que deberá aportar para estos trámites son los siguientes:

1. **Presentar su documento de identidad:** DIMEX, Carné de solicitante de refugio o refugiado, permiso laboral o "Previo a la Caja", este último acompañado de un pasaporte o documento de identificación de similar rango.
2. **Brindar información personal en la CCSS como:** nombre completo, estado civil, profesión u oficio, número de documento de identificación, domicilio exacto de residencia, señalar lugar o medio para recibir notificaciones y estado de cuenta bancario.

Consideraciones importantes

- El seguro voluntario es irrenunciable; una vez aprobado el trámite, el cobro del aseguramiento se emitirá cada mes. Si no es pagado de manera puntual (ya sea en línea o en las sucursales de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS)), se emitirá una deuda que genera intereses y limita el acceso a otros servicios de salud.
- La única manera de anular un seguro voluntario es si la persona adquiere otra condición de aseguramiento (patronal-asalariado, protección familiar, por el Estado). Una vez adquirido este nuevo seguro, debe acudir a la sucursal para solicitar la anulación del voluntario y presentar la evidencia de la inclusión a planilla o resolución de otra modalidad de seguro.

¿Dónde realizar estos trámites?

Se realizan de forma presencial en las sucursales de afiliación más cercanas a su zona de residencia, puede consultarlas en el siguiente enlace:

<https://www.ccss.sa.cr/sucursales>

En estos espacios puede solicitar la documentación en físico para presentarla en las ventanillas y asegurarse en la Caja Costarricense de Seguro Social. En este proceso, la persona puede ser convocada a una entrevista para estudiar esta gestión.



¿Dónde realizar el pago mensual del seguro?

Se efectúan de forma presencial en la sucursal más cercana a su zona de residencia o en las plataformas digitales.

Aseguramiento por cuenta del Estado

Esta es una modalidad de aseguramiento en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) a la que pueden acceder las personas migrantes que se encuentran en situación de pobreza (pobreza básica o pobreza extrema), por lo tanto, el pago del seguro corre por cuenta del Estado costarricense.

¿En cuáles casos cubre este seguro?

El núcleo familiar debe solicitar una cita en el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) para que emitan un estudio sobre la situación socioeconómica del hogar. Es importante aclarar que para hacer este trámite la persona debe contar con una situación migratoria regular en el país.

Este seguro está orientado hacia la protección de las personas en situaciones de vulnerabilidad, ante casos como los siguientes:

- Personas menores de edad de acuerdo con el Código de Niñez y Adolescencia en Costa Rica
- Mujeres embarazadas
- Mujeres con diagnóstico de cáncer de cérvix
- Población con enfermedades de transmisión sexual
- Persona víctima de violencia sexual
- Población adulta mayor
- Personas refugiadas y apátridas

Categorías migratorias que pueden optar por un aseguramiento por cuenta del Estado

- Residente permanente libre de condición
- Carné provisional de permiso laboral
- Carné provisional solicitante de refugio
- Categoría especial de protección complementaria
- Carné provisional solicitante de apátrida
- Categoría especial de libre condición
- Categoría especial: condición restringida
- Dependiente NGA BE-BUGLE
- Estudiante transfronterizo
- Población adulta mayor
- Personas refugiadas y apátridas

En términos generales los documentos que deberá aportar para estos trámites son los siguientes:

1. Para optar por el aseguramiento por cuenta del Estado, el núcleo familiar debe haber sido declarado en condición de pobreza por el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS), o encontrarse incluido en la base de datos del Sistema Nacional de Información y Registro Único de Beneficiarios del Estado (SINIRUBE). Para esto, debe haber solicitado una cita en el IMAS para gestionar este estudio.

2. Presentar documento de identidad:

- En el caso de personas extranjeras, la cédula de residencia al día o resolución administrativa emitida por la Dirección General de Migración y Extranjería (DGME) que indique la aprobación del estatus migratorio de residente legal, esto para todos los miembros del núcleo familiar mayores de 18 años.
- En el caso de personas menores de edad extranjeras, se deberá aportar cédula de residencia, pasaporte o constancia de nacimiento autenticada o apostillada.

3. Declaraciones juradas: se deberán completar los formularios indicados por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) denominados "Formulario solicitud Beneficio Aseguramiento por el Estado", "Traslado de datos del SINIRUBE".

Información

¿Dónde realizar estos trámites?

Puede asistir presencialmente al Equipo Básico de Atención Integral en Salud (EBAIS) o a las Áreas de Salud más cercanas a su residencia. También puede revisar la información general en este enlace: <https://www.ccss.sa.cr/tramites>



Información

¿Dónde realizar el pago mensual del seguro?

Se efectúan de forma presencial en la sucursal más cercana a su zona de residencia o en las plataformas digitales.

Información

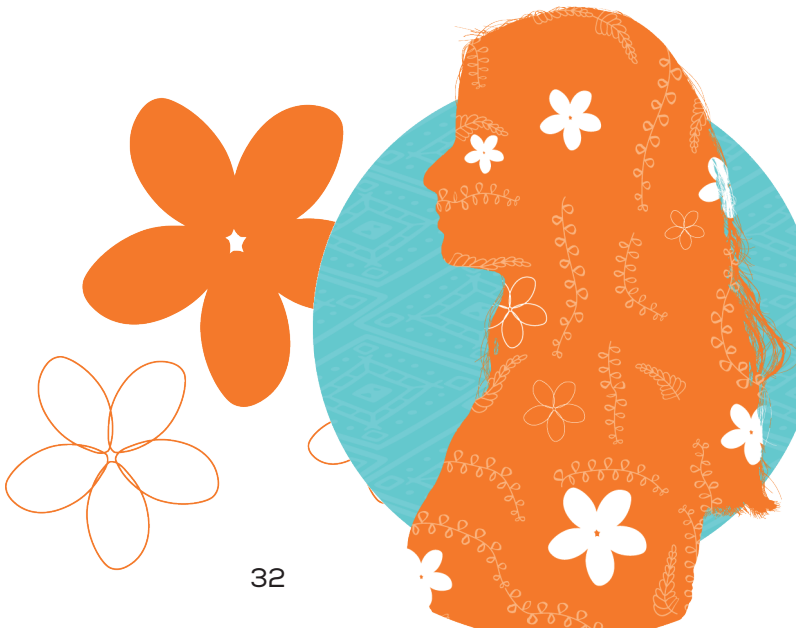
¿Dónde obtener más información?

Puede visitar directamente la página web de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) en la sección de asegurados, la cual es la fuente oficial de información:

<https://www.ccss.sa.cr/asegurados>

A su vez en la sección de trámites se encuentran los documentos y reglamentos actualizados de cada una de las modalidades de aseguramiento en la Caja Costarricense de Seguro Social: <https://www.ccss.sa.cr/tramites>

También puede visitar las sucursales de afiliación más cercanas a su zona de residencia, puede consultarlas en el siguiente enlace: <https://www.ccss.sa.cr/sucursales>



Convenio ACNUR - CCSS

La Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) desarrolló un convenio con la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) para brindar el seguro por un año a las personas refugiadas y solicitantes de refugio que cuentan con vulnerabilidades médicas que requieren tratamiento y seguimiento a largo plazo. Se seleccionan las personas de acuerdo con los criterios de elegibilidad establecidos. Aquellas personas que no sean seleccionadas pasarán a una lista de espera hasta que los casos sean evaluados nuevamente.

Información

¿Dónde obtener más información?

Puede visitar directamente la página web de la Agencia de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR):

<https://help.unhcr.org/costarica/convenio-a-cnur-ccss>

En este espacio se encuentra el formulario que puede llenar para aplicar a este convenio, así como los correos de consulta.





Ámbito laboral

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS)

Es la institución pública encargada de la dirección, estudio y despacho en materia de asuntos referentes a trabajos y previsión social, por lo cual tendrá a su cargo el vigilar el desarrollo, mejoramiento y aplicación de la normativa legal y jurídica con el fin de prever el trabajo digno, la dignamente y la justicia social de los vínculos laborales, resguardando los derechos fundamentales del trabajo.

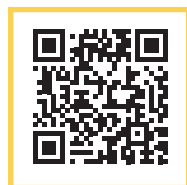
¿Qué temas se pueden consultar en el MTSS?

- Salarios mínimos
- Aguinaldo
- Vacaciones y días feriados
- Acoso u hostigamiento sexual en el trabajo
- Contrato de trabajo
- Jornada laboral
- Preaviso y cesantía
- Aseguramiento (riesgos laborales)
- Solicitar asesoría legal en temas de trabajo
- Trabajo doméstico
- Otros aspectos de interés relacionados con el ámbito laboral

Departamento de Migraciones Laboral

Información

El MTSS cuenta con una plataforma web denominada Migraciones Laborales en donde se brinda información en temas laborales para personas migrantes y ofrece en sus servicios asesoría a la población con el fin de que conozcan sus derechos laborales dentro del territorio costarricense. Puede encontrar más información en: <https://www.mtss.go.cr/dml/index.aspx>



Información

Además, dicho departamento se encarga de investigar cuáles son las ocupaciones laborales con mayor salida de trabajo con el fin de no saturar el mercado laboral costarricense y garantizar el acceso a un trabajo digno. Este documento lleva como título Ocupaciones no recomendadas para el otorgamiento de las categorías migratorio-laborales de "residencia temporal" y "trabajador de ocupación específica", se puede encontrar en: https://www.mtss.go.cr/dml/informacion/descargas/ocupaciones_no_recomendadas.pdf



Información

¿Dónde obtener más información?

Puede visitar directamente la página web del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS): <https://www.mtss.go.cr/>
En este espacio digital se encuentran las normativas y las políticas sociales del MTSS, así como los programas, proyectos y servicios sociales que brinda la institución.



¿Cómo solicitar asesoría?




- De manera presencial: edificio Presbítero Benjamín Núñez, Barrio Tournón, San José. 50 metros este de la ULACIT.
- Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.
- Para más información de otras sedes regionales dirigirse a:
<https://www.mtss.go.cr/contactenos/mapa-oficinas.html>
- Línea telefónica gratuita: 800-TRABAJO (800-872-2256)
- Línea telefónica: +506 2542 0000
- Salas de chat:
<https://sistemas.mtss.go.cr/sial/chat.salaschats.aspx>



Solicitar asesoría en Migraciones Laborales

- Línea telefónica: +506 2221-1068
- Correo electrónico:
solicitudesdml@mtss.go.cr
- Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m

Sigue las redes sociales para más información:

-  Instagram: [ministeriodetrabajocr](#)
-  Facebook: [Ministerio de Trabajo y Seguridad Social](#)
-  YouTube: [@TrabajoCostaRica](#)
-  LinkedIn: [MTSS - Ministerio de Trabajo y Seguridad Social CR](#)
-  X: [MTSS CR](#)





Subsidios estatales

Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS)

Es el ente encargado de atender y resolver la pobreza extrema en el país mediante la planificación, dirección, ejecución y control de un plan nacional, el cual promueve la articulación entre la institución pública, el sector privado e instancias nacionales e internacionales para lograr su objetivo. Por tal razón, el IMAS brinda y coordina servicios de protección y promoción social de forma solidaria e inclusiva a través de programas y proyectos sociales.

Información

¿Cómo acceder a los programas y proyectos del IMAS?

El IMAS cuenta con un órgano desconcentrado llamado Sistema Nacional de Información y Registro Único de Beneficiarios del Estado (SINIRUBE), el cual registra y permite evaluar la situación socioeconómica de la población con la finalidad de brindar una atención de acuerdo con el perfil de cada persona.

Para ello, es importante ingresar sus datos personales en el formulario de solicitud de atención del IMAS, mediante el cual es posible solicitar atención en una Unidad Local de Desarrollo Social, según la zona en donde reside.

Formulario de atención del IMAS

El formulario es una herramienta digital que tiene como fin recibir solicitudes de atención de los diferentes servicios de la institución, relacionadas con el Programa de Protección y Promoción Social del IMAS.

Para registrar su solicitud debe contar con los siguientes requisitos:

- El formulario debe ser llenado por una persona mayor de edad.
- Debe contar con identificación.
- El registro se completa con los datos de la persona solicitante.
- No se pueden hacer solicitudes a nombre de personas fallecidas.

La información que se solicita se divide en seis secciones:

1. Información personal
2. Información de ubicación
3. Información de contacto
4. Información de persona dependiente
5. Enfermedad terminal
6. Solicitud de atención

Información

Formulario

El formulario está disponible en:
https://web.imas.go.cr/FormularioAtencion/#/formulario_atencion



Personas que NO cuenten con documento de identificación

Toda persona que no cuente con documento de identificación debe presentarse de forma presencial a la oficina del IMAS más cercana a su lugar de residencia con el fin de realizar su solicitud de valoración para la atención de los programas sociales.

De igual forma, si la persona NO cuenta con los medios tecnológicos para acceder al formulario en línea, se debe presentar a las oficinas del IMAS en su zona de residencia.



Información

¿Dónde obtener más información?

Puede visitar directamente la página web del Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS):
<https://www.imas.go.cr/>
En este espacio digital se encuentran las normativas y las políticas sociales del IMAS, así como los programas o proyectos sociales de la institución.



Información

¿Cómo solicitar asesoría?

- **De manera presencial:** Calle 29, avenida 2 y 8, de KFC La California 75 metros sur, San José, Catedral, barrio Francisco Peralta.
- **Horario de atención:** lunes a viernes de 7:00 a.m. a 4:00 p.m.
- **Para más información de otras sedes regionales dirigirse a:**
<https://www.imas.go.cr/oficinas-regionales>
- **Línea telefónica gratuita:** 800-00-4627
- **Central telefónica:** +506 2202-4000



Sigue las redes sociales para más información:

-  **Instagram:** imascostarica
-  **Facebook:** Instituto Mixto de Ayuda Social
-  **YouTube:** @IMASCostaRica
-  **TikTok:** imascostarica
-  **X:** Instituto Mixto de Ayuda Social

Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU)

Consiste en la instancia rectora que promueve el ejercicio efectivo y tutela los derechos humanos de las mujeres en su diversidad e impulsa su autonomía, inclusión y parte de la no violencia de género mediante una articulación entre el Estado costarricense y la sociedad civil.

Programa Avanzamos Mujeres

Parte de los procesos de atención del INAMU es el Programa Avanzamos Mujeres del cual nace en respuesta a lo estipulado en el artículo 2 de la Ley 7769, bajo su objetivo de garantizar el mejoramiento de las condiciones de vida de las mujeres y realizar procesos de formación integral.

La institución desarrolla el programa en alianza con el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS) mediante la modalidad de capacitación del cual el INAMU se encarga de ejecutar el componente Formación Humana con el fin de fortalecer y potenciar las capacidades de las mujeres a nivel individual y colectivo basado en el enfoque de género y derechos humanos.

Si desea más información, contacta al INAMU en sus diferentes medios de comunicación como WhatsApp, llamada a la central telefónica o visita la oficina más cercana de su zona de residencia.

Información

¿Dónde obtener más información?

Puede visitar directamente la página web del Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU):

<https://www.inamu.go.cr/inicio>

En este enlace se encuentran las normativas y políticas públicas en materia de derechos de las mujeres, así como los programas o proyectos de la institución y los contactos para conocer los derechos de las mujeres.



Descargue la aplicación: App ELA

INAMU cuenta con una aplicación móvil para brindar información y orientación en Derechos de la Mujer. Disponible en Play Store y App Store.










Información

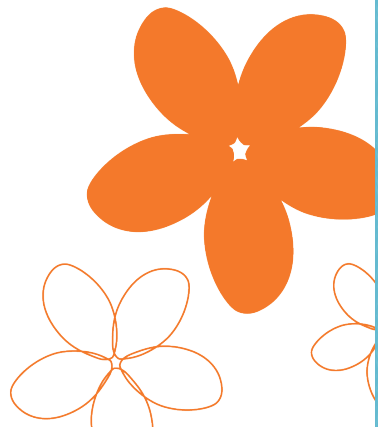
¡No estás sola!

- **Marque al 9-1-1:** para atención de incidentes de emergencia y situaciones de violencia.
- **Llame al 1125:** conozca acerca de los derechos de las mujeres.
- **WhatsApp:** +506 8321-8678 (línea de información y orientación).
- **Central telefónica:** +506 2527-8401
- **Atención presencial:** costado oeste del Mall San Pedro. Oficentro SIGMA, San José, Costa Rica. Para la atención en unidades u oficinas regionales dirigirse a: <https://www.inamu.go.cr/web/inamu/contacto>



Sigue las redes sociales para más información:

-  Instagram: [inamu_cr](https://www.instagram.com/inamu_cr)
-  Facebook: Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU
-  YouTube: [@INAMUCOSTARICA](https://www.youtube.com/@INAMUCOSTARICA)
-  TikTok: [inamu_cr](https://www.tiktok.com/inamu_cr)
-  Spotify: [MujerES INAMU \(podcast\)](https://open.spotify.com/artist/MujerES%20INAMU)



Instituto Nacional de Aprendizaje (INA)

Esta entidad desarrolla y potencia la capacitación, formación y certificación profesional con el fin de reforzar la capacidad de las personas de conservar y obtener condiciones de trabajo dignas, promoviendo la inclusión social y la calidad de vida de las personas. A su vez, pretende contribuir a la empleabilidad, movilidad social, emprendimiento y el desarrollo empresarial para afrontar las demandas del territorio nacional e internacional.

¿Con qué tipos de subsidios cuenta el INA?

El Servicio de Trabajo Social pone a disposición apoyos económicos como:

- Servicio de ayudas económicas
- Servicio de Becas del INA
- Servicio de Becas para la EFTP Dual

Información

Para más información acceder a:

<https://www.inavirtual.ed.cr/course/view.php?id=18990>

Para recibir algún apoyo económico en el INA es indispensable contar con matrícula activa y con el documento de identidad vigente.



Si la persona tiene entre 15 y 17 años y no cuenta con documento de identidad, puede acceder a cualquier servicio del INA. La Unidad de Bienestar Estudiantil brindará acompañamiento individualizado para iniciar el proceso de regularización migratoria, lo cual le permitirá continuar con sus estudios.

Además, el INA cuenta con el beneficio del cuido, solo se requiere contar con lo siguiente:

- Contar con matrícula activa en el INA.
- Presentar una solicitud de ayuda económica mediante el sistema establecido por el INA.
- Proponer un centro de cuidado autorizado por el Ministerio de Salud.
- Someterse a un estudio socioeconómico que realiza el Servicio de Trabajo Social del centro donde se matriculó.

Recuerde leer el Reglamento General de Apoyos Económicos para el Bienestar Estudiantil del INA.

Agencia Nacional de Empleo (ANE)

Es una plataforma gratuita de bolsa de empleo que conecta a las personas que buscan empleo con empresas que requieren talento humano; además, ofrece orientación laboral, formación y capacitación para el fortalecimiento de las habilidades blandas.

¿Qué ofrece la plataforma ANE?

- Búsqueda de oportunidades de empleo.
- Crear su propio currículum.
- Capacitaciones para conseguir empleo.

Ofrece la opción de recibir notificaciones sobre las capacitaciones vigentes y las oportunidades laborales a través del correo electrónico.

¿Qué solicitan para registrarse en la plataforma digital?

1. Tipo de Identificación: (nacional, residente, residente temporal, persona refugiada o solicitante de refugio o apatridia).
2. Correo Electrónico.
3. Nombre de usuario.
4. Contraseña.
5. Confirmación de contraseña.

Información

Además, el INA pone a su disposición la Guía para la búsqueda de empleo:

https://www.inavirtual.ed.cr/pluginfile.php/1315276/mod_resource/content/3/index.html

Esta guía permite a la persona orientarse a cómo buscar empleo, cómo crear un currículum y cómo prepararse para una entrevista de empleo.







¿Cómo solicitar asesoría?

- **De manera presencial:** San José, La Uruca, frente al Parque de Diversiones (lunes a viernes de 7:00 a.m. a 3:00 p.m.).
- **Central telefónica:** +506 2210-000 (Lunes a domingo de 7:00 a.m. a 10:00 p.m.)
- **Correo electrónico:** informacion@ina.ac.cr
- **Para más información de otras sedes dirigirse a:**
<https://www.ina.ac.cr/inavirtual/SitePages/Contactenos.aspx>



Sigue las redes sociales para más información:

-  **Instagram:** [ina_costarica](#)
-  **Facebook:** Instituto Nacional de Aprendizaje (INA)
-  **TikTok:** [ina_costarica](#)
-  **X:** [INA Virtual](#)



Pensiones

El trámite para realizar la cotización para la pensión en la Gerencia de Pensiones de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) es uno de los últimos pasos en el acceso a la seguridad social, dado que la población migrante debe cumplir con una serie de requisitos previos para poder optar por un beneficio de pensión, tales como:

- Regularización migratoria.
- Asegurarse en la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).
- En el momento de su jubilación, se debe cumplir con la cantidad de cuotas (al menos trescientas) y la edad (65 años) para obtener un beneficio de pensión.

En términos generales los documentos que deberá aportar para estos trámites son los siguientes:

1. Documento de Identidad Migratorio para Extranjeros (DIMEX).
2. Señalar domicilio, teléfono, dirección de correo electrónico para notificaciones.
3. Contar con una cuenta activa IBAN (Código Internacional de Cuenta Bancaria) en el banco donde se le depositaría la pensión.
4. Documento extendido por su patrono donde se indique la fecha de terminación de su contrato de trabajo en el caso del Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte.

Información

¿Dónde se realiza este trámite?

- Directamente en las oficinas de la Gerencia de Pensiones de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) en las ochenta sucursales que se encuentran a lo largo del territorio costarricense.
- También puede realizarse en línea en la oficina virtual de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), para más información, acceda a:
<https://www.ccss.sa.cr/pensionados>



Algunos conceptos importantes

- **Persona asegurada:** las personas trabajadoras asalariadas y trabajadoras independientes que se encuentran cotizando en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
- **Cuota:** la cotización o aporte que se efectúa mensualmente a la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).

En Costa Rica, existen dos tipos de modalidades de pensión en la Gerencia de Pensiones de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS):

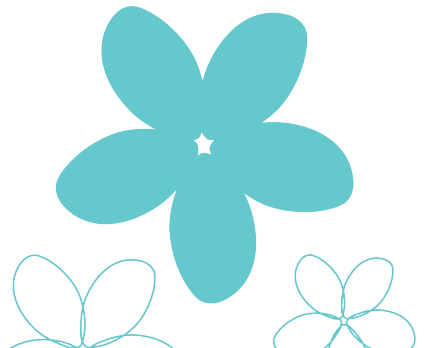
Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte

En este régimen, las personas trabajadoras asalariadas y trabajadoras independientes se encuentran aseguradas en la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para recibir atención médica y, a su vez, se encuentran cotizando para su futura jubilación. Al acceder a un trabajo, la persona asegurada debe confirmar que su patrono le afilie a este régimen dentro de la planilla, además de verificar que el reporte de su salario sea el correcto. Además, es importante revisar que su número de asegurado se encuentre vinculado a su número de DIMEX.

Personas aseguradas

De acuerdo con el artículo 3 del Reglamento del Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM), este régimen otorga pensiones por vejez y por invalidez de la persona asegurada:

- En el caso de la modalidad de invalidez, la persona asegurada deberá presentar pruebas de su condición de discapacidad ante la Comisión Calificadora del Estado de Invalidez en la Gerencia de Pensiones, de acuerdo con el artículo 7 del reglamento del Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM).
- En el caso de vejez, la persona cotizante debe cumplir con la cantidad de cuotas (al menos trescientas) y la edad (65 años) para obtener un beneficio de pensión. En el caso de las mujeres, se puede anticipar su pensión si cuentan con al menos trescientas cuotas.



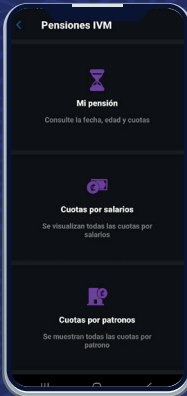
¿Cómo revisar la cantidad de cuotas que ha acumulado?



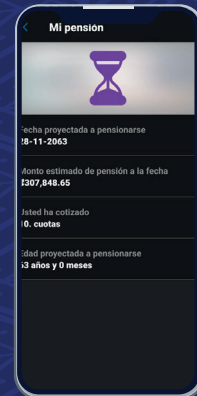
1. Ingresar a "Datos personales".



2. Seleccionar el apartado de "Pensiones IVM".



3. Presionar en "Mi pensión".



4. Aparecerá el estimado de la fecha a pensionarse, monto estimado de pensión y cantidad de cuotas.

Derechohabientes

Son las personas que serán beneficiarias de la pensión en caso de que la persona cotizante fallezca; esto aplica para la pareja, esposo(a), hijo(a), padre, madre, hermano(a). De acuerdo con los artículos 3, 4, 9, 10,11, 12, 13,14, 15, 16, 17 y 18 del Reglamento del Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte, será asignado a partir del análisis de la solicitud ante la Caja Costarricense de Seguridad Social, sea en las distintas sucursales del país o en oficinas centrales de forma presencial o por medio del correo electrónico ivm-servicios@ccss.sa.cr.

Régimen No Contributivo

Esta modalidad de pensión se encuentra dirigida hacia las personas que no cuentan con una pensión del régimen anterior de Invalidez, Vejez y Muerte y que, a su vez, se encuentren en situación de pobreza (pobreza básica) o pobreza extrema.

En términos generales los documentos que deberá aportar para estos trámites son los siguientes:

1. Documento de Identidad Migratorio para Extranjeros (DIMEX). En el caso de la población migrante adulta, solamente las personas residentes permanentes pueden aplicar a este beneficio.
2. Señalar domicilio, teléfono, dirección de correo electrónico para notificaciones.
3. Contar con una cuenta activa IBAN (Código Internacional de Cuenta Bancaria) en el banco donde se le depositaría la pensión.

¿Quiénes pueden ser beneficiarios de esta pensión?

Las tipologías que establece el reglamento son:

- Vejez: personas mayores de 65 años
- Invalidez: personas que sean declaradas como inválidas por la pérdida del 60% de su funcionalidad a cualquier edad.
- Viudez: personas que ante el deceso de su cónyuge o compañero(a) hayan quedado en desamparo y estén en pobreza o pobreza extrema.
- Huérfanos de ambos padres o solo de la madre, si fueron registrados con sus apellidos menores de edad o entre 18 y 21 años, si son estudiantes.
- Personas en condición de indigencia: protegen a aquellas personas que por razones sociales o culturales no se pueden incorporar al medio laboral y están en pobreza o pobreza extrema, pueden tener un lugar de domicilio, mas no contar con medios de subsistencia ni redes de apoyo.



Personas menores de edad

- En el caso de las personas menores de edad, pueden ser beneficiarias de la pensión por el régimen no contributivo sin importar su condición migratoria.
- En el caso de los menores de edad, el representante legal (padres, depositario administrativo o tutor) debe presentar su documento de identificación vigente (cédula de identidad costarricense o DIMEX) y constancia de nacimiento de la persona menor, de su país de origen o pasaporte vigente (Artículo 5 del Instructivo del Programa de Régimen No Contributivo de Pensiones).

Información

¿Dónde obtener más información?

Puede visitar directamente la página web de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) en la sección de pensiones, la cual es la fuente oficial de información: <https://www.ccss.sa.cr/pensionados>

