



HUMAS

Harvard University
Mexican Association
of Students



Fundación México en
Harvard, A.C.

BIENVENIDOS A HARVARD UNIVERSITY

CONTENIDO

ROPA Y ARTÍCULOS IMPORTANTES.....2

SERVICIOS BANCARIOS.....2

DOCUMENTOS EN MASSACHUSSETS4

OPCIONES DE VIVIENDA.....5

SERVICIOS DE SALUD.....7

TRANSPORTE8

HARVARD UNIVERSITY MEXICAN ASSOCIATION OF STUDENTS (HUMAS)10

CONYUGÉS, PAREJAS O FAMILIARES.....10

SUGERENCIAS Y TIPS PARA HACER TU LLEGADA MAS SENCILLA

Hemos compilado esta pequeña guía para ayudarte a hacer tu llegada a Boston o Cambridge mas sencilla. Te recordamos que cuentas con el apoyo del **Harvard International Office** que es un gran recurso para orientarte respecto a tu visa, impuestos, licencia de manejo, opciones de vivienda en Harvard y servicios médicos entre otras muchas cosas. Te sugerimos que revises su página con detalle: <https://hio.harvard.edu/>

ROPA Y ARTÍCULOS IMPORTANTES

Los estudiantes de Harvard visten de manera informal para las clases (jeans o pantalones/falda con camisa o suéter). La temperatura en las aulas puede variar por lo que siempre es bueno llevar capas para vestir.

Como te habrán advertido, hace FRÍO aquí en el invierno. Necesitarás ropa de verano cuando llegues, y necesitarás la ropa más abrigada que tengas durante el invierno, que incluye un abrigo abrigado, gorro, bufanda, guantes y botas para la nieve. La estación intermedia, el otoño, es una época particularmente hermosa en Nueva Inglaterra, y una chaqueta ligera será suficiente por un tiempo.

Cualquier artículo de ropa que no tenga se puede comprar en Cambridge o sus alrededores, o en línea. Visita LLBean o LandsEnd por invierno ropa, o visita tiendas outlet en Assembly, Somerville u otras alrededor de Cambridge.

Los siguientes elementos también serán útiles:

- Traje u otro atuendo apropiado para entrevistas de trabajo o prácticas
- Ropa de vestir adecuada para una recepción nocturna.
- Paraguas

SERVICIOS BANCARIOS

Es recomendable abrir una cuenta bancaria local pues será más fácil administrar tus finanzas y más barato que retirar dinero de una cuenta bancaria extranjera. Con esta puedes pagar tus facturas en línea o con cheque, sin complicaciones o cargos bancarios internacionales. Hay dos tipos de cuentas bancarias:

Checking Account: Ideal para gastos diarios, pues permite hacer retiros y depósitos ilimitados. Estas cuentas pueden incluir cuentas comerciales, cuentas de estudiantes y cuentas conjuntas. Puedes usar tu cuenta de cheques para gastos de manutención, transacciones diarias y pagar facturas. Usualmente viene con una chequera y una tarjeta débito, con cargos mensuales por servicio. Para administrar su dinero 24/7, muchos bancos ofrecerán banca en línea o móvil.

Savings Account: Es la opción perfecta para atesorar dinero. Requiere un depósito mínimo y permite un número limitado de retiros, proporcionando una tasa de interés modesta. Por tanto, no son usadas para el dinero para gastos diarios sino para inversiones a más largo plazo.

Tarjetas De Crédito: La mayoría de los bancos ofrecen tarjetas de crédito y que adquirirla contribuiría a tener historia crediticia en Estados Unidos, aunque es importante que verifiquen las condiciones y términos. Lo más probable es que necesite un número de Seguro Social (SSN) para aplicar a este tipo de tarjeta. Si no lo tienen ni clasifica para un SSN (solo los extranjeros autorizados legalmente para trabajar pueden obtenerlo), existen alternativas a considerar. Por un lado, algunos bancos permiten manejar una tarjeta de crédito sin SSN como Bank of América y Citibank. Por el otro, puede recurrir a una Cooperativa de Crédito como Harvard University Employees Credit Union (104 Mt. Auburn Street, Cambridge).

Bancos: Al elegir el Banco para abrir su cuenta, es importante tener en cuenta que los bancos comerciales ofrecen una mayor variedad de servicios internacionales comparados con las Cajas de Ahorro (Savings Banks o Thrifts) y Cooperativas de Crédito. Esto les permitirá tener mayor facilidad de hacer transferencias y movimientos con bancos internacionales. Entre los bancos comerciales encontrarán en Boston:

- Bank of America
- CitiBank
- Santander Bank
- Citizens Bank
- TD Bank

Al comparar sus opciones, revisen la cobertura del banco e identifique la red de sucursales y ATMs disponibles para su servicio. Para abrir una cuenta, debes acudir a la oficina bancaria de su preferencia para iniciar una solicitud. Es necesario presentar dos documentos de identificación oficial como su pasaporte, su documento de visa (Formularios I-20, DS-2019 o I-797) y un comprobante de domicilio.

Los siguientes bancos le permitirán abrir su cuenta bancaria antes de llegar a Cambridge:

[Harvard University Employees Credit Union](#)

- Los estudiantes pueden abrir cuentas con la cooperativa de crédito, a pesar de que se llama una cooperativa de crédito "empleada".
- Con una cuenta en la Cooperativa de Crédito, usted es **automáticamente elegible para recibir una tarjeta de crédito**. Esto puede ser muy útil para usted mientras viaja a los Estados Unidos. (En muchos bancos, puede tomar varios meses ser elegible para obtener una tarjeta de crédito).
- Envíe una copia de su carta de aceptación y pasaporte al cargador de [documentos](#) <https://www.huecu.org/upload/>. Envíe un correo electrónico a huecu@harvard.edu si tiene alguna pregunta individualizada.
- Los ex estudiantes han recomendado [a The Harvard University Employee Credit Union](#) como particularmente útil y fácil de trabajar .

[Cambridge Trust Company](#)

- Envíe una copia de su pasaporte y carta de aceptación de Harvard a Antonio Pereira (617-441-1431) y él lo ayudará con el proceso. antonio.pereira@cambridgetrust.com

Venmo: Es una aplicación, unida a PayPal, frecuentemente utilizada por los estudiantes para enviar y recibir dinero al permitir dividir y pagar facturas rápidamente entre sus contactos. Para ello, deben crear una cuenta, a través de la app o por internet, y asociar una de sus cuentas bancarias, tarjetas de débito o tarjetas de crédito en Estados Unidos que soportará sus operaciones. Se puede hacer una transferencia inicial y mantener un saldo en Venmo, o esperar a recibir dinero de alguien más. Sin embargo, si al momento de realizar un envío de dinero usted no cuenta con fondos suficientes para hacerla, Venmo retirará automáticamente los fondos necesarios de la cuenta bancaria o la tarjeta registrada.

DOCUMENTOS EN MASSACHUSETTS

Licencia De Manejo: Para aplicar a una licencia de manejo de Massachusetts, los estudiantes internacionales deben aplicar en persona al Registry Of Motor Vehicles (RMV). La oficina más cercana es Boston RMV, ubicada en 136 Blackstone Street, Boston, MA. Para conocer otros puntos de atención y más información, pueden ver la página del RMV: <http://www.mass.gov/rmv>

Para este trámite, existen los siguientes requisitos:

- SSN (o negación oficial de no elegibilidad) de la Oficina de Seguro Social
- Pasaporte
- Formulario I-20 o formulario DS-2019
- Tarjeta de Llegada / salida I-94
- Comprobante de domicilio actual en Boston (Ej. Contrato de renta, cuenta de servicios)
- Licencia de conducir actual de México o licencia de conducir internacional

Identificación Estatal - Mass ID o Liquor ID: Para aquellas personas que no tengan una Licencia de manejo, el RMV tiene dos documentos para validar su identidad, firma y edad en Massachusetts. Se trata de el Mass ID y el Liquor ID. Para los estudiantes extranjeros puede ser muy útil manejar alguno de estos documentos de identificación pues evita tener que llevar su pasaporte en cualquier lugar donde se requiera identificación oficial.

Para el Mass ID, se requiere ser mayor de 14 años, y certificar que no tienen una licencia de conducir válida en ninguna jurisdicción. Adicionalmente, debe proporcionar documentos de inmigración válidos y verificables, así como una prueba de que se le ha otorgado una estancia legal en los Estados Unidos durante al menos 12 meses (I-20). Su licencia o identificación caducará cuando finalice su estancia legal.

Para el Liquor ID, se requiere ser mayor de 21 años, y certificar que no posee una licencia de conducir válida en ninguna jurisdicción al igual que son residentes legales de Massachusetts. Esta identificación expira 5 años después de la fecha de emisión.

OPCIONES DE VIVIENDA

Harvard University Housing – HUH: Administra y renta a los estudiantes de la Universidad departamentos, amueblados y sin amueblar, cerca a los campus de Cambridge, Allston y Longwood Medical Center. Las residencias de HUH varían en tamaño desde estudios y dorms hasta departamentos de cuatro recámaras.

La renta se cobra mensualmente dentro de la cuenta que tienen con la Universidad. La renta mensual incluye los servicios de gas, luz, agua y, en algunas propiedades, el acceso a Internet de alta velocidad. Se recomienda aplicar tan pronto como puedan para que les asignen un turno y logren acceder a las mejores opciones. La Harvard International Office los puede ayudar con este proceso al igual que la escuela a la que vayan a asistir. Más detalles en <http://www.huhousing.harvard.edu/>

Place Me Living: Una opción para rentar un departamento de corto plazo es a través de Place Me. Este es un servicio en Boston que ofrece lugares para vivir con contratos flexibles, buena ubicación, servicios incluidos, amueblados y con opciones a compartir con mas personas verificadas. Al ponerse en contacto con ellos mencionen a la Fundación México en Harvard y recibirán un pase para el metro de 1 mes de cortesía. Para más información: <https://placemeliving.com/>

Opciones de renta fuera del campus: Como una alternativa para encontrar vivienda fuera del campus, Harvard University Housing se ha aliado con OffCampus Partners para apoyar la búsqueda. Los propietarios publican su inmueble para que estudiantes de posgrado puedan consultarlos.

Por otra parte, también se puede explorar la oferta inmobiliaria usando sitios web como **Zillow**, **Trulia** y **Hotpads** o con agentes inmobiliarios que tienen consignados apartamentos en diferentes sitios de la ciudad. Puede encontrar opciones de alojamiento en los grupos de Facebook Harvard University Housing, Sublets & Roommates, Harvard MIT Housing y Harvard Grad Market.

Craigslist tiene una lista completa de alquileres disponibles en Boston, Cambridge, Somerville y Watertown. Aunque Craigslist a menudo tiene listados baratos, ¡tenga mucho cuidado con las estafas de alquiler! Vea este artículo en el Boston Globe para ver un ejemplo de tales estafas (y vea las advertencias sobre este sitio debajo de los muebles, a continuación). Padmapper proporciona una versión de mapa de los listados que es personalizable en función de sus preferencias.

Al buscar lugares para vivir se recomiendan las zonas cercanas a las escuelas, para el campus principal se puede buscar en Cambridge alrededor de las Harvard Sq, Central Sq, Porter Sq. y Davis Sq, así como opciones más económicas en Somerville y Allston (Boston). En el área médica de Longwood los barrios más comunidad para vivir son Mission Hill, Brookline, Fenway y Jamaica Plain.

Dada la alta población estudiantil, Boston y sus alrededores tienen un mercado de vivienda único que responde al calendario académico. A finales de mayo y junio, la oferta de departamentos es amplia y es el mejor momento para encontrar algo. Los propietarios pueden solicitar el primer y último mes de renta por adelantado cuando se firma un contrato y algunos también pedirán un depósito de seguridad (generalmente igual a un mes de renta).

Muebles: Al igual que el mercado de rentas de la ciudad, la compra de muebles esta impactado por la gran cantidad de estudiantes que se mudan al mismo tiempo. Por esto se pueden encontrar opciones de muebles usados.

- Encontrará muebles tipo-dorm disponibles para la venta en la explanada cerca del Centro de Ciencias al inicio del año escolar.
- El 1 de septiembre se conoce como “Allston Christmas” en Boston. Con tantas mudanzas, las banquetas de la ciudad están llenas de muebles y cosas descartados por los nuevos inquilinos que se pueden tomar.
- Puede revisar a las distintas páginas de Facebook para muebles y electrodomésticos: Harvard University Housing, Sublets & Roommates, Harvard Grad Market, Harvard MIT Housing

Compras en línea

Hay varias tiendas de muebles que ofrecen compras en línea de muebles nuevos. Todos requerirán una tarjeta de crédito. [Amazon](#), mencionado anteriormente, tiene un negocio de muebles en crecimiento, y otras sugerencias incluyen [IKEA](#), [Wayfair](#) y [Target](#). Tenga en cuenta que tendrá que ensamblar los muebles usted mismo al comprar en la mayoría de estas tiendas de muebles en línea.

Camas

- Hay varios negocios que le venderán un colchón y lo entregarán en su apartamento.
- Dos startups populares de colchones son [Leesa](#) y [Casper](#): asegúrese de buscar en línea descuentos para estudiantes y códigos promocionales para ahorrar dinero.
- 1800Mattress es otra empresa de colchones que entrega (<http://www.1800mattress.com/>). Gardner Mattress (<http://www.gardnermattress.com>) es una compañía con sede en Massachusetts que también entrega .

Muebles usados: Hay varias tiendas de muebles usados alrededor de la ciudad que puedes buscar en la web. Aquí hay algunas sugerencias:

- Facebook de [Harvard Grad Market](#)
- [MIT/Harvard Student Furniture Exchange](#): Tel. 617-253-4293, fx@mit.edu
- [Craigslist](#): Este es un sitio que muchas personas utilizan para encontrar prácticamente todo (apartamentos, muebles, servicios, etc.). Asegúrese de solicitar tanta información como sea posible (incluidas fotos) al vendedor antes de comprar cualquier cosa o reunirse con el vendedor en persona. Si bien muchas personas han tenido grandes experiencias con craigslist, hay algunas personas deshonestas que hacen uso de este sitio. Use su juicio: si algo no se siente bien, hable con alguien antes de finalizar sus transacciones.
- Además, puede buscar en los tablones de anuncios alrededor de la escuela para ventas de patio / garaje / mudanza. A menudo puede obtener buenas ofertas de estudiantes salientes.

SERVICIOS DE SALUD

Seguro para estudiantes: La ley de Massachusetts requiere que los estudiantes inscritos en la universidad tengan un seguro médico por lo tanto, todos los estudiantes de Harvard se inscriben automáticamente en Harvard University Student Health Program (HUSHP) y el costo del plan se aplica a su cuenta que son dos cargos:

1. Tarifa de servicios de salud para estudiantes: cubre la mayoría de los servicios en Harvard University Health Services (HUHS).
2. Plan de seguro médico para estudiantes: Servicio de atención especializada/ hospitalaria administrada por Blue Cross Blue Shield y la cobertura de medicamentos recetados.

Harvard University Health Services – HUHS – se encuentra en el Smith Center (75 Mt Auburn Street) en donde encontrarán atención primaria, atención pediátrica y asesoría en salud mental, las 24 horas del día, los 365 días del año. También hay servicios de oftalmología, odontología y farmacia, aunque no están en su totalidad cubiertos por el seguro médico.

Además del Smith Center, el sistema cuenta con tres clínicas satélites, donde se puede acudir a citas programadas y atención de urgencia.

- En Cumnock Hall de HBS se encuentra the Business School Clinic
- En Pound Hall de HLS se ubica the Law School Clinic.
- En Vanderbilt Hall, en el Longwood, se encuentra el Medical Area Clinic

HUHS proporciona atención médica a través de un equipo de atención primaria compuesto por un médico de atención primaria (Primary care physician - PCP), una enfermera especializada, enfermeras registradas y asistentes de salud. A cada estudiante se les asigna un PCP y un equipo de atención primaria. Se recomienda a los estudiantes con condiciones médicas preexistentes establezcan una relación con su PCP a principios del año académico. Según sea el caso, el PCP será quien lo remitirá a algún especialista para su tratamiento.

Servicios de urgencia: HUHS tiene un servicio de atención de emergencias, tanto físicas como emocionales. Sin embargo, si la urgencia pone en peligro su vida, debe llamar al 911 inmediatamente. Si al llegar al servicio de urgencias se considera que su caso no se puede tratar por completo en HUHS, se trasladará a un hospital. En horario nocturno o fines de semana, las urgencias serán en la After-Hours Urgent Care Clinic (Smith Center 5to piso). Esta está abierta todas las noches, fines de semana y festivos.

Vacunas: Massachusetts tiene requisitos estrictos de vacunación que deben cumplir para inscribirse a sus clases. Por tanto, se sugiere que reciban las vacunas necesarias antes de llegar a Harvard. Si no pueden hacerlo antes de su llegada al campus, pueden recibir las vacunas en HUHS. Si no tienen el registro de las vacunas de su infancia, pueden realizarse un examen de sangre llamado Título de anticuerpos en sangre para saber qué vacunas ya tienen y cuales necesitarían ponerse.

Servicios de salud mental: Estos ofrecen cobertura a los estudiantes durante todo el año. Las consultas están disponible para una amplia variedad de temas, que incluyen:

- Administración de medicamentos
- Duelo
- Problemas de transición y dificultades de adaptación
- Depresión, ansiedad o estrés
- Inquietudes que interfieren con el trabajo o las relaciones
- Preocupaciones sexuales
- Problemas de alimentación y manejo de alcohol, y/u otras sustancias

Las opciones de tratamiento incluyen psicoterapia individual, manejo de medicamentos o terapia grupal y se ofrecen en las clínicas de salud satelitales en los campus de la Escuela de Negocios, la Facultad de Derecho y el área médica.

Oficina De Servicios De Alcohol Y Otras Drogas: (AODS) ofrece una amplia gama de programas y servicios destinados a reducir las consecuencias asociadas al consumo excesivo de alcohol y el abuso de sustancias. AODS colabora con los estudiantes y el personal de la Universidad para promover un programa integral centrado en la salud y seguridad de los estudiantes.

Oficina De Prevención Y Respuesta De Agresión Sexual: (OSAPR) es un espacio confidencial donde las personas pueden acudir para denunciar, tratar y entender experiencias de agresión o acoso sexual. Sus miembros son consejeros certificados en casos de crisis y capacitados para atender a los sobrevivientes y sus compañeros. Los servicios incluyen:

- Línea directa de asistencia e información las 24 horas (617) 495-9100
- Asesoramiento continuo en caso de crisis con un defensor del sobreviviente
- Asesoramiento sobre opciones para recursos tanto dentro como fuera del campus, que incluyen atención de salud mental, atención médica e informes
- Acompañamiento médico y legal
- Apoyo para amigos, compañeros y familiares.

TRANSPORTE

Transporte Público

El sistema de transporte público en Boston es bastante bueno e incluye autobuses y metros (conocidos como la "T"). Para obtener información sobre rutas y horarios, visite www.mbta.com. En este sitio también puede hacer clic en Planificador de viajes donde ingresa su punto de partida y destino, y el sitio le proporcionará la mejor manera de llegar a su destino utilizando el transporte público. Harvard Square y Central Square son paradas en la Línea Roja del metro.

[OpenMBTA](#) y [NextBus](#) son aplicaciones para iPhone y Android que pueden proporcionar información en tiempo real sobre los horarios de autobuses y metros y los horarios de llegada.

Transporte en el campus

En la mayoría de los casos, y la mayoría del clima, caminar o andar en bicicleta serán sus mejores opciones si vive cerca del campus. Hay un servicio de transporte de la Universidad de Harvard entre las ubicaciones del campus.

[Shuttles y vans](#) gratuitos para estudiantes y personal con tarjeta de identificación HU.

Descarga las aplicaciones [Evening Van](#) para solicitar el servicio de vans nocturnas que funcionan como servicio de Uber gratuito, por las noches y en los alrededores de campus y [Passio Go](#) que muestra las rutas de autobús de Harvard gratuito.

Coches

[ZipCars](#) son coches que puede alquilar por horas. Están disponibles en diferentes lugares alrededor de Boston y Cambridge, incluyendo Peabody Terrace, el Malkin Athletic Center y la Escuela de Negocios de Harvard. Se registra para obtener una membresía y luego puede reservar el automóvil en línea y recogerlo en un lugar cerca de usted. Los ZipCars son una buena opción si solo vas a la tienda por un par de horas y no quieres alquilar un coche para todo el día. Zipcar ofrece un descuento para los estudiantes de Harvard.

Alquiler de coches tradicionales

- [Hertz](#): 24 Eliot St. (tel. 617-338-1520)
- [Avis](#): 1 Bennett St., Charles Hotel (tel. 617-534-1430)
- [Ahorrativo](#): 110 Mt. Auburn St., Harvard Square Hotel (tel. 617-876-2758)
- [Presupuesto](#): 20 Sidney Street, Le Meredian Hotel (tel. 617-577-7606)

Consejo: puede usar sitios web como [Kayak](#) o [Expedia](#) para comparar los precios de alquiler de automóviles en varias compañías a la vez.

Bicicletas

- [Bluebikes](#) (anteriormente llamada Hubway) es una compañía de bicicletas compartidas, es para bicicletas lo que ZipCars es para automóviles. Deberá usar su propio casco. (¡Siempre use un casco cuando monte en bicicleta en esta área!)
- [Crimson Bikes](#) (tel. 617-958-1727) es la tienda de bicicletas en el campus de Harvard. Busque descuentos para afiliados de Harvard. Consulte el sitio web para obtener más información.
- [Quad Bikes](#) (tel. 617-496-5955) es una tienda de bicicletas sin fines de lucro para la comunidad de Harvard que vende bicicletas restauradas y piezas y accesorios nuevos, y realiza ajustes y reparaciones.
- [Ace Wheelworks](#) (tel. 617-776-2100) es una tienda de bicicletas de propiedad independiente que vende bicicletas usadas y nuevas de calidad.
- [Broadway Bicycle School](#) (tel. 617-868-3392) es un taller de reparación de bicicletas de propiedad colectiva que enseña a las personas cómo arreglar sus bicicletas, además de vender

bicicletas nuevas / usadas, piezas y accesorios.

- [Cambridge Bicycle](#) (tel. 617-876-6555) es una tienda de propiedad y operación independiente en 259 Massachusetts Avenue, cerca del MIT, que ha sido votada constantemente como una de las "Mejores tiendas de bicicletas de Boston".

HARVARD UNIVERSITY MEXICAN ASSOCIATION OF STUDENTS (HUMAS)

HUMAS es una organización de estudiantes mexicanos en todas las escuelas de la Universidad de Harvard, es una organización que congrega a estudiantes, profesores, e investigadores de Harvard con interés y pasión por México.

Es una de las contadas organizaciones estudiantiles que cuentan con acreditación en toda la universidad, reconocimiento que tienen por la amplia representación en las diferentes escuelas de Harvard. Su misión es fortalecer la comunidad Mexicana en Harvard a través de la formación de relaciones duraderas entre sus miembros y que les permite generar un impacto positivo en México. Organizan eventos culturales, académicos, y sociales, su evento más importante en los últimos años ha sido la *México Conference* que ha reunido a la comunidad mexicana no solo en Harvard sino de los alrededores con panelistas importantes y reconocidos.

Les sugerimos ponerse en contacto con HUMAS para ser parte de esta comunidad durante su estancia en Harvard, más información en su página en <https://www.humas.org>

CONYUGÉS, PAREJAS O FAMILIARES

Instalaciones Deportivas: Los estudiantes pueden comprar una membresía para un cónyuge y familiares dependientes. Las membresías se compran en línea o se pueden obtener en persona Harvard Athletics.

Tarjetas de la Biblioteca: Los cónyuges/parejas pueden obtener privilegios en las bibliotecas de Harvard visitando la Oficina de Privilegios ubicada en el primer piso de Widener Library, Sala 130.

Student Spouses And Partners Association: HSSPA es una organización abierta a los cónyuges y parejas de todos los estudiantes de Harvard, ofrece una forma de hacer amigos, encontrar estímulos intelectuales y, sobre todo, sentir un sentimiento de pertenencia dentro de la Universidad. HSSPA organiza una variedad de eventos durante todo el año para los estudiantes de Harvard y sus familias, como reuniones sociales, cenas y salidas. También dentro de cada escuela de Harvard existen grupos para los cónyuges y parejas, así como actividades para familias.