

Make Your Voice Heard

Sojourners' guide to contacting—and influencing—your elected representatives.

Personal stories and meetings with constituents are among the most powerful ways to impact legislators. Whether you're a seasoned lobby veteran or a first-time advocate, your discussion with a member of Congress or their staff is essential "for such time as this."

REMEMBER: Meetings are better than phone calls; phone calls are better than e-mails; e-mails are better than social media outreach; social media outreach is better than nothing!

Setting up a meeting:

- 1) Look at a congressional calendar to see when your member of Congress is likely to be in your district for an in-district work period.
- 2) Call your local office at least two weeks before your preferred meeting date. You can find your member [here](#).
- 3) Explain that you are a constituent, your particular concerns, and any group you are representing (Church, school board, non-profit, etc.)
- 4) Agree on a meeting time.

** Some offices have an online form to schedule an in-district meeting. These are easy and convenient. However, talking to a real person may connect you with a staff member who works directly on your issue.

Preparing for a meeting:

- 1) Know what you want to say and carefully review your talking points.
- 2) If possible, compile information about the impact of specific legislative issues on your district/state. (Do not compile a long list of statistics; your elected officials will not remember them and they will lose their impact.)
- 3) Prepare a few dramatic numbers or anecdotes to illustrate your points. Collect recent local news articles that illustrate the issue. Or even better, consider bringing individuals who would be affected by the policy change.

4) Most importantly, be ready to share your story and why these legislative issues have a personal impact on your life.

During a meeting:

- 1) Begin by introducing yourself.
- 2) Explain to the legislator/staffer why you asked for the meeting.
- 3) Present your concerns simply and directly. Get to your "bottom line" immediately. Be brief, direct, courteous and positive.
- 4) If you do not know the answer to a question, say so, and promise to send a follow-up email with the answer. Be sure to follow up with your answer as quickly as possible after the meeting.
- 5) Be sure to ask for the policy maker's support. If he or she is already very supportive, ask him or her to cosponsor the relevant bill and/or take a leadership role in moving the bill through the process, getting additional cosponsors, or other methods.

Follow up

- 1) Send a note thanking the member or staff person for meeting with you. Briefly summarize the main points of the meeting. Remember to follow up with responses to any questions the member or staff person asked but you could not answer at the time.
- 2) Thank them/acknowledge them on the member's Facebook page or Twitter handle.
- 3) Do not think of the meeting as an isolated event. Think of other ways to maintain the relationship.
- 4) Stay informed, and stay involved!

Haz oír tu voz

Una guía sobre como contactar e influir a tus representantes electorales

Las historias personales y reuniones con votantes tienen un impacto poderoso en tus representantes políticos. Aunque sea la primera vez que abogas por tus prioridades políticas con tu miembro(a) del congreso, tu testimonio es esencial para avanzar tu causa social.

RECUERDA: Las reuniones cara a cara son mejores que las llamadas telefónicas, las llamadas telefónicas son mejores que los correos electrónicos, y los correos electrónicos son mejores que el contacto a través de las redes sociales. Sin embargo, el contacto a través de las redes sociales es mejor que quedarse con las manos cruzadas.

Como programar la reunión:

- 1) Busca un calendario de las temporadas legislativas del Congreso y averigua cuando tu representante estará presente en su distrito electoral.
- 2) Llama a la oficina local de tu representante al menos dos semanas antes de tu fecha de preferencia para programar la reunión. ¿No sabes quién es tu representante al Congreso federal? Puedes averiguar quién es tu legislador [siguiendo este enlace](#).
- 3) Cuando llames, menciona que eres un votante en el distrito e informales de tus preocupaciones particulares y cualquier grupo con el que estés afiliado (Iglesia, comité escolar, organización sin fin de lucro, etc.)
- 4) Confirma una hora de reunión.

** Algunas oficinas tienen un formulario en su página de internet para programar una reunión con el/la representante. Aunque estos formularios tienden a ser fáciles de llenar, es sugerido que te comuniqués de una manera más directa, para que te conecten con un miembro de la oficina que trabaje directamente en tu tema específico.

Preparación para la reunión:

- 1) Planea de lo que hablaras y selecciona los puntos importantes.
- 2) Si es posible, recopila información sobre el impacto que causarán legislaturas específicas en tu distrito/estado. (Que no sean listas largas de estadísticas; tus representantes electos no las recordarán y perderán su impacto).
- 3) Prepara algunas anécdotas o estadísticas impactantes que ilustren tus puntos. Utiliza artículos de periódico publicados

recientemente que demuestren los problemas que se deben solucionar. O, aún mejor, que te acompañen individuos que han sido personalmente afectados por el tema particular que vienes a discutir.

4) Lo más importante es compartir tu historia y demostrar como estás cuestiones legislativas tienen un impacto en tu vida personal.

Durante la reunión:

- 1) Primero que todo, preséntate a tu legislador (u oficial de su oficina) y menciónale la razón de tu visita.
- 2) Expresa tus preocupaciones de manera sencilla y directa. Presenta tu punto principal de inmediato. Se breve, amable, y positivo.
- 3) Si no conoces la respuesta a una pregunta, se honesto y hazlo saber, prometiéndole enviar un correo electrónico con la respuesta después de la reunión. Asegúrate de responder la pregunta lo más pronto posible.
- 4) Invita a tu legislador a apoyar tu causa de manera pública. Si él o ella ya respaldan tu causa, pídeles que patrocinen la reforma legislativa relacionada con el tema. Úrgeles que lideren el proceso político en el Congreso; por ejemplo, reuniendo más apoyo y patrocinadores para la ley propuesta.

Seguimiento

- 1) Envía una carta de agradecimiento al legislador (o al oficial con quien tuviste la cita) por reunirse contigo. Haz un resumen de los puntos clave de la reunión. Recuerda contestar cualquier pregunta que tuvo tu representante electoral que no pudiste contestar durante tu visita.
- 2) Agradéceles en el perfil en Facebook o Twitter profesional de tu miembro del Congreso.
- 3) No pienses de la reunión como un hecho aislado. Piensa en otras maneras de mantener una relación constructiva con tu representante.
- 4) Mantente informado y sigue participando en el proceso político!