

Información útil

- 1 Infórmate antes de salir sobre rutas, transportes y albergues seguros, también sobre los números de consulados en caso de que necesites pedir ayuda.
- 2 No des información sobre tu viaje o tu familia a desconocidos, ni comentes si tienes familiares o amigos en Estados Unidos.



- 3 Viajar de día y en grupo es más seguro, sobre todo para las mujeres.
- 4 Busca lugares seguros para pasar la noche, dormir en la calle es muy peligroso.
- 5 Si estás en México y deseas regresar de manera voluntaria a tu país acude a la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), ellos cuentan con un programa de retorno voluntario asistido.

Mantén el contacto con tus familiares

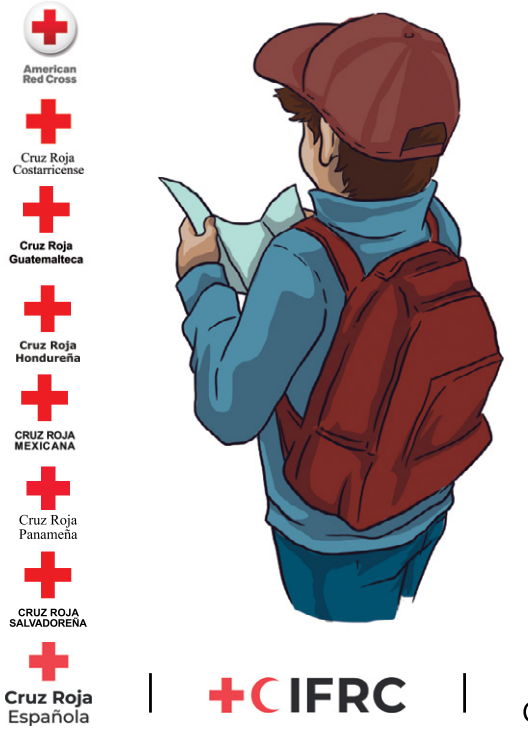


- 1 Durante tu viaje comunícate con tu familia, infórmale: nombre exacto del lugar en el que estás, con quién viajas, tu próximo punto de destino y el día en el que planeas volver a comunicarte. En caso de una emergencia, esto facilitará tu búsqueda.
- 2 Memoriza al menos 3 números telefónicos de familiares o amigos, incluidos los códigos internacionales.

- 3 Ponte de acuerdo con tu familia sobre la forma de comunicación durante la ruta, así como qué hacer si pierden el contacto.



MENSAJES DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS MIGRANTES



- 4 Evita usar teléfonos de desconocidos y que ellos marquen el número. Si los usas, borra los registros del teléfono cuando termines la llamada.
- 5 Si sabes de una persona que es detenida, desaparece, sufre un accidente o fallece, informa a la Cruz Roja, a un albergue o a su familia para que no vivan con la angustia de no saber sobre su ser querido.
- 6 Recuerda que algunos albergues y puntos de la Cruz Roja ofrecen internet o llamadas gratuitas, procura usar estos servicios para contactar a familiares o amigos, sobre todo antes de cruzar una frontera.
- 7 Si viajas con un niño, niña o adolescente asegúrate de que memorice tus datos personales y teléfono. Establezcan un plan a seguir por si llegan a perder el contacto.

Cuida tu salud

- 1 No utilices calcetines o zapatos húmedos, pueden provocarte ampollas e infecciones de piel. Procura siempre llevar un par de zapatos y calcetines adicionales.
- 2 En hospitales o centros de salud, tienes derecho a que te informen sobre tu estado de salud y a solicitar tu expediente (reporte, informe) médico.



- 3 Si usas métodos anticonceptivos, tienes una enfermedad crónica como diabetes, hipertensión o VIH, viaja con tus medicinas. Aprende sus nombres y no descuides tu tratamiento. Puedes obtener anticonceptivos gratuitos en algunos centros de salud o puntos Cruz Roja.

- 4 En caso de ser detenido, informa a las autoridades si tienes alguna enfermedad y si necesitas alguna medicina.
- 5 Si presentas síntomas como fiebre, tos, dolor de cuerpo o dificultad respiratoria acude de forma inmediata a un centro de salud, podría ser COVID-19.



- 6 Procura beber agua constantemente, más si te encuentras embarazada, esto evitará que te deshidrates. No consumas agua estancada o de la llave. Aplicate protector solar de forma regular, en caso de que no tengas, acércate al personal de la Cruz Roja.

- 7 Los casos de violencia sexual son urgencias médicas y requieren atención inmediata. Acudir a un centro de salud en las primeras 72 horas tras el incidente puede salvar tu vida.
- 8 Lleva una botella de plástico vacía para reusar: puedes llenarla en los puntos de Cruz Roja o en fuentes de agua potable.
- 9 Recuerda siempre seguir las tres medidas para la prevención de enfermedades infecciosas: lavado de manos frecuente, uso de cubrebocas y de repelente de mosquitos y manga larga.

En caso de viajar en tren o vehículo

- 1 Evita subir o bajar de cualquier transporte cuando esté en marcha o mojado, más si viajas con niños, niñas o adolescentes. En caso de que bajes del tren mientras está en marcha, muévete a un lugar seguro para que otros que también están bajando no te caigan encima.



- 2 No ates ropa a tu cintura, puede engancharse y causarte accidentes.
- 3 Evita subir al tren o vehículos de carga si no has comido, descansado o si estás bajo el efecto de alcohol, drogas o medicamentos relajantes, podrías caerte si te da sueño o te quedas dormido. Haz turnos con tus compañeros para descansar y cuidarse.

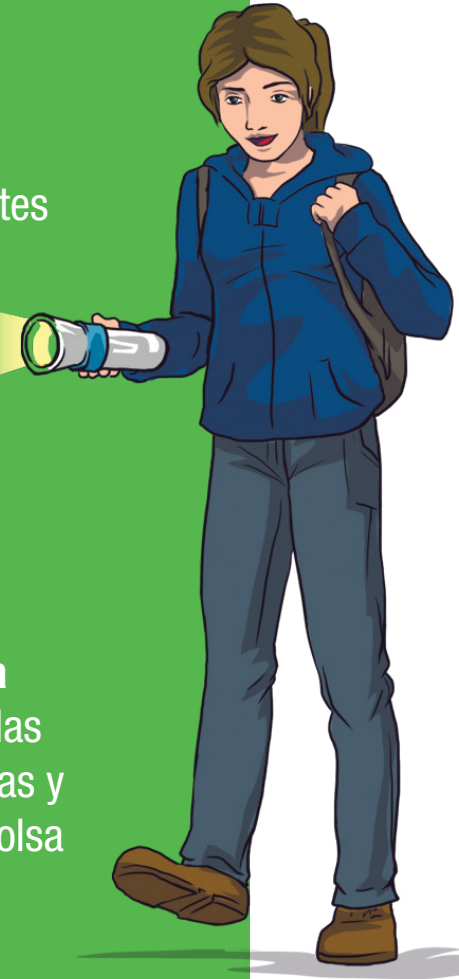
- 4 En el tren o en vehículos de carga es recomendable viajar sentado. Pon atención en el camino: hay ramas, cables eléctricos o túneles que te pueden golpear o hacerte caer. Siéntate donde tengas puntos de apoyo.
- 5 Evita subir al tren o vehículos de carga con niños.
- 6 No te ocultes en vehículos o en espacios reducidos donde podrías asfixiarte o ahogarte. Procura siempre tener espacio para respirar.
- 7 Si un desconocido te ofrece transportarte, evalúa bien los riesgos, fíjate en el tipo de vehículo: no aceptes transportarte en vehículos cerrados, tipo furgones, de los que no puedas bajarte por tu propia voluntad.

En caso de caminar por bosque, selva o desierto



- 1 En los lugares con climas cálidos puedes encontrar animales venenosos como alacranes, arañas y víboras. Las picaduras o mordeduras de estos animales pueden ser mortales.

- 2 Sacude tu ropa antes de usarla y revisa el lugar donde vas a dormir o a sentarte para evitar picaduras o mordeduras.
- 3 Apaga tu celular para conservar la batería. Solo haz las llamadas necesarias y guárdalo en una bolsa de plástico.



- 4 Cruzar ríos puede ser muy peligroso, son mucho más profundos de lo que parecen y puede haber peligros ocultos en ellos como piedras, corrientes y remolinos. Si utilizas algún objeto para flotar, asegúrate que soporte tu peso.

- 5 Si un animal te pica o muerde, busca atención médica. Evita mover la parte lesionada y enjuaga la herida con agua limpia. No chupes ni cortes el área afectada: causa más daño y aumenta el riesgo de infección.
- 6 Si vas a cruzar por ríos o por el mar, guarda y mantén contigo todos tus documentos en una bolsa de plástico para no perderlos o mojarlos.



- 7 En el desierto, las temperaturas son extremas: mucho calor en el día, mucho frío en la noche. Recuerda viajar con bastante agua potable para no deshidratarte y vestir pantalones y mangas largas para protegerte del sol. También lleva contigo ropa abrigadora, guantes, una lámpara de mano y cerillos.



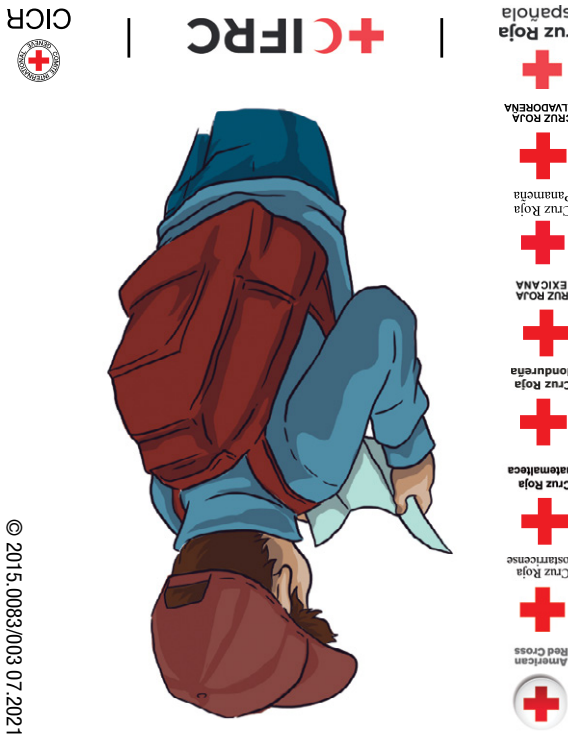
Conoce tus derechos

- 1 Independientemente de tu situación migratoria cuentas con varios derechos como: acceso gratuito a la salud pública, a la educación, a la justicia, derecho a registrar nacimientos, matrimonios o defunciones. No pueden detenerte por acceder a estos derechos.
- 2 Si las autoridades te detienen, algunos de tus derechos son: recibir información clara y en tu idioma sobre el proceso y tus derechos, conocer la ubicación del lugar en donde estás y sus reglas, recibir asesoría legal, recibir enseres para aseo personal, atención médica y tres alimentos por día, derecho a comunicarte con tus familiares o a recibir su visita y la de tu representante legal. En todo momento debes recibir un trato digno y humano. No firmes ningún documento sin que te expliquen su contenido y las consecuencias de firmarlo.

- 3 Si sufriste violencia en tu país de origen y tienes miedo de regresar, puedes pedir el reconocimiento de la condición de refugiado. Para obtener información del proceso puedes acercarte a las autoridades o al personal de albergues, del ACNUR, del CICR o la Cruz Roja.
- 4 Si eres víctima o testigo de un delito en México tienes derecho a iniciar un proceso de regularización por razones humanitarias, así como a la salud física y mental, a la asesoría jurídica, la valoración de un apoyo económico, entre otros. Importante: para acceder a estos beneficios será necesario que denuncies lo sucedido.
- 5 Solo las autoridades migratorias pueden pedir comprobar tu situación migratoria. Ninguna otra autoridad puede exigir revisar tus documentos o detenerte si la autoridad migratoria no está presente.
- 6 La ley mexicana prohíbe la detención de niños, niñas y adolescentes y sus familias en Estaciones Migratorias y Estancias Provisionales: estos deben ser enviados a instituciones responsables de la niñez. No importa el lugar, los miembros de las familias deben de permanecer juntos.

Cómo marcar el número de teléfono de tu familia y a dónde llamar en caso de una emergencia

Para marcar a México desde algún otro país: Celular: 52 + número celular a 10 dígitos / Teléfono fijo: 52 + código de la ciudad + número local (en total deben de ser 10 dígitos) / Para marcar de México al extranjero primero se tiene que marcar 00 + código del país + código de la ciudad + número al que se quiere llamar. / El número de emergencia en México y en Estados Unidos es: 911 / Comisión Mexicana de ayuda a Refugiados (COMAR) en Ciudad de México: 55 5209 8800 ext. 30208 y 30226 y en Tapachula, Chis: 55 8055 9382. / Consulado de Honduras en México: 55 5211 5747 / 55 5515 6689 / Consulado de El Salvador en la Ciudad de México: 55 5280 0657 / 55 5281 5732 / Línea de emergencia: 55 5781 5723 / Si eres salvadoreño: puedes llamar gratis a tu familia desde México marcando desde cualquier teléfono al: 800 74 76 117 / Consulado de Guatemala en México: en Ciudad de México: 55 5540 7520 ext. 111, 112 / Línea de emergencia: 55 3699 2052 / Consulado de Nicaragua en México: 55 5540 5625 / Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH): 800 715 2000 / Instituto Nacional de Migración (INM): 800 00 46 264 / Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados: 55 7005 5950 / OIM: 55 2690 4314 / 55 4888 3476.



PARA PERSONAS MIGRANTES MENSAJES DE AUTOCUIDADO



