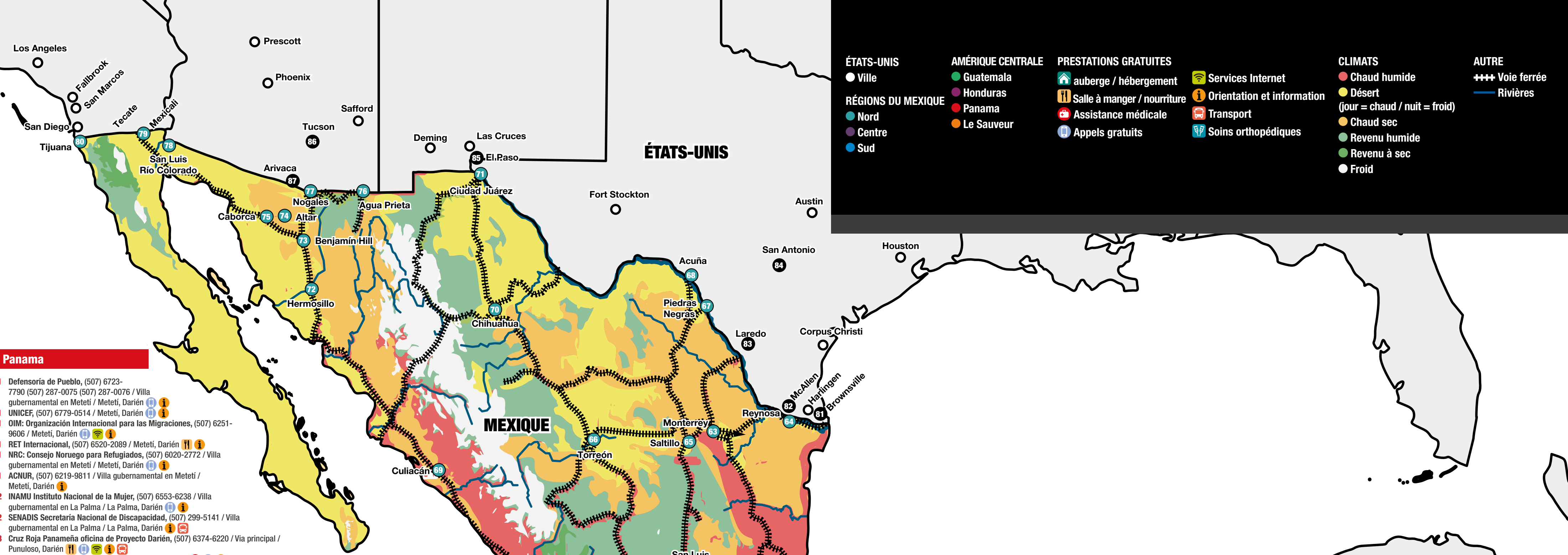




Panama

- 1 Defensoría de Pueblo, (507) 6723-7790 (507) 287-0075 (507) 287-0076 / Villa gubernamental en Metetí / Metetí, Darién
- 1 UNICEF, (507) 6779-0514 / Metetí, Darién
- 1 OIM: Organización Internacional para las Migraciones, (507) 6251-9606 / Metetí, Darién
- 1 RET Internacional, (507) 6520-2089 / Metetí, Darién
- 1 NRC: Consejo Noruego para Refugiados, (507) 6020-2772 / Villa gubernamental en Metetí / Metetí, Darién
- 1 ACNUR, (507) 6219-9811 / Villa gubernamental en Metetí / Metetí, Darién
- 2 INAMU Instituto Nacional de la Mujer, (507) 6553-6238 / Villa gubernamental en La Palma / La Palma, Darién
- 2 SENADIS Secretaría Nacional de Discapacidad, (507) 299-5141 / Villa gubernamental en La Palma / La Palma, Darién
- 3 Cruz Roja Panameña oficina de Proyecto Darién, (507) 6374-6220 / Via principal / Punuloso, Darién
- MSF Médicos Sin Fronteras, (507) 6449-4835 / Darién
- 4 Cruz Roja Panameña, (507) 315-0292 / Calle Jorge Bolívar Alemán, Albrook, edificio 453 / Albrook, Panamá
- 4 ONPAR Oficina Nacional para la Atención de Refugiados, (507) 512-7229 / Avenida Rómulo Escobar, Balboa, Edificio 766 / Ancón, Panamá
- 5 Cruz Roja Panameña Punto de Servicios RCF, Zona Fronteriza / Aserrio, Chiriquí
- 5 ERM de Cruz Roja Panameña, Los Planes / Gualaca, Chiriquí

Honduras

- 6 Albergue de Caritas, (504) 9913-3169 / Cd. de Choluteca / Choluteca, Choluteca
- 6 Hogar de la Esperanza, Barrio Corbeta, una cuadra antes del Cementerio General / Choluteca, Choluteca
- 6 Centro de Atención al Migrante Irregular, Barrio La Cruz, frente a repostería El Cisne, una cuadra debajo de la alcaldía / Choluteca, Choluteca
- 6 Fundación Vida Nueva, De la gasolinera Dippsa-Cabafias Tres cuadas al sur, calle al Goretti / Choluteca, Choluteca
- 7 Albergue la pastoral, (504) 9910-4408 / centro de la iglesia catolica en el municipio de trojes / Trojes, El Paraíso
- 7 Albergue Iglesia Peniel, (504) 9544-4300 / Iglesia evangelica ubicada en el municipio de Trojes / Trojes, El Paraíso
- 7 Iglesia Catolica de Cifuentes en Trojes, (504)49847-6544 / Cifuentes en el municipio de Trojes / Trojes, El Paraíso
- 8 Centro de la Fundación Alivio del Sufrimiento, (504) 8740 8200 / Km 46 carretera C-A 6 Guayabillas / Yuscarán, El Paraíso
- 9 Centro de Atención al Migrante Irregular, Detrás de las oficinas de Hondurcor, Aeropuerto Internacional de Toncontin / Tegucigalpa MDC, Francisco Morazán
- 9 Consejo Noruego para Refugiados, (504) 31775966, (504) 3290-3971 / Colonia Rubén Darío, Primera calle, casa No 2215 / Tegucigalpa MDC, Francisco Morazán
- 10 Casa del Migrante de Ocoatepeque, Col Las Américas, Ocoatepeque / Ocoatepeque, Ocoatepeque
- 11 Centro de Atención al Migrante Retornado en La Lima, Apropuerto Ramón Villeda Morales, a 11 Kmde SPS, carretera a El Progreso / La Lima, Cortés
- 12 Centro de Atención al Migrante Irregular, Colonia Trejo, 4ta etapa, 21 calle, 24 ave 3 cuadas al sur del Hotel La Cordillera / San Pedro Sula, Cortés
- 12 Fundación Teletón-San Pedro Sula, Col la Gran Via, 16-17 avenida, 9 calle A-B, sureste / San Pedro Sula, Cortés
- 12 Centro de Atención para la Niñez y Familias Migrantes Belén, Barrio Medina, 13 calle, 8 avenida / San Pedro Sula, Cortés
- 13 Centro de Atención al Migrante Retornado en Omoa, Milia 4, Omoa, Kilómetro 21 CA-13 / Omoa, Cortés

Le sauveur

- 14 Instituto Salvadoreño del Migrante INSAMI, 41 Ave Nte No 221 col Flor Blanca, frente a Universidad Andros Bello / San Salvador, San Salvador
- 14 Alianza de Salvadoreños Retornados ALSARE, Boulevard Los Héroes, Condominio Los Héroes, Séptimo nivel Apt0 No 7-d,por la zona de Metrocentro / San Salvador, San Salvador
- 14 Asociación Comité de Familiares de Migrantes Fallecidos y Desaparecidos de El Salvador COFAMIDE, Final 4ta calle pte y 25 Ave Sur Edificio Cuscatlán, 3ra planta local No 302 Frente a parque Cuscatlán / San Salvador, San Salvador
- 14 Casa del migrante de los Misioneros Escalabrinianos, 6ta Ave Nte No 1430, Col Mugdan / San Salvador, San Salvador
- 14 Iglesia Reformada Calvinista, Boulevard Universitario, colEl Roble No 2034 Contiguo Cine Reforma / San Salvador, San Salvador
- 14 Unidad de Difusión y Búsqueda de Cruz Roja Salvadoreña, 17 calle Pte AveHenri Dunant Centro de Gobierno / San Salvador, San Salvador

Guatemala

- 15 Casa del Migrante del Vicariato Apostólico de Izabal, Km 283 Carretera a la Frontera Guatemala-Honduras, Aldea Entre Rios, frente a Parroquia Nuestra Señora de Fátima / Puerto Barrios, Izabal
- 16 Punto de Asistencia, Gasolinera OASIS 243 sobre el kilómetro 243 / Morales Izabal, Izabal
- 17 Oficina de Información y atención a migrantes y refugiados, La Ruidosa, Izabal / La Ruidosa, Izabal
- 18 Casa del Migrante "José", Km 2233 Ruta Esquipulas-Frontera Agua Caliente / Esquipulas, Chiquimula
- 18 Punto de Asistencia, Frontera "Agua Caliente" / Esquipulas, Chiquimula
- 19 Casa del Migrante Ciudad de Guatemala, 15 avenida 1-92, Zona 1 / Ciudad de Guatemala, Guatemala
- 20 Oficina de orientación sob migración, TUMAL B'E (en idioma Maya M'ek: Camino Correcto en español), Carretera Interamericana, a un costado de Puente Rogelio, Colotenango, Huehuetenango / Colotenango, Huehuetenango
- 21 Oficina de orientación sobre Migración K'UL B'E (en idioma pop'it: Camino Correcto en Español), Sector Iglesia, cantón central, San Antonio Huista, Huehuetenango / San Antonio Huista, Huehuetenango
- 22 Centro de Atención a las personas migrantes, Parroquia nuestra señora de la Asunción Diócesis de San Marcos / Tacaná, Tacaná
- 23 Centro de Recepción de Deportados, Calle por Cooperativa SN / Tecún Uman, San Marcos
- 23 Casa del Migrante Tecún Uman, Avenida del migrante 0-22, Col Olguita de León / Tecún Uman, San Marcos
- 23 Punto de Asistencia, 1º Av 4-38 Zona 1, Tecún Uman, San Marcos / Tecún Uman, San Marcos
- 24 Centro de información y atención ADESI, Playa Grande, Ixcán Quiché / Ixcán, Quiché
- 25 Módulo de Apoyo a migrantes Santa Elena, 6ta avenida entre primera y segunda calle / Flores, Petén
- 26 Casa del Migrante en Petén, 6ta calle entre 3ra avenida A y 4ta avenida Zona 2, barrio Antigua población, Santa Elena / Flores, Petén
- 26 Centro de Atención Parroquial a personas migrantes y refugiadas, El Naranjo / La Libertad, Petén
- 27 Casa para personas migrantes y refugiadas, El Ceibo / El Naranjo, Petén
- 28 Módulo de Apoyo a migrantes La Técnica, Cooperativa La Técnica A un costado de oficina de servicios turísticos / Las Cruces, Petén

Mexique Sud

- 29 Albergue "Jesús El Buen Pastor", (52) 9621532995 / Entronque a Carretera Raymundo EnriquezCol Ojo de Agua / Tapachula, Chiapas
- 29 Albergue Diocesano Belén, (52) 9626254812 / Av Hidalgo # 2 Col San Antonio Cahoacan Apartado 87 / Tapachula, Chiapas
- 29 Albergue DIF Municipal Tapachula, Calle 19 Poniente SN Col Centro CP 30700 / Tapachula, Chiapas
- 29 Albergue Temporal DIF Estatal Chiapas, (52) 9626232156 / Carretera Costera Sur SN Col Viva México CP 30820 / Tapachula, Chiapas
- 29 Hospitalidad y Solidaridad A.C., (52) 9331551616 / Carretera a Puerto Madero Km 12+500 / Tapachula, Chiapas

- 30 Casa del Migrante "Jesús Esperanza en el Camino", (52) 9616000402 / 1º Poniente sur # 1664, esquina 16 sur poniente, Barrio San Francisco / Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
- 30 Una Ayuda Para Ti Mujer Migrante, (52) 9614842458 / Libramiento sur poniente 17, Popular Xamaipac, 29060 / Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
- 31 Hogar de la Misericordia, (52) 9621743777 / Calle Quinta Sur # 1420, Col Playa Fina / Arriaga, Chiapas
- 32 Comedor para Migrantes y Transéúntes "Papa Francisco", (52) 9636311953 / 2º Av Poniente entre Central poniente y 1ª Calle Sur poniente / Frontera Comalapa, Chiapas
- 33 Albergue Comunidad Emiliano Zapata, (52) 9161866721 / Domicilio conocido / Emiliano Zapata, Chiapas
- 34 Casa del Caminante "Jtatic Samuel Ruiz", (52) 9163452497 / Niños Héroes 51, Col Pakalná, Barrio San Francisco / Palenque, Chiapas
- 35 Casa Betania, (52) 9512551000 / Calle San Francisco sn, Salto de Agua, Chiapas, 29900 / Salto de Agua, Chiapas
- 36 Albergue "Hermanos en el Camino", (52) 9717132264 / Av Ferrocarril Pte # 60, Barrio de la Soledad / Ciudad Itepec, Oaxaca
- 37 Casa del Migrante "Ruchagali", (52) 9727220112 / Calle 1º de Mayo 1110, ColRincón Viejo / Matías Romero Avendano, Oaxaca
- 38 Casa del Buen Samaritano, (52) 9515169004 / Callejón Guadalupe Victoria sn, ColCentro (Atrás de Soriana Madero) / Oaxaca de Juárez, Oaxaca
- 39 Hogar-Refugio para Personas Migrantes "La 72", (52) 9343421111 / Domicilio conocido sn, Col La Estación Nueva / Tenosique, Tabasco
- 39 Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana, Carretera El Ceibo -Tenosique / Tenosique, Tabasco
- 40 Oasis de Paz del Espíritu Santo Amparito AC, Carr Villahermosa-La Isla SN Col Miguel Hidalgo III Etapa CP 86127 / Centro, Tabasco
- 41 Movilidad Humana - La Casa del Migrante Doiscesis de Coatzacoalcos, (52) 9212170245 / Calle General Anaya #205 Esquina Soledad de Doblado, Colonia Constituyentes, 96595 / Coatzacoalcos, Veracruz
- 42 Casa del Migrante Monsenor Guillermo Ranzachur, (52) 5569037372 / Ignacio Allende 928, Colonia Barrio IV, 96160 / Acayucan, Veracruz
- 43 Albergue "Decanal Guadalupe", (52) 2747436227 / Hermanos Aldama 50, Tierra Blanca del Viejo, 95180 / Tierra Blanca, Veracruz
- 43 Albergue "Las Patronas", (52) 2717104875 / Calle SN, 94957 Guadalupe / Amatlan de los Reyes, Veracruz
- 45 Albergue para migrantes "La Sagrada Familia", (52) 2414172432 / Alvaro Obregón, 3a Priv, Ferrocarrilera, 90342 / Apizaco, Tlaxcala
- 46 Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Ciudad Serdán, Rancho Nuevo, Ciudad Serdán (a un costado de las vías del tren) / Ciudad Serdán, Puebla
- 47 Casa del migrante de la Parroquia de Nuestra Señora de los Desamparados, (52) 2226852518 / Av 36 Poniente # 3308 Col Nueva Aurora atrás de la Central de Autobuses de Puebla / Puebla, Puebla
- 47 Parroquia "Nuestra Señora de la Asunción" Ayuda Humanitaria a Migrantes en Tránsito, (52) 2222491542 / Calle 45 Norte # 206 Col Aquiles Serdán / Puebla, Puebla
- 47 Parroquia "San Juan de los Lagos", (52) 2222246931 / Calle Guadaluja 73, Col San Rafael Poniente / Puebla, Puebla

Mexique Centre

- 48 Albergue Ejercito de Salvación, (52) 5557028083 / Calle Labradores # 85, Col Morelos, Alcaldía Cuauhtémoc (Solo Hombres) / Alvaro Obregon, Ciudad de México
- 48 Casa "Tochán", (52) 5590321352 / Alvaro Obregon, Ciudad de México
- 51 San Fronteras, (52) 5576886784 / Carlos Dolci 96, Alfonso XIII; Alcaldía Álvaro Obregón / Alvaro Obregon, Ciudad de México
- 48 Casa de los Amigos, (52) 5570958004 / Ignacio Jarriscal 132, Col Tabacalera, Alcaldía Cuauhtemec / Cuauhtemec, Ciudad de México
- 48 CAFEMIN Casa de Acogida, Formación y Empoderamiento de la Mujer Internacional y Nacional, (52) 5557594257 / Constantino 251, Col Vallejo; Alcaldía Gustavo A Madero / Gustavo A. Madero, Ciudad de México
- 49 Casa del Migrante "San Juan Diego Cuauhtlatatzin", Veracruz SN Col Barrio San Bartolo, CP 54680 / Huehuetoca, Mexico
- 50 Albergue "Un Oasis en el Camino", Avenida Industrial 26 Colonia La Estación, CP 55660 / Apaxco, Mexico
- 51 Comedor "El Buen Samaritano", Calle Jacarandas 3, Colonia Bojay, CP 42970 / Atlitalquia, Hidalgo
- 52 Casa del Peregrino Migrante, Ejido Maney sn, Junto a Planta Cemex / Huichapan, Hidalgo
- 53 Albergue para Migrantes "Toribio Romo" A.C., (52) 4424107521 / Privada Campesinos # 1 Col San Pedrito Peñuelas / Querétaro, Querétaro
- 53 Cruz Roja Mexicana, (52) 4425375447 / Av Balastradas SN, Centro Sur / Querétaro, Querétaro
- 54 Casa del Migrante "ABBA", Eufemio Zapata # 216 Col Emiliano Zapata, CP 38030 / Celaya, Guanajuato
- 54 Casa de Migrantes "Manos Extendidas", (52) 4612150761 / Calle 16 de Septiembre 428, Col El Zapote, CP 38057 / Celaya, Guanajuato

KM	Tapachula	Tenosique	Itepec	Oluta	Ciudad de México	Querétaro	Monterrey	Piedras Negras	Acuña	San Antonio (US)	Guadalajara	Agua Prieta	Nogales	Tucson (US)	Phoenix (US)	Mexicali	Tijuana
Tapachula	-																
Tenosique	520	-															
Itepec	407	632	-														
Oluta	628	440	205	-													
Ciudad de México	1,158	971	735	544	-												
Querétaro	1,359	1,171	936	761	217	-											
Monterrey	2,051	1,624	1,629	1,453	909	692	-										
Piedras Negras	2,408	2,211	1,987	1,801	1,257	1,040	348	-									
Acuña	2,462	2,274	2,050	1,864	1,320	1,103	411	91	-								
San Antonio (US)	2,531	2,344	2,109	1,917	1,385	1,170	475	235	261	-							
Guadalajara	1,692	1,505	1,269	1,094	550	363	807	1,150	1,209	1,268	-						
Agua Prieta	3,424	3,200	3,044	2,809	2,265	2,078	1,324	1,142	1,056	1,251	1,738	-					
Nogales	3,324	3,137	2,901	2,709	2,165	1,978	151	1,334	1,248	1,442	1,637	180	-				
Tucson (US)	3,331	3,143	2,908	2,845	2,302	2,099	1,523	1,294	1,206	1,402	1,750	199	138	-			
Phoenix (US)	3,508	3,320	3,085	3,022	2,479	2,276	1,700	1,471	1,363	1,578	1,927	376	291	180	-		
Mexicali	3,741	3,554	3,318	3,126	2,582	2,305	2,151	1,760	1,674	1,872	2,054	667	581	474	393	-	
Tijuana	3,915	3,728	3,493	3,300	2,756	2,569	2,419	1,961	1,875	2,229	2,967	604	670	589	181	-	
Los Angeles (US)	4,106	3,919	3,683	3,494	2,981	2,779	2,456	2,068	1,982	1,353	2,430	1,028	942	779	640	376	221

Les distances sont approximatives et illustratives, elles dépendront des itinéraires et des moyens de transport. / Au Mexique les vitesses moyennes sont : Voiture 80 km/h, bus 65 km/h, marche 6 km/h.

ÉTATS-UNIS

ÉTATS-UNIS

● Ville

RÉGIONS DU MEXIQUE

● Nord

● Centre

● Sud

AMÉRIQUE CENTRALE

● Guatemala

● Honduras

● Panama

● Le Sauveur

PRESTATIONS GRATUITES

🏠 auberge / hébergement

🍽 Salle à manger / nourriture

🚑 Assistance médicale

📞 Appels gratuits

Services Internet

📍 Orientation et information

🚗 Transport

🏥 Soins orthopédiques

CLIMATS

● Chaud humide

● Désert

(jour = chaud / nuit = froid)

● Chaud sec

● Revenu humide

● Revenu à sec

● Froid

AUTRE

+++ Voie ferrée

— Rivières

75 Casa del Migrante de Caborca, Calle 12, #100 y Av López Collado / Caborca, Sonora

75 Comedor "Padre Gonzalez", Calle 11 # 55, Col Centro / Caborca, Sonora

75 Luz y Esperanza en el Desierto A.C, Domicilio Conocido / Caborca, Sonora

75 Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana, Frente a la Estación de Trenes Calle 11 y Avenida H / Caborca, Sonora

76 Casa para Menores Migrantes YMCA, 6333384000 / Calle 1 avenida 12 y 13 Colonia Centro C P 84200 / Agua Prieta, Sonora

76 Centro de Atención al Migrante "Exodus" (CAME), 6333382514 / Calle 2 y Entre Av Anáhuac y Jesús García No 26 Col Ferrocarril / Agua Prieta, Sonora

76 Centro de Recursos para Migrantes, 6333381529 / Calle Primera, Av 3, sn, CP 26000 / Agua Prieta, Sonora

76 Centro de Atención al Migrante y Necesitado (CCAMYN), Calle Zaragoza # 1 Col Centro / Agua Prieta, Sonora

76 Módulo de Atención a los Deportados, Calle Int Av 3 Col Centro 84020 / Agua Prieta, Sonora

77 Albergue "San Juan Bosco" I.A.P., 6313136833 / Calle Montaño # 1063 / Nogales, Sonora

77 Casa "Nazareth" para Mujeres y Niños Deportados, Calle # 1 Edificio 4, Dpto 502 Periférico Luis Donaldo Colosio 55 Col Del Rosario / Nogales, Sonora

77 Comedor CAMDEP, Centro de Atención al migrante deportado, Luis Donaldo Colosio, # 55 Col Frente a Foviste II / Nogales, Sonora

77 Iniciativa Kino para la Frontera, 6313162086 / Línea Internacional garita 2 intersección de Reforma y Periférico Luis Donaldo Colosio 55 Col Del Rosario / Nogales, Sonora

77 Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana, Puerta internacional, Garita 1 Dennis Deconcini / Nogales, Sonora

78 Casa del Migrante "La Divina Providencia" I.A.P, 6535349543 / Av Zaragoza 912 Col Comercial CP 83449 / San Luis Río Colorado, Sonora

78 Albergue Don Chon, 6531129800 / Callejón Obregon No 55, Col Cuauhtemec CP 83400 / San Luis Río Colorado, Sonora

79 Albergue "El Camino a un Nuevo Amanecer", 52 686 216 3045 / Celaya 650, Col San Isidro, Mexicali, Baja California, México / Mexicali, Baja California

79 Albergue Juvenil del Desierto, 6865545364 / Avenida Carpinteros, # 1515 Col Industrial / Mexicali, Baja California

79 Comedor "Cobina", 6865808014 / Av Lerdo 472, Col Centro / Mexicali, Baja California

79 Hotel Cobina Posada del Migrante, 52 686 234 7444 / Av Pedro Moreno 45, Rio Nuevo, 21120 / Mexicali, Baja California

80 Albergue "Casa Puerta de Esperanza" del Ejército de Salvación, 6643781748 / Cañon Emiliano Zapata 12293, Col Libertad, Tijuana, Baja California, México / Tijuana, Baja California

80 Albergue Ejercito de Salvación Tijuana, 6646832694 / Av Aquiles Serdán, # 11585 Col Libertad parte Baja / Tijuana, Baja California

80 Casa de Oración del Migrante AC, 6648724421 / Carlota Rosa 735 Col Anexa Rio C P 22416 / Tijuana, Baja California

80 Casa del Migrante, 6643827685 / Galileo 239 Col López Leyva Tijuana, Baja California CP 22416 / Tijuana, Baja California

80 Casa para Menores Migrantes YMCA, 6646863697 / Boulevard Cuauhtémoc Sur 3170 Col Chula Vista Tijuana, Baja California CP 22410 / Tijuana, Baja California

80 Desayunador Salesiano "Padre Chava", 6646882790 / Av Ocampo, # 700 Zona Centro / Tijuana, Baja California

80 Iglesia Cristiana Embajadores de Jesús, 6646091919 / Canal de los Alacranes 9044, Col Divina Providencia, Tijuana, Baja California, México / Tijuana, Baja California

80 Instituto Madre Assunta, 6646830575 / Calle Galileo, # 2305 ColPostal / Tijuana, Baja California

80 Misión Evangélica "Roca de Salvación" AC, 6641700321 / Calle Ampliación Hujicori 20704, Col Azteca Cañon 1 de la Raza CP 22224 / Tijuana, Baja California

81 Ozanam Center , 656 N Minnesota Ave / Brownsville, Texas

82 Sacred Heart, 306 S 15th St / McAllen, Texas

83 Laredo Office at the Holding Institute, 1102 Santa Maria Ave / Laredo, Texas

84 Greyhound estación de autobuses, 500 N Saint Marys St / San Antonio, Texas

85 Opportunity Center of El Paso, 8201 Lockheed Dr / El Paso, Texas

86 Catholic Charities, 140 W Speedway Blvd St 130 / Tucson, Arizona

87 Campamento No más muertes en el desierto, Arivaca, Arizona



Scannez le code et téléchargez notre application REDSAFE où vous pourrez sauvegarder des copies de vos documents, consulter la carte, envoyer des messages prédefinies ou recevoir des informations sur l'itinéraire.

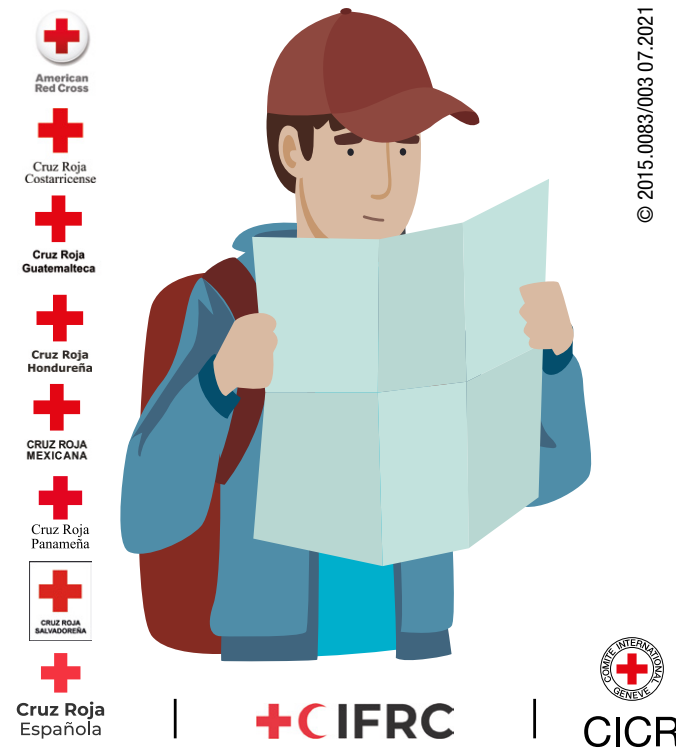


CONTACT: ☎ +52 55 80 12 90 55

facebook.com/CICRDRMX

twitter.com/CICR_DRMX

instagram.com/cicr_mx



© 2015.0083/003.07.2021

- Avant de partir, renseigne-toi sur les itinéraires, les distances, les moyens de transport, les lieux d'hébergement sûrs et les conditions climatiques le long de ton parcours.** Emporte également les numéros de téléphone des consulats de ton pays et d'autres institutions au cas où tu aurais besoin d'aide.
N'oublie pas que tu seras confronté à des climats différents, parfois extrêmes, pendant ton voyage. Emporte des vêtements adaptés et prends des précautions contre les risques, comme par exemple la présence d'animaux dangereux.
- Pour ta sécurité, ne donne pas d'informations à des inconnus sur ton trajet ou ta famille.** Ne leur dis pas si tu as des proches ou des amis vivant aux États-Unis, ou si quelqu'un t'aide financièrement. **En parler pourrait t'exposer à un risque d'extorsion.**

3 Si tu as un téléphone portable, ne le prête qu'à des personnes de confiance. Une utilisation malveillante de tes contacts pourrait te mettre en danger.

4 Il est généralement moins risqué, surtout pour les femmes, de se déplacer pendant la journée et dans un groupe de confiance. Si possible, reste avec ton groupe.

5 Cherche un endroit sûr où passer la nuit: dormir dehors peut être très dangereux. Voyage avec une lampe de poche.



6 Les dangers sont nombreux sur la route. Les extorsions et les vols sont fréquents, notamment lors des voyages en train ou par d'autres moyens de transport. **Fais toujours attention à tes affaires.**

7 Si les autorités t'arrêtent, reste calme et écoute leurs instructions.

8 Laisse une copie ou une photo de ton document d'identité, comportant une photo récente de toi et/ou tes empreintes digitales, à une personne de confiance dans ton pays d'origine. Fais de même pour les enfants avec qui tu voyages.

9 Si tu souhaites retourner volontairement dans ton pays, adresse-toi à l'Organisation internationale pour les migrations (OIM, +52 55 1910 5599 ou +52 55 2690 4314). Elle propose gratuitement un programme d'aide au retour volontaire.

1 Quel que soit ton statut migratoire, tu as des droits comme l'accès gratuit aux services publics de santé, d'éducation et de justice, ainsi que l'enregistrement des naissances, des mariages ou des décès. Tu ne peux pas être arrêté juste parce que tu cherches à bénéficier de ces droits.

2 Si tu es arrêté par les autorités parce que tu n'as pas de permis de séjour, tu conserves certains droits comme

- recevoir des informations claires, dans ta langue, sur la procédure en cours et sur tes droits ;
- connaître l'emplacement de ton lieu de détention et son règlement intérieur ;
- recevoir une assistance juridique ;

- recevoir des articles d'hygiène personnelle, des soins médicaux, de l'eau et trois repas par jour ;
- rester en contact avec tes proches ou recevoir des visites d'eux et de ton représentant légal.

Tu as le droit d'être traité avec dignité en toutes circonstances. Ne signe aucun document si on ne t'en a pas expliqué le contenu et les conséquences de ta signature.

3 Quand tu quittes un lieu de détention ou que tu rentres dans ton pays, **les autorités doivent te rendre tes effets personnels.**

4 Si ta vie est menacée dans ton pays d'origine et que tu as peur d'y retourner, il est très important que tu demandes l'asile pour éviter d'être expulsé. Pour en savoir plus sur la marche à suivre, renseigne-toi auprès des autorités ou du personnel des centres d'hébergement, du Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR, ou ACNUR en espagnol/portugais), du CICR ou de la Croix-Rouge locale.

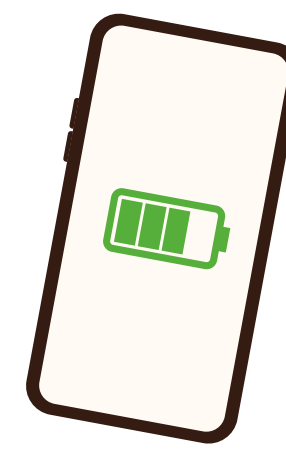
Garde le contact avec ta famille

1 Durant Pendant ton voyage, appelle tes proches et fournis-leur les informations suivantes:

- le lieu exact où tu te trouves ;
- avec qui tu voyages ;
- ta prochaine destination ; et
- la date à laquelle tu prévois de les rappeler.

Il sera ainsi plus facile de te localiser en cas d'urgence. Si tu ne parviens pas à les joindre, tu peux leur envoyer un message vocal.

2 Souviens-toi que certains centres d'hébergement et points d'assistance de la Croix-Rouge permettent d'utiliser Internet, de passer des appels gratuitement et de recharger des batteries de portables. Profites-en pour donner des nouvelles à ta famille ou tes amis, surtout avant de passer une frontière.



3 Si tu voyages au sein d'un groupe de confiance, mettez-vous d'accord sur ce que vous ferez si vous perdez le contact en cours de route. Planifiez aussi votre réponse aux situations dangereuses, par exemple en cas d'arrestation, de disparition, d'accident ou de décès d'un membre du groupe. N'oublie pas que tu peux demander de l'aide à un centre d'hébergement ou à la Croix-Rouge. Fais ton possible pour contribuer à ce que les familles des migrants sachent ce qui est arrivé à leurs proches.

4 Éteins ton téléphone portable ou mets-le en mode avion pour économiser sa batterie, car tu resteras parfois longtemps sans pouvoir le recharger. Emporte éventuellement une batterie portable. Limite-toi aux appels indispensables et range ton téléphone dans un sac en plastique.

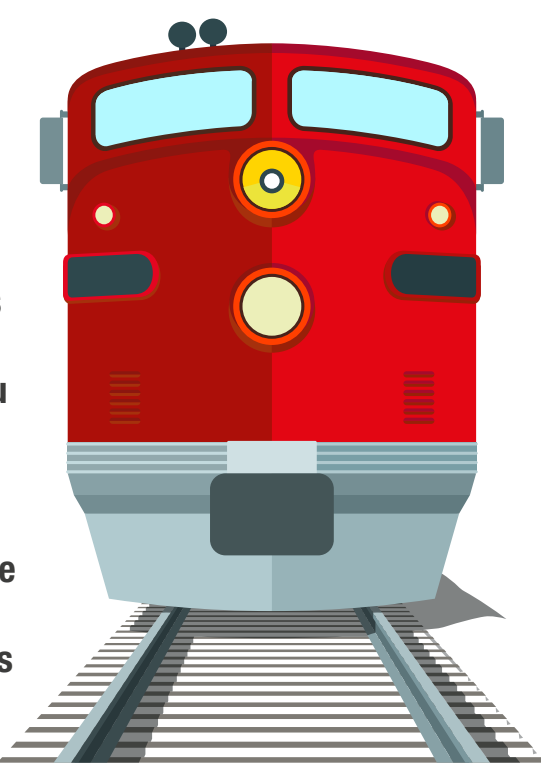
Prends soin de ta santé

1 Si tu es atteint d'une maladie chronique comme le diabète, l'hypertension ou le VIH, emporte tes médicaments et tes ordonnances avec toi. Mémoirise le nom des médicaments et ne néglige pas ton traitement. Si tu utilises des moyens de contraception (prévention des grossesses), emporte-les avec toi. Sache aussi que certains centres de santé ou points d'assistance de la Croix-Rouge en distribuent gratuitement.

2 Tu as le droit de recevoir gratuitement des soins médicaux d'urgence dans les hôpitaux et les centres de santé publics. À la fin de ta consultation, demande qu'on

Si tu voyages en train ou à bord d'un autre véhicule

1 Évite de monter à bord d'un train ou d'un autre véhicule de transport de marchandises si tu n'as pas mangé, que tu es fatigué ou que tu as pris de l'alcool, des drogues ou des tranquillisants: tu risques de t'endormir et de tomber. Organise-toi avec tes compagnons de voyage pour vous reposer en alternance et veiller les uns sur les autres.



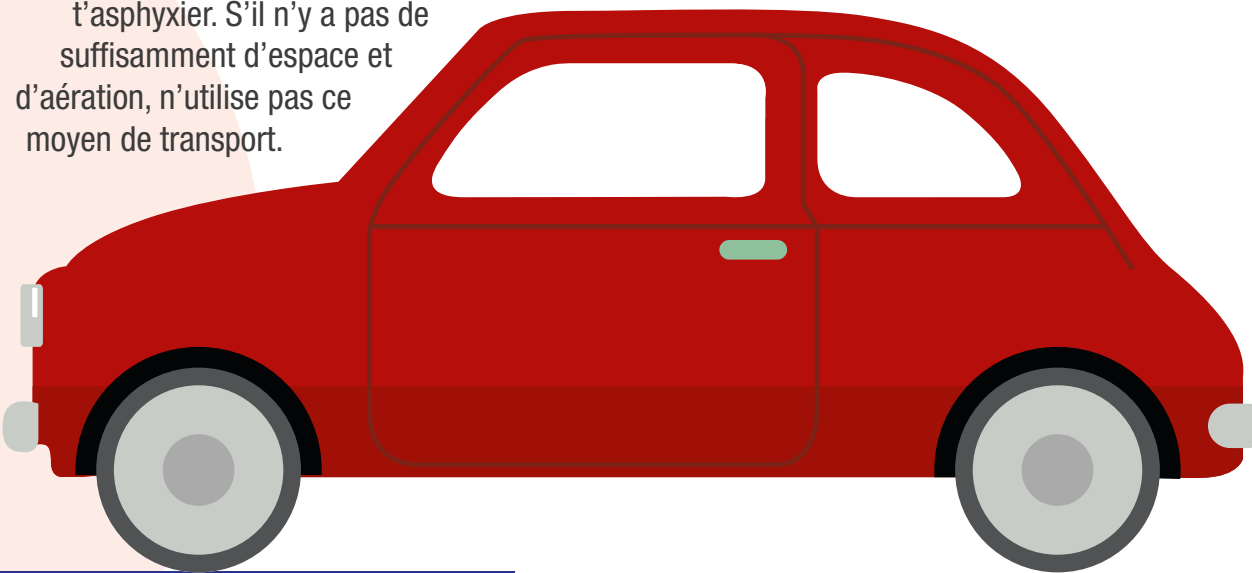
2 N'attache pas de vêtements autour de ta taille: ils peuvent se coincer quelque part et provoquer un accident. Ne porte pas de sacs ou d'autres objets dans tes mains.

3 Il est conseillé de rester assis quand tu voyages sur un train ou un autre véhicule de transport de marchandises. Pendant le trajet, fais attention aux branches, aux câbles électriques et aux tunnels: tu pourrais te faire percuter et éjecter. Installe-toi là où tu trouveras des prises auxquelles t'accrocher.



4 Évite de monter avec des enfants à bord de trains ou d'autres véhicules de transport de marchandises.

5 Ne voyage pas avec de nombreuses autres personnes dans un véhicule ou un espace réduit où tu risquerais de t'asphyxier. S'il n'y a pas de suffisamment d'espace et d'aération, n'utilise pas ce moyen de transport.



6 Si un inconnu te propose de te transporter, évalue bien les risques et vérifie le type de véhicule. N'accepte pas de voyager à bord d'un véhicule fermé dont tu ne pourrais pas descendre quand tu le souhaites.

Informations pour appeler ta famille ou demander une aide d'urgence



Pour passer un appel au Mexique depuis un autre pays:
Portable ou fixe : 00 + 52 + numéro à 10 chiffres

Pour passer un appel international depuis le Mexique, composer le numéro comme suit : 00 + indicatif pays + indicatif zone + numéro du correspondant.

Guatemala : 00502 + 8 chiffres
Honduras : 00504 + 8 chiffres
El Salvador : 00503 + 8 chiffres
Venezuela : 0058 + 10 chiffres
Haïti : 00509 + 8 chiffres
Nicaragua : +505 + 8 chiffres

Numéro des services d'urgence au Mexique et aux États-Unis: 911

Commission mexicaine d'aide aux réfugiés (COMAR) à Mexico : 55 5209 8800 ext. 30147 ; et à Tapachula, Chiapas : 55 8055 9382 / 962 64 25 31 18 / 962 64 25 31 19 omisión Mexicana de ayuda a Refugiados (COMAR)

Consulat du Honduras au Mexique: 55 5211 5747

Consulat d'El Salvador au Mexique: 55 5281 5723 ext. 206 / 55 5281 5725.

Si tu es salvadorien, tu as la possibilité d'appeler gratuitement ta famille depuis le Mexique en composant, depuis n'importe quel téléphone, le numéro: 800 74 76 117

Consulat du Guatemala à Mexico : 55 5540 7520 ext. 111, 112 / numéro d'urgence: 55 3699 2052

Consulat du Nicaragua au Mexique : 55 5540 5625

Consulat du Venezuela au Mexique : 55 5203 4233

Consulat d'Haïti au Mexique : 55 5557 2065 / 55 5580 2487

Commission nationale des droits de l'homme (CNDH) au Mexique : 800 715 2000

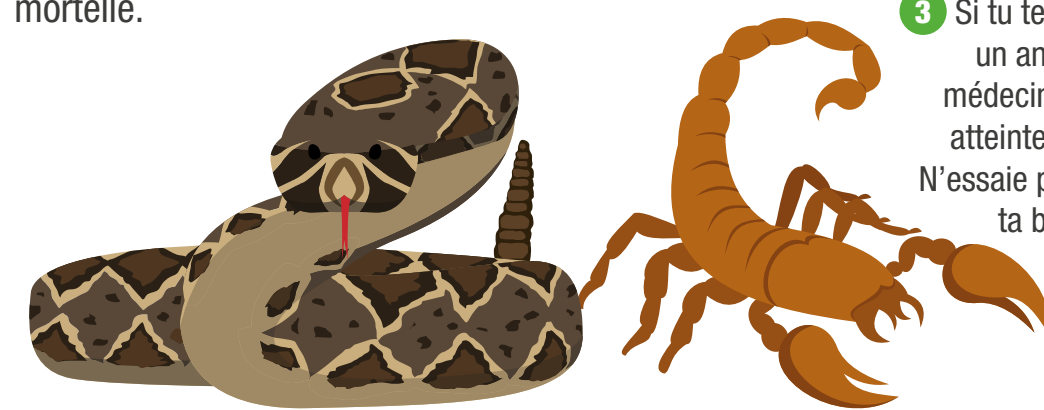
Instituto Nacional de Migración (INM) au Mexique: 800 00 46 264

Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR/ACNUR) au Mexique: 800 226 8769 ou 800 283 2718

Tu trouveras davantage d'informations et de contacts sur l'application RedSafe du CICR.

Si tu dois traverser une forêt, une jungle ou un désert

1 Dans les régions au climat chaud, tu trouveras peut-être sur ton chemin des animaux venimeux comme des scorpions, des araignées et des vipères, dont la piqûre ou la morsure peut être mortelle.



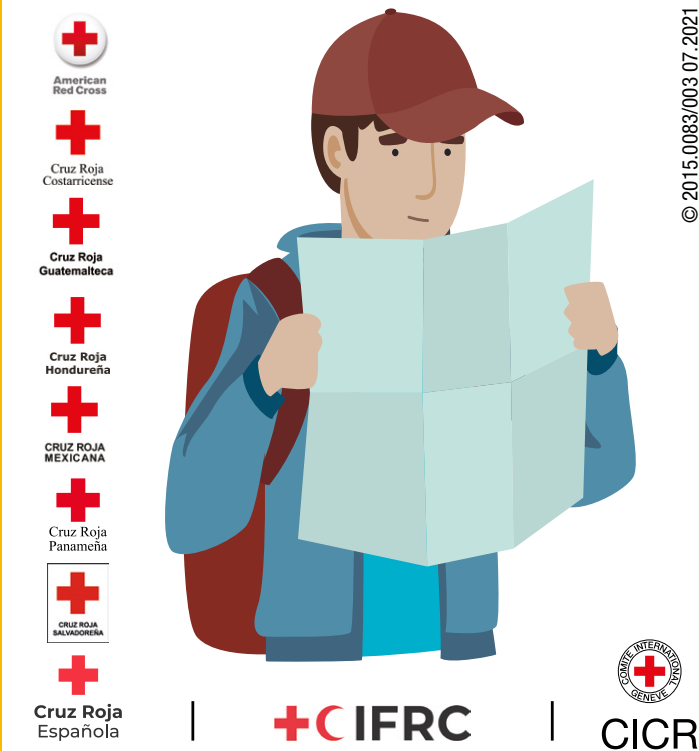
2 Pour éviter de te faire piquer ou mordre, secoue tes vêtements, tes chaussures et ton sac à dos avant de les utiliser et inspecte bien l'endroit où tu comptes t'asseoir ou dormir. Utilise un répulsif pour éviter les piqûres et les morsures.

3 Si tu te fais piquer ou mordre par un animal, demande l'aide d'un médecin. Évite de bouger la partie atteinte et rince-la à l'eau propre. N'essaie pas d'aspirer le venin avec ta bouche et n'appuie pas sur la zone atteinte, car cela ne fait qu'aggraver les choses et augmente le risque d'infection.

4 Pour ne pas perdre ou mouiller tes documents, range-les tous dans un sac en plastique étanche et attache-le à tes vêtements.

4 Les rivières sont souvent bien plus profondes qu'il n'y paraît. Les traverser avec des vêtements lourds ou beaucoup de sacs peut réduire ta mobilité. Les courants et les tourbillons peuvent provoquer la noyade.

6 Dans le désert, les températures sont extrêmes: très chaudes la journée et très froides la nuit. Veille à emporter suffisamment d'eau purifiée ou de solution de réhydratation. Prévois un pantalon, des vêtements à manches longues et de quoi te couvrir la tête pour te protéger du soleil. Emporte aussi des vêtements chauds, des gants, une lampe de poche et des allumettes.



© 2015.0083/003.07.2021



Scannez ce code avec l'appareil photo de votre téléphone portable et téléchargez les messages sur votre téléphone.