ESTADOS UNIDOS
- Cidade

REGIÕES DO MÉXICO
- Norte
- Centro
- Sul

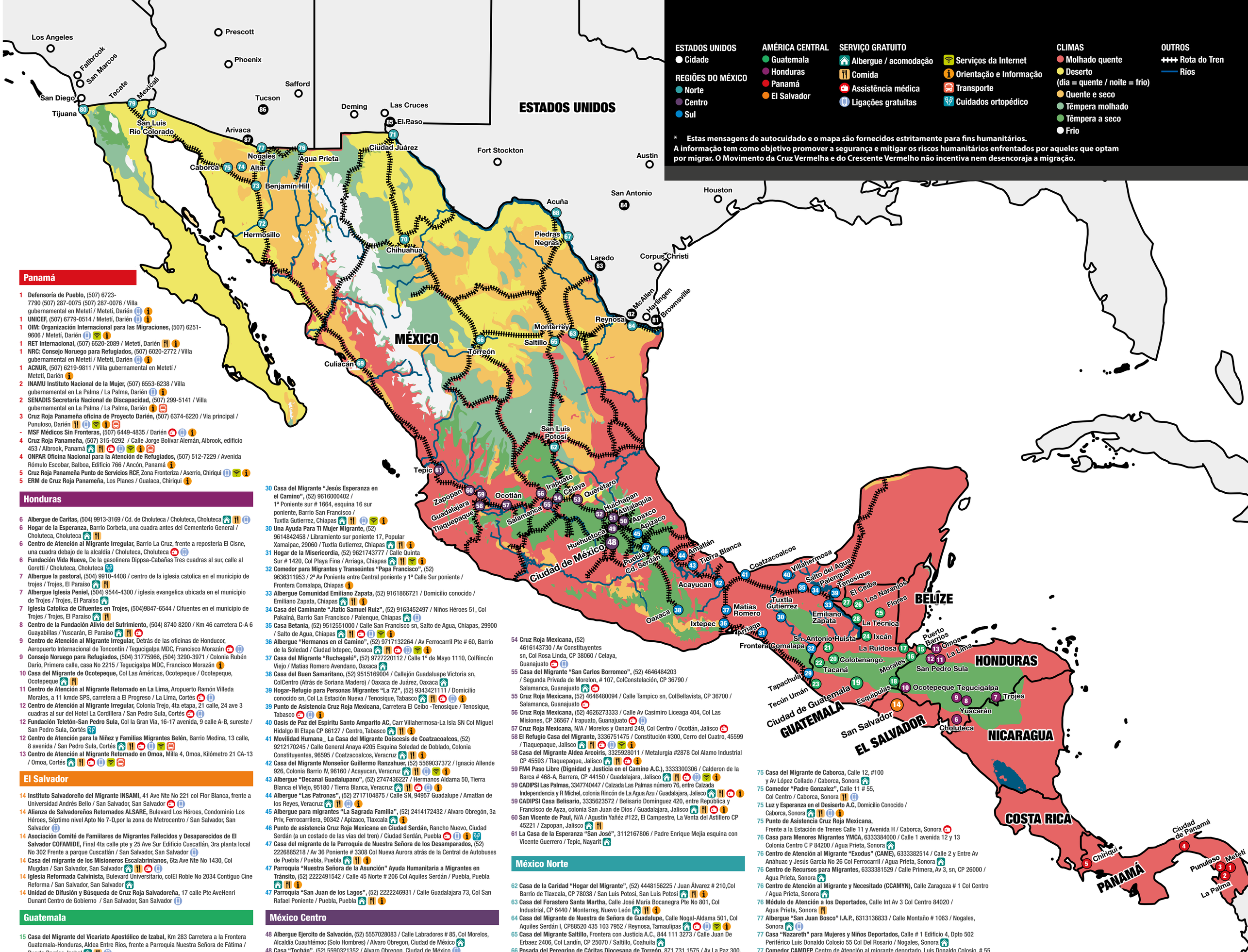
AMÉRICA CENTRAL
- Guatemala
- Honduras
- Panamá
- El Salvador

SERVIÇO GRATUITO
- Albergue / acomodação
- Comida
- Assistência médica
- Ligações gratuitas
- Serviços da Internet
- Orientação e Informação
- Transporte
- Cuidados ortopédico

CLIMAS
- Molhado quente
- Deserto (dia = quente / noite = frio)
- Quente e seco
- Têmpera molhado
- Têmpera a seco
- Frio

OUTROS
- Rota do Tren
- Ríos

* Estas mensagens de autocuidado e o mapa são fornecidos estritamente para fins humanitários. A informação tem como objetivo promover a segurança e mitigar os riscos humanitários enfrentados por aqueles que optam por migrar. O Movimento da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho não incentiva nem desencoraja a migração.



Panamá

1 **Defensoría de Pueblo,** (507) 6723-7790 (507) 287-0075 (507) 287-0076 / Villa gubernamental en Meteti / Meteti, Darién
1 **UNICEF,** (507) 6779-0514 / Meteti, Darién
1 **OIM: Organización Internacional para las Migraciones,** (507) 6251-9606 / Meteti, Darién
1 **RET Internacional,** (507) 6520-2089 / Meteti, Darién
1 **NRC: Consejo Noruego para Refugiados,** (507) 6020-2772 / Villa gubernamental en Meteti / Meteti, Darién
1 **ACNUR,** (507) 6219-9811 / Villa gubernamental en Meteti / Meteti, 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, Chiriqui
5 **ERM de Cruz Roja Panameña,** Los Planes / Gualaca, Chiriqui

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-Cabañas Tres cuadras 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)9847-6544 / 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 Honducor, Aeropuerto Internacional de Toncontín / 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 Ocotepeque,** Col Las Américas, Ocotepeque / Ocotepeque, Ocotepeque
11 **Centro de Atención al Migrante Retornado en La Lima,** Aropuerto 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 cuadras al sur del Hotel La Cordillera / San Pedro Sula, Cortés
12 **Fundación Teletón-San Pedro Sula,** Col la Gran Vía, 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,** Milla 4, Omoa, Kilómetro 21 CA-13 / Omoa, Cortés

El Salvador

14 **Instituto Salvadoreño del Migrante INSAMI,** 41 Ave Nte No 221 col Flor Blanca, frente a Universidad Andrés Bello / San Salvador, San Salvador
14 **Alianza de Salvadoreños Retornados ALSARE,** Bulevard Los Héroes, Condominio Los Héroes, Séptimo nivel Apto No 7-D,por la zona de Metrocentro / San Salvador, San Salvador
14 **Asociación Comité de Famiilares 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,** Bulevard 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 sobre migracion,** TUMLAL B'E (en idioma Maya Mam; 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 popti; 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 Umán, San Marcos
23 **Casa del Migrante Tecún Umán,** Avenida del migrante 0-22, Col Olguita de León / Tecún Umán, San Marcos
23 **Punto de Asistencia,** 1ª Av 4-38 Zona 1, Tecún Umán, San Marcos / Tecún Umán, San Marcos
24 **Centro de información y atención ADESI,** Playa Grande, Ixcan Quiché / Ixcán, Quiché
25 **Módulo de Apoyo a migrantes Santa Elena,** 6ta avenida entre primera y segunda calle / Flores, Petén
25 **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 turisticos / Las Cruces, Petén

México Sul

29 **Albergue "Jesús El Buen Pastor",** (52) 9621532995 / Entronque a Carretera Raymundo EnriquezCol Ojo de Agua / Tapachula, Chiapas
29 **Albergue Diocesano Belen,** (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 / 1ª Poniente sur # 1664, esquina 16 sur poniente, Barrio San Francisco / Tuxtla Gutierrez, Chiapas
30 **Una Ayuda Para Ti Mujer Migrante,** (52) 9614842458 / Libramiento sur poniente 17, Popular Xamaipac, 29060 / Tuxtla Gutierrez, Chiapas
31 **Hogar de la Misericordia,** (52) 9621743777 / Calle Quinta Sur # 1420, Col Playa Fina / Arriaga, Chiapas
32 **Comedor para Migrantes y Transeúntes "Papa Francisco",** (52) 9636311953 / 2ª 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 Ixtepec, Oaxaca
37 **Casa del Migrante "Ruchagalú",** (52) 9727220112 / Calle 1º de Mayo 1110, ColRincón Viejo / Matias Romero Avendano, Oaxaca
38 **Casa del Buen Samaritano,** (52) 9515169004 / Callejón Guadaluape 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 Monseñor Guillermo Ranzahuer,** (52) 5569037372 / Ignacio Allende 926, Colonia Barrio IV, 96160 / Acayucan, Veracruz
43 **Albergue "Decanal Guadalupano",** (52) 2747436227 / Hermanos Aldama 50, Tierra Blanca el Viejo, 95180 / Tierra Blanca, Veracruz
44 **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) 2226885218 / 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 Guadalajara 73, Col San Rafael Poniente / Puebla, Puebla

México Centro

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
48 **Sin Fronteras,** (52) 5576888784 / Calle Carlos Dolci 96, Alfonso XIII; Alcaldía Álvaro Obregón / Alvaro Obregon, Ciudad de México
48 **Casa de los Amigos,** (52) 5570958094 / Ignacio Mariscal 132, Col Tabacalera, Alcaldía Cuauhtemoc / Cuauhtemoc, 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 Cuauhtlatoatzin",** 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 / Atitalaquia, 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 Balaustradas 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
54 **Cruz Roja Mexicana,** (52) 4616143730 / Av Constituyentes sn, Col Rosa Linda, CP 38060 / Celaya, Guanajuato
55 **Casa del Migrante "San Carlos Borromeo",** (52) 4646484203 / Segunda Privada de Morelon, # 107, ColConstelación, CP 36790 / Salamanca, Guanajuato
55 **Cruz Roja Mexicana,** (52) 4646480094 / Calle Tampico sn, ColBellavista, CP 36700 / Salamanca, Guanajuato
56 **Cruz Roja Mexicana,** (52) 4626273333 / Calle Av Casimiro Liceaga 404, Col Las Misiones, CP 36567 / Irapuato, Guanajuato
57 **Cruz Roja Mexicana,** N/A / Morelos y Oxnard 249, Col Centro / Ocotlán, Jalisco
58 **El Refugio Casa del Migrante,** 3336751475 / Constitución #300, Cerro del Cuatro, 45599 / Tlaquepaque, Jalisco
58 **Casa del Migrante Aldea Arcoiris,** 3325928011 / Metalurgia #2878 Col Alamo Industrial CP 45593 / Tlaquepaque, Jalisco
59 **FM4 Paso Libre (Dignidad y Justicia en el Camino A.C.),** 3333300306 / Calderon de la Barca # 468-A, Barrera, CP 44150 / Guadalajara, Jalisco
59 **CADIPSI Las Palmas,** 3347740447 / Calzada Las Palmas número 76, entre Calzada Independencia y R Michel, colonia Rincón de La Agua Azu / Guadalajara, Jalisco
59 **CADIPSI Casa Belisario,** 3335623572 / Belisario Domínguez 420, entre República y Francisco de Ayza, colonia San Juan de Dios / Guadalajara, Jalisco
60 **San Vicente de Paul,** N/A / Agustín Yañéz #122, El Campestre, La Venta del Astillero CP 45221 / Zapopan, Jalisco
61 **La Casa de la Esperanza "San José",** 3112167806 / Padre Enrique Mejía esquina con Vicente Guerrero / Tepic, Nayarit

México Norte

62 **Casa de la Caridad "Hogar del Migrante",** (52) 4448156225 / Juan Álvarez # 210,Col Barrio de Tlaxcala, CP 78038 / San Luis Potosi, San Luis Potosi
63 **Casa del Forastero Santa Martha,** Calle José María Bocanegra Pte No 801, Col Industrial, CP 6440 / Monterrey, Nuevo León
64 **Casa del Migrante de Nuestra de Señora de Guadalupe,** Calle Nogal-Aldama 501, Col Aquiles Serdán I, CP88520 435 103 7952 / Reynosa, Tamaulipas
65 **Casa del Migrante Saltillo,** Frontera con Justicia A.C., 844 111 3273 / Calle Juan De Erbaez 2406, Col Landín, CP 25070 / Saltillo, Coahuila
66 **Posada del Peregrino de Cáritas Diocesana de Torreón,** 871 731 1575 / Av La Paz 300, Col Nueva California, CP 27089 / Torreón, Coahuila
66 **Centro de Día para Migrantes "Jesús Torres",** 871 763 9003 / Calle Yucatán # 171 Sur Col Las Julietas, CP 27296 / Torreón, Coahuila
67 **Casa del Peregrino "Frontera Digna",** Número de teléfono será otro / Calle Reforma sin número, Col Morelos, CP 26030, Piedras Negras / Piedras Negras, Coahuila
68 **Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana,** 877 773 0011 / Garita Puente Internacional, Puerta de México Hidalgo No 305, CP 26200, Cd Acuña / Acuña, Coahuila
69 **Casa del Migrante Sr. Obispo Jesús María Echavarría,** Calle Agustina Ramirez #1518; Col Gabriel Leyva / Culiacán, Sinaloa
70 **Albergue "Uno de Siete Migrando" AC,** 6146882842 / Calle Ciudad Camargo #101 Col Revolución / Chihuahua, Chihuahua
70 **Casa migrante"San Agustín",** Calle Ladrilleros 5101, Cerro Cnel II, Antiguo Lienzo Charro, 31375 / Chihuahua, Chihuahua
71 **Casa del Migrante "Juárez" AC,** 6566870676 / Calle Neptuno # 1855 Col Satélite / Juárez, Chihuahua
72 **Comedor y Dispensario "San Luis Gonzaga",** 6622968498 / Cayaco 12, Ejido la Victoria Punta Bella CP 83304 / Hermosillo, Sonora
73 **CRM-Delegación Local Benjamín Hill,** Sonora, 641 325 0518 / Calle Abelardo L Rodríguez Oriente, San Fernando, CP 83900 / Benjamin Hill, Sonora
74 **Centro de Atención al Migrante y Necesitado (CCAMYN),** 6373740360 / Gonzalo Senday, # 79 Col Buenos Aires / Altar, Sonora
74 **Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana,** Calle Miguel Hidalgo, #3 Doctor Godinez y Peñaloza, Col Centro / Altar, Sonora
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 Cuauhtemoc CP 83400 / San Luis Río Colorado, Sonora
79 **Albergue "El Camino a un Nuevo Amancer",** 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, Río Nuevo, 21120 / Mexicali, Baja California
80 **Albergue "Casa Puerta de Esperanza" del Ejército de Salvación,** 6643781748 / Cañon Emilino Zapata 12293, Col Libertad, Tijuana, Baja California, México / Tijuana, Baja California
80 **Albergue Ejército de Salvación Tijuana,** 6646832694 / Av Aquiles Serdán, # 11585 Col Libertad parte Baja / Tijuana, Baja California
80 **Casa de Oración del Migrante AC,** 6648724421 / Carlota Sosa 735 Col Anexa Río 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

Estados Unidos

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

KM	Tapachula	Tenosique	Ixtepec	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	-															
Ixtepec	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	2,409	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	3,320	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	1,383	1,578	1,927	376	291	180	-		
Mexicali	3,741	3,554	3,318	3,126	2,582	2,395	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	2,068	2,229	867	604	670	589	181	-
Los Ángeles (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

As distâncias são aproximadas e ilustrativas, dependerão das rotas e meios de transporte. / No México as velocidades médias são: Carro 80 km/h, ônibus 65 km/h, caminhada 6 km/h.

Digitalize o código e descarregue a nossa aplicação REDSAFE onde poderá guardar cópias dos seus documentos, consultar o mapa, enviar mensagens pré-definidas ou receber informação sobre o percurso.

RedSafe

CONTATO: +52 55 80 12 90 55 facebook.com/CICRDRMX twitter.com/CICR_DRMX instagram.com/cicr_mx

MENSAGENS DE AUTOCUIDADO

PT

© 2015.0083 / 003 06 2023

Cruz Roja Costarricense · Cruz Roja Guatemalteca · Cruz Roja Hondureña · CRUZ ROJA MEXICANA · Cruz Roja Panameña · CRUZ ROJA SALVADOREÑA · Cruz Roja Española | IFRC | CICR

Informações úteis

1. **Antes de partir, informe-se sobre as rotas, as distâncias, os meios de transporte, os abrigos seguros e as condições meteorológicas durante a viagem.** Também procure os **números de telefone dos consulados do seu país** e de outras instituições, caso seja necessário pedir ajuda.

   Lembre-se de que, durante a viagem, você se deparará com condições meteorológicas diferentes, às vezes extremas. **Para se preparar, leve roupas adequadas e tome precauções diante de possíveis riscos,** como a presença de animais perigosos.

2. Para sua segurança, **não dê informações a pessoas desconhecidas** sobre sua viagem, sua família, se você tem familiares ou amigos nos Estados Unidos ou se recebe ajuda econômica de alguém. **Mencionar isso pode colocar você em perigo de sofrer extorsão.**

3. **Se for levar um telefone celular, não o empreste a pessoas que não sejam da sua confiança.** O mau uso dos seus contatos por parte de outra pessoa pode colocar você em perigo.

4. **Viajar durante o dia e em um grupo de confiança pode representar um risco menor,** principalmente para as mulheres. **Se for possível, não se separe do seu grupo.**

5. **Procure lugares seguros para passar a noite;** dormir ao ar livre pode ser muito perigoso. Viaje com uma lanterna.

6. **Há muitos riscos na estrada.** A extorsão e os roubos são comuns, inclusive em viagens de trem ou outros meios de transporte. **Cuide sempre dos seus pertences.**

7. **Caso você seja detido(a) pelas autoridades, mantenha a calma e** escute as instruções.

8. Deixe com uma pessoa de confiança no seu país de origem uma cópia ou fotografia do seu documento oficial, **contendo uma foto sua recente e/ou sua impressão digital, assim como uma cópia ou fotografia dos documentos das crianças ou adolescentes com quem você for viajar.**

9. **Caso deseje retornar ao seu país de forma voluntária,** entre em contato com a Organização Internacional para as Migrações (OIM) pelos números +52 55 1910 5599 ou +52 55 2690 4314. Eles têm um programa de retorno voluntário assistido. Esse apoio é gratuito.

Conheça seus direitos

1. Independentemente da sua situação migratória, **você conta com vários direitos, como o acesso gratuito à saúde pública, à educação, à justiça e ao registro de nascimentos, casamentos ou óbitos.** Ninguém deve deter você por fazer valer esses direitos.

2. Caso você seja detido(a) pelas autoridades por não possuir documentos migratórios, estes são alguns dos seus direitos:
   - **receber informações claras no seu idioma sobre o processo e seus direitos;**
   - **conhecer a localização e as regras do lugar em que você está;**
   - **receber assessoria jurídica;**
   - **receber artigos de higiene pessoal;**
   - **receber atendimento médico;**
   - **receber água e três refeições por dia;**
   - **contatar seus familiares ou receber visitas de parentes ou do seu representante legal.**

   Você deve receber um tratamento digno em todos os momentos. Não assine nenhum documento sem receber uma explicação sobre o conteúdo dele e sobre as consequências de assiná-lo.

3. Diante de sua saída da detenção ou seu retorno ao seu país, **a autoridade em questão tem a obrigação de devolver seus pertences.**

4. Se você tiver medo de voltar ao seu país por correr risco de vida, é muito importante solicitar proteção como pessoa refugiada para evitar sua repatriação. Para obter informações sobre o processo, procure as autoridades ou os funcionários do seu abrigo, do ACNUR, do CICV ou da Cruz Vermelha.

5. **Caso seja vítima ou testemunha de um delito no México,** você tem o direito de iniciar um processo de regularização por razões humanitárias junto à assessoria jurídica e de receber assistência médica. É importante notar que, para acessar esse direito, será necessário denunciar a ocorrência. Caso você se encontre nessa situação, entre em contato com a Comissão Executiva de Atenção às Vítimas (CEAV) pelo número **+52 55 1000 2000** para obter mais informações.

6. No México, somente o Instituto Nacional de Migração deve pedir comprovação da sua situação migratória. Nenhuma outra autoridade deverá exigir a revisão da sua documentação ou deter a sua pessoa se a autoridade migratória não estiver presente. Em caso de dúvidas sobre o tratamento por parte das autoridades, você pode ligar para a Comissão Nacional de Direitos Humanos pelo número **+52 55 5681 8125**

7. A legislação mexicana proíbe a detenção de crianças e adolescentes em Estações Migratórias ou Centros Provisórios. Eles devem ser encaminhados a instituições responsáveis pela infância e adolescência, junto com seus familiares..

Mantenha o contato com seus familiares

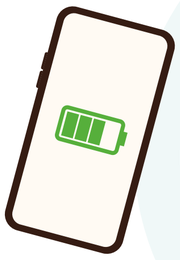
1. Durante a viagem, **ligue para sua família e informe:**
   - **o nome exato do lugar em que você está;**
   - **com quem você está viajando;**
   - **seu próximo ponto de destino;**
   - **o dia em que pretende voltar a entrar em contato.**

   Em caso de emergência, dispor dessas informações facilitará a busca por você. Se não conseguir conversar com sua família, você pode enviar uma mensagem de voz..

2. Lembre-se de que **alguns abrigos e pontos da Cruz Vermelha oferecem internet, ligações gratuitas e pontos de carga de bateria.** Procure usar esses serviços para entrar em contato com familiares ou amigos, principalmente antes de cruzar uma fronteira.

3. Se for viajar em um grupo de confiança, **defina com o grupo o que fazer caso percam o contato durante a viagem.** Estabeleçam formas de responder a situações de perigo, inclusive o que fazer se alguém for detido, desaparecer, sofrer um acidente ou falecer. Lembre-se de que você pode procurar ajuda em um abrigo ou na Cruz Vermelha. Isso contribui para que uma família não fique sem informações sobre um ente querido.

4. Desligue seu telefone celular ou ative o modo avião **para economizar a bateria, uma vez que não será possível carregá-lo durante certos trajetos longos.** Considere levar uma bateria portátil. Faça somente as ligações necessárias e guarde o aparelho em um saco plástico.



5. Procure **usar somente telefones celulares de pessoas de confiança.** Caso use o telefone de uma pessoa desconhecida, **exclua o número do histórico de chamadas assim que terminar a ligação.**

6. **Se for viajar com uma criança ou adolescente, certifique-se de que ele ou ela memorize seus dados pessoais e seu número de telefone.** Estabeleçam um plano a seguir caso percam o contato.

   Caso se trate de uma criança pequena demais para memorizar seus dados, **certifique-se de que ele ou ela carregue consigo um cartão com as suas informações durante a viagem.** Isso será útil para vocês se reencontrarem caso se separem.

7. **Memorize pelo menos três números de telefone de pessoas da sua confiança, inclusive os códigos internacionais.**

Cuide da sua saúde

1. Se você tem uma condição médica crônica como diabetes, hipertensão ou HIV, **viaje com seus medicamentos e suas receitas médicas.** Decore os nomes deles e não abandone seu tratamento. **Se você utiliza métodos contraceptivos, leve-os na viagem.**

2. Em hospitais ou centros de saúde pública, **você tem direito a receber atendimento médico de emergência gratuitamente.** Uma vez terminada a consulta médica, solicite informações sobre seu estado de saúde, assim como seu prontuário médico. Você também pode pedir a assistência da Cruz Vermelha com isso.

3. Informe-se sobre o seu tipo sanguíneo e leve essa informação com você.

4. **Caso seja detido(a), informe às autoridades se você tem alguma condição médica e se precisa de algum medicamento. Mesmo durante a detenção, você pode solicitar atendimento médico.** Pode ser útil mencionar os medicamentos de que você precisa e mostrar as receitas.

5. **Procure beber água regularmente ou se hidratar com soro,** especialmente se estiver grávida, pois isso evitará a desidratação. Não consuma água parada ou da torneira. **Proteja-se do sol usando um chapéu ou boné e roupas adequadas.**

6. Carregue uma garrafa de plástico vazia para reutilizar. Você poderá enchê-la nos pontos da Cruz Vermelha ou em pontos de água purificada.

7. Se você apresentar sintomas como febre, tosse, dor no corpo ou vômito/diarreia, procure imediatamente um centro de saúde que ofereça atendimento gratuito.

8. Lembre-se de sempre seguir as três medidas para a prevenção de doenças infecciosas: lavar as mãos com frequência, usar máscaras faciais e usar repelente de mosquitos ou camiseta de manga comprida.

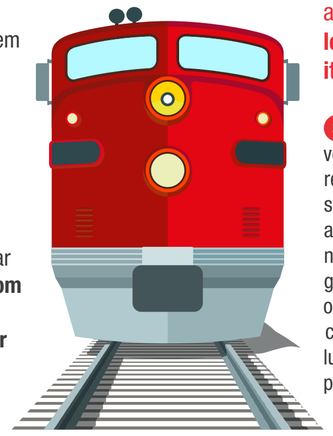
9. **Viaje com seu certificado de vacinação contra a COVID-19 e outras doenças.**

10. **Não utilize meias ou sapatos úmidos, pois isso poderá provocar o surgimento de bolhas e infecções cutâneas.** Viaje sempre com meias adicionais e chinelos. Usar talco e meias de algodão também ajuda a evitar as bolhas.

11. **Os casos de violência sexual são urgências médicas e requerem atendimento imediato. Procurar um centro de saúde dentro de 72 horas após o incidente pode salvar sua vida.** A Cruz Vermelha pode ajudar com o transporte. Você também pode solicitar apoio psicológico. O número de telefone de emergência no México e nos Estados Unidos é 911.

Em caso de viajar de trem ou outro veículo

1. Evite subir em um trem ou veículo de carga se não tiver comido, descansado ou se estiver sob o efeito de álcool, drogas ou medicamentos relaxantes, pois você poderia cair se acabar dormindo. **Reveze com seus colegas para descansar e realizar cuidados pessoais.**



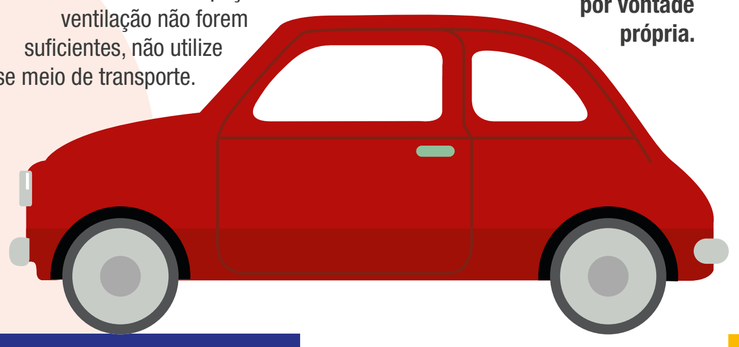
2. Não amarre roupas na sua cintura, pois elas podem ficar presas em algo e provocar acidentes. **Também não leve sacolas ou outros itens nas suas mãos.**

3. Em trens ou veículos de carga, é recomendável viajar sentado(a). Preste atenção no caminho para não ser atingido(a) por galhos, cabos elétricos ou túneis que façam você cair. Sente-se em algum lugar onde você tenha pontos de apoio.

4. Evite subir em trens ou veículos de carga com crianças.

5. **Não viaje em veículos ou espaços reduzidos** com muitas pessoas para evitar o risco de asfixia. Se o espaço e a ventilação não forem suficientes, não utilize esse meio de transporte.

6. Se uma pessoa desconhecida oferecer uma carona, avalie bem os riscos e preste atenção no tipo de veículo. **Não aceite caronas em veículos fechados que impossibilitem sua descida por vontade própria.**



Em caso de caminhar por um bosque, floresta ou deserto

1. **Em lugares de clima quente, é possível que você encontre animais venenosos,** como escorpiões, aranhas e cobras. As picadas ou mordidas desses animais podem ser letais.

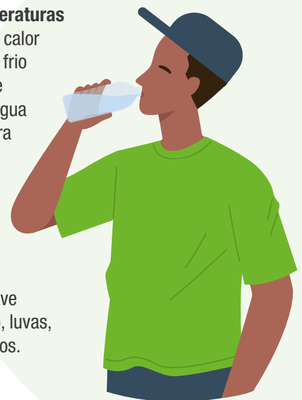
2. **Sacuda suas roupas, seus sapatos e sua mochila antes de usá-los e examine os lugares onde for dormir ou se sentar** para evitar picadas ou mordidas. Utilize repelente para evitar picadas.

3. Se você sofrer uma picada ou mordida de um animal, procure atendimento médico. Evite mover a parte lesionada e enxague a ferida com água limpa. Não chupe nem aplique pressão na área afetada, pois isso causa mais danos e aumenta o risco de infecção.

4. Guarde e mantenha consigo todos os seus documentos em um saco plástico preso à sua roupa para que eles não sejam perdidos ou molhados.

5. **Os rios são muito mais profundos do que parecem.** Atravessá-los com muita roupa ou com mochilas pode reduzir sua mobilidade. Existem correntes e redemoinhos que poderiam ocasionar sua morte.

6. **No deserto, as temperaturas são extremas:** muito calor durante o dia e muito frio à noite. Lembre-se de viajar com bastante água purificada ou soro para evitar a desidratação, além de usar calças compridas, vestir camisetas de manga comprida e cobrir a cabeça para se proteger do sol. Leve também roupa de frio, luvas, uma lanterna e fósforos.



Como discar o número de telefone da sua família e para onde ligar em caso de emergência

Para fazer ligações para o México de outro país:
Celular ou fixo: 00 + 52 + número de celular com 10 dígitos

Para fazer ligações do México para o exterior, é preciso discar 00 + código do país + código regional + número de telefone desejado.

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

O número de telefone de emergência no México e nos Estados Unidos é 911

Comissão Mexicana de Ajuda a Refugiados (COMAR) na Cidade do México: 55 5209 8800 (ramal 30147) e em Tapachula, Chiapas: 55 8055 9382 / 962 64 25 31 18 / 962 64 25 31 19.

Consulado de Honduras no México:
55 5211 5747

Consulado de El Salvador na Cidade do México:
55 5281 5723 (ramal 206) / 55 5281 5725.

Se você é de El Salvador, é possível fazer uma ligação gratuita do México para sua família discando o seguinte número em qualquer telefone: 800 74 76 117

Consulado da Guatemala na Cidade do México:
55 5540 7520 (ramal 111/112) /
Linha de emergência: 55 3699 2052

Consulado da Nicarágua no México: 55 5540 5625

Consulado da Venezuela no México: 55 5203 4233

Consulado do Haiti no México:
55 5557 2065 / 55 5580 2487

Comissão Nacional de Direitos Humanos (CNDH) no México:
800 715 2000

Instituto Nacional de Migração (INM) no México: 800 00 46 264

Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR) no México: 800 226 8769 ou 800 283 2718

Para mais informações e contatos, acesse o aplicativo RedSafe do CICV.

Escaneie este código com a câmera do seu celular e baixe as mensagens para o seu telefone.

MENSAGENS DE AUTOCUIDADO

PT

© 2015.0083 / 003 06 2023

Cruz Roja Costarricense · Cruz Roja Guatemalteca · Cruz Roja Hondureña · CRUZ ROJA MEXICANA · Cruz Roja Panameña · CRUZ ROJA SALVADOREÑA · Cruz Roja Española | IFRC | CICR