



MATÉRIEL GRATUIT © 2015.0083/003 07.2024

- Renseignez-vous sur les itinéraires, les distances, les transports et les lieux d'hébergement sûrs. Notez les numéros de téléphone du consulat de votre pays d'origine dans chacun des pays par lesquels vous allez transiter, et d'autres institutions pertinentes, au cas où vous auriez besoin d'aide.
- Renseignez-vous sur les climats des lieux où vous allez voyager; N'oubliez pas qu'ils varient en fonction de la période de l'année et que dans le désert, les températures peuvent être extrêmes. Portez des vêtements à manches longues pour vous protéger des insectes, des animaux dangereux et du soleil. Apportez également des vêtements chauds, des gants, une lampe de poche, des allumettes et un sifflet qui peuvent être utiles en cas d'urgence.

3 Au cours de votre voyage, il est possible de perdre vos documents importants (carte d'identité, carte de vaccination, certificats, entre autres), il est donc nécessaire de les plastifier ou de les conserver dans un sac et de les avoir toujours sur vous pour ne pas les perdre ou les détériorer. Vous pouvez en laisser une copie dans votre pays d'origine ou la donner à quelqu'un en qui vous avez confiance pendant votre voyage, les prendre en photo et enregistrer cette copie dans votre e-mail ou votre téléphone, qui pourra être utile en cas de perte ou de détérioration des originaux en cours de route. Vous pouvez les stocker en toute sécurité dans notre application RedSafe (disponible sur Google Play et AppStore).



- N'oubliez pas d'acheter une batterie externe pour recharger votre téléphone portable. Il y aura peu de lieux pour recharger votre téléphone au long de la route.
- Préparez un kit de premiers secours pour traiter des plaies simples, contenant des pansements, des bandages, de la vaseline et du savon.
- Pour votre sécurité, ne donnez pas d'informations à des inconnus rencontrés durant votre voyage ou des détails personnels, par exemple si vous avez de la famille ou des amis aux États-Unis, ou si quelqu'un vous soutient financièrement. Le mentionner ou le partager sur les réseaux sociaux pourrait vous mettre en danger.
- Ne prêtez pas votre téléphone portable à des personnes en qui vous n'avez pas confiance. Une utilisation malveillante de vos contacts peut vous mettre en danger.

- Essayez de n'utiliser que les téléphones de personnes en qui vous avez confiance. Si vous utilisez le téléphone d'un inconnu, supprimez le numéro que vous avez appelé du journal des appels lorsque vous avez fini de l'utiliser.
- Pour plus de sécurité, enregistrez vos contacts sur votre téléphone avec des leurs noms et prénoms et évitez de mentionner le lien de parenté, comme «maman», «papa» ou «frère».
- Voyager pendant la journée avec un groupe de personnes de confiance peut réduire les risques, surtout pour les femmes et les enfants. Évitez de vous séparer de votre groupe dans la mesure du possible.
- Cherchez des endroits sûrs pour passer la nuit; Dormir à l'extérieur peut être très dangereux.
- Il y a beaucoup de risques en cours de route. L'extorsion et le vol sont courants, même si vous empruntez des moyens de transports en commun, tel que le train. Prenez toujours soin de vos affaires.

14 Si vous êtes arrêté par les autorités, restez calme et écoutez les instructions. Si vous voyagez avec votre famille, vous avez le droit de rester avec eux. Si vous avez des problèmes de santé ou des risques particuliers (maladie, grossesse, avoir été témoin ou victime d'un crime, ou avoir fui votre pays en raison de menaces), signalez-les aux autorités.



15 Si vous êtes détenu et que vous émigrez avec votre famille, signalez-le aux autorités pour éviter la séparation familiale. Au Mexique, les autorités doivent vous emmener dans un centre d'accueil géré par le Système de développement intégral de la famille (DIF).

16 Si vous voyagez accompagné d'un grand groupe de migrants ou dans une caravane, assurez-vous de prendre soin de vos affaires et de ne pas être séparé de votre famille. Vous devez prêter une attention particulière aux enfants et en aucun cas ne vous séparer d'eux.



## RESTEZ EN CONTACT AVEC VOTRE FAMILLE

17 En chemin, vous risquez de perdre votre téléphone et ce faisant les contacts de votre famille. Apprenez par cœur au moins 3 numéros de téléphone, ainsi que votre mot de passe pour accéder à vos réseaux sociaux et à votre adresse e-mail.

18 Les migrants peuvent être victimes de disparition ou décéder au cours de leur voyage. En cas de disparition ou de décès, ces mesures peuvent aider votre famille à vous rechercher:



- Appelez-les avant de quitter un endroit et une fois que vous êtes arrivé à votre prochaine destination
- Informez-les:
  - Du nom exact de l'endroit où vous vous trouvez;
  - D'avec qui vous voyagez;
  - De votre prochaine destination et de votre moyen de transport;
  - Du jour où vous les contacterez à nouveau.

19 N'oubliez pas qu'il existe de nombreux endroits sans réseau téléphonique. Chaque fois que cela vous est possible, partagez votre localisation avec votre famille, surtout si vous pensez être en danger.

20 N'oubliez pas que certaines auberges et certains points d'assistance de la Croix-Rouge offrent une connexion Internet gratuite, des appels et des points de recharge de batterie. Essayez d'utiliser ces services pour contacter votre famille ou vos amis, surtout avant de traverser une frontière.



21 Si vous voyagez avec votre famille ou des personnes en qui vous avez confiance, mettez-vous d'accord sur ce qu'elles doivent faire si elles sont séparées du reste du groupe ou perdent le contact en chemin, ex. si quelqu'un est arrêté, disparaît, subit un accident ou meurt. Vous pouvez demander de l'aide auprès du numéro d'urgence du pays dans lequel vous vous trouvez.

22 Si vous voyagez avec un enfant ou un adolescent, assurez-vous qu'il mémorise son nom complet et sa nationalité, le nom d'un membre de la famille et son numéro de téléphone. S'ils sont trop jeunes pour apprendre ces informations, assurez-vous qu'ils voyagent en portant sur eux une carte plastifiée qui contient ces informations afin de prévenir le risque de séparation.



23 Economisez la batterie de votre téléphone portable: éteignez votre téléphone ou mettez-la en mode avion pour conserver votre batterie, il est possible que vous ne puissiez pas la recharger sur de longues distances de votre trajet. Ne passez que les appels nécessaires et rangez votre téléphone dans un sac plastique.

## PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ

24 Si vous souffrez d'une maladie chronique, comme le diabète, l'hypertension ou le VIH, voyagez avec vos médicaments et vos ordonnances. Apprenez les noms des médicaments que vous utilisez et suivez bien vos traitements éventuels.

25 Gardez sur vous les documents médicaux importants, tels que votre carnet de vaccination, vos ordonnances, vos certificats, etc. Apprenez votre groupe sanguin et vos allergies, ainsi que ceux de votre famille.

26 Vous avez le droit de recevoir gratuitement des soins médicaux généraux et d'urgence dans les hôpitaux et les centres de santé publique. À l'issue de votre visite médicale, vous avez le droit d'obtenir votre diagnostic médical par écrit. La Croix-Rouge ou Médecins Sans Frontières peuvent également vous aider pendant votre voyage.

27 Lorsque vous recevez des services médicaux, informez le personnel de si vous êtes allergique à des médicaments afin de prévenir d'éventuelles complications.

28 En cas d'arrestation, informez les autorités de si vous êtes malade et de si vous avez besoin de médicaments. Vous avez également le droit de recevoir des soins médicaux pendant votre détention.



29 Restez hydraté. Essayez de boire de l'eau constamment ou de vous hydrater avec des sérums oraux, surtout si vous êtes enceinte. Évitez de consommer des boissons énergisantes ou des boissons contenant des sels minéraux. Évitez de boire l'eau des fontaines des ranchs, car elle est destinée à la consommation animale et pourrait vous rendre malade.

30 Prévoyez une bouteille réutilisable qui ne soit pas en verre: vous pouvez la remplir aux points de la Croix-Rouge ou aux points d'eau potable. Ne buvez pas d'eau stagnante ou l'eau du robinet; L'eau que vous consommez doit être limpide, incolore et ne pas contenir de particules en suspension.

31 Ne portez pas de chaussettes ou de chaussures mouillées, car elles peuvent provoquer des ampoules et des infections cutanées. Portez des chaussettes et des sandales en coton. Le talc aide à prévenir les ampoules.

32 Si vous avez des ampoules, ne les percez pas pour éviter une infection. Si elles se percent seules, nettoyez et pansez la plaie.

33 N'oubliez jamais de suivre ces trois mesures pour prévenir les maladies: 1) lavez-vous fréquemment les mains, 2) portez un masque et 3) utilisez un chasse-moustiques ou portez des manches longues.

34 Si vous présentez des symptômes tels que de la fièvre, toux, courbatures, déshydratation, étourdissements, vomissements ou diarrhée, rendez-vous immédiatement dans un centre de santé publique, où l'assistance est gratuite.

35 Les cas de violence sexuelle constituent des urgences médicales et nécessitent une attention immédiate. Demander de l'aide médicale, en particulier dans les 72 premières heures suivant l'agression, peut vous sauver la vie et aider à prévenir les



maladies sexuellement transmissibles et les grossesses non désirées. Vous avez le droit de recevoir des soins médicaux et psychologiques gratuits.

36 Si vous subissez une amputation ou une blessure traumatique, faites-vous soigner dans des centres de réhabilitation physique:

- Au Mexique: INGDUS et DIF
- Au Honduras: CRIT-TELETÓN et Fundación Vida Nueva
- Au Guatemala: Hôpital pédiatrique des maladies infectieuses et de réadaptation et Hôpital national d'orthopédie et de réadaptation - Von Ahn
- Au Salvador: Institut salvadorien de réhabilitation intégrale - ISRI.

## RESTEZ EN SÉCURITÉ DANS LES TRANSPORTS



37 Chuter d'un train en marche est très dangereux et peut causer des blessures graves (amputation) ou même la mort. Évitez d'utiliser le train ou les véhicules de fret, particulièrement si vous voyagez avec des enfants.

38 Il est très dangereux de voyager en train ou à bord d'un véhicule de transport de marchandise si vous n'avez pas mangé ou ne vous êtes pas suffisamment reposé, vous pourriez vous endormir et chuter. Si vos compagnons de voyage sont de confiance, arrangez-vous avec eux pour que tout le monde puisse se reposer et faire attention aux autres.

39 N'attachez pas de vêtements autour de votre taille, ils peuvent se coincer et provoquer des accidents. Gardez les mains libres.

40 A bord d'un train ou d'un véhicule de transport de marchandise, il est conseillé de voyager assis. Faites attention en cours de route: il y a des



branches, des fils électriques ou des tunnels qui peuvent vous heurter ou vous faire tomber. Asseyez-vous là où vous avez des points d'appui et sentez moins de risques de tomber.

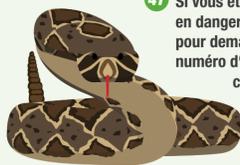
41 Évitez de voyager à l'intérieur de chariots, de plates-formes de camion ou dans des espaces clos sans ventilation suffisante, car vous pourriez suffoquer ou rester enrhumé.

42 Si un inconnu vous propose de vous transporter, évaluez soigneusement les risques et examinez le type de véhicule. N'acceptez pas de voyager dans des véhicules fermés dont vous ne pouvez pas sortir de votre plein gré.

## EN CAS DE MARCHÉ À TRAVERS LA FORÊT, LA JUNGLE OU LE DÉSERT

43 Sur votre chemin, vous pouvez rencontrer des animaux venimeux, tels que des scorpions, des araignées ou des serpents, dont la piqûre ou morsure peut être mortelle. Portez des vêtements à manches longues et des pantalons longs pour vous protéger. Secouez vos vêtements, vos chaussures et votre sac à dos avant de les utiliser, et vérifiez où vous allez dormir ou vous asseoir. Utilisez un spray anti-moustique.

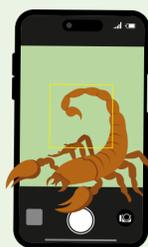
44 Si un animal vous pique ou vous mord, consultez immédiatement un médecin. Évitez de toucher ou remuer la zone affectée et rincez la plaie à l'eau claire. Ne pas sucer ou appuyer la zone affectée: cela cause plus de dommages et augmente le risque d'infection.



45 Si possible, prenez une photo de l'animal qui vous a piqué pour la montrer au personnel de santé.

46 Les rivières sont beaucoup plus profondes qu'elles n'y paraissent. Il y a des courants et des tourbillons qui peuvent être mortels. Les traverser avec beaucoup de vêtements ou des sacs à dos augmente le risque de noyade. Gardez à l'esprit qu'à certaines périodes de l'année, les rivières augmentent leur débit en raison des précipitations, vous ne devez donc pas dormir sur leurs rives.

47 Si vous êtes dans une situation où votre vie est en danger, n'attendez pas la dernière minute pour demander de l'aide. Appelez le 911, le numéro d'urgence, qui fonctionne même sans crédit téléphonique, une recharge de téléphone ou une carte prépayée sur votre téléphone portable, ni une connexion Internet.



48 Si vous êtes dans une situation dangereuse, vous pouvez partager votre localisation avec un membre de votre famille ou une personne de confiance afin qu'ils puissent informer les autorités pour votre recherche et sauvetage. L'un des moyens les plus simples de le faire est d'utiliser WhatsApp. Suivez les étapes ci-dessous:

- 1) Activer la géolocalisation sur votre téléphone
- 2) Enregistrez le contact (numéro de téléphone) auquel vous souhaitez envoyer votre position
- 3) Une fois le contact enregistré, entrez WhatsApp et la conversation de la personne à qui vous souhaitez envoyer votre position
- 4) Plusieurs options s'afficheront dans la conversation: appareil photo, photos, vidéos, document, lieu... Sélectionnez «emplacement» puis «Envoyer mon emplacement actuel»

N'oubliez pas qu'une fois que vous avez soumis votre emplacement, il est important que vous restiez au même endroit jusqu'à ce que vous soyez secouru par les autorités compétentes.

49 De nombreux migrants sont victimes d'accidents en cours de route, parfois mortels. Les informations que vous laissez à votre famille et à d'autres personnes de confiance avant et durant votre voyage peuvent être essentielles pour vous retrouver en cas de disparition ou pour vous identifier, en cas de décès. Toutes les personnes disparues ont le droit d'être recherchées.

50 Au cours de votre voyage, partagez des informations et des caractéristiques très spécifiques vous concernant avec votre famille et des personnes de confiance. Si vous avez un accident de la route ou si vous avez un changement physique majeur (coupe de cheveux, barbe, tatouage, etc.), informez les membres de votre famille et envoyez-leur une photo afin qu'ils sachent à quoi vous ressemblez.

51 Si vous estimez que c'est sûr, enregistrez votre nom complet, votre date de naissance et votre date de nationalité dans les refuges dans lesquels vous vous rendez.

## CONNAISSEZ VOS DROITS

52 Si vous entrez dans un pays sans les documents ou l'autorisation requise par les autorités de ce pays, votre statut d'immigration est considéré comme irrégulier. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un crime, il s'agit d'une infraction administrative et les autorités peuvent vous expulser vers votre pays d'origine. Cependant, quel que soit votre statut d'immigration, vous avez des droits, tels que le libre accès aux services de santé publique, à l'éducation, à la justice, à ne pas être séparé des membres de votre famille, à communiquer avec votre consulat, à demander l'asile et à être traité avec dignité à tout moment. Personne ne devrait vous empêcher d'exercer ces droits.

53 Si vous êtes au Mexique et que vous souhaitez rentrer volontairement dans votre pays, adressez-vous ou appelez l'Organisation internationale pour les migrations (OIM), au +52 55 1910 5599

ou au +52 55 2690 4314. L'OIM a mis en place un programme d'aide au retour volontaire, qui est gratuit.

54 Si les autorités vous arrêtent parce que vous n'avez pas de documents d'immigration et vous transfèrent dans un centre de migration au Mexique, vous avez le droit de:

- Recevoir des informations claires, dans votre langue, sur le processus que vous avez entamé et vos droits;
- Connaître l'emplacement du lieu dans lequel vous vous trouvez et ses règles;
- Communiquer avec votre famille et votre représentant légal;
- Recevoir des conseils juridiques;
- Recevoir des articles d'hygiène personnelle;
- Recevoir des soins médicaux;
- Recevoir de l'eau et de la nourriture trois fois par jour.

55 Ne signez aucun document sans que l'on ne vous explique son contenu et les conséquences de cette signature. Vous avez le droit d'en recevoir une copie.



56 Après avoir quitté le centre d'immigration, les autorités doivent vous restituer vos affaires personnelles.

57 Si vous craignez de retourner dans votre pays en raison d'un risque d'être torturé, de disparaître ou parce que votre vie ou celle de votre famille est en danger, vous avez le droit de demander l'asile au Mexique auprès de la Commission mexicaine d'assistance aux réfugiés (COMAR) et de ne pas être renvoyé dans votre pays. Pour plus d'informations sur ce processus, veuillez contacter les autorités ou le personnel des refuges, le HCR, le CICR ou la Croix-Rouge.

58 Si vous êtes victime ou témoin d'un crime au Mexique, vous avez le droit d'entamer un processus de régularisation pour motifs humanitaires auprès de l'Institut national des migrations, ainsi que de recevoir une assistance médicale gratuite et des conseils juridiques.

Si vous disparaissiez au Mexique, votre famille est peut-être à votre recherche:

- Par l'intermédiaire de votre consulat au Mexique
- Par l'intermédiaire du Ministère des Affaires étrangères du Mexique
- Par l'intermédiaire de la Commission nationale de recherche et des commissions de recherche d'État

Si vous avez besoin de plus d'informations, scannez le code QR suivant.



## CONSEILS PRATIQUES AUX MIGRANTS



# Vous êtes au Mexique et souhaitez contacter votre consulat ?

Si vous avez besoin d'aide, votre consulat peut vous fournir des conseils juridiques et des orientations, par exemple pour vous aider à avoir accès à vos documents d'identité. Quel que soit votre statut d'immigration, leur rôle est de protéger et de garantir vos droits à l'étranger.

	(55) 41603961		(55) 55407520 et (55) 5520 9249 poste:111/113/114
	(55) 5525 4562 et (55) 5525 2798		(664) 900 7148 et (664) 900 7208
	(52) 55 5525 7764		(962) 626 1252
	(55) 5531 0486		(92) 244 9156
	(55) 6236 8737		(55) 55802487 et (55) 5557 2065
	(229) 921 4304 et (229) 9223723		(664) 421 0506
	(55) 5545 9504 et (55) 5254 4665 poste: 110/111/112		(962) 642 8022
	(55) 5281 5732		(55) 5211 5747 et (55) 5515 6689
	(664) 906 3056		(664) 900 6883 et (664) 900 6884
	(962) 118 1361		(962) 642 8150 et (962) 642 8111
	(92) 4244 9243		(55) 5280 8222 poste: 114/115
	(55) 5202 6449 et (55) 5202 6686		(52) 55 52034838 et (52) 55 44012381
	(962) 118 1424		(55) 5203 1138 et (55) 5513 3721 et (55) 5203 4587

# Comment composer le numéro de téléphone de votre famille et où appeler en cas d'urgence

	Pour appeler depuis le Mexique à l'étranger: 00 + indicatif du pays + indicatif de la ville + numéro de téléphone		Panama: 00 + 507 + 7 ou 8 chiffres
	Guatemala: 00 + 502 + 8 chiffres		Costa Rica: 00 + 506 + 8 chiffres
	Honduras: 00 + 504 + 8 chiffres		Cuba: 00 +53 + numéro de téléphone
	El Salvador: 00 + 503 + 8 chiffres		Colombie: 00 + 57 + numéro de téléphone (sans le 0 initial)
	Venezuela: 00 + 58 + 10 chiffres		Équateur: 00 + 593 + 10 chiffres
	Haïti: 00 + 509 + 8 chiffres		Pérou: 00 + 51 + 6 ou 7 chiffres
	Nicaragua: 00 + 505 + 8 chiffres		États-Unis: 001 + 10 chiffres

# OÙ APPELER EN CAS D'URGENCE

	Service national d'urgence (police, pompiers et Croix-Rouge)	911	Police Nationale Civile (PNC)	911 ou 123
	Pompiers	115	Système médical d'urgence (SMU)	132
	Police	118	Croix-Rouge salvadorienne	(503) 2239-4900
	Ministère de la Santé	2264-7630	Institut salvadorien des migrants (INSAMI)	(503) 2207-2331
	Système national d'urgence	911	Association des proches de migrants décédés et disparus du Salvador (COFAMIDE)	(503) 2222-8292
	Pompiers	103	Association du Centre d'Intégration des Travailleurs Migrants (CIMITRA)	(503) 2242-7034
	Police nationale	104	Conseil national de la petite enfance, de l'enfance et de l'adolescence (CONAPINA)	(503) 2511-5419
	Numero de Seguridad y Emergencia, Policía Nacional y Cruz Roja Hondureña	911	Police Nationale Civile (PNC)	110 et 120
	Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (Oriente)	2231-0204 ext 104,105,110	Croix-Rouge guatémaltèque	125
	Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (Norte)	2552-81-13 2552-8240	Centre d'appels anti-extorsion	1574
	Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (Occidente)	2662-0967	Ambulances de l'Institut guatémaltèque de sécurité sociale (IGSS)	128
	Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (El Paraíso)	2763-3189	MEXIQUE	
	Centro Atención al Migrante Cholulteca	2782-0145	Service national d'urgence (Croix-Rouge mexicaine et pompiers)	911
	Centro Atención al Migrante San Pedro Sula	22327800	Centre National d'Attention Citoyenne (Police Fédérale) pour les cas d'enlèvement et d'extorsion téléphonique	088
	Dirección de Niñez, Adolescencia y Familia (Oriente)	2239-8029 2235-7948	Commission mexicaine d'assistance aux réfugiés (COMAR) à Mexico	55 5209-8800 poste 30147
	Dirección de Niñez, Adolescencia y Familia (Norte)	2553-8596	Commission mexicaine d'assistance aux réfugiés (COMAR) à Tapachula, Chiapas	55 8055-9382 / 962 6425-3118 / 962 6425-3119
	Dirección de Niñez, Adolescencia y Familia (Occidente)	2662-2042	Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR)	800 226-8769 ou 800 283-2718
	Gerencia Derechos Humanos y Atención al Migrante	2232-7800	Commission nationale des droits de l'Homme (CNDH)	01800 715-2000
			Institut national des migrations (INM)	800-00-46-264
				5513099024 et 8000287783 Lada Libre Internationale: 18552623109

# L'INFORMATION SAUVE DES VIES



Localisez les points d'accès à Internet gratuits au Mexique.



# LOCALISEZ LES SERVICES HUMANITAIRES

- HÉBERGEMENT • SERVICES GRATUITS: Hébergement Repas/alimentation Assistance médicale Appels gratuits Services d'accès à Internet Orientation et information Transport Soins orthopédiques

## PANAMA

- 1. **BAJO CHIQUITO**
**Cruz Roja Panama** / +507 6395-6221
Comunidad receptora de Bajo Chiquito.
2. **LAJAS BLANCAS**
**Cruz Roja Panama** / +507 6395-6221
Estación Temporal de Recepción a Migrantes (ETRM).
3. **METETÍ**
**ACNUR** / +507 6219-9811 / Milia gubernamental en Metetí (Apoyo en solitudes de Refugio) / Metetí
4. **Defensoría de Pueblo** / (+507) 6723-7790 / (+507) 287-0075 / (+507) 287-0076 / Villa / Metetí gubernamental en Metetí (Vinculación con Instituciones) / Metetí
5. **MSF Médicos Sin Fronteras** / (+507) 6449-4835 / (+507) 6889 1682 / Carr. Puerto Kimba (Apoyo en atención médica y APS) / Metetí
6. **NRC: Consejo Noruego para Refugiados** / (+507) 6020-2772 / Villa gubernamental en Metetí (Apoyo Legal)
7. **OIM: Organización Internacional para las Migraciones** / (+507) 6251-9606, / (+507) 299-6947 / Metetí, Calle Principal 1 Carretera Panamericana Frente Gasolinera Delta, Darién Panamá (Apoyo en casos y retornos)
8. **RET Internacional** / (+507) 6975-1467 / (+507) 6520-2089 / Via principal de Metetí, San José a un costado del Hotel Cativá
9. **UNICEF** / (+507) 6779-0514 / Metetí, Darién, Panamá
10. **LA PALMA**
**INAMU Instituto Nacional de la Mujer** / (+507) 6553-6238
Villa gubernamental en La Palma, Darién
11. **SENADIS Secretaría Nacional de Discapacidad** / (+507) 299-5141
Villa gubernamental en La Palma, Darién
12. **ONPAR Oficina Nacional para la Atención de Refugiados** / (+507) 512-7229 / Avenida Rómulo Escobar, Balboa, Edificio 766, Ciudad de Panamá

## HONDURAS

- 1. **CHOLUTECA**
**Casa de Caritas "Monseñor Guido Charboneau"** / (+504) 2782-5030
Calle Morazán, costado norte del Obispaado, Cholulteca
14. **Centro de Atención al Migrante Irregular (CAMI)**
Barrio La Cruz, frente a repositaria El Cisne, una cuadra debajo de la alcaldía / Cholulteca
15. **Fundación Vida Nueva** / (+504) 2782-7296 / Barrio La Libertad, de la Ferreteria San José Obrero una cuadra al oeste y media cuadra al sur del Hotel Casa del Médico / Cholulteca
16. **Hogar de la Esperanza** / Barrio Corbeta una cuadra antes del Cementerio General / Cholulteca
17. **LA S TROJES**
**Centro de Descanso Temporal del Conscorio Life**
Contiguo a Municipalidad / Trojes
18. **DANLÍ**
**Centro de Atención al Migrante Irregular Francisco Paz (CAMI)**
Colonia el Encanto / Danlí
19. **Cruz Roja Hondureña**
San Marcos Abajo, El Pescadero / Danlí
20. **EL PARAÍSO**
**Centro de Descanso Temporal Alivio del Sufrimiento / Bo.**
San José, Edificio Hospital / El Paraíso
21. **YUSCARÁN**
**Centro de la Fundación Alivio del Sufrimiento** / (+504) 8740 8200
Km 46 carretera C-A 6 Guayabillas / Yuscarán
22. **TEGUICIGALPA**
**Albergo Manantial de Vida** / Colonia Villa Nueva1 sector 61, dos cuadras arriba del puente peatonal a la entrada de Residencial Honduras / Tegucigalpa
23. **Albergo Árboles de Justicia** / Col. Kennedy, a dos cuadras de Gasolinera Puma / Tegucigalpa
24. **Centro de Atención al Migrante Irregular (CAMI)**
Detrás de las oficinas de Hondurcor, Aeropuerto Internacional de Toncontin / Tegucigalpa

## EL SALVADOR

- 25. **Consejo Noruego para Refugiados** / (+504) 3177 5966, / (+504) 3290 -3971 / Colonia Rubén Darío, Primera calle, casa No. 2215 / Tegucigalpa
26. **COMAYAGÜELA**
**Cruz Roja Hondureña**
Entre Ira y 2da AVE, 7ma Calle / Comayagüela
27. **Casa del Migrante de Ocotepeque**
Col. Las Américas / Ocotepeque
28. **Centro de Atención al Migrante Hondureño Retornado en La Lima (CAMR)** / Aeropuerto Ramón Villeda Morales, a 11 km. de SPS, carretera a El Progreso / La Lima
29. **Fundación Teletón - San Pedro Sula** / Col. la Gran Via, 16-17 avenida, 9 calle A-B, sureste / San Pedro Sula
30. **Centro de Atención para la Niñez y Familias Migrantes Belén (CANFM)**
Barrio Medina, 13 calle, 8 av. / San Pedro Sula
31. **OMOA**
**Centro de Atención al Migrante Hondureño Retornado en Omoa (CAMR)**
Milla 4, Kilómetro 21 CA-13 / Omoa
32. **Asociación Centro de Integración para Migrantes Trabajadoras y Trabajadores CIMITRA** / (+503) 2242-7034 / Ira. Calle Poniente y 91 Av. Norte No. 4727 Colonia Escalón / San Salvador
33. **Asociación Comité de Familiares de Migrantes Fallecidos y Desaparecidos de El Salvador COFAMIDE** / (+503) 2222 8292
Final 4ta. calle Pte. y 25 Ave. Sur. Edificio Cuscatlán, 3ra. planta local No. 302. Frente a parque Cuscatlán / San Salvador
34. **Casa del migrante de los Misioneros Escalabrínianos**
6ta. Ave. Nte. No.1430, Col. Mugdán / San Salvador
35. **Cruz Roja Salvadoreña** / (+503) 2239 - 4900 /17 C. Pte. Ave. Henri Dumant, centro de gobierno / San Salvador
36. **Instituto Salvadoreño del Migrante INSAMI** / (+503) 2207-233
41 Ave. Nte. No. 221. col. Flor Blanca, frente a Universidad Andrés Bello / San Salvador
37. **Centro de Integración para Migrantes Trabajadoras y Trabajadores** / (+503) 2519 5528 /1a. Calle Poniente y 91 av. norte #4727, Colonia Escalón / San Salvador

## GUATEMALA

- 38. **Casa del Migrante del Vicariato Apostólico de Izabal**
Km 283 Carretera a la Frontera Guatemala-Honduras, Aldea Entre Ríos, frente a Parroquia Nuestra Sra. de Fátima / Puerto Barrios
39. **Centro de Atención a Personas Migrantes y Refugiadas -CAPMIR-**
Frontera El Cinchado, a un costado de gasolinera La Bendición
40. **ESQUIPULAS**
**Casa del Migrante "José"**
Km 223.3 Ruta Esquipulas-Frontera Agua Caliente / Esquipulas
41. **Punto de Asistencia** / Frontera "Agua Caliente" / Esquipulas
42. **Centro de Atención a Personas Migrantes y Refugiadas -CAPMIR-**
Km 233, Carretera a Honduras, Frontera Agua Caliente, Esquipulas, Chiquimula.
43. **Cruz Roja Guatemalteca Delegación Chiquimula** / 9ª Avenida "A" zona 1, atrás de gobernación departamental de Chiquimula
44. **Casa del Migrante Ciudad de Guatemala**
15 av. 1-92, Zona 1 / Cd. de Guatemala
45. **Centro de Atención a Personas Migrantes y Refugiadas -CAPMIR-**
Andén B, Rampa 1 Planta Alta, Central de Transferencia Sur CENTRA SUR, zona 12, Villa Nueva. A un costado de la Central de Mayoreo.
46. **Central de Transferencia Norte - CENTRA NORTE** / Centro Comercial Central Norte / Quisoos de información, al lado de Supermercado La Torre, pasillo de buses de rutas largas (cerca de Rutas Orientales)
47. **Cruz Roja Guatemalteca-Sede Central** / 3ª calle 8-40, zona 1.
48. **Centro de Atención Integral al Migrante Casa Myrna Mack**
1 Avenida 12-55, zona 1
49. **Oficina de orientación sobre migración TUMLAL B'E** (en idioma Maya Mam; Camino Correcto en español) / Carretera Interamericana a un costado de Puente Rogelio, Colotenango, Huehuetenango

## SAN ANTONIO HUISTA

- 50. **Oficina de orientación sobre Migración K'UL B'E** / (en idioma popol, Camino Correcto en español) / Sector Iglesia, cantón central, San Antonio Huista, Huehuetenango
51. **Centro de Atención a las personas migrantes / Parroquia nuestra señora de la Asunción.** Diócesis de San Marcos / Tacaná
52. **Centro de Atención a Personas Migrantes y Refugiadas -CAPMIR-**
03 CJ Colonia Olguita de León.
53. **Cruz Roja Guatemalteca Delegación Tecún Umán**
1ª. Avenida 4-38 Zona 1
54. **Casa del Migrante Tecún Umán** / Avenida del migrante 0-22, Col. Olguita de León / Tecún Umán
55. **Centro de Recepción de Deportados**
Calle por Cooperativa S/N / Tecún Umán
56. **Organización de Mujeres en Superación - Casa Violeta** 7 Calle 4-62
57. **Punto de Asistencia / 1ª Av. 4-38 Zona 1, Tecún Umán, San Marcos**
58. **Centro de información y atención ADESI** / Playa Grande, Ixcán, Quiché
59. **QUETZALTENANGO**
**Centro de Atención a Personas Migrantes y Refugiadas -CAPMIR-**
12 avenida 1-48, zona 3 / +502 30355458
60. **Cruz Roja Guatemalteca Delegación Quetzaltenango**
8ª. Av. 6-62, zona 1
61. **COBÁN**
**Cruz Roja Guatemalteca Delegación Cobán**
3ª. Calle 2-13, zona 3 Cobán, Alta Verapaz.
62. **Casa del Migrante en Petén** / 6ta calle entre 3ra av. A y 4ta av. Zona 2, barrio Antigua población / Santa Elena
63. **Módulo de Apoyo a migrantes Santa Elena**
6ta av. entre 1ra y 2da calle / Santa Elena
64. **Centro de Atención a Personas Migrantes y Refugiadas -CAPMIR-**
6ª Avenida, Zona 2, Nueva Terminal de Buses, Santa Elena.
65. **EL NARANJO**
**Centro de Atención Parroquial a personas migrantes y refugiadas**
El Naranjo, La Libertad, Petén
66. **Casa para personas migrantes y refugiadas** El Ceibo, La Libertad, Petén

## MEXIQUE Mexique Sud

- 67. **ALBERGUE "Jesús El Buen Pastor"** / (+52) 962 153 2995 / Entronque a Carretera Raymundo Enriquez, Col. Ojo de Agua / Tapachula
68. **ALBERGUE DIF Municipal Tapachula**
Calle 19 Poniente S/N. Col. Centro, CP 30700 / Tapachula
69. **ALBERGUE DIOCESANO BELÉN** / (+52) 962 625 4812 / Av. Hidalgo #2 Col. San Antonio Cahoacán. Apartado 87. / Tapachula
70. **Hospitalidad y Solidaridad A.C.**
(+52) 962 688 4121 / Carretera a Puerto Madero Km 12+500 / Tapachula
71. **TUXTLA GUTIÉRREZ**
**Casa del Migrante "Jesús Esperanza en el Camino"**
(+52) 961 800 0402 / 1ª Poniente sur #1664, esq. 16 sur poniente, Barrio San Francisco / Tuxtla Gutiérrez
72. **Una Ayuda Para Ti Mujer Migrante** / (+52) 961 484 2458 / Libramiento sur pte. 17, Popular Xamaipac, 29060 / Tuxtla Gutiérrez
73. **ARRIAGA**
**Hogar de la Misericordia** / (+52) 962 174 3777 / Calle Quinta Sur #1420, Col. Playa Fina. / Arriaga
74. **EMILIANO ZAPATA**
**Albergo Comunidad Emiliano Zapata**
(+52) 916 186 6721 / Domicilio conocido / Emiliano Zapata
75. **PALENQUE**
**Casa del migrante "Uttie Samuel Ruiz"**
(+52) 916 345 2497 Niños Héroes 51, col. Pakalná, Barrio San Francisco / Palenque

## SALTO DEL AGUA

- 77. **Casa Betania** / (+52) 951 255 1000 / Calle San Francisco s/n, Salto de Agua, Chiapas, 29900 / Salto de Agua
78. **ALBERGUE "Hermanos en el Camino"** / (+52) 971 713 2264 Av. Ferrocarril Pte. #60, Barrio de la Soledad / Ciudad Ixtepec
79. **Casa del Migrante "Ruchagali"** / (+52) 972 722 0112 / Calle 1ª de Mayo 11101 Col. Rincón Viejo / Matias Romero Avendano
80. **OAXACA**
**Casa del Buen Samaritano** / (+52) 951 516 9004 / Callejón Guadalupe Victoria s/n, Col.Centro (Atrás de Soriana Madero) / Oaxaca de Juárez
81. **Hogar - Refugio para Personas Migrantes "La 72"**
(+52) 934 342 1111 / Domicilio conocido s/n, Col. La Estación Nueva / Tenosique
82. **Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana**
Carretera El Ceibo, Tenosique
83. **VILLAHERMOSA**
**Centro de Paz del Espíritu Santo Amparito AC** / Carr. Villahermosa-La Isla S/N. Col. 65 Miguel Hidalgo 111 Etapa. CP 86127. / Villahermosa
84. **MOBILIDAD HUMANA LA CASA DEL MIGRANTE DIOCESO DE COATZACOALCOS**
(+52) 921 217 0245 / Calle General Anaya #205 Esquina Soledad de Doblado, Colonia Constituyentes, 96595 / Coatzacoalcos
85. **ACAYUCAN**
**Casa del Migrante Monseñor Guillermo Ranzahuer**
(+52) 556 903 7372 / Ignacio Allende 926, Colonia Barrio IV, 96160 Olluta, Ver / Acayucan
86. **TIERRA BLANCA**
**Albergo "Decanal Guadalupano"** / (+52) 274 743 6227 / Hermanos Aldama 50, Tierra Blanca, Ver, 96180
87. **AMATLÁN**
**Albergo "Las Patronas"** / (+52) 271 710 4875 / Calle S/N, 94957 Guadalupe / Amatlán de los Reyes
88. **APIZACO**
**Albergo para migrantes "La Sagrada Familia"** / (+52) 241 417 2432
Álvoro Obregón, 3a. Priv., Ferrocarrilera, 90342 / Apizaco
89. **CIUDAD SERDÁN**
**Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Ciudad Serdán** / Rancho Nuevo, (a un costado de vías del tren) / Ciudad Serdán
90. **CASA DE MIGRANTE DE LA PARROQUIA DE NUESTRA SEÑORA DE LOS DESAMPARADOS** / (+52) 233 688 5218 / Av. 36 Poniente #3308 Col. Nueva Aurora, atrás de Central de Autobuses / Puebla
91. **PARROQUIA "NUESTRA SEÑORA DE LA ASUNCIÓN" AYUDA HUMANITARIA A MIGRANTES EN TRÁNSITO** / (+52) 222 249 1542 / Calle 45 Norte #206, Col. Aquiles Serdán / Puebla
92. **PARROQUIA "San Juan de los Lagos"** / (+52) 233 224 6931
Calle Guadalajara 73, Col. San Rafael Poniente / Puebla

## MEXIQUE Centre

- 93. **CIUDAD DE MÉXICO**
**Albergo Ejército de Salvación** / (+52) 555 702 8083 / Calle Labradoros# 85, Col. Morelos, Alc. Cuauhtémoc / Ciudad de México
94. **CAFEMIN Casa de Acogida Formación y Empoderamiento de la Mujer Internacional y Nacional** / (+52) 555 759 4257 / Constantino 251, Col. Vallejo; Alcaldía Gustavo A. Madero / Ciudad de México
95. **Programa Casa Refugiados** / (+52) 552 614 7992 / Mártires de La Conquista 86, Col. Escandón 1 Secc, CP. 11800 / Ciudad de México
96. **SIN FRONTERAS IAP** / (+52) 555 514 1521 / Carlos Dolci 96, Mixcoac, CP. 01460 / Ciudad de México
97. **HUEHUETOCA**
**Casa del Migrante "San Juan Diego Cuauhtlatotzin"** / Veracruz S/N. Col. Barrio San Bartolo, C.P. 54680 / Huehuetoca
98. **APAXCO**
**Albergo "Un Oasis en el Camino"** / Avenida Industrial 26, Col. La Estación, C.P. 55660 / Apaxco

## ATITALAQUIA

- 99. **Comedor "El Buen Samaritano"**
Calle Jacarandas 31 Colonia Bojay, C.P. 42970 / Atitalaquia
100. **Casa del Peregrino Migrante**
Ejido Maney s/n, Junto a Planta Cemex / Huichapan
101. **ALBERGUE PARA MIGRANTES "Toribio Romo" A.C. / Privada Campesinos**
#1 Col. San Pedro Peñuelas / Querétaro
102. **CELAYA**
**Casa del Migrante "ABBA"** / Eufemio Zapata #216 Col. Emiliano Zapata, C.P. 38030 / Celaya
103. **Cruz Roja Mexicana** / (+52) 461 614 3730 / Av. Constituyentes s/n, Col. Rosa Linda, C.P. 38060 / Celaya
104. **El Buen Samaritano** / Tortolitas 107, Sta. Teresita, 38089 / Celaya
105. **SALAMANCA**
**Amigos del Tren** / Av. Guerrero 2156, Camino Real, 36620 / Irapuato
106. **OCOTLÁN**
**Cruz Roja Mexicana** / Morelos y Oxnard 249, Col. Centro / Ocotlán
107. **TLAQUEPAQUE**
**Albergo temporal Dr. Alfredo Pumarejo** / Av. Canales 800, Unidad Hogar, 87360 / Matamoros
108. **AGUA PRIETA**
**Albergo "El Camino a un Nuevo Amanecer"** / (+52) 686 216 3045 / Celaya 650, Col. San Isidro / Mexicali
109. **TIJUANA**
**Albergo "Casa Puerta de Esperanza"** del Ejército de Salvación para mujeres y niños / (+52) 664 378 1748 / C. Emiliano Zapata 12293, Col. Libertad / Tijuana
110. **ALBERGO EJÉRCITO DE SALVACIÓN PARA HOMBRES**
(+52) 664 634 2694 / Av. Aquiles Serdán #1, 1585 Col. Libertad parte Baja / Tijuana
111. **REYNOSA**
**Casa Clínica Lulú** / C. Zaragoza 425, 88500 / Reynosa
112. **CASA "San Juan Diego y San Francisco de Asís"** / (+52) 868 822 2213 / Golfo de México 49, Col. Solidaridad, C.P. 87453 / Matamoros
113. **SALTILLO**
**Casa del Migrante Saltillo (Frontera con Justicia A.C.)** / (+52) 844 111 3273 / Calle Juan De Erbaez 2406, Col. Landini, C.P. 25070 / Saltillo
114. **TORREÓN**
**Centro de Día para Migrantes "Jesus Torres"** / Calle Yucatán #171 Sur Col. Las Julietas, C.P. 27296 / Torreón

## Mexique Nord

- 115. **CASA DE LA CARIDAD "Hogar del Migrante"** / (+52) 444 815 6225 / Juan Álvarez #210, Col. B. de Taxcalca, C.P. 78038 / San Luis Potosí
116. **MATAMOROS**
**Albergo temporal Dr. Alfredo Pumarejo** / Av. Canales 800, Unidad Hogar, 87360 / Matamoros
117. **Asociación Ayudantes a Triunfar** / (+52) 868 111 4900 / Av. de las Rosas Local 2, Jardín, 87330 / Matamoros
118. **CASA "San Juan Diego y San Francisco de Asís"** / (+52) 868 822 2213 / Golfo de México 49, Col. Solidaridad, C.P. 87453 / Matamoros
119. **REYNOSA**
**Casa Clínica Lulú** / C. Zaragoza 425, 88500 / Reynosa
120. **CASA "San Juan Diego y San Francisco de Asís"** / (+52) 868 822 2213 / Golfo de México 49, Col. Solidaridad, C.P. 87453 / Matamoros
121. **SALTILLO**
**Casa del Migrante Saltillo (Frontera con Justicia A.C.)** / (+52) 844 111 3273 / Calle Juan De Erbaez 2406, Col. Landini, C.P. 25070 / Saltillo
122. **TORREÓN**
**Centro de Día para Migrantes "Jesus Torres"** / Calle Yucatán #171 Sur Col. Las Julietas, C.P. 27296 / Torreón

Ces conseils pratiques sont fournis à des fins strictement humanitaires afin d'atténuer les risques éventuels auxquels peuvent s'exposer les personnes qui choisissent d'émigrer. Le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge n'encourage ni ne décourage la migration.