

MENSAJES DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS MIGRANTES

INFORMACIÓN ÚTIL



MATERIAL GRATUITO © 2015.0083/003 07.2024

- 1 Infórmate sobre las rutas, distancias, transportes y albergues seguros. Anota los teléfonos de los consulados de tu país en cada uno de los países por los cuales vas a transitar, y de otras instituciones, en caso de que necesites pedir ayuda.
- 2 Investiga los climas de los lugares por donde vas a transitar; recuerda que varían según la época del año y que en el desierto pueden ser extremos. Utiliza ropa de manga larga que te proteja de posibles riesgos, como la presencia de insectos, animales peligrosos y el sol. También lleva ropa abrigadora, guantes, linterna, cerillos y silbato que pueden ser útiles en emergencias.

- 3 Durante tu camino puedes perder tus documentos importantes (identidad, carnet de vacunación, certificados, entre otros) por lo que es necesario que los plastifiques o guardes en una bolsa, y que los lleves siempre contigo para no perderlos o mojarlos. Puedes dejar una copia en tu país de origen o entregarla a alguien de confianza durante tu trayecto, tomarles una foto y guardarlos en tu correo electrónico o teléfono. Esto servirá si llegas a perderlos o se destruyen en el camino. Puedes guardarlos de forma segura en nuestra aplicación RedSafe (disponible en Google Play y AppStore).
- 4 Si tienes un itinerario previsto, compártelo con un familiar o persona de tu confianza a través de medios seguros.



- 5 Compra una batería externa para cargar tu celular. Durante la ruta habrá pocos centros de carga.
- 6 Prepara un kit básico de curación para heridas simples que incluya vendas, curitas, vaselina y jabón.
- 7 Por tu seguridad, no des información a desconocidos sobre tu viaje o detalles personales, como si tienes familiares o amigos en Estados Unidos, o si alguien te está apoyando económicamente. Mencionarlo o compartirlo en redes sociales podría ponerte en peligro.
- 8 No prestes tu teléfono celular a personas en quienes no confías. Si alguien hace mal uso de tus contactos, puede ponerte en peligro.

- 9 Procura solo usar teléfonos de personas en quienes confías. Si usas teléfonos de desconocidos, borra el número del registro de llamadas cuando termines de usarlo.
- 10 Por seguridad, guarda tus contactos en tu teléfono con nombres propios y evita nombrarlos por parentesco, como "mamá", "papá" o "hermano".
- 11 Viajar de día y en un grupo de confianza puede ser menos riesgoso, sobre todo para las mujeres y niñas/os. Si es posible, no te separes de tu grupo.
- 12 Busca lugares seguros para pasar la noche; dormir al aire libre puede ser muy peligroso.
- 13 Hay muchos riesgos en el camino. La extorsión y los robos son comunes, incluso viajando en tren u otros medios de transporte. Siempre cuida tus pertenencias.

- 14 Si las autoridades te detienen, conserva la calma y escucha las instrucciones. Si viajas con tu familia, tienes derecho a permanecer con ella. Si tienes alguna condición médica particular o riesgo (enfermedad, embarazo, haber sido testigo o víctima de un delito o haber huido de tu país por amenazas), infórmalo a las autoridades.



- 15 Si te detienen y estás migrando con tu familia, infórmalo a las autoridades para evitar una separación familiar. En México, las autoridades deben llevarlos a un albergue del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

- 16 Si estás migrando con un grupo grande de personas migrantes o en caravana, asegúrate de cuidar tus pertenencias y no separarte de tu familia. Debes estar al pendiente de niños/niñas y no te separes de ellos en ninguna circunstancia.



MANTÉN EL CONTACTO CON TUS FAMILIARES

- 17 Durante tu camino puedes perder tu teléfono y con él, los contactos de tu familia. Apréndete al menos 3 números telefónicos, así como la contraseña de tus redes sociales y correo electrónico.
- 18 Las personas migrantes pueden ser víctimas de desaparición o morir durante su trayecto. En caso de que desaparezcas o mueras, esto puede ayudar a tu familia a buscarte:



- 1) Llámale antes de salir de un lugar y una vez que hayas llegado a tu próximo destino
- 2) Infórmale:

- El nombre exacto del lugar en el que estás;
- Con quién viajas;
- Tu próximo punto de destino y medio de transporte;
- Qué día volverás a comunicarte.

- 19 Recuerda que hay muchos lugares sin señal. Cada vez que puedas comparte tu ubicación con tu familia, especialmente si consideras que estás en peligro.

- 20 Recuerda que algunos albergues y puntos de la Cruz Roja ofrecen de forma gratuita internet, llamadas y puntos de carga de batería. Procura usar estos servicios para contactar a familiares o amigos, sobre todo antes de cruzar una frontera.



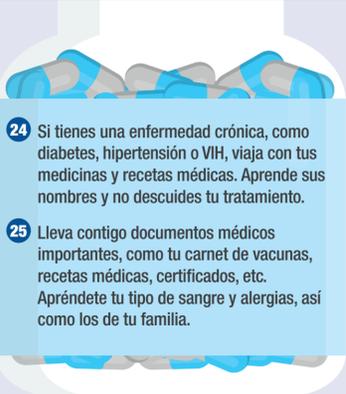
- 21 Si viajas con tu familia o personas de confianza, ponte de acuerdo sobre lo que deben hacer si se separan o pierden el contacto en el trayecto, si alguien es detenido, desaparece, sufre un accidente o fallece. Puedes buscar ayuda en el número de emergencias del país en que te encuentras.

- 22 Si viajas con un niño, niña o adolescente, asegúrate de que memorice su nombre completo y nacionalidad, el nombre de algún familiar y teléfono. Si son muy pequeños para aprender esta información, asegúrate de que viaje con una tarjeta plastificada que contenga esos datos. Eso los ayudará a reencontrarse en caso de una separación.



- 23 Cuida la batería de tu celular: apágalo o ponlo en modo avión para conservarla, ya que hay trayectos largos en los que no podrás recargarlo. Haz únicamente las llamadas necesarias y guarda el teléfono en una bolsa de plástico.

CUIDA TU SALUD



- 24 Si tienes una enfermedad crónica, como diabetes, hipertensión o VIH, viaja con tus medicinas y recetas médicas. Aprende sus nombres y no descuides tu tratamiento.

- 25 Lleva contigo documentos médicos importantes, como tu carnet de vacunas, recetas médicas, certificados, etc. Apréndete tu tipo de sangre y alergias, así como los de tu familia.

- 26 Tienes derecho a recibir atención médica general y de emergencia en hospitales y centros de salud públicos de forma gratuita. Al terminar tu revisión médica, tienes derecho a obtener tu diagnóstico médico por escrito. La Cruz Roja o Médicos Sin Fronteras también pueden asistirte durante tu camino.

- 27 Al recibir servicios médicos, informa si eres alérgico a algún medicamento para prevenir complicaciones.

- 28 En caso de que te detengan, informa a las autoridades si tienes alguna enfermedad y si necesitas alguna medicina. También durante la detención tienes derecho a recibir atención médica.



- 29 Mantente hidratado. Procura beber agua constantemente o hidratarte con sueros orales, sobre todo si estás embarazada. Evita consumir bebidas energéticas o con sales minerales. Evita beber agua de los bebederos de rancherías, ya que está destinada al consumo animal y podría hacerte daño.

- 30 Lleva una botella reusable, que no sea de vidrio: puedes llenarla en los puntos de la Cruz Roja o en puntos de agua purificada. No tomes agua estancada o de la llave; el agua que consumes debe de ser cristalina y no debe presentar ningún color ni partículas suspendidas.

- 31 No utilices calcetines o zapatos húmedos, ya que pueden provocarte ampollas e infecciones de piel. Usa calcetines de algodón y sandalias. El uso de talco ayuda a evitar ampollas.

- 32 Si tienes ampollas, no las rompas para evitar infecciones. Si se rompe por sí sola, limpia la herida y cúbreala.

- 33 Recuerda siempre seguir tres medidas para prevenir enfermedades: 1) lavado de manos frecuente, 2) uso de cubrebocas y 3) uso de repelente de mosquitos o manga larga.

- 34 Si tienes síntomas como fiebre, tos, dolor de cuerpo, deshidratación, mareos, vómito o diarrea, acude de inmediato a un centro de salud público, en donde la asistencia es gratuita.

- 35 Los casos de violencia sexual son urgencias médicas y requieren atención inmediata. Buscar ayuda médica, sobre todo en las primeras 72 horas después de la agresión, puede salvar tu vida y ayudar a prevenir



enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados. Tienes derecho a recibir atención médica y psicológica gratuita.

- 36 Si sufres una amputación o lesión traumática, busca atención en los centros de rehabilitación física:

- En México: INGDJIS y DIF
- En Honduras: CRIT-TELETON y Fundación Vida Nueva
- En Guatemala: Hospital Infantil de Infectología y Rehabilitación y Hospital Nacional de Ortopedia y Rehabilitación-Von Ahn
- En El Salvador: Instituto Salvadoreño de Rehabilitación Integral - ISRI.



MANTENTE SEGURO EN EL TRANSPORTE



- 37 La caída de un tren en movimiento es muy peligrosa: puedes sufrir la amputación de alguna parte del cuerpo o, incluso, perder la vida. Evita utilizar el tren o vehículos de carga, y más aún si viajas con niños.

- 38 Es muy peligroso viajar en tren o vehículos de carga si no has comido o descansado pues podrías caerte si te duermes. Si tus compañeros son personas de confianza, túrnate con ellos para que todos puedan descansar y cuidarse entre sí.

- 39 No amarras ropa a tu cintura, puede engancharse y causarte accidentes. Tampoco lleves bolsas u otras cosas en tus manos.

- 40 En el tren o en vehículos de carga es recomendable viajar sentado. Pon atención en el camino: hay ramas, cables eléctricos o túneles que



te pueden golpear o hacerte caer. Siéntate donde tengas puntos de apoyo y sientas menos riesgo de caerte.

- 41 Evita viajar en el interior de los vagones, cajas de camiones o en espacios cerrados y sin suficiente ventilación, ya que podrías asfixiarte o quedar encerrado.

- 42 Si un desconocido te ofrece transportarte, evalúa bien los riesgos y fíjate en el tipo de vehículo. No aceptes trasladarte en vehículos cerrados de los que no puedas bajarte por tu propia voluntad.

EN CASO DE CAMINAR POR BOSQUE, SELVA O DESIERTO

- 43 En tu camino puedes encontrar animales venenosos, como alacranes, arañas y víboras. Su picadura o mordedura puede ser mortal. Usa ropa de manga larga y pantalones para protegerte. Sacude tu ropa, zapatos y mochila antes de usarlos, y revisa el lugar donde vas a dormir o sentarte. Utiliza repelente.

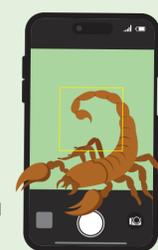
- 44 Si un animal te pica o muerde, busca atención médica de forma inmediata. Evita mover la parte lesionada y enjuaga la herida con agua limpia. No chupes ni presiones el área afectada: causa más daño y aumenta el riesgo de infección.



- 45 Si es posible, toma una fotografía del animal que te picó para que la muestres al personal de salud.

- 46 Los ríos son mucho más profundos de lo que parecen. Existen corrientes y remolinos que pueden causar tu muerte. Cruzarlos con mucha ropa o mochilas aumenta la probabilidad de ahogamiento. Ten en cuenta que, en algunas fechas del año, los ríos incrementan su caudal debido a las lluvias, por lo que no debes dormir a sus orillas.

- 47 Si estás en una situación que pone en riesgo tu vida, no esperes al último momento para pedir ayuda. Llama al 911, el número de emergencias. No necesitas tener en tu teléfono celular crédito, recarga telefónica o tarjeta de prepago, ni conexión de internet.



- 48 Si estás en una situación de peligro, puedes compartir tu ubicación con algún familiar o persona de confianza para que dé aviso a las autoridades de búsqueda y rescate. Una de las formas más fáciles de hacerlo es a través de WhatsApp. Sigue los siguientes pasos:

- 1) Activa la geolocalización en tu teléfono
- 2) Guarda el contacto (número de teléfono) al que deseas enviar tu ubicación
- 3) Una vez guardado el contacto ingresa a WhatsApp y a la conversación de la persona a la que deseas enviar tu ubicación
- 4) En la conversación se desplegarán varias opciones: cámara, fotos, videos, documento, ubicación...
- 5) Selecciona "ubicación" y después "Enviar mi ubicación actual"

Recuerda que una vez que envíes tu ubicación es importante que permanezcas en el lugar hasta que seas rescatado por las autoridades correspondientes.

- 49 Muchas personas migrantes sufren accidentes a lo largo del trayecto e incluso mueren. La información que dejas a tu familia y a otras personas de confianza antes y durante tu camino puede ser vital para buscarte si desapareces, o identificarte, en caso de que mueras. Todas las personas desaparecidas tienen derecho a ser buscadas.

- 50 Durante tu trayecto, comparte información y características muy específicas de ti con tu familia y personas de confianza. Si en el camino sufres algún accidente o tienes un cambio físico importante (corte de pelo, te crece la barba, te haces un tatuaje, etcétera), informa a tus familiares y envíales una fotografía para que sepan cómo lucen.

- 51 Si lo consideras seguro, registra tu nombre completo, fecha de nacimiento y fecha de nacionalidad en los albergues a los cuales acudes.

CONOCE TUS DERECHOS

- 52 Si ingresas a un país sin contar con los documentos o autorización necesarios, tu situación migratoria se considera irregular. Aunque no es un delito, si es una falta administrativa y las autoridades pueden deportarte a tu país de origen. Sin embargo, sin importar tu situación migratoria, tienes derechos, como el acceso gratuito a servicios de salud pública, educación, justicia, a no ser separado de tus familiares, a comunicarte con tu consulado, a solicitar asilo y a recibir un trato digno en todo momento. Nadie debe detenerte por ejercerlos.

- 53 Si estás en México, y deseas regresar de manera voluntaria a tu país, acude o llama a la

Organización Internacional para las Migraciones (OIM), a los teléfonos +52 55 1910 5599 o +52 55 2690 4314. La OIM tiene un programa de retorno voluntario asistido, que es gratuito.

- 54 Si las autoridades te detienen por no tener documentos migratorios y te trasladan a una estación migratoria en México, tienes derecho a:

- Recibir información clara y en tu idioma sobre el proceso que ha iniciado y tus derechos;
- Conocer la ubicación del lugar en el que te encuentras y sus reglas;
- Comunicarte con tu familia y representante legal;
- Recibir asesoría legal;
- Recibir artículos de aseo personal;
- Recibir atención médica;
- Recibir agua y alimentos tres veces por día.

- 55 No firmes ningún documento sin que te expliquen su contenido y las consecuencias de firmarlo. Tienes derecho a recibir una copia.



- 56 Tras tu salida de la estación migratoria, las autoridades deben regresarte tus pertenencias.

- 57 Si tienes miedo de regresar a tu país por el riesgo de ser torturado, desaparecido o porque tu vida o la de tu familia corre peligro, tienes derecho a solicitar la protección como refugiado en México ante la Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (COMAR) y a no ser devuelto. Para obtener más información sobre este proceso, acércate a las autoridades o al personal de albergues, a ACNUR, al CICR o a la Cruz Roja.

- 58 Si eres víctima o testigo de un delito en México, tienes derecho a solicitar la tarjeta de visitante por razones humanitarias ante el Instituto Nacional de Migración, así como a recibir asistencia médica y asesoría jurídica gratuitas.

Si un familiar o conocido está desaparecido, puedes activar su búsqueda en:

- A través de tu Consulado en México
- A través de la Secretaría de Relaciones Exteriores de México
- A través de la Comisión Nacional de Búsqueda o de las comisiones estatales de búsqueda

Si necesitas mayor información escanea el siguiente código QR.



MENSAJES DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS MIGRANTES



LA INFORMACIÓN SALVA VIDAS



Ubica los puntos de internet gratuito en México



¿Estás en México y deseas contactar a tu consulado?

Si necesitas ayuda, tu consulado puede brindarte asesoría y orientación legal (también para que tengas acceso a tus documentos de Identidad). Sin importar tu situación migratoria, su rol es proteger y garantizar tus derechos en el extranjero.

Brasil (en CDMX)	(55) 41603961	Guatemala (en CDMX)	(55) 55407520 y (55) 5520 9249 EXT:111/113/114
Colombia (en CDMX)	(55) 5525 4562 y (55) 5525 2798	Guatemala (en Tijuana)	(664) 900 7148 y (664) 900 7208
Costa Rica (en CDMX)	(52) 55 5525 7764	Guatemala (en Tapachula)	(962) 626 1252
Chile (en CDMX)	(55) 5531 0486	Guatemala (en Acayucan)	(92) 244 9156
Cuba (en CDMX)	(55) 6236 8737	Haití (en CDMX)	(55) 55802487 y (55) 5557 2065
Cuba (en Veracruz)	(229) 921 4304 y (229) 9223723	Haití (en Tijuana)	(664) 421 0506
Ecuador (en CDMX)	(55) 5545 9504 y (55) 5254 4665 ext: 110/111/112	Haití (en Tapachula)	(962) 642 8022
El Salvador (en CDMX)	(55) 5281 5732	Honduras (en CDMX)	(55) 5211 5747 y (55) 5515 6689
El Salvador (en Tijuana)	(664) 906 3056	Honduras (en Tijuana)	(664) 900 6883 y (664) 900 6884
El Salvador (en Tapachula)	(962) 118 1361	Honduras (en Tapachula)	(962) 642 8150 y (962) 642 8111
El Salvador (en Acayucan)	(92) 4244 9243	Panamá (en CDMX)	(55) 5280 8222 EXT. 114/115
Nicaragua (en CDMX)	(55) 5202 6449 y (55) 5202 6686	Perú (en CDMX)	(52) 55 52034838 y (52) 55 44012381
Nicaragua (en Tapachula)	(962) 118 1424	Venezuela	(55) 5203 1138 y (55) 5531 3721 y (55) 5203 4587



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

Para marcar desde México al extranjero: 00 + código del país + código de la ciudad + número telefónico

Guatemala: 00 + 502 + 8 dígitos

Honduras: 00 + 504 + 8 dígitos

El Salvador: 00 + 503 + 8 dígitos

Venezuela: 00 + 58 + 10 dígitos

Haití: 00 + 509 + 8 dígitos

Nicaragua: 00 + 505 + 8 dígitos

Panamá: 00 + 507 + 7 u 8 dígitos

Costa Rica: 00 + 506 + 8 dígitos

Cuba: 00 +53 + número de teléfono

Colombia: 00 + 57 + número de teléfono (sin el 0 inicial)

Ecuador: 00 + 593 + 10 dígitos

Perú: 00 + 51 + 6 o 7 dígitos

Estados Unidos: 001 + 10 dígitos

A DÓNDE LLAMAR EN CASO DE EMERGENCIA

COSTA RICA		EL SALVADOR	
Servicio Nacional de Emergencias (Policía, Bomberos y Cruz Roja)	911	Policía Nacional Civil (PNC)	911 ó 123
		Sistema de Emergencias Médicas (SEM)	132
NICARAGUA		Cruz Roja Salvadoreña	(503) 2239-4900
Bomberos	115	Instituto Salvadoreño del Migrante (INSAM)	(503) 2207-2331
Policía	118	Asociación Comité de Familiares de Migrantes Fallecidos y Desaparecidos de El Salvador (COFAMIDE)	(503) 2222-8292
Ministerio de Salud	2264-7630	Asociación Centro de Integración para Migrantes Trabajadoras y Trabajadores (CIMITRA)	(503) 2242-7034
PANAMÁ		Consejo Nacional de la Primera Infancia, Niñez y Adolescencia (CONAPINA)	(503) 2511-5419
Sistema de Emergencia Nacional	911	GUATEMALA	
Bomberos	103	Policía Nacional Civil (PNC)	110 y 120
Policía Nacional	104	Cruz Roja Guatemalteca	125
HONDURAS		Centro de llamadas contra la extorsión	1574
Numero de Seguridad y Emergencia, Policía Nacional y Cruz Roja Hondureña	911	Ambulancias del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS)	128
Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (Oriente)	2231-0204 ext 104,105,110	MÉXICO	
Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (Norte)	2552-81-13 2552-8240	Servicio Nacional de Emergencias (Cruz Roja Mexicana y Bomberos)	911
Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (Occidente)	2662-0967	Centro Nacional de Atención Ciudadana (Policía Federal) para casos de secuestro y extorsión telefónica	088
Comisionado Nacional de los Derechos Humanos (El Paraíso)	2763-3189	Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (COMAR) en Ciudad de México	55 5209-8800 ext. 30147
Centro Atención al Migrante Choluteca	2782-0145	Comisión Mexicana de ayuda a Refugiados (COMAR) en Tapachula, Chiapas	55 8055-9382 / 962 6425-3118 / 962 6425-3119
Centro Atención al Migrante San Pedro Sula	22327800	Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR)	800 226-8769 ó 800 283-2718
Dirección de Niñez, Adolescencia y Familia (Oriente)	2239-8029 2235-7948	Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)	01800 715-2000
Dirección de Niñez, Adolescencia y Familia (Norte)	2553-8596	Instituto Nacional de Migración (INM)	800-00-46-264
Dirección de Niñez, Adolescencia y Familia (Occidente)	2662-2042		55 1309-9024 y 8000 287-783 Lada gratuita internacional: 185 5262-3109
Gerencia Derechos Humanos y Atención al Migrante	2232-7800		

PANAMÁ

- BAJO CHIQUITO**
- Cruz Roja Panameña** / +507 6395-6221
Comunidad receptora de Bajo Chiquito
- LAJAS BLANCAS**
- Cruz Roja Panameña** / +507 6395-6221
Estación Temporal de Recepción a Migrantes (ETRM)
- METETÍ**
- ACNUR** (+507) 6219-9811 / Mila gubernamental en Metetí (Apoyo en solicitudes de Refugio) / Metetí
- Defensoría de Pueblo** / (+507) 6723-7790 (+507) 287-0075 (+507) 287-0076 / Villa / Metetí gubernamental en Metetí (Vinculación con Instituciones) / Metetí
- MSF Médicos Sin Fronteras** / (+507) 6449-4835 (+507) 6889 1682 / Carr. Puerto Kimba (Apoyo en atención médica y APS) / Metetí
- NRC: Consejo Noruego para Refugiados** / (+507) 6020-2772 / Villa gubernamental en Metetí (Apoyo Legal)
- 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)
- RET Internacional** / (+507) 6975-1467 (+507) 6520-2089 / Via principal de Metetí, San José a un costado del Hotel Cativá
- UNICEF** / (+507) 6779-0514 / Metetí, Darién, Panamá
- LA PALMA**
- INAMU Instituto Nacional de la Mujer** (+507) 6553-6238
Villa gubernamental en La Palma, Darién
- SENADIS Secretaría Nacional de Discapacidad** (+507) 299-5141
Villa gubernamental en La Palma, Darién
- CIUDAD DE PANAMÁ**
- ONPAR Oficina Nacional para la Atención de Refugiados** (+507) 512-7229 / Avenida Rómulo Escobar, Balboa, Edificio 766, Ciudad de Panamá

HONDURAS

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

EL SALVADOR

- CONSEJO NORUEGO PARA REFUGIADOS** (+504) 3177 5966, (+504) 3290-3971 / Colonia Rubén Darío, Primera calle, casa No. 2215 / Tegucigalpa
- COMAYAGÜELA**
- Cruz Roja Hondureña**
Entre Ira y 2da AVE, 7ma Calle / Comayagüela
- OCOTEPEQUE**
- Casa del Migrante de Ocotepeque**
Col. Las Américas / Ocotepeque
- LA LIMA**
- 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
- SAN PEDRO SULA**
- Fundación Teletón - San Pedro Sula** / Col. la Gran Via, 16-17 avenida, 9 calle A-B, sureste / San Pedro Sula
- Centro de Atención para la Niñez y Familias Migrantes Belén (CANFM)**
Barrio Medina, 13 calle, 8 av. / San Pedro Sula
- OMOA**
- Centro de Atención al Migrante Hondureño Retornado en Omoa (CAMR)**
Milla 4, Kilómetro 21 CA-13 / Omoa

GUATEMALA

- PUERTO BARRIOS**
- 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
- Centro de Atención a Personas Migrantes y Refugiadas -CAPMIR-**
Frontera El Cinchado, a un costado de gasolinera La Bendición
- ESQUIPULAS**
- Casa del Migrante "José"**
Km 223.3 Ruta Esquipulas-Frontera Agua Caliente / Esquipulas
- Punto de Asistencia / Frontera "Agua Caliente"** / Esquipulas
- Centro de Atención a Personas Migrantes y Refugiadas -CAPMIR-**
Km 233, Carretera a Honduras, Frontera Agua Caliente, Esquipulas, Chiquimula
- Cruz Roja Guatemalteca Delegación Chiquimula** / 9ª Avenida "A" zona 1, atrás de gobernación departamental de Chiquimula
- CIUDAD DE GUATEMALA**
- Casa del Migrante Ciudad de Guatemala**
15 av. 1-92, Zona 1 / Cd. de Guatemala
- 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
- Central de Transferencia Norte -CENTRA NORTE** / Centro Comercial Centro Norte / Quisocho de información, al lado de Supermercado La Torre, pasillo de buses de rutas largas (cerca de Rutas Orientales)
- Cruz Roja Guatemalteca-Sede Central** / 3ª calle 8-40, zona 1
- Centro de Atención Integral al Migrante Casa Myrna Mack**
1 Avenida 12-55, zona 1
- COLOTENANGO**
- 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

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

MÉXICO

México Sur

- TAPACHULA**
- Albergo "Jesús El Buen Pastor"** / (+52) 962 153 2995 / Entronque a Carretera Raymundo Enriquez, Col. Ojo de Agua / Tapachula
- Albergo DIF Municipal Tapachula**
Calle 19 Poniente S/N. Col. Centro, CP 30700 / Tapachula
- Albergo Diocesano Belén** / (+52) 962 625 4812 / Av. Hidalgo #2 Col. San Antonio Cahoacán. Apartado 87. / Tapachula
- Hospitalidad y Solidaridad A.C.**
(+52) 962 688 4121 / Carretera a Puerto Madero Km 12+500 / Tapachula
- TUXTLA GUTIÉRREZ**
- Casa del Migrante "Jesús Esperanza en el Camino"**
(+52) 961 600 0402 / 1ª Poniente sur #1664, esq. 16 sur poniente, Barrio San Francisco / Tuxtla Gutiérrez
- Una Ayuda Para Ti Mujer Migrante** / (+52) 961 484 2458 / Libramiento sur pte. 17, Popular Xamaipac, 29060 / Tuxtla Gutiérrez
- ARRIAGA**
- Hogar de la Misericordia** / (+52) 962 174 3777 / Calle Quinta Sur #1420, Col. Playa Fina. / Arriaga
- EMILIANO ZAPATA**
- Albergo Comunidad Emiliano Zapata**
(+52) 916 186 6721 / Domicilio conocido / Emiliano Zapata
- PALENQUE**
- Casa del migrante "Uttat Samuel Ruiz"**
(+52) 916 345 2497 Niños Héroes 51, col. Pakalná, Barrio San Francisco / Palenque

México Centro

- CIUDAD DE MÉXICO**
- Albergo Ejército de Salvación** / (+52) 555 702 8083 / Calle Labradoros# 85, Col. Morelos, Alc. Cuauhtémoc / Ciudad de México
- 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
- Programa Casa Refugiados** / (+52) 552 614 7992 / Mártires de La Conquista 86. Col. Escandón 1 Secc. CP. 11800 / Ciudad de México
- Sin Fronteras IAP** / (+52) 555 514 1521 / Carlos Dolci 96, Mixcoac, CP. 01460 / Ciudad de México
- HUEHUETOCA**
- Casa del Migrante "San Juan Diego Cuauhtlatotzin"** / Veracruz S/N. Col. Barrio San Bartolo, C.P. 54680 / Huehuetoca
- APAXCO**
- Albergo "Un Oasis en el Camino"** / Avenida Industrial 26, Col. La Estación, C.P. 55660 / Apaxco

ATITALAQUIA

- Comedor "El Buen Samaritano"**
Calle Jacarandas 31 Colonia Bojay, C.P. 42970 / Atitalaquia
- HUICHAPAN**
- 100. Casa del Peregrino Migrante**
Ejido Maney s/n, Junto a Planta Cemex / Huichapan
- QUERÉTARO**
- Albergo para Migrantes "Toribio Romo" A.C. / Privada Campesinos**
#1 Col. San Pedro Peñuelas / Querétaro
- CELAYA**
- Casa del Migrante "ABBA"** / Eufemio Zapata #216 Col. Emiliano Zapata, C.P. 38030 / Celaya
- Cruz Roja Mexicana** / (+52) 461 614 3730 / Av. Constituyentes s/n, Col. Rosa Linda, C.P. 38060 / Celaya
- El Buen Samaritano / Tortolitas 107.** Sta. Teresita, 38089 / Celaya
- IRAPUATO**
- Amigos del Tren / Av. Guerrero 2156, Camino Real, 36620 / Irapuato**
- OCOTLÁN**
- Cruz Roja Mexicana / Morelos y Oxnard 249, Col. Centro / Ocotlán**
- TLAQUEPAQUE**
- 108. Casa del Migrante Aldea Arcoiris**
(+52) 332 592 8011 / Metalurgia #2878. Col. Álamo Industrial. CP 45593 / Tlaquepaque
- El Refugio Casa del Migrante** / (+52) 333 675 1475 / Constitución #300, Cerro del Cuatro, 45599 / Tlaquepaque
- GUADALAJARA**
- CAIDPSI Casa Belisario** / (+52) 333 562 3572 / Belisario Domínguez 420, entre República y Francisco de Ayza, colonia San Juan de Dios / Guadalajara
- SALAMANCA**
- Cruz Roja Mexicana / Morelos y Oxnard 249, Col. Centro / Salamanca**
- FMA Paso Libre (Dignidad y Justicia en el Camino A.C.)** / (+52) 333 330 0306 / Calderón de la Barca #468-A, Barrera, C.P. 44150 / Guadalajara
- ZAPOPAN**
- San Vicente de Paul / Agustín Yañez #122, El Campesino, La Venta del Astillero C.P. 45221 / Zapopan**
- TEPIC**
- La Casa de la Esperanza "San José"** / (+52) 311 216 7906 / Padre Enrique Mejía esquina con Vicente Guerrero / Tepic

México Norte

- SAN LUIS POTOSÍ**
- Casa de la Caridad "Hogar del Migrante"** / (+52) 444 815 6225 / Juan Álvarez #210, Col. B. de Taxcalca, C.P. 78038 / San Luis Potosí
- MATAMOROS**
- Albergo temporal Dr. Alfredo Pumarejo / Av. Canales 800, Unidad Hogar, 87360 / Matamoros**
- Asociación Ayudantes a Triunfar** / (+52) 868 111 4900 / Av. de las Rosas Local 2, Jardín, 87330 / Matamoros
- Casa "San Juan Diego y San Francisco de Asís"** / (+52) 868 822 2213 / Golfo de México 49, Col. Solidaridad, C.P. 87453 / Matamoros
- REYNOSA**
- Casa Clínica Lulú / C. Zaragoza 425, 89500 / Reynosa**
- Centro del Migrante de Nuestra Señora de Guadalupe**
Calle Nogal Aldama 501, Col. Aquiles Serdán 1, C.P. 88520 / Reynosa
- 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
- TORREÓN**
- Centro de Día para Migrantes "Jesús Torres"** / Calle Yucatán #171 Sur Col. Las Julietas, C.P. 27296 / Torreón

- Posada del Peregrino de Cáritas Diocesana de Torreón** / (+52) 871 731 1575 / Av. La Paz 3001 Col. Nueva California, C.P. 27089 / Torreón
- PIEDRAS NEGRAS**
- Casa del Peregrino "Frontera Digna"** / Calle Reforma s/n, Col. Morelos1 C.P. 26030, / Piedras Negras
- ACUÑA**
- Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana** / (+52) 877 773 0011 / Garita Puente Internacional, Puerta de México Hidalgo No. 305, C.P. 26200 / Acuña
- CHIHUAHUA**
- Casa migrante "San Agustín"**
Calle Ladilleros 5101, Cerro Cnel. 11, Antiguo Lienzo Charro, 31375 Chihuahua
- CIUDAD JUÁREZ**
- Casa del Migrante "Juárez AC"** / (+52) 656 687 0676 / Calle Neptuno #1855 Col. Satélite. / Juárez
- HERMOSILLO**
- Albergo "Vida Plena Corazón Contento AC"** / C. Pilares y Cerro del Oro, Esquina con Calle F. Col. San Luis. / Hermosillo
- BENJAMIN HILL**
- CRM-Delegación Local Benjamin Hill Sonora** / (+52) 641 325 0518 / Calle Abelardo L. Rodríguez Oriente1 San Fernando, C.P. 83900 / Benjamín Hill
- ALTAR**
- Centro de Atención al Migrante y Necesitado (CCAMYN)** / (+52) 637 374 0360 / Gonzalo Senday, #79 Col. Buenos Aires / Altar
- Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana / Calle Miguel Hidalgo, #3 Doctor Godínez y Peñalzoa, Col. Centro / Altar**
- CABORCA**
- Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana / Frente a la Estación de Trenes Calle 11 y Avenida H. / Caborca**
- AGUA PRIETA**
- Centro de Atención al Migrante "Exodus" (CAME)** / (+52) 633 338 2514 / Calle 2, Entre Av. Anáhuac y Jesús García No. 26 Col. Ferrocarril. / Agua Prieta
- Centro de Recursos para Migrantes** / (+52) 633 338 1529 / Calle Primera, Av. 3, s/n, C.P. 26000 / Agua Prieta
- NOGALES**
- Albergo "San Juan Bosco" I.A.P.** / (+52) 631 313 6833 / Calle Montaña #1063. / Nogales
- Iniciativa Kino para la Frontera** / (+52) 631 216 2086 / Línea Internacional, Garita 2 Intersección de Reforma y Periférico Luis Donaldo Colosio 55 Col. Del Rosario / Nogales
- Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana / Puerta internacional, Garita 1 Dennis Deocinini / Nogales**
- SAN LUIS RIO COLORADO**
- Casa del Migrante "La Divina Providencia" I.A.P.**
(+52) 653 534 9543 / Av. Zaragoza 912 Col. Comercial C.P. 83449 / San Luis Rio Colorado
- MEXICALI**
- Albergo "El Camino a un Nuevo Amanecer"** / (+52) 686 216 3045 / Celaya 650, Col. San Isidro / Mexicali
- 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
- Albergo Ejército de Salvación para hombres**
(+52) 664 683 2694 / Av. Aquiles Serdán #1, 1585 Col. Libertad parte Baja / Tijuana
- Casa del Migrante en Tijuana A.C.** / (+52) 664 382 7885 Galileo 239, Col. López Leyva. CP 22416 / Tijuana
- Casa para Menores Migrantes YMCA** / (+52) 664 686 3697 / Boulevard Cuauhtémoc Sur 3170. Col. Chula Vista. CP 22410. / Tijuana
- Desayunador Salesiano "Padre Chava"** / (+52) 664 688 2790 / Av. Ocampo, #700 Zona Centro / Tijuana
- Instituto Madre Assunta** / (+52) 664 683 0575 / Calle Galileo #2305 Col. Postal. / Tijuana



Descarga estos mensajes de autocuidado en tu teléfono o pídelos a través de whatsapp al: 52 55 80 12 90 55



Escanear el código y visita nuestra plataforma RedSafe para guardar tu información de forma segura y consultar servicios humanitarios de México y América Central.



Estos mensajes de autocuidado se proporcionan con fines estrictamente humanitarios y de seguridad para mitigar los riesgos que pueden enfrentar quienes eligen migrar. El Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja no alienta ni desalienta la migración.