

Información general

- 1 Infórmate sobre las rutas, transportes, albergues y consulados de tu país antes de viajar. Busca opciones de ruta para la ida y el regreso.
- 2 Antes de tu viaje comparte con tus familiares tu plan de viaje.
- 3 Durante tu viaje, informa a tus familiares con quién viajas y dónde estás. En caso de una emergencia facilitará tu búsqueda.



- 4 No confíes en desconocidos y por ningún motivo dejes a tus hijos con ellos.
- 5 No des informes a desconocidos sobre tu viaje o tu familia, ni les comentes si tienes familiares o amigos en México o en Estados Unidos.
- 6 Lleva material básico de curación y sales de rehidratación.
- 7 Cuida tus pertenencias. Evita que alguien meta cosas en tu mochila.
- 8 Viajar en grupo es más seguro, sobre todo para las mujeres. Evita viajar por mares, canales o ríos.

Cuida tu salud

- 1 Cuando descanses, quítate zapatos y calcetines (lleva un par extra) para evitar hongos e infecciones. No los uses si están húmedos, pueden causarte ampollas.



- 2 Lleva ropa para el frío (chamarras, guantes, calcetines gruesos) y para el calor (delgada, de algodón y color claro).
- 3 Si hace calor, no te quites la ropa, puedes deshidratarte y sufrir severas quemaduras del sol.
- 4 El clima en México es muy variado. Las lluvias más fuertes se registran en la temporada de huracanes de junio a octubre.
- 5 Para soportar el frío o la lluvia ponte un plástico encima de la ropa para guardar el calor.
- 6 Si has tenido síntomas de gripa, fiebre (calentura), decaimiento o dolor en los huesos o articulaciones, acude con un médico, podría ser dengue, malaria o chikungunya, son enfermedades presentes en esta región.

Mantén el contacto con tus familiares

- 1 Memoriza los teléfonos de tus familiares y amigos, así como los códigos para llamar a tu lugar de origen. Lleva monedas para los teléfonos públicos.
- 2 Evita usar teléfonos de desconocidos y que marquen el número. Borra los registros del celular que usaste.
- 3 Si la persona que viaja contigo es detenida, desaparece, sufre un accidente o muere, escribe su nombre e informa a la Cruz Roja y a su familia, no permitas que ésta viva con la angustia de no saber de ella.



MÓDULO DE ATENCIÓN AL MIGRANTE



- 4 Mantente en contacto con tus familiares, sobre todo antes de cruzar una frontera. La Cruz Roja y algunos albergues pueden ofrecer llamadas gratuitas.
- 5 ¿Buscas a un familiar? familylinks.icrc.org puede ayudarte.

MENSAJES PARA PERSONAS MIGRANTES



- 11 Lleva siempre una botella con agua y bebe constantemente.
- 12 Evita consumir alimentos y líquidos en mal estado.
- 13 Evita beber agua estancada o de la llave. Lleva pastillas para desinfectar el agua.
- 14 Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.
- 15 En los hospitales o centros de salud, tienes derecho a que te informen sobre tu estado de salud y a solicitar tu expediente (reporte, informe) médico.
- 16 Para mexicanos: los centros de la Secretaría de Salud deben atenderte en cualquier situación, estés o no afiliado.

En caso de viajar en tren o vehículo

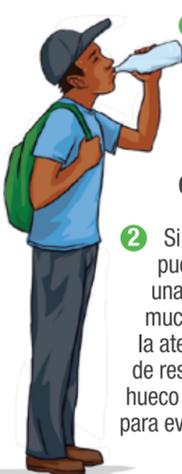
- 1 Evita subir o bajar del tren cuando esté en marcha o mojado. En caso de que bajes del tren en marcha, no te quedes parado, sigue corriendo para que otros no te caigan encima.



- 2 No ates ropa a tu cintura, puede quedarse enganchada y causarte un accidente.
- 3 Evita subir al tren si no has comido o descansado, podrías caerte si te da sueño. Haz turnos con tus compañeros para descansar y cuidarse.
- 4 No consumas alcohol o drogas, ni tomes medicamentos relajantes o antigraviales que te provoquen sueño.
- 5 Si llueve, cúbrete con un plástico. En días muy fríos el acero del tren se congela, protege tus manos con guantes o alguna tela.

- 6 Lleva cartones para sentarte y cubrirte del sol.
- 7 Viajar sentado es lo más recomendable. Pon atención en el camino, hay ramas, cables eléctricos o túneles que te pueden golpear. Acómodate donde tengas puntos de apoyo.
- 8 Evita subir al tren con niños.
- 9 No te ocultes en vehículos o en espacios reducidos donde podrías asfixiarte, ahogarte o enfermarte. Procura siempre tener espacio para respirar.
- 10 No aceptes de desconocidos transporte gratuito.

En caso de caminar por bosque, selva o desierto



- 1 Para beber lleva agua, sal y limones. Como repelente frota ajo en tu cuerpo.
- 2 Si estás perdido o ya no puedes caminar, prepara una fogata que haga mucho humo para llamar la atención de los equipos de rescate. Hazla en un hueco con piedras alrededor para evitar incendios.

3 Carga una lámpara/linterna; y cerillos/fósforos o encendedor.

- 4 Aprende técnicas de orientación de acuerdo a la posición del sol.
- 5 Ten cuidado con barrancos y/o animales salvajes.
- 6 Evita caminar solo, es mejor hacerlo en grupo.



- 7 Las picaduras de alacranes y mordeduras de serpientes pueden ser mortales. Revisa y sacude ropa, calzado y petates antes de usarlos. No metas las manos debajo de piedras. Revisa el lugar antes de dormir o sentarte en el suelo.
- 8 Si un animal te pica o muerde, busca atención médica. Evita mover la parte lesionada y enjuaga la herida con agua limpia. No chupes ni cortes el área afectada, causa más daño y aumenta el riesgo de infección.
- 9 Al iniciar la caminata por el desierto, apaga tu celular para conservar la batería. Sólo haz las llamadas necesarias.



CUIDADO
AUTO
MENSAJES DE

2015.0083.0003.06.2015

10 Lleva un cambio de ropa en una bolsa de plástico. Evita usar ropa húmeda.

- 11 Conserva la calma si te detienen las autoridades.
- 12 Evita cruzar por ríos hondos o por mar si no sabes nadar. Si utilizas algún objeto para flotar, asegúrate que soporte tu peso.
- 13 Al ser detenidos por las autoridades, los menores que viajen con adultos que no son sus padres podrían ser separados de éstos. Por lo tanto, haz que memoricen los nombres de miembros de su familia y recuerden un plan a seguir en caso de separación.



- 14 Protege tu cabeza con sombrero o gorra.
- 15 Pon en una bolsa plástica tus documentos para evitar que se mojen o se pierdan.
- 16 Aunque sepas nadar, no cruces solo ni de noche.
- 17 Lleva agua/suero suficiente. Bebe pequeñas cantidades varias veces, de preferencia toma suero oral/sales de rehidratación. Evita bebidas alcohólicas.



Información útil

- Transitar por México sin documentos migratorios no es un delito. No puedes ir a prisión por carecer de documentos migratorios.
- Si no tienes documentos que acrediten tu estancia legal en México, los oficiales del Instituto Nacional de Migración (INM) deben llevarte inmediatamente a una estación migratoria, donde podrás recibir un trato digno y ponerte en contacto con tu consulado. Puedes llamar gratuitamente a tu familia; pregunta en la estación migratoria sobre los horarios y reglas para hacer llamadas.
- Si no eres mexicano y huyes de tu país por la violencia, persecución, amenazas, conflictos armados o discriminación y temes regresar a tu lugar de origen, tienes derecho a solicitar la condición de refugiado a la Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (COMAR).

- El pasaporte y la tarjeta de identidad son documentos personales y nadie puede quedarse con ellos permanentemente o destruirlos.
- Si has sido ofendido, víctima o testigo de algún delito en México, puedes referirte a las autoridades, y solicitar tu regularización migratoria en México mediante una visa humanitaria.
- Si en México te accidentas o te enfermas, busca al Grupo Beta (camisa naranja). Ellos pueden darte alimentos, agua y asesoría, e informarte sobre centros de salud/hospitales.
- Si deseas regresar a tu país, llama o acude al Instituto Nacional de Migración INM/Grupo Beta más cercano.
- Si estás perdido en Estados Unidos, al marcar 911 das tu ubicación exacta y facilitas tu rescate.

Códigos de marcación telefónica y números de emergencia

De México a otra ciudad del país: 01 + (código de ciudad) + teléfono destino / De México a EEUU o Canadá: 001 + (código de área) + teléfono destino / De México a Centroamérica o cualquier país del mundo: 00 + código del país + (código de ciudad o área) + teléfono destino.
Si eres salvadoreño: puedes llamar gratis a tu familia desde México marcando desde cualquier caseta (no necesitas poner tarjeta) al: 01 800 747 6117 / El número de emergencias en los EEUU es: 911; y en México: 066 (*114 desde tu celular en México) / Números de emergencia en México / Grupo Beta: 066*, sólo en Nogales, Sonora (México) / Cruz Roja Mexicana: 065 / Policía Federal: 088 / Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (COMAR) en Ciudad de México: 55 52 09 8800 (30133) / Consulado de Guatemala en México: 55 20 6680 / Consulado de Honduras en México: 55 15 66 89 / 52 56 15 83 / Consulado de El Salvador en México: 52 81 57 23 / 25 / Consulado de Nicaragua en México: 55 40 56 25 / Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH): 01 800 715 2000 / Instituto Nacional de Migración (INM): 01 800 0046 264



Punto de Asistencia (CICR y Cruz Roja) (Icon: Blue circle with white dot)

Ciudades de E.U.A (Icon: Brown circle)

Llamadas gratuitas, máquinas expendedoras de tarjetas de teléfono y casetas telefónicas de Telmex (Icon: Phone handset)

Albergue (Icon: Green house)

Comedor (Icon: Fork and knife)

CLIMAS

- Cálido** (Icon: Red circle)
- Desértico (Día=cálido y Noche=Frío)** (Icon: Yellow circle)
- Frío** (Icon: Grey circle)
- Ruta de Tren** (Icon: Dashed line with cross-ticks)
- Red Carretera** (Icon: Solid purple line)

ALBERGUES Y COMEDORES

- Acayucan, Veracruz** / Albergue Mons. Guillermo Ranzahuer "Portada del Peregrino" / Ocampo norte No. 86, Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe.
- Acuña, Coahuila** / Casa del Migrante "Emaús" / Antigua Escuela Miguel Hidalgo / Calles Victoria y Dr. Coss No. 47, Zona Centro.
- Agua Prieta, Sonora** / Centro de Atención al Migrante "Exodus" / Calle 6 y Av. Anáhuac s/n, Col. Ferrocarril.
- Altar, Sonora** / Centro de Atención al Migrante y Necesitado / Calle Zaragoza No. 1, Col. Centro.
- Amatlán de los Reyes, Veracruz** / Comedor "La Patrona" / Av. 14 s/n, La Patrona.
- Apizaco, Tlaxcala** / Casa del Migrante "La Sagrada Familia" / Tercera Privada de Álvaro Obregón s/n, Col. Ferrocarrilera.
- Arriaga, Chiapas** / Hogar de la Misericordia / Calle Quinta Sur No. 1420, Col. Playa Fina.
- Ciudad de México, Distrito Federal** / Albergue "Ejército de Salvación" / Calle Labradores No. 85, Col. Morelos.
- Ciudad Juárez, Chihuahua** / Casa del Migrante en Juárez, A.C. / Calle Neptuno No. 1899, Col. Satélite.
- Ciudad Juárez, Chihuahua** / Casa YMCA / Calle Tlaxcala No. 267.
- Coatzacoalcos, Veracruz** / Comedor "La Caridad sin Fronteras", A.C. / Peras No.1 esq. 5 de Febrero, Col. Miguel Hidalgo.
- Ensenada, Baja California** / Albergue San Vicente / Calle Nueve No. 691, Col. Bustamante.
- Guadalajara, Jalisco** / Comedor FM4 / Av. Inglaterra No. 280 D, Col. Moderna.
- Guadalupe, Nuevo León** / Casa del Migrante "Casa Nicolás" / Emiliano Zapata No. 4417, esq. Serafín Peña, Col. Guadalupe Victoria.
- Hermosillo, Sonora** / Comedor San Luis Gonzaga / Calle Cayaco No. 12, Ejido La Victoria.
- Huichapan, Hidalgo** / Casa del Peregrino Migrante / Conocido Manez s/n, junto a Planta Cemex.
- Irapuato, Guanajuato** / Casa del Migrante "San Juan de Dios" / Río Balsa esq. Río Silio 1897, Col. La Pradera.
- Ixtepec, Oaxaca** / Albergue "Hermanos en el Camino" / Av. Ferrocarril Pte. No. 60, Barrio de la Soledad.
- Lagos de Moreno, Jalisco** / Casa de Migrante "Santo Toribio Romo" / Hernando de Martell No. 14-A, Col. La Luz.
- Matamoros, Tamaulipas** / Casa San Juan Diego y San Francisco de Asís A.C. / Golfo de México No. 49, Col. Ampliación Solidaridad.
- Matías Romero, Oaxaca** / Casa del Migrante "Ruchagalú" / Calle 1º de Mayo No. 1110, Col. Rincón Viejo.
- Mazatlán, Sinaloa** / Cáritas Mazatlán, I.A.P / Toma de Celaya No. 86, Col. Fancisco Villa.
- Medias Aguas, Veracruz** / Comedor de Medias Aguas / 1a. entrada a Medias Aguas.
- Mexicali, Baja California** / Albergue Maná / Av. Jesús García No. 1799, Col. Héroes de Nacoziari.

- Mexicali, Baja California** / Casa Betania / Av. Lago Hudson No. 2408, Col. Xochimilco.
- Mexicali, Baja California** / El Albergue del Desierto / Carpinteros 1515 G y H, Col. Industrial.
- Monterrey, Nuevo León** / Casa del Forastero "Santa Martha" / Calle Villagrán No. 1833, Col. Industrial.
- Monterrey, Nuevo León** / Casa INDI / Bernardo Reyes 2404, Col. Industrial.
- Nogales, Sonora** / Albergue San Juan Bosco / Calle Montañón No. 1063.
- Nogales, Sonora** / Casa Nazareth para Mujeres Migrantes / Fovisste No. 2, Edificio E-4, Depto. 502.
- Nogales, Sonora** / Comedor Iniciativa Kino Arquidiócesis de Hermosillo / Col. Fovisste No. 2, Depto. 401.
- Nuevo Laredo, Tamaulipas** / Casa del Migrante Nazaret, A.C. / Calle Madero No. 350, Col. Viveros.
- Oaxaca, Oaxaca** / Casa del Buen Samaritano / Callejón Guadalupe Victoria s/n, Col. Centro (atrás de Soriana Madero).
- Palenque, Chiapas** / Casa El Caminante J'tatic "Samuel Ruiz García" / Col. Pakalná, Barrio San Francisco s/n.
- Piedras Negras, Coahuila** / Casa del Peregrino "Frontera Digna" / Calle Anáhuac No. 605 Norte, Col. Centro.
- Puerto Vallarta, Jalisco** / Parroquia de Nuestra Señora de Guadalupe / Calle Hidalgo No. 370, Col. Centro.
- Reynosa, Tamaulipas** / Albergue de Nuestra Señora de Guadalupe, A.C. / María J. González No. 501, Col. Aquiles Serdán.
- Reynosa, Tamaulipas** / Centro de Apoyo a Migrantes Deportados "Senda de Vida" / Calle Bordo de Protección No. 5, Col. 21 de Marzo.
- Salamanca, Guanajuato** / Casa del Migrante "San Carlos Borromeo" / 2a. Privada de Morelón No. 107, Col. Guanajuato.
- Saltillo, Coahuila** / Casa del Migrante Saltillo / Calle Juan de Erbaez No. 2406, Col. Landín.

- San Luis Potosí, San Luis Potosí** / Casa de la Caridad Cristiana "Hogar del Migrante" / Juan Álvarez No. 2010, esq. Vías México-Laredo, Barrio de Tlaxcala.
- Tampico, Tamaulipas** / Casa del Migrante "Emmaus" / esq. con calles Luxemburgo y Ghana, Col. Solidaridad, Voluntad y Trabajo.
- Tapachula, Chiapas** / Albergue Belén / Av. Hidalgo No. 2, Col. San Antonio Cahoacan, Apartado 87.
- Tapachula, Chiapas** / Albergue Jesús Buen Pastor / Entronque a Carretera Raymundo Enriquez.
- Tecate, Baja California** / Casa del Migrante de Nuestra Señora de Guadalupe / Av. Hidalgo No. 401.
- Tenosique, Tabasco** / Casa del Migrante "La 72" / Domicilio conocido s/n, Col. La Estación Nueva.
- Tierra Blanca, Veracruz** / Albergue Decanal Guadalupano / Aldama No. 50, esq. con calles Tuxpan y La Fragua, Tierra Blanca El Viejo.
- Tijuana, Baja California** / Arquidiócesis de Tijuana, Instituto Madre Assunta, A.C. / Calle Galileo No. 2305, Col. Postal.
- Tijuana, Baja California** / Casa del Migrante / Calle Galileo No. 239, Col. Postal.
- Tijuana, Baja California** / Casa YMCA / Blvd. Cuauthémoc, No. 3710, Col. Chula Vista.
- Tijuana, Baja California** / Desayunador Salesiano "Padre Chava" / Av. Ocampo No. 700, Zona Centro.
- Tijuana, Baja California** / Albergue Ejército de Salvación / Av. Aquiles Serdán No. 11585, Col. Libertad, parte baja.
- Torreón, Coahuila** / Cáritas / Av. La Paz No. 300 Esq. Bahía de Guadalupe, Col. Nva. California.
- Torreón, Coahuila** / Centro de Día para Migrantes "Jesús Torres" / Calle Yucatán No. 170, Col. Las Julietas.
- Torreón, Coahuila** / Centro Juan Gerardi, Parroquia de San Judas Tadeo / Torre de Cristo No. 333 Col. Las Torres, C.P. 27085.
- Tula, Hidalgo** / Casa del Migrante "El Samaritano" / Col. Bojay, Municipio de Atitalaquia.
- Tuxtla, Chiapas** / Casa del Migrante "Jesús Peregrino" / 1 Poniente Sur y 16 Sur Poniente, Barrio San Francisco.
- Veracruz, Veracruz** / Casa de la Caridad / Av. 20 de Noviembre esq. Manuel Doblado.
- Guatemala, Guatemala** / Casa del Migrante / Avenida del Migrante No. 22, Col. Olguita de León, Tecun Umán.
- Guatemala, Guatemala** / Casa del Migrante / 15 Ave. 1-94 "A" Zona.