

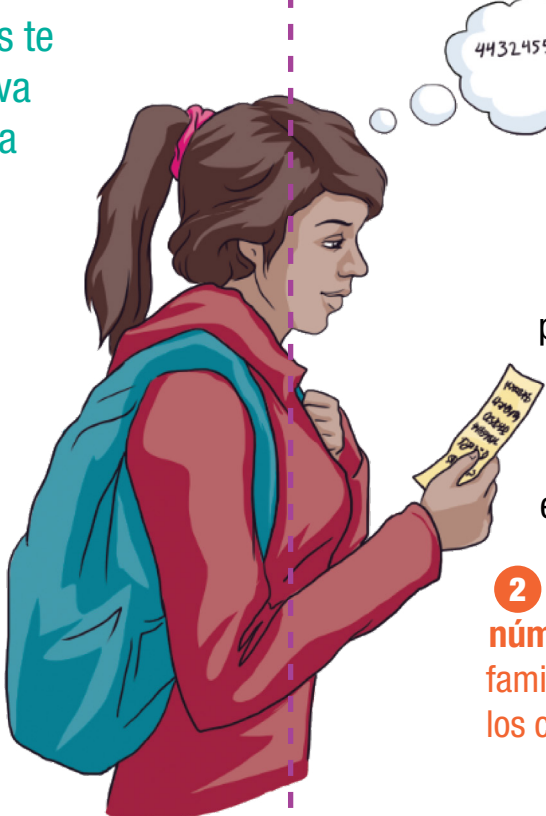
Información útil

- 1 Infórmate antes de salir sobre rutas, transportes y albergues seguros, también sobre los números de consulados en caso de que necesites pedir ayuda.
- 2 No des información sobre tu viaje o tu familia a desconocidos, ni comentes si tienes familiares o amigos en Estados Unidos.



- 3 Viajar de día y en grupo es más seguro, sobre todo para las mujeres.
- 4 Busca lugares seguros para pasar la noche, dormir en la calle es muy peligroso.
- 5 Si estás en México y deseas regresar a tu país, llama o acude a la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), al Instituto Nacional de Migración (INM) o Grupo Beta más cercano.

- 6 Si las autoridades te detienen, conserva la calma, escucha las instrucciones y no pongas resistencia.
- 7 Deja a tu familia una copia de un documento de identificación oficial con fotografía reciente y/o huella digital.



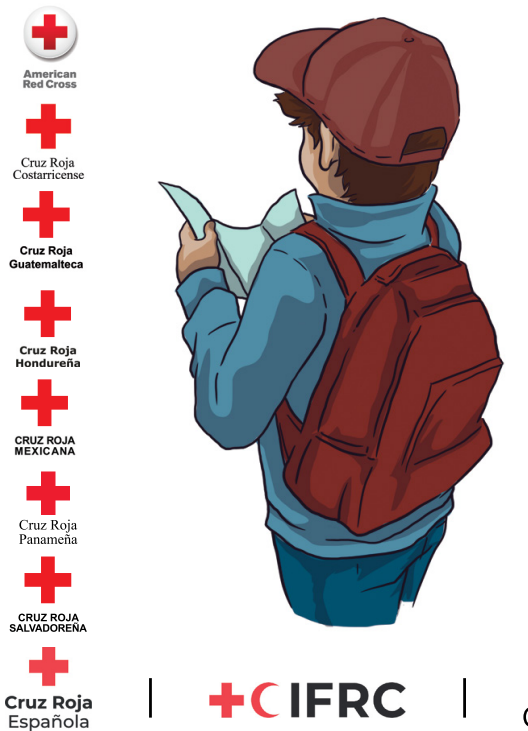
Mantén el contacto con tus familiares

- 1 Durante tu viaje comunícate con tu familia, infórmalos: nombre exacto del lugar en el que estás, con quién viajas, tu próximo punto de destino y el día en el que planeas volver a comunicarte. En caso de una emergencia, esto facilitará tu búsqueda.
- 2 Memoriza al menos 3 números telefónicos de familiares o amigos, incluidos los códigos internacionales.

- 3 Ponte de acuerdo con tu familia sobre la forma de comunicación durante la ruta, así como qué hacer si pierden el contacto.



MENSAJES DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS MIGRANTES



- 4 Evita usar teléfonos de desconocidos y que ellos marquen el número. Si los usas, borra los registros del teléfono cuando termines la llamada.
- 5 Si sabes de una persona que es detenida, desaparece, sufre un accidente o fallece, informa a la Cruz Roja, a un albergue o a su familia para que no vivan con la angustia de no saber sobre su ser querido.
- 6 Recuerda que algunos albergues y puntos de la Cruz Roja ofrecen internet o llamadas gratuitas, procura usar estos servicios para contactar a familiares o amigos, sobre todo antes de cruzar una frontera.
- 7 Si viajas con un niño, niña o adolescente asegúrate de que memorice tus datos personales y teléfono. Establezcan un plan a seguir por si llegan a perder el contacto.

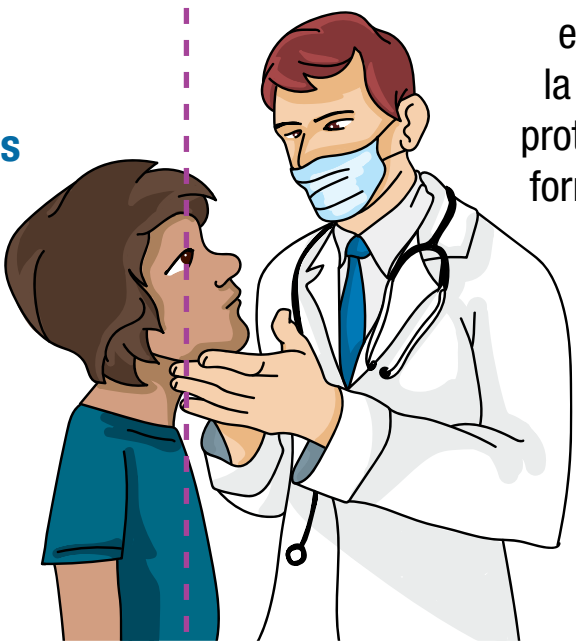
Cuida tu salud

- 1 No utilices calcetines o zapatos húmedos, pueden provocarte ampollas e infecciones de piel. Procura siempre llevar un par de zapatos y calcetines adicionales.
- 2 En hospitales o centros de salud, tienes derecho a que te informen sobre tu estado de salud y a solicitar tu expediente (reporte, informe) médico.



- 3 Si usas métodos anticonceptivos, tienes una enfermedad crónica como diabetes, hipertensión o VIH, viaja con tus medicinas. Aprende sus nombres y no descuides tu tratamiento. Puedes obtener anticonceptivos gratuitos en algunos centros de salud o puntos Cruz Roja.

- 4 En caso de ser detenido, informa a las autoridades si tienes alguna enfermedad y si necesitas alguna medicina.
- 5 Si presentas síntomas como fiebre, tos, dolor de cuerpo o dificultad respiratoria acude de forma inmediata a un centro de salud, podría ser COVID-19.



- 6 Procura beber agua constantemente, más si te encuentras embarazada, esto evitará que te deshidrates. No consumas agua estancada o de la llave. Aplicate protector solar de forma regular, en caso de que no tengas, acércate al personal de la Cruz Roja.

- 7 Los casos de violencia sexual son urgencias médicas y requieren atención inmediata. Acudir a un centro de salud en las primeras 72 horas tras el incidente puede salvar tu vida.
- 8 Lleva una botella de plástico vacía para reusar: puedes llenarla en los puntos de Cruz Roja o en fuentes de agua potable.
- 9 Recuerda siempre seguir las tres medidas para la prevención de enfermedades infecciosas: lavado de manos frecuente, uso de cubrebocas y de repelente de mosquitos y manga larga.

En caso de viajar en tren o vehículo

- 1 Evita subir o bajar de cualquier transporte cuando esté en marcha o mojado, más si viajas con niños, niñas o adolescentes. En caso de que bajes del tren mientras está en marcha, muévete a un lugar seguro para que otros que también están bajando no te caigan encima.



- 2 No ates ropa a tu cintura, puede engancharse y causarte accidentes.
- 3 Evita subir al tren o vehículos de carga si no has comido, descansado o si estás bajo el efecto de alcohol, drogas o medicamentos relajantes, podrías caerte si te da sueño o te quedas dormido. Haz turnos con tus compañeros para descansar y cuidarse.

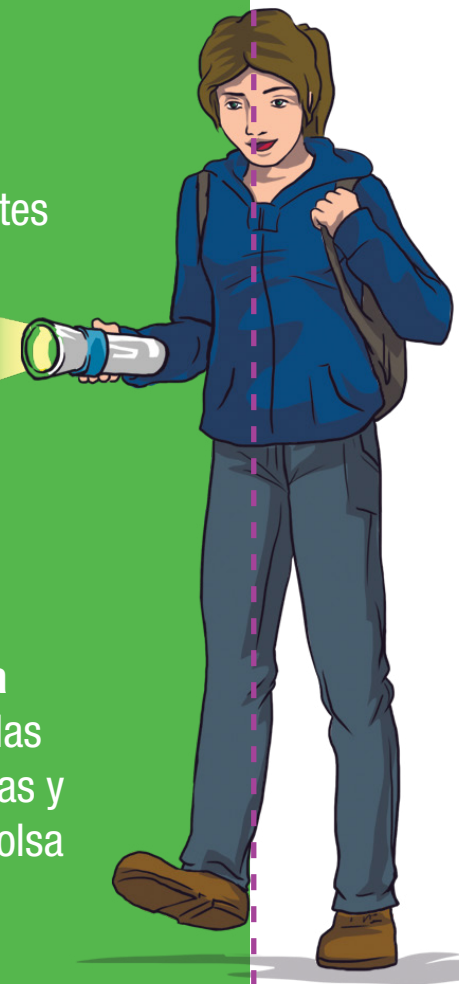
- 4 En el tren o en vehículos de carga es recomendable viajar sentado. Pon atención en el camino: hay ramas, cables eléctricos o túneles que te pueden golpear o hacerte caer. Siéntate donde tengas puntos de apoyo.
- 5 Evita subir al tren o vehículos de carga con niños.
- 6 No te ocultes en vehículos o en espacios reducidos donde podrías asfixiarte o ahogarte. Procura siempre tener espacio para respirar.
- 7 Si un desconocido te ofrece transportarte, evalúa bien los riesgos, fíjate en el tipo de vehículo: no aceptes transportarte en vehículos cerrados, tipo furgones, de los que no puedas bajarte por tu propia voluntad.

En caso de caminar por bosque, selva o desierto



- 1 En los lugares con climas cálidos puedes encontrar animales venenosos como alacranes, arañas y víboras. Las picaduras o mordeduras de estos animales pueden ser mortales.

- 2 Sacude tu ropa antes de usarla y revisa el lugar donde vas a dormir o a sentarte para evitar picaduras o mordeduras.
- 3 Apaga tu celular para conservar la batería. Solo haz las llamadas necesarias y guárdalo en una bolsa de plástico.



- 4 Cruzar ríos puede ser muy peligroso, son mucho más profundos de lo que parecen y puede haber peligros ocultos en ellos como piedras, corrientes y remolinos. Si utilizas algún objeto para flotar, asegúrate que soporte tu peso.

- 5 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.
- 6 Si vas a cruzar por ríos o por el mar, guarda y mantén contigo todos tus documentos en una bolsa de plástico para no perderlos o mojarlos.



- 7 En el desierto, las temperaturas son extremas: mucho calor en el día, mucho frío en la noche. Recuerda viajar con bastante agua potable para no deshidratarte y vestir pantalones y mangas largas para protegerte del sol. También lleva contigo ropa abrigadora, guantes, una lámpara de mano y cerillos.



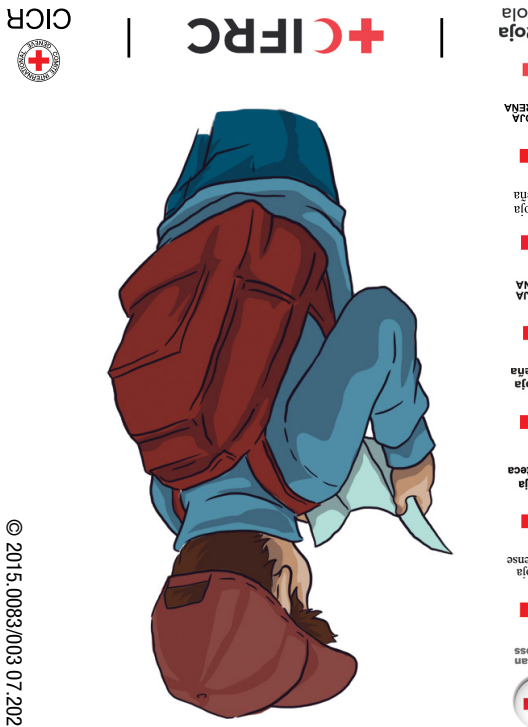
Conoce tus derechos

- 1 Independientemente de tu situación migratoria cuentas con varios derechos como: acceso gratuito a la salud pública, a la educación, a la justicia, derecho a registrar nacimientos, matrimonios o defunciones. No pueden detenerte por acceder a estos derechos.
- 2 Si las autoridades te detienen, algunos de tus derechos son: recibir información clara y en tu idioma sobre el proceso y tus derechos, conocer la ubicación del lugar en donde estás y sus reglas, recibir asesoría legal, recibir enseres para aseo personal, atención médica y tres alimentos por día, derecho a comunicarte con tus familiares o a recibir su visita y la de tu representante legal. En todo momento debes recibir un trato digno y humano. No firmes ningún documento sin que te expliquen su contenido y las consecuencias de firmarlo.

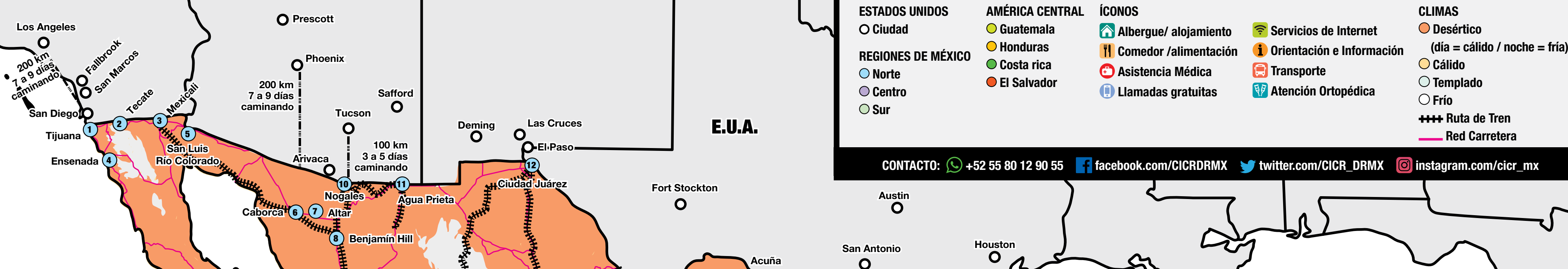
- 3 Si sufriste violencia en tu país de origen y tienes miedo de regresar, puedes pedir el reconocimiento de la condición de refugiado. Para obtener información del proceso puedes acercarte a las autoridades o al personal de albergues, del ACNUR, del CICR o la Cruz Roja.
- 4 Si eres víctima o testigo de un delito en México tienes derecho a iniciar un proceso de regularización por razones humanitarias, así como a la salud física y mental, a la asesoría jurídica, la valoración de un apoyo económico, entre otros. Importante: para acceder a estos beneficios será necesario que denuncies lo sucedido.
- 5 Solo las autoridades migratorias pueden pedir comprobar tu situación migratoria. Ninguna otra autoridad puede exigir revisar tus documentos o detenerte si la autoridad migratoria no está presente.
- 6 La ley mexicana prohíbe la detención de niños, niñas y adolescentes y sus familias en Estaciones Migratorias y Estancias Provisionales: estos deben ser enviados a instituciones responsables de la niñez. No importa el lugar, los miembros de las familias deben de permanecer juntos.

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

Para marcar a México desde algún otro país: Celular: 52 + número celular a 10 dígitos / Teléfono fijo: 52 + código de la ciudad + número local (en total deben de ser 10 dígitos) / Para marcar de México al extranjero primero se tiene que marcar 00 + código del país + código de la ciudad + número al que se quiere llamar. / El número de emergencia en México y en Estados Unidos es: 911 / Comisión Mexicana de ayuda a Refugiados (COMAR) en Ciudad de México: 55 5209 8800 ext. 30208 y 30226 y en Tapachula, Chis: 55 8055 9382. / Consulado de Honduras en México: 55 5211 5747 / 55 5515 6689 / Consulado de El Salvador en la Ciudad de México: 55 5280 0657 / 55 5281 5732 / Línea de emergencia: 55 5781 5723 / Si eres salvadoreño: puedes llamar gratis a tu familia desde México marcando desde cualquier teléfono al: 800 74 76 117 / Consulado de Guatemala en México: en Ciudad de México: 55 5540 7520 ext. 111, 112 / Línea de emergencia: 55 3699 2052 / Consulado de Nicaragua en México: 55 5540 5625 / Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH): 800 715 2000 / Instituto Nacional de Migración (INM): 800 00 46 264 / Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados: 55 7005 5950



PARA PERSONAS MIGRANTES MENSAJES DE AUTOCUIDADO



Estados Unidos

Tucson Chapter / 5301 E Broadway Blvd. / Tucson, Arizona 📍
Catholic Charities /140 W Speedway Blvd. St. 130. / Tucson,Arizona 📍
Campamento No más muertes en el desierto / Arivaca, Arizona 📍
Phoenix Chapter / 6135 N Black Canyon Hwy. / Phoenix, Arizona 📍
Sacred Heart / 306 S 15th St. / McAllen,Texas 📍
El Paso Chapter / 9211 Montana Ave. / El Paso,Texas 📍
Opportunity Center of El Paso / 8201 Lockheed Dr. / El Paso, Texas 📍
Austin Chapter / 2218 Pershing Dr. Austin / Austin, Texas 📍
Greyhound estación de autobuses / 500 N Saint Marys St. / San Antonio, Texas 📍
San Antonio Chapter /3642 E Houston St., San Antonio / San Antonio, Texas 📍
Laredo Office at the Holding Institute / 1102 Santa Maria Ave. / Laredo,Texas 📍
Houston Chapter / 2700 Southwest FWY Houston. / Houston,Texas 📍
Harlingen Chapter / 6914 W Expressway 83, Harlingen. / Harlingen, Texas 📍
Ozanam Center /656 N Minnesota Ave. / Brownsville, Texas 📍

México - Norte

- 1 Albergue Ejército de Salvación /Av. Aquiles Serdán, #11585 Col. Libertad parte Baja. / Tijuana, Baja California 📍
- 1 Albergue Ejército de Salvación (Casa Puerta de Esperanza) / Constitución 17, Casi Esq. Pino Suárez, Col. Libertad Parte Baja / Tijuana, Baja California 📍
- 1 Desayunador Salesiano Padre Chava / Av. Ocampo, #700 Zona Centro / Tijuana, Baja California 📍
- 1 Casa YMCA /Blvd. Cuauhtémoc, #3710 Col. Chula Vista. / Tijuana, Baja California 📍
- 1 Casa del Migrante / Calle Galileo, #239 Col. Postal. / Tijuana, Baja California 📍
- 1 Instituto Madre Assunta / Calle Galileo, #2305 Col.Postal. / Tijuana, Baja California 📍
- 1 Juventud 2000 / Av. Constitución #205, Esq. Fernando Sánchez Ayala, Zona Norte / Tijuana, Baja California 📍
- 1 Casa de Oración del Migrante A.C./ Carlotla Sosa 735 Col. Anexa Rio C.P. 22416 / Tijuana, Baja California/ 📍
- 1 Misión Evangélica Roca de Salvación (Roca de Salvación) /Calle Ampliación Hujicori 20704, Col. Azteca Cañón 1 de la Raza C.P. 22224 /Tijuana, Baja California 📍
- 1 La Viña de Tijuana / Fernando Sánchez Ayala 7534, Zona Norte C.P. 22000 / Tijuana, Baja California 📍
- 1 Iglesia Cristiana Embajadores de Jesús / Cañón los alcañanes 4094, Col. Anexa la Divina Providencia / Tijuana, Baja California 📍
- 1 Puros y Renovos / Av. Feliz Parra 12362 Col. Libertad Parte Alta 22400 Tijuana /Tijuana, Baja California 📍
- 2 Casa del Migrante Nuestra Señora de Guadalupe de Tecate /Misión de Santa Teresa, #1400 Fracc. El Descanso. / Tecate,Baja California 📍
- 3 Albergue Casa del Desierto / Av. Carpinteros, #1515 Col. Industrial / Mexicali, Baja California 📍
- 3 Casa Maná /Calle J y Jesús García, #1700 Col. Nacozaia / Mexicali, Baja California 📍
- 3 Casa Betania / Calle Lago Hudson, #2408. / Mexicali, Baja California 📍
- 3 Comedor El Buen Samaritano / Calle Sur y Av. Celaya Col. Bellavista. / Mexicali, Baja California 📍
- 3 Cobina Posada del Migrante / Av Pedro Moreno, Rio Nuevo, 21120 / Mexicali, Baja California 📍
- 3 Comedor Cobina / Av. Lerdo 416, Col. Centro / Mexicali, Baja California 📍
- 3 Albergue Alfa y Omega / Av Juárez #92 y Altamirano, Col- Centro C.P. 21100 / Mexicali, Baja California 📍
- 3 Hotel Migrante (Revisar Angeles sin Fronteras) / Reforma #244, Zona Centro / Mexicali, Baja California 📍
- 3 Centro de Apoyo al Trabajador Migrante / Jabonera 6, Col. Nueva C.P. 21100 / Mexicali, Baja California 📍
- 3 Juntos en el Camino / Garita 1, Mexicali-Calexico Módulo 3 / Mexicali, Baja California 📍
- 3 El Camino a un Nuevo Amanecer / Pte. Canal Pacifico, km 15,5 Ej. Hipólito Rentería / Mexicali, Baja California 📍
- 4 San Vicente / Calle 9ª #691, Bustamante C.P.22840 / Ensenada, Baja California 📍
- 5 La Divina Providencia I.A.P. / Av. Zaragoza 912 Col. Comercial C.P. 83449 / San Luis Rio Colorado, Sonora 📍
- 5 Don Chon / Álvaro Obregón B, Cuauhtémoc C.P. 83400 / San Luis Rio Colorado, Sonora 📍
- 6 Comedor Padre González / Calle 11 #55, Col. Centro / Caborca, Sonora 📍
- 6 Luz y Esperanza en el Desierto A.C. / Domicilio Conocido / Caborca, Sonora 📍
- 6 Casa del migrante de Caborca / Calle 12, #100 y Av. López Collado / Caborca, Sonora 📍
- 6 Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana / Frente a la Estación de Trenes Calle 11 y Av. H / Caborca, Sonora 📍
- 7 Centro de Atención al Migrante y Necesitado / Gonzalo Senday, #79 Col. Buenos Aires /Altar, Sonora 📍
- 7 Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana / Calle Miguel Hidalgo, #3 Doctor Godínez y Peñaloza, Col. Centro / Altar, Sonora 📍
- 8 CRM-Delegación Local Benjamín Hill, Sonora / Calle Abelardo L. Rodríguez Oriente, San Fernando, C.P. 83900 / Benjamín Hill, Sonora 📍
- 9 Comedor San Luis Gonzaga / Gayaco 12, Ejido la Victoria Punta Bella C.P. 83304 /Hermosillo, Sonora 📍
- 10 Casa Nazaret para Mujeres y niños Deportados /C.A. #1 Edificio 4, Departamento 502. / Nogales, Sonora 📍
- 10 Comedor CAM DEP, Centro de Atención al migrante deportado / Luis Donaldó Colosio, #55 Col. Frente a Foviste II. / Nogales, Sonora 📍
- 10 Albergue San Juan Bosco / Calle Montañito #1063. / Nogales, Sonora 📍
- 10 Iniciativa KINO para la Frontera Norte en México / Línea Internacional garita 2 intersección de Reforma y Periférico Luis Donaldó Colosio 55 Col. del Rosario / Nogales, Sonora 📍
- 10 Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana / Puerta Internacional, Garita 1 Dennis Deconcini. / Nogales, Sonora 📍
- 11 Centro de Atención al Migrante Exodus / Calle 6 y Av. Anáhuac s/n Col. Ferrocarril. / Agua Prieta, Sonora 📍
- 11 Centro de Atención al Migrante y Necesitado (CCAMYN) / Zaragoza #1 Col Centro. / Agua Prieta, Sonora 📍
- 11 Módulo de Atención a los Deportados / Calle Int Av. 3 Col. Centro 84020. / Agua Prieta, Sonora 📍
- 11 Centro de Recursos para Migrantes / Calle Primera, Av. 3, s/n, C.P. 26000 / Agua Prieta, Sonora 📍
- 11 Casa para Menores Migrantes YMCA / Calle 1 Av. 12 y 13 Col. Centro C.P. 84200 / Agua Prieta, Sonora 📍
- 12 Casa del Migrante en Juárez /Calle Neptuno # 1855 Col. Satélite. / Ciudad Juárez,Chihuahua 📍
- 12 Albergue para Migrantes “El Buen Samaritano” / Islas Esmeralda 2012 y 2013 Poniente Col. Luis Echeverría C.P. 32200 / Ciudad Juárez, Chihuahua 📍
- 12 Albergue y Comedor Pan de Vida / Calle Hipocampo y Ostra 10117, Rancho Anapra, 32107 Tel. 656 353 6432 / Ciudad Juárez, Chihuahua 📍
- 12 Albergue Espíritu Santo /Calle Capulín 7120, Col Héroes de la Revolución, CP 32696, Tel 656 703 8896 / Ciudad Juárez, Chihuahua 📍
- 12 Albergue San Matías / Emilio Campa 4201, Col. San Felipe del Real, 32177, Tel 656 703 8087 Francisco I. Madero, 32170 / Ciudad Juárez, Chihuahua 📍
- 13 Uno de siete Migrando A.C. / Calle Ciudad Camargo #101 Col. Revolución / Chihuahua, Chihuahua 📍
- 13 Casa para Migrantes San Agustín /Calle Ladrilleros 5101, Cerro Cnel. II, Antiguo Lienzo Charro, 31375 / Chihuahua, Chihuahua 📍
- 14 Casa del Migrante Emáus / Antigua Escuela Miguel Hidalgo Calle Victoria y Dr. Coss 47 Zona Centro / Acuña, Coahuila 📍
- 14 Punto de Asistencia Cruz Roja Mexicana / Francisco I. Madero y Francisco Javier Mina / Acuña, Coahuila 📍
- 15 Casa del Peregrino “Frontera Digna” / Anáhuac #605 Norte Col. Centro. / Piedras Negras, Coahuila 📍
- 15 Comedor del Padre Pepe / Colón 307, Domicilio Conocido / Piedras Negras, Coahuila 📍
- 16 Carítas / Av. La Paz #300 Esq. Bahía de Guadalupe Col. Nueva California. / Torreón, Coahuila 📍
- 16 Centro de día para migrantes Jesús Torres /Calle Yucatán #171 Col. Las Julietas. / Torreón, Coahuila 📍
- 17 Centro Juan Gerardi, P parroquia de San Judas Tadeo / Torre de Cristo #333 Col. Las Torres / Torreón, Coahuila 📍

- 17 Casa del Migrante Saltillo / Calle Juan De Erbaez #2406, Col. Landín. / Saltillo, Coahuila 📍
- 18 Casa del Forastero Santa Martha / Calle Villagrán #1833, Col. Industrial / Monterrey, Nuevo León 📍
- 19 Casa M onarca / Hidalgo #100, Col. Centro, Santa Catarina, N.L. / Santa Catarina, Nuevo León 📍
- 20 Casa del Migrante Casa Nicolás / Emiliano Zapata # 4417 Esq. con Serafin Peña, Col. Guadalupe Victoria. / Guadalupe, Nuevo León 📍
- 21 Casa del Migrante Nazaret / Calle Madero #350 Col. Viveros. / Nuevo Laredo, Tamaulipas 📍
- 21 Casa del Migrante Amar / Felipe Aguilar 814, Col. Militar C.P. 88289 / Nuevo Laredo, Tamaulipas 📍
- 22 Centro de Apoyo a Migrantes y Deportados Senda de Vida / Calle Bordo de Protección #5, Col. 21 de Marzo / Reynosa, Tamaulipas 📍
- 23 Albergue de Nuestra de Señora de Guadalupe / María J. González #501, Col.Aquiles Serdán. / Reynosa, Tamaulipas 📍

- 23 Casa San Juan Diego y San Francisco de Asís / Golfo de México 49 Col. Ampliación Solidaridad. / Matamoros, Tamaulipas 📍
- 23 Asociación “Ayudádoles a Triunfar”, A.C. / Av. Las Rosas 200-Local 2 Col. Jardín / Matamoros, Tamaulipas 📍
- 23 Cruz Roja Mexicana-Delegación Local / General Luis Caballero, Col. Unidad Hogar, C.P. 87360 / Matamoros, Tamaulipas 📍
- 24 Casa del Migrante Emmaus / Camboya, entre Luxemburgo y Ghana, Col. Solidaridad, Voluntad y Trabajo. / Tampico, Tamaulipas 📍
- 25 Casa del Migrante Sr. Obispo Jesús María Echavarría / Calle Agustina Ramírez #1518; Col. Gabriel Leyva / Culiacán, Sinaloa 📍
- 26 Carítas Mazatlán / Toma de Celaya #86, Col. Fancisco Villa. / Mazatlán, Sinaloa 📍
- 26 Comedor Franciscano para el Inmigrante / Calle Alfonso G. Calderón 308, Salvador Allende, 82164 / Mazatlán, Sinaloa 📍
- 27 Casa de la Caridad Hogar del Migrante / Juan Álvarez #210, Esq. con Vías México-Laredo, Barrio de Tlaxcala. / San Luis Potosí, San Luis Potosí 📍

México - Centro

- 28 Casa Migrante Camino a la Vida / José Guadalupe Posada 828 Barrio de Guadalupe (Junto al Panteón de La Cruz). / Aguascalientes, Aguascalientes 📍
- 29 Cruz Roja Mexicana /Carretera Tepic-Guadalajara Av. de los Insurgentes y Rey Nayar, Ciudad del Valle. / Tepic, Nayarit 📍
- 29 La Casa de la Esperanza San José /Padre Enrique Mejía esq. con Vicente Guerrero. / Tepic, Nayarit 📍
- 30 Centro de Atención al Migrante FM4 Paso Libre /Calderón de la Barca #468 Arcos. / Guadalajara, Jalisco 📍
- 31 El Refugio Casa del Migrante / Constitución 325 Col. Cerro del Cuatro C.P. 45599 / Tlaquepaque, Jalisco 📍
- 32 Cruz Roja Mexicana / Calle Agustín Yaez #122, casi esq. con Lázaro Cárdenas, La Venta del Astillero / Zapopan, Jalisco 📍
- 33 Cruz Roja Mexicana / Morelos y Oxnard 249, Col Centro. / Ocotlán,Jalisco 📍
- 34 Casa del Migrante Santo Toribio Romo / Hernando de Martel #14-A, Col. La Luz. / Lagos de Moreno, Jalisco 📍
- 35 Cruz Roja Mexicana /Calle Av. Casimiro Liceaga, Las Misiones. / Irapuato, Guanajuato 📍
- 35 San Vicente de Paul / Río Balsas Esq. Rio Silao 1867, Col.La Pradera. / Irapuato, Guanajuato 📍
- 36 Casa del Migrante San Carlos Borromeo / Segunda Privada de Morelón, # 107, Col. Guanajuato. / Salamanca, Guanajuato 📍
- 36 Cruz Roja Mexicana / Boulevard Faja de Oro s/n, Bellavista. / Salamanca, Guanajuato 📍
- 37 Casa del Migrante ABBA / Eufemio Zapata #216 Col. Emiliano Zapata. / Celaya, Guanajuato 📍
- 37 Cruz Roja Mexicana Guanajuato / Av. Constituyentes s/n, Rosa Linda. / Celaya, Guanajuato 📍
- 37 Albergue Manos Extendidas a los Necesitados /16 de Septiembre 430-A Col. El Zapote / Celaya, Guanajuato 📍
- 38 Hermanas del Servicio Social de Movilidad Humana de Morelia / Morelia 1 de Mayo, 255 y 225, C.P. 58000 / Morelia, Michoacán 📍
- 39 Casa del Migrante “Toribio Romo”Peñuelas / Privada Campesinos # 1 Col. San Pedrito Peñuelas / Querétaro, Querétaro 📍
- 39 Cruz Roja Mexicana Querétaro / Av. Balaustradas s/n, Centro Sur. / Querétaro, Querétaro 📍
- 39 Centro de Apoyo Marista al Migrante (CAMMI) / Marte 2 Esq. con Av. Universidad, Col. Centro. / Querétaro, Querétaro 📍
- 40 Estancia del Migrante “González y Martínez” / San Juan del Río / San Juan del Río, Querétaro 📍
- 41 Casa de Peregrino Migrante / Conocido Manez s/n, Junto a Planta Cemex. / Huichapan, Hidalgo 📍
- 42 Casa del Migrante El Samaritano / Col. Bojay, Municipio de Atitalaquia. / Atitalaquia, Hidalgo 📍
- 43 Templo La Santísima Trinidad “Un Oasis en Medio del Camino” / Av. Industrial 26 Col. La Estación, C.P. 55660 / Apaxco de Ocampo, Estado de México 📍
- 44 Albergue San Juan Diego / Andador del Ferrocarril s/n Col. Barrio San Bartolo. / Huehuetoca, México 📍
- 45 Albergue Ejercito de Salvación / Calle Labradores # 85, Col. Morelos / Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México 📍
- 45 Casa de los Amigos / Ignacio Mariscal 132, Col. Tabacalera,Alcaldía Cuauhtémoc / México, Ciudad de México 📍
- 45 SMR Scalabrinianas, Misión con Migrantes y Refugiados / Constantino 251, Col. Vallejo / Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México 📍
- 45 45 CAFEMIN / Constantino 251, Col. Vallejo / Alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México 📍
- 45 Carítas CDMX / Bahía de Mangueras No. 73, Col. Verónica Anzures / Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México 📍
- 45 Fundación Humanitaria Rey / Golondrina 13, Col. José María Pino Suárez / Alcaldía Álvaro Obregón, Ciudad de México 📍
- 45 Comité de Solidaridad y Derechos Humanos Monseñor Romero - Albergue Tochán / Calle Pavoreal entre 40 y 41, Col. Pino Suárez / Alcaldía Álvaro Obregón, Ciudad de México 📍
- 45 Sin Fronteras / Sin Fronteras IAP, Calle Carlos Dolci 96, Alfonso XIII / Alcaldía Álvaro Obregón, Ciudad de México 📍
- 45 Aldeas Arcónis / Xoxotla 6, anterior cerrada Lerdo de Tejada, Barrio San Pablo / Alcaldía Iztapalapa, Ciudad de México 📍

México - Sur

- 46 Casa del Migrante La Sagrada Familia / Tercera Privada de Álvaro Obregón s/n, Col. Ferrocarrilera. / Apizaco, Tlaxcala 📍
- 47 Convento de San Gabriel Arcángel / 4 Norte 201, Col. Centro, San Pedro Cholula. / Cholula, Puebla 📍
- 48 Parroquia de la Asunción. Ayuda Humanitaria a Migrantes en Tránsito /Calle 45 Norte #206 Col. Aquiles Serdán. 2491542 / Puebla, Puebla 📍
- 48 Casa del migrante de la Parroquia de Nuestra Señora de los Desamparados /Av. 36 Poniente #3308 Col. Nueva Aurora antes de Central de Autobuses. 6885218 / Puebla, Puebla 📍
- 48 María Auxiliadora / Calle 78 poniente 915 Col. 20 de Noviembre C.P. 62230 / Puebla, Puebla 📍
- 48 Parroquia de San Felipe de Jesus Hueytitlán / Calle 5 de febrero 1 (Parroquia de San Felipe) Col. San Felipe Hueytitlán C.P. 72030 / Puebla, Puebla 📍
- 48 Parroquia de Nuestra Señora de los Lagos / Calle Guadalajara 79, Col. San Rafael Poniente 2246931 / Puebla, Puebla 📍

ESTADOS UNIDOS

○ Ciudad

REGIONES DE MÉXICO

● Norte

● Centro

● Sur

AMÉRICA CENTRAL

● Guatemala

● Honduras

● Costa rica

● El Salvador

ÍCONOS

🏠 Albergue/ alojamiento

🍽 Comedor /alimentación

🚑 Asistencia Médica

☎ Llamadas gratuitas

📶 Servicios de Internet

📍 Orientación e Información

🚗 Transporte

🏥 Atención Ortopédica

CLIMAS

● Desértico

● Cálido

● Templado

● Frío

🚆 Ruta de Tren

🛣 Red Carretera

CONTACTO:

📞 +52 55 80 12 90 55

📘 facebook.com/CICRDRMX

🐦 twitter.com/CICR_DRMX

📷 instagram.com/cicr_mx

- 76 Casa del Migrante “José” / Km 223.3 Ruta Esquipulas-Frontera Agua Caliente / Esquipulas, Chiquimula 📍
 - 76 Punto de Asistencia / Frontera “Agua Caliente” / Esquipulas, Chiquimula 📍
 - 77 Centro de información y atención ADESI / Playa Grande, Ixcán Quiché / Ixcán, Quiché 📍
 - 78 Oficina de información y atención a migrantes y refugiados / La Ruidosa, Izabal / La Ruidosa, Izabal 📍
 - 79 Casa para personas migrantes y refugiadas / El Ceibo, la Libertad, Petén / La Libertad, Petén 📍
 - 80 Centro de Atención Parroquial a personas migrantes y refugiadas / El Naranjo, La Libertad, Petén / La Libertad, Petén 📍
 - 81 Oficina de orientación sobre migración, TUMAL B'E (en Maya “Mam”; Camino Correcto enespañol) / Carretera Interamericana, a un costado de Puento Rogelio / Colotenango 📍
 - 82 Oficina de orientación sobre Migración K'UL B'E (en idioma popit; Camino Correcto en Español) / Sector Iglesia, cantón central / San Antonio Huista, Huehuetenango 📍
 - 83 Punto de Asistencia / Gasolinera OASIS 243 sobre el km 243 / Morales Izabal, Puerto Barrios 📍
- ### Honduras
- 84 Centro de Atención al Migrante Retornado en Omoa / Milla 4, Omoa, Km 21 CA-13. / Omoa, Cortés 📍
 - 85 Fundación Teletón-San Pedro Sula / Col. la Gran Vía, 16-17 avenida, 9 calle A-B, sureste. / San Pedro Sula, Cortés 📍
 - 85 Centro de Atención para la Niñez y Familias Migrantes Belén / Barrio Medina, 13 calle, 8 Av. / San Pedro Sula, Cortés 📍
 - 85 Centro de Atención al Migrante Irregular / Col. Trejo, 4ta etapa, 21 calle, 24 ave. 3 cuadras al sur del Hotel La Cordillera / San Pedro Sula, Cortés 📍
 - 86 Fundación Vida Nueva / De la gasolinera Dippsa-Cabañas. Tres cuadras al sur. C. al Goretti / Choluteca, Choluteca 📍
 - 86 Hogar de la Esperanza / Barrio Corbета, una cuadra antes del Cementerio General / Choluteca, Choluteca 📍
 - 86 Centro de Atención al Migrante Irregular / Barrio La Cruz, frente a repostería El Cisne, una cuadra debajo de la alcaldía / Choluteca, Choluteca 📍
 - 87 Centro de Atención al Migrante Retornado en La Lima / Aeropuerto Ramón Villeda Morales, a 11 km.de SPS, carretera a El Progreso / La Lima, Cortés 📍

- 49 Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Ciudad Serdán / Rancho Nuevo, Ciudad Serdán (a un costado de las vías del tren). / Ciudad Serdán, Puebla 📍
- 50 Carítas de Xalapa, A.C. / Altamirano N. 78, Zona Centro; C.P. 91000 / Xalapa, Veracruz 📍
- 51 Comedor para Migrantes Las Patronas / Av.14 s/n, Col. Guadalupe; C.P. 94940 / Amatlán de los Reyes, Veracruz 📍
- 52 Albergue Monseñor Guillermo Ranzahuer Portada del Peregrino / Calle Allende 926 (calle del Centro de Salud), Barrio 4º, Oluta / Oluta, Veracruz 📍
- 53 Albergue Decanal Guadalupano / Aldama 50 entre Tuxpan y la Frágua, Tierra Blanca El Viejo. / Tierra Blanca, Veracruz 📍
- 54 Albergue de Migrantes Diócesis de Coatzacoalcos / Río Pánuco s/n, entre Calzadas y Río Tuxpan, Coatzacoalcos (Hasta 2019) / Coatzacoalcos, Veracruz 📍
- 54 Albergue de Migrantes Diócesis de Coatzacoalcos / Av. Uno esq. Calle General Anaya, Col. San Juan / Coatzacoalcos, Veracruz 📍
- 55 Punto de RCF en CRMx Delegación Acayucan / Calle Melchor Ocampo No. 4, Col. Centro. C.P. 96000 Tel: 9242450028 / Acayucan, Veracruz 📍
- 56 Casa del Buen Samaritano / Callejón Guadalupe Victoria s/n, Col.Centro (Atrás de Soriana Madero). / Oaxaca, Oaxaca 📍
- 57 Casa del Migrante Ruchagalú / Calle 1º de Mayo 1110, Col.Rincón Viejo. / Matías Romero, Oaxaca 📍
- 58 Albergue Hermanos en el camino / Av. Ferrocarril Pte. # 60, Barrio de la Soledad. / Ixtepec, Oaxaca 📍
- 59 Hogar de la Misericordia / Calle Quinta Sur # 1420, Col. Playa Fina. / Arriaga, Chiapas 📍
- 60 Casa del Migrante San Pedro Apostol /3a Av. Sur s/n entre 2a y 4a Oriente. Barrio Centro. / Mapastepec, Chiapas 📍
- 61 Capilla Santa Martha /Capilla Santa Martha, Ferrocarril 59, Estación del Ferrocarril, Col. Santa Martha. / Salto del Agua, Chiapas 📍
- 62 Casa del Caminante /Iatic Samuel Ruiz García/ Col. Pakalná, Barrio San Francisco s/n. /Palenque, Chiapas 📍
- 63 Una ayuda para ti mujer migrante / 5ta Poniente entre 13 y 14 Sur, #1425A / Tuxtla Gutiérrez, Chiapas 📍
- 63 Casa del Migrante Jesús Esperanza en el Camino /1ª Poniente sur # 1664, esq. 16 sur poniente, Barrio San Francisco. / Tuxtla Gutiérrez, Chiapas 📍
- 64 Albergue Servicio Pastoral a migrantes San Martín de Porres /Prolongación Insurgentes 87, Barrio de San Diego. / San Cristóbal, Chiapas 📍
- 65 Comedor para migrantes y transeúntes Papa Francisco /2ª Av. Poniente entre Central poniente y 1ª Calle Sur poniente. / Frontera Comalapa, Chiapas 📍
- 66 Casa de Paso del Migrante A.C. / Francisco I. Madero No. 34 poniente C.P. 30640 / Huixtla, Chiapas 📍
- 66 Casa del Migrante San Francisco de Asís / Galeana Norte #9, Barrio de San Francisco /Huixtla, Chiapas 📍
- 67 Albergue Belén / Av. Hidalgo # 2 Col. San Antonio Cahoacan. Apartado 87. / Tapachula, Chiapas 📍
- 67 Albergue Jesús El Buen Pastor del pobre y el Migrante / Entronque a Carretera Raymundo Enríquez. / Tapachula, Chiapas 📍
- 68 Albergue El Santuario (Virgen del Carmen) / Capilla de Macuspána Estación de Tren / Macuspána, Tabasco 📍
- 69 Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Tenosique / Carretera El Ceibo -Tenosique /Tenosique, Tabasco 📍
- 69 Casa del Migrante Hogar Refugio La 72 / s/n, Col. La Estación Nueva. / Tenosique, Tabasco 📍

- 65 Comedor para migrantes y transeúntes Papa Francisco /2ª Av. Poniente entre Central poniente y 1ª Calle Sur poniente. / Frontera Comalapa, Chiapas 📍
- 66 Casa de Paso del Migrante A.C. / Francisco I. Madero No. 34 poniente C.P. 30640 / Huixtla, Chiapas 📍
- 66 Casa del Migrante San Francisco de Asís / Galeana Norte #9, Barrio de San Francisco /Huixtla, Chiapas 📍
- 67 Albergue Belén / Av. Hidalgo # 2 Col. San Antonio Cahoacan. Apartado 87. / Tapachula, Chiapas 📍
- 67 Albergue Jesús El Buen Pastor del pobre y el Migrante / Entronque a Carretera Raymundo Enríquez. / Tapachula, Chiapas 📍
- 68 Albergue El Santuario (Virgen del Carmen) / Capilla de Macuspána Estación de Tren / Macuspána, Tabasco 📍
- 69 Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Tenosique / Carretera El Ceibo -Tenosique /Tenosique, Tabasco 📍
- 69 Casa del Migrante Hogar Refugio La 72 / s/n, Col. La Estación Nueva. / Tenosique, Tabasco 📍

Guatemala

- 70 Centro de Atención a las personas migrantes /Parroquia nuestra señora de la Asunción. Diócesis de San Marcos / Tacaná, Tacaná 📍
- 71 Centro de Recepción de Deportados / Calle por Cooperativa s/n. / Tecún Umán, San Marcos 📍
- 71 Casa del Migrante Tecún Umán /Av. del migrante 0-22, Col. Olgueta de León. / Tecún Umán, San Marcos 📍
- 71 Punto de Asistencia / 1ª. Av. 4-38 Zona 1, Tecún Umán, San Marcos / Tecún Umán, San Marcos 📍
- 72 Módulo de Apoyo a migrantes Santa Elena / 6ta Av. entre primera y segunda calle / Flores, Petén 📍
- 73 Casa del Migrante en Petén / 6ta calle entre 3ra Av A y 4ta Av. Zona 2, barrio Antigua población, Santa Elena. / Flores, Petén 📍
- 74 Casa del Migrante Ciudad de Guatemala / 15 Av. 1-94 “A”zona 1 / Ciudad de Guatemala, Guatemala 📍
- 75 Casa del Migrante del Vicariato Apostólico de Izabal / Km 283, Aldea Entre Ríos, frente a Parroquia Nuestra Señora de Fátima. / Puerto Barrios, Izabal 📍
- 75 Casa del Migrante Vicariato Apostólico de Izabal / Aldea Entre Ríos, Km 283, Carretera a la Frontera Guatemala-Honduras, El Cínchado / Aldea Entre Ríos, Izabal 📍

- 88 Centro de Atención al Migrante Irregular / Detrás de las oficinas de Hondurco, Aeropuerto Internacional de Toncontín / Tegucigalpa MDC Francisco Morazán 📍
- 88 Consejo Noruego para Refugiados / Col. Rubén Darío, Primera calle, casa No. 2215 +504 3177-5966 o +504 3290-3971 / Tegucigalpa MDC, Francisco Morazán 📍
- 89 Casa del Migrante de Ocopeque / Col. Las Américas / Ocopeque, Ocopeque 📍
- 90 Centro de la Fundación Alivio del Sufrimiento / Km 46 carretera C-A 6 Guayabillas +504 8740 8200 / Yuscarán, El Paraíso 📍

- 91 Centro de Asistencia en las Tabilllas /Carretera Los Chiles - Tabillilas, cantón Los Chiles, Provincia de Alajuela. / Las Tabillas, Costa Rica 📍
- 92 Centro Comunitario en Peñas Blancas /Carretera Interamericana Norte, Cantón La Cruz, Provincia de Guanacaste. / Peñas Blancas, Costa Rica 📍
- 93 Centro para familia El Jobo /Ruta 935, San Buenaventura, Cantón La Cruz, Provincia de Guanacaste / El Jobo, Costa Rica 📍
- 94 Centro Comunitario Santa Cecilia I / Carretera interamericana norte, La Cruz, Cantón La Cruz, Provincia de Guanacaste. / La Cruz, Costa Rica 📍
- 94 Centro Comunitario Santa Cecilia II / Ruta 4, La Cruz - Santa Cecilia, La Cruz, Cantón Las Cruz, Provincia de Guanacaste. / La Cruz, Costa Rica 📍
- 95 Centro para Familias PANI / Ruta 246, Barrio La Piñera, Buenos Aires, Cantón Buenos Aires, Provincia Puntarenas. / Buenos Aires, Costa Rica 📍
- 96 Centro de Asistencia a migrantes Km 22 /Carretera Golfito - Río Claro km 22, Cantón de Golfito, Provincia Puntarenas. / Golfito, Costa Rica 📍

El Salvador

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