

Estados Unidos

- Tucson, Arizona** / Tucson Chapter / 5301 E Broadway Blvd.
- Tucson, Arizona** / Catholic Charities / 140 W Speedway Blvd St. 130.
- Arivaca, Arizona** / Campamento No Más Muertes en el desierto.
- Phoenix, Arizona** / Phoenix Chapter / 6135 N Black Canyon Hwy.
- McAllen, Texas** / Sacred Heart / 306 S 15th St.
- El Paso, Texas** / El Paso Chapter / 9211 Montana Ave. Tel: 915 5770069.
- El Paso, Texas** / Opportunity Center of El Paso / 8201 Lockheed Dr.
- Austin, Texas** / Austin Chapter / 2218 Pershing Dr, Austin.
- San Antonio, Texas** / Greyhound estación de autobuses / 500 N Saint Marys St.
- San Antonio, Texas** / San Antonio Chapter / 3642 E Houston St, San Antonio.
- Laredo, Texas** / Laredo Office at the Holding Institute / 1102 Santa Maria Ave.
- Houston, Texas** / Houston Chapter / 2700 Southwest FWY Houston.
- Harlingen, Texas** / Harlingen Chapter / 6914 W Expressway 83, Harlingen.
- Brownsville, Texas** / Ozanam Center / 656 N Minnesota Ave.

México Norte

- 1 **Tijuana, Baja California** / Albergue Ejército de Salvación / Av. Aquiles Serdán, # 11585 Col. Libertad parte Baja.
- 1 **Tijuana, Baja California** / Desayunador Salesiano Padre Chava / Av. Ocampo, # 700 Zona Centro.
- 1 **Tijuana, Baja California** / Casa YMCA / Blvd. Cuauhtémoc, # 3710 Col. Chula Vista.
- 1 **Tijuana, Baja California** / Casa del Migrante / Calle Galileo, # 239 Col. Postal.
- 1 **Tijuana, Baja California** / Instituto Madre Assunta / Calle Galileo, # 2305 Col. Postal.
- 2 **Tecate, Baja California** / Casa del Migrante Nuestra Señora de Guadalupe de Tecate / Misión de Santa Teresa, # 1400 Fracc. El Descanso.
- 3 **Mexicali, Baja California** / Comedor Covina / Av. Lerdo 416, Col. Centro.
- 3 **Mexicali, Baja California** / Grupo de Apoyo al Migrante La Michoacana Av. Michoacán #1377 Col. Pueblo Nuevo. / Av. Lerdo 416, Col. Centro.
- 3 **Mexicali, Baja California** / Albergue Alfa y Omega / Av. Juárez #92 y Altamirano.
- 3 **Mexicali, Baja California** / Hotel Migrante / Reforma #244, Zona Centro.
- 3 **Mexicali, Baja California** / Albergue Casa del Desierto / Avenida Carpinteros, # 1515 Col. Industrial.
- 3 **Mexicali, Baja California** / Casa Maná / Calle J y Jesús García, # 1700 Col. Héroe de Nacozari.
- 3 **Mexicali, Baja California** / Casa Betania / Calle Lago Hudson, # 2408.
- 3 **Mexicali, Baja California** / Comedor El Buen Samaritano / Calle Sur y Av. Celaya Col. Bellavista.
- 4 **Altar, Sonora** / Centro de Atención al Migrante y Necesitado / Gonzalo Senday, # 79 Col. Buenos Aires.
- 4 **Altar, Sonora** / Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana / Calle Miguel Hidalgo, # 3 Doctor Godínez y Peñaloza, Col. Centro.
- 5 **Caborca, Sonora** / Comedor Padre González / Calle 11 # 55, Col. Centro.
- 5 **Caborca, Sonora** / Centro Comunitario de Ayuda al Migrante / Domicilio Conocido.
- 5 **Caborca, Sonora** / Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Caborca / Calle 11 entre G y H.
- 6 **Nogales, Sonora** / Casa Nazaret, Para Mujeres y Niños Deportados / Calle # 1 Edificio 4, Departamento 502.
- 6 **Nogales, Sonora** / Comedor CAMDEP, Centro de Atención al Migrante Deportados / Luis Donald Colosio, # 55 Col. Frente a Foviste II.
- 6 **Nogales, Sonora** / Albergue San Juan Bosco / Calle Montañón, # 1063.
- 6 **Nogales, Sonora** / Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana / Puerta internacional, Garita 1 Dennis Deconcini.
- 7 **Agua Prieta, Sonora** / Centro de Atención al Migrante Exodus / Calle 6 y Av. Anáhuac, s/n Col. Ferrocarril.
- 7 **Agua Prieta, Sonora** / Centro de Atención al Migrante y Necesitado / Calle Zaragoza, # 1 Col. Centro.
- 7 **Agua Prieta, Sonora** / Módulo de Atención a los Deportados / Calle Int Av. 3 Col. Centro.
- 8 **Benjamín Hill, Sonora** / CRM-Delegación Local Benjamín Hill / Calle Abelardo L. Rodríguez Oriente, San Fernando, C.P. 83900.
- 9 **Hermosillo, Sonora** / Comedor San Luis Gonzaga / Calle Cayaco, # 12 Ejido La Victoria.
- 10 **Cuauhtémoc, Chihuahua** / Desayunador Madre Teresa / Vicente Guerrero, # 406 entre 4ta y 6ta. Col. Centro.
- 11 **Ciudad Juárez, Chihuahua** / Casa del Migrante en Juárez / Calle Neptuno, # 1855 Col. Satélite.
- 11 **Ciudad Juárez, Chihuahua** / Casa YMCA / Calle Mariano Varela, # 191 Esquina con Av. 5 de Febrero. Col. Chaveña.
- 12 **Acuña, Coahuila** / Casa del Migrante Emaús / Antigua Escuela Miguel Hidalgo Calle Victoria y Dr. Coss, # 47 Zona Centro.
- 12 **Acuña, Coahuila** / Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Ciudad Acuña / Puente Internacional, Puerta México No.1.
- 13 **Piedras Negras, Coahuila** / Casa del Peregrino/ Frontera Digna / Calle Anáhuac, # 605 Norte Col. Centro.
- 14 **Nuevo Laredo, Tamaulipas** / Casa del Migrante Nazareth / Calle Madero, # 350 Col. Viveros.
- 15 **Reynosa, Tamaulipas** / Centro de Apoyo a Migrantes y Deportados Senda de Vida / Calle Bordo de Protección, # 5 Col. 21 de Marzo.
- 15 **Reynosa, Tamaulipas** / Albergue de Nuestra de Señora de Guadalupe / María J. González, # 501, Col. Aquiles Serdán.
- 16 **Matamoros, Tamaulipas** / Casa San Juan Diego y San Francisco de Asís / Golfo de México, # 49 Col. Ampliación Solidaridad.
- 17 **Guadalupe Nuevo León, Nuevo León** / Casa del Migrante Casa Nicolás / Emiliano Zapata, # 4417 Esquina con Serafín Peña, Col. Guadalupe Victoria.
- 18 **Monterrey, Nuevo León** / Casa del Forastero Santa Martha / Calle Villagrán, # 1833, Col. Industrial.
- 19 **Saltillo, Coahuila** / Casa del Migrante Saltillo / Calle Juan De Erbaez, # 2406, Col. Landín.
- 20 **Torreón, Coahuila** / Cáritas / Av. La Paz, # 300 Esquina Bahía de Guadalupe Col. Nueva California.
- 20 **Torreón, Coahuila** / Centro de día para migrantes Jesús Torres / Calle Yucatán, # 171 Col. Las Julietas.
- 20 **Torreón, Coahuila** / Centro Juan Gerardi, Parroquia de San Judas Tadeo / Torre de Cristo, # 333 Col. Las Torres.
- 21 **Mazatlán, Sinaloa** / Albergue Una Gota en el Océano / Bahía Magdalena #20 Esquina Bahía de Chicago, Col. Rincón de Uñas.
- 21 **Mazatlán, Sinaloa** / Cáritas Mazatlán / Toma de Celaya, # 86, Col. Fancisco Villa.
- 22 **Culiacán, Sinaloa** / Casa del Migrante Sr. Obispo Jesús María Echavarría / Calle Agustina Ramírez #1518, Col. Gabriel Leyva.
- 23 **Tampico, Tamaulipas** / Casa del Migrante Emmaus / Calle Camboya, entre Luxemburgo y Ghana, Col. Solidaridad, Voluntad y Trabajo.
- 24 **San Luis Potosí, San Luis Potosí** / Casa de la Caridad Hogar del Migrante / Juan Álvarez, # 210 Esquina con Vías México-Laredo, Barrio de Tlaxcala.

México Centro

- 25 **Aguascalientes, Aguascalientes** / Casa Migrante Camino a la Vida / José Guadalupe Posada, # 828 Barrio de Guadalupe (Junto al Panteón de La Cruz).
- 26 **Tepic, Nayarit** / Cruz Roja Mexicana / Carretera Tepic-Guadalajara Avenida de los Insurgentes y Rey Nayar, Ciudad del Valle.
- 26 **Tepic, Nayarit** / La Casa de la Esperanza San José / Padre Enrique Mejía Esquina con Vicente Guerrero.
- 27 **Guadalajara, Jalisco** / Centro de Atención al Migrante FM4 Paso Libre / Calderón de la Barca, # 468 Arcos.
- 28 **Ocotlán, Jalisco** / Cruz Roja Mexicana / Morelos y Oxnard, # 249 Col. Centro.
- 29 **Lagos de Moreno, Jalisco** / Casa del Migrante Santo Toribio Romo / Hernando de Martel, # 14-A Col. La Luz.
- 30 **Irapuato, Guanajuato** / Cruz Roja Mexicana / Calle Av. Casimiro Liceaga, Las Misiones.
- 30 **Irapuato, Guanajuato** / Casa del Migrante San Juan de Dios / Río Balsas Esquina con Río Silao, # 1867 Col. La Pradera.
- 31 **Celaya, Guanajuato** / Casa del Migrante ABBA / Eufemio Zapata, # 216 Col. Emiliano Zapata.
- 31 **Celaya, Guanajuato** / Cruz Roja Mexicana / Av. Constituyentes, s/n Rosa Linda.
- 31 **Celaya, Guanajuato** / Albergue Manos Extendidas a los Necesitados / 16 de Septiembre, # 430-A Col. El Zapote.
- 32 **Salamanca, Guanajuato** / Casa del Migrante San Carlos Borromeo / Segunda Privada de Morelón, # 107 Col. Guanajuato.
- 32 **Salamanca, Guanajuato** / Cruz Roja Mexicana / Boulevard Faja de Oro, s/n Bellavista.
- 33 **Querétaro, Querétaro** / Casa del Migrante Peñuelas / Privada Campesinos, # 1 Col. San Pedrito Peñuelas.
- 33 **Querétaro, Querétaro** / Cruz Roja Mexicana / Av. Balastradas, S/N Centro Sur.
- 33 **Querétaro, Querétaro** / Centro de Apoyo Marista al Migrante (CAMM) / Marte 2 Esquina Av. Universidad, Col. Centro.
- 34 **Tequisquiapan, Querétaro** / Estancia del Migrante González Y Martínez / Antigua Estación a Bernal, en Tequisquiapan.
- 35 **Huichapan, Hidalgo** / Casa de Peregrino Migrante / Conocido Manez, s/n Junto a Planta Cemex.
- 36 **Atitalaquia, Hidalgo** / Casa del Migrante El Samaritano / Col. Bojay, Municipio de Atitalaquia.
- 37 **Apaxco, México** / Iglesia Metodista de México, Templo de la Santísima Trinidad / Avenida Industrial s/n.
- 38 **Huehuetoca, México** / Albergue San Juan Diego / Andador del Ferrocarril, s/n Col. Barrio San Bartolo.
- 39 **México, Ciudad de México** / Albergue Ejército de Salvación / Calle Labradores # 85, Col. Morelos.
- 39 **México, Ciudad de México** / Comisión Pastoral de Migrantes y Movilidad Humana / Durango # 90, Col. Roma Delegación Cuauhtémoc.
- 39 **México, Ciudad de México** / SMR Scalabrinianas, Misión con Migrantes y Refugiados / Constantino, # 251 Col. Vallejo, Delegación Gustavo A. Madero.
- 39 **México, Ciudad de México** / Comité de Solidaridad y Derechos Humanos Monseñor Romero-Albergue Tochnán / Calle Pavorreal entre 40 y 41, Col. Pino Suárez, Delegación Álvaro Obregón.

México Sur

- 40 **Apizaco, Tlaxcala** / Casa del Migrante La Sagrada Familia / Tercera Privada de Álvaro Obregón, s/n Col. Ferrocarrilera.
- 41 **Ciudad Serdán, Puebla** / Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Ciudad Serdán / Rancho Nuevo, Ciudad Serdán (a un costado de las vías del tren).
- 42 **Puebla, Puebla** / Parroquia de la Asunción, Ayuda Humanitaria a Migrantes en Tránsito / Calle 45 Norte, # 206 Col. Aquiles Serdán.
- 42 **Puebla, Puebla** / Iglesia El Calvario Casa del Migrante y Peregrinos Mambre / Calle 14 Norte, # 2207 Atrás de la Cruz Roja Barrio del Alto.
- 42 **Puebla, Puebla** / Casa del migrante de la Parroquia de Nuestra Señora de los Desamparados / Av. 36 Poniente # 3308 Col. Nueva Aurora atrás de la Centra de Autobuses de Puebla.
- 43 **Xalapa, Veracruz** / Albergue María Auxiliadora / Carranza y Zaragoza, s/n Centro.
- 44 **Amatlán de los Reyes, Veracruz** / Comedor La Patrona / Av.14, s/n La Patrona.
- 45 **Veracruz, Veracruz** / Casa de la Caridad / Av. Venustiano Carranza, # 745 entre Altamirano y Juan Enriquez, Col. Zaragoza.

- Punto de Asistencia (Cruz Roja)
- 📞 Llamadas Gratuitas
- 🏠 Albergue
- 🍴 Comedor
- 🚑 Atención médica
- 🌐 Ciudades de E.U.A.
- REGIONES DE MÉXICO**
 - 🇇 Norte
 - 🇇 Centro
 - 🇇 Sur
- AMÉRICA CENTRAL**
 - 🇆 GUATEMALA
 - 🇇 HONDURAS
 - 🇇 PANAMÁ
- CLIMAS**
 - 🔴 Cálido
 - 🔴 Desértico (día=cálido y noche=fría)
 - ⚪ Templado
 - ⚪ Frio
 - 🚂 Ruta de Tren
 - 🚛 Red Carretera

- 46 **Oluta, Veracruz** / Albergue Monseñor Guillermo Ranzhauer Portada del Peregrino / Calle Allende 926 Barrio 40, Oluta, Veracruz (calle del Centro de Salud).
- 47 **Tierra Blanca, Veracruz** / Albergue Decanal Guadalupe / Aldama, # 50 Entre Tuxpan y la Fragua, Tierra Blanca El Viejo.
- 48 **Medias Aguas, Veracruz** / Comedor de Medias Aguas / Primera entrada a Medias Aguas.
- 49 **Coatzacoalcos, Veracruz** / Albergue de Migrantes Diócesis de Coatzacoalcos / Río Pánuco S/N, entre Calzadas y Río Tuxpan.
- 50 **Oaxaca, Oaxaca** / Casa del Buen Samaritano / Callejón Guadalupe Victoria, s/n Col. Centro (Atrás de Soriana Madero).
- 51 **Matias Romero, Oaxaca** / Casa del Migrante Ruchagalú / Calle 1º de Mayo, # 1110 Col. Rincón Viejo.
- 52 **Ixtotec, Oaxaca** / Albergue Hermanos en el camino / Av. Ferrocarril Poniente, # 60 Barrio de la Soledad.
- 53 **Chahuítes, Oaxaca** / Centro de Ayuda Humanitaria Chahuítes / Calle 20 de noviembre Sur Poniente, # 12, Barrio El Morro.
- 54 **Arriaga, Chiapas** / Hogar de la Misericordia / Calle Quinta Sur, # 1420 Col. Playa Fina.
- 55 **Mapastepec, Chiapas** / Casa del Migrante San Pedro Apóstol / 3a Av. Sur, s/n entre 2a y 4a Oriente, Barrio Centro.
- 56 **Tuxtla, Chiapas** / Casa del Migrante Jesús Esperanza en el Camino / 1º Poniente Sur, # 1664, esquina con 16 Sur Poniente, Barrio San Francisco.
- 57 **Salto del Agua, Chiapas** / Capilla Santa Martha / Estación del Ferrocarril, Col. Santa Martha.
- 58 **Palenque, Chiapas** / Casa El caminante J'tatic Samuel Ruiz García / Col. Palakná, s/n Barrio San Francisco.
- 59 **San Cristóbal, Chiapas** / Albergue Servicio Pastoral a migrantes San Martín de Porres / Prolongación Insurgentes, # 87 Barrio de San Diego.
- 60 **Frontera Comalapa, Chiapas** / Comedor para migrantes y transeúntes Papa Francisco / 2º Av. Poniente entre Central Poniente y 1º Calle Sur Poniente.
- 61 **Tapachula, Chiapas** / Albergue Belén / Av. Hidalgo, # 2 Col. San Antonio Cahoaacán. Apartado 87.
- 61 **Tapachula, Chiapas** / Albergue Jesús El Buen Pastor / Entronque a Carretera Raymundo Enriquez.
- 62 **Tenosique, Tabasco** / Punto de asistencia Cruz Roja Mexicana en Tenosique / Afuera del Albergue La 72.
- 62 **Tenosique, Tabasco** / Casa del Migrante Hogar refugio La 72 / Domicilio Conocido, s/n Col. La Estación Nueva.
- 63 **Comitán, Chiapas** / Casa mambre / Av. Real Chichimá s/n, Chichima Guadalupe.

GUATEMALA

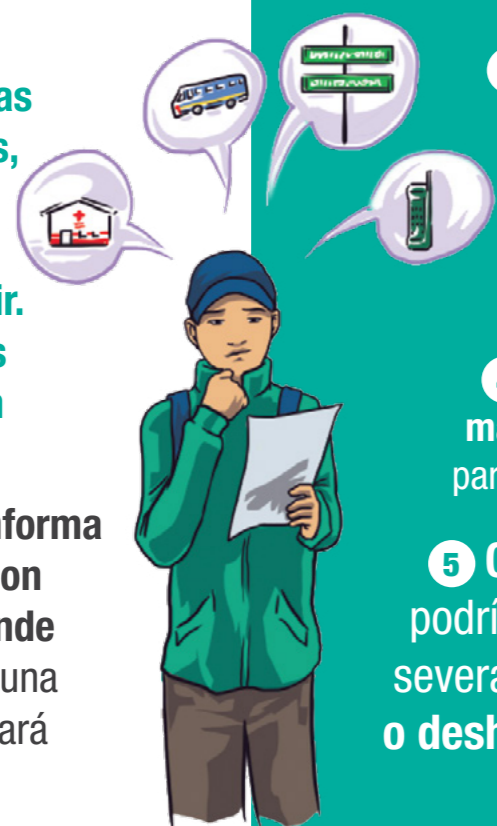
- 64 **Tacanán, Tacaná** / Centro de Atención a las Personas Migrantes / Parroquia Nuestra Señora de la Asunción. Diócesis de San Marcos.
- 65 **Tecún Umán, San Marcos** / Centro de Recepción de Deportados / Calle por Cooperativa s/n.
- 65 **Tecún Umán, San Marcos** / Casa del Migrante Tecún Umán / Avenida del migrante 0-22, Col. Olguita De León.
- 66 **Las Cruces, Petén** / Módulo de apoyo a migrantes La Técnica / Cooperativa La Técnica. A un costado de oficina de servicios turísticos.
- 67 **Flores, Petén** / Módulo de apoyo a migrantes Santa Elena / 6ta avenida entre primera y segunda calle.
- 67 **Flores, Petén** / Casa del Migrante en Petén / 6ta calle entre 3ra avenida A y 4ta avenida. Zona 2, Barrio Antigua población, Santa Elena.
- 68 **Ciudad de Guatemala, Guatemala** / Casa del Migrante Ciudad de Guatemala / 15 avenida 1-92, zona 1.
- 69 **Puerto Barrios, Izabal** / Casa del Migrante del Vicariato Apostólico de Izabal / Kilómetro 283, aldea Entre Ríos, frente a Parroquia Nuestra Señora de Fátima.

HONDURAS

- 70 **Omoa, Cortés** / Centro de Atención al Migrante Retornado en Omoa / Milla 4, Omoa, Kilómetro 21 CA-13.
- 71 **San Pedro Sula, Cortés** / Centro de Atención para la Niñez y Familias Migrantes Belén / Barrio Medina, 13 calle, 8 avenida.

Información útil

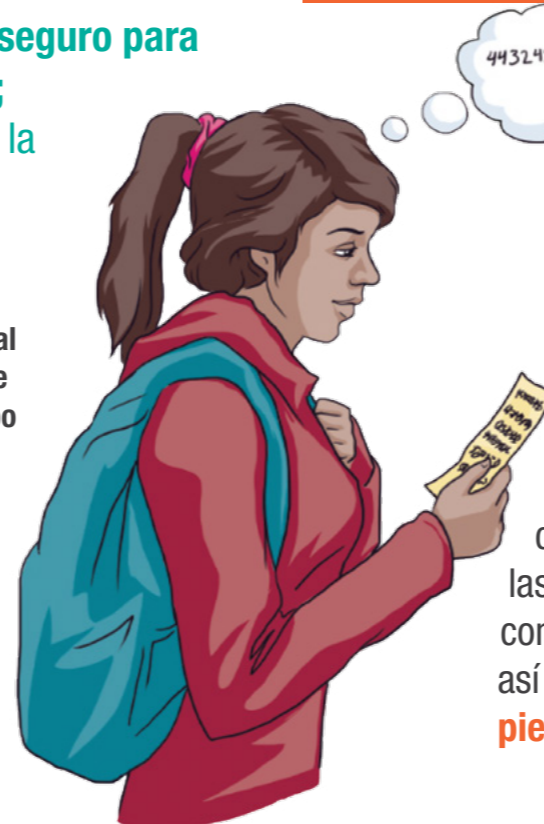
- 1 **Infórmate sobre las rutas, transportes, albergues y consulados de tu país antes de salir. Comparte con tus familiares tu plan de viaje.**
- 2 **Durante tu viaje, informa a tus familiares con quién viajas y dónde estás.** En caso de una emergencia, facilitará tu búsqueda.



- 3 **No des información sobre tu viaje o tu familia a desconocidos, ni comentes si tienes familiares o amigos en Estados Unidos.**
- 4 **Viajar en grupo es más seguro, sobre todo para las mujeres.**
- 5 **Cúbrete del sol, podrías sufrir severas quemaduras o deshidratación.**

Mantén el contacto con tus familiares

- 6 **Busca un lugar seguro para pasar la noche; no te quedes en la calle.**
- 7 **Si estas en México y deseas regresar a tu país, llama o acude al Instituto Nacional de Migración INM/Grupo Beta más cercano.**
- 8 **Conserva la calma si te detienen las autoridades.**



- 1 **Memoriza los teléfonos de tus familiares y amigos, así como los códigos para llamar a tu lugar de origen.**
- 2 **Ponte de acuerdo con tu familia sobre las veces que se van a comunicar durante la ruta, así como qué hacer si pierden el contacto.**

- 3 **Evita usar teléfonos de desconocidos y que marquen el número. Si puedes, borra los registros del celular o teléfono fijo que usaste.**



MENSAJES DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS MIGRANTES



© 2015.0083/003 11.2017

- 4 **Si sabes de una persona que es detenida, desaparece, sufre un accidente o muere, informa a la Cruz Roja y a su familia, no permitas que ésta viva con la angustia de no saber de ella.**
- 5 **Mantente en contacto con tus familiares y amigos, sobre todo antes de cruzar una frontera.** Hay albergues y puntos de la Cruz Roja que te ofrecen llamadas gratuitas.
- 6 **Es recomendable tener una página de Facebook (u otra red social) para informar a tus familiares dónde te encuentras.**
- 7 **Informa a tus familiares y amigos cuando llegues a tu destino, aunque después no quieras seguir en contacto con ellos.**
- 8 **Deja a tu familia un documento oficial tuyo con fotografía y/o huella digital o una fotografía reciente. Así como copias de tus documentos importantes.**

Cuida tu salud

- 1 **Si usas métodos anticonceptivos, no olvides llevarlos contigo. En caso necesario, te los darán gratis en algunas clínicas o brigadas médicas de la Cruz Roja.**
- 2 **Cuando descanses, quítate los zapatos y calcetines (lleva un par extra) para evitar hongos e infecciones. No los uses si están húmedos; pueden causarte ampollas.**



- 3 **Si tienes una enfermedad crónica, lleva tus medicinas y aprende su nombre.**
- 4 **Si estás embarazada, no dejes de tomar agua, comer y buscar atención médica.**
- 5 **En los hospitales o centros de salud de México, tienes derecho a que te informen sobre tu estado de salud y a solicitar tu expediente (reporte, informe) médico.**

- 6 **En caso de ser detenido, informa a las autoridades de tu padecimiento y la medicina que necesitas.**



- 7 **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.**
- 8 **En México, Honduras y Costa Rica tienes derecho a atención médica gratuita de emergencia. De no recibirla, existen organizaciones que te pueden ayudar. Pregunta por ellas.**

- 9 **En México, puedes afiliarte temporalmente por 90 días al Seguro Popular para recibir atención médica gratuita, sin tener que presentar documentación alguna.**
- 10 **Los casos de violencia sexual son urgencias médicas y requieren atención inmediata.**
- 11 **Procura beber agua constantemente.**
- 12 **Evita beber agua estancada o de la llave. Puedes encontrar pastillas potabilizadoras en algunos puntos de atención de la Cruz Roja.**

En caso de viajar en tren o vehículo

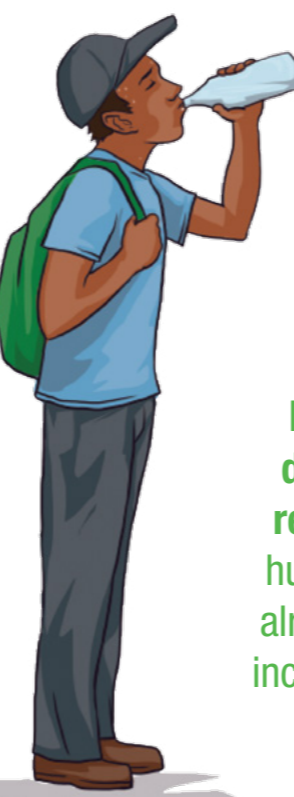
- 1 **Evita subir o bajar del tren cuando esté en marcha o mojado. En caso de que bajes del tren en marcha, no te quedes parado, sigue corriendo para que otros no te caigan encima.**



- 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 antigripales que te provoquen sueño.**
- 5 **En días muy fríos, el acero del tren se congela: protege tus manos con guantes o alguna tela.**

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

En caso de caminar por bosque, selva o desierto



- 1 **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.**

- 2 **Recuerda que en los lugares con climas cálidos, tanto tropicales como desérticos, puedes encontrar una gran variedad de animales venenosos como alacranes, arañas y víboras, entre otros.**
- 3 **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.**



- 4 **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.**
- 5 **Apaga tu celular para conservar la batería. Sólo haz las llamadas necesarias y guárdalo en una bolsa de plástico.**

- 7 **Evita cruzar por ríos o por el mar solo o de noche. Si utilizas algún objeto para flotar, asegúrate que soporte tu peso.**

- 8 **Pon en una bolsa de plástico tus documentos para evitar que se mojen o se pierdan.**

- 10 **En el desierto durante el día, las temperaturas son extremas. Procura traer contigo bastante agua potable, pantalones y mangas largas para protegerte del sol y mantener la humedad de tu sudor. También lleva contigo ropa abrigadora, guantes para proteger tus manos y una lámpara de mano y cerillos.**



Conoce tus derechos

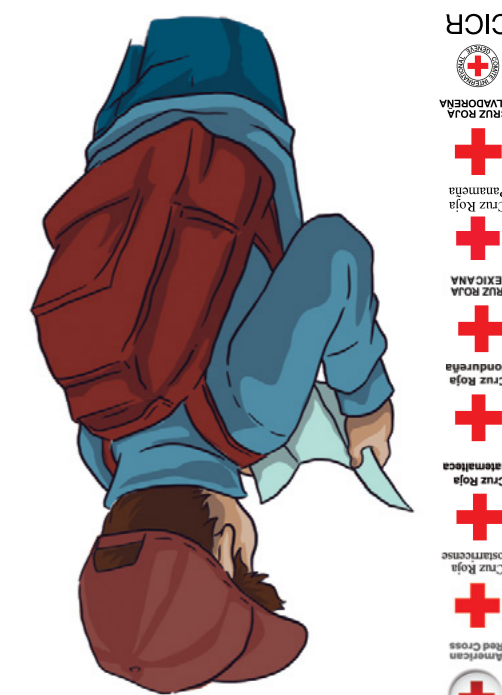
- 1 **Antes de firmar cualquier documento, solicita ser informado, en un lenguaje entendible para ti, de: (i) tus derechos y obligaciones; (ii) requisitos para tu admisión, permanencia y salida en el territorio; (iii) posibilidad de solicitar el reconocimiento de la condición de refugiado, el otorgamiento de protección complementaria o de asilo y la determinación de apátrida, así como los procedimientos respectivos para obtener dichas condiciones.**
- 2 **En México, cualquier autoridad que tenga conocimiento de tu pretensión de solicitar el reconocimiento de la condición de refugiado, deberá dar aviso por escrito y de manera inmediata a la Secretaría de Gobernación.**

- 3 **La única autoridad que puede pedirte comprobar tu nacionalidad y situación migratoria en México es el Instituto Nacional de Migración (INM). Ninguna otra autoridad puede exigir revisar tus documentos o detenerte si el INM no está presente.**
- 4 **El Instituto Nacional de Migración no puede hacer uso de la fuerza durante operativos migratorios.**
- 5 **Si eres detenido por una autoridad migratoria y viajas con tu familia, deben permanecer juntos aún en detención.**

Cómo marcar el número de teléfono de tu familia y a dónde llamar en caso de una 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. / **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 (30133) / **Consulado de Honduras en México:** 5515 6689/5256 1583 / **Consulado de El Salvador en la Ciudad de México:** +52 55 5281 5732/ +52 55 5280 0657 / **Línea de emergencia:** +52 55 5781 5723 / **Si eres salvadoreño:** puedes llamar gratis a tu familia desde México marcando desde cualquier caseta (no necesitas poner tarjeta) al: 01 800 74 76 117 / **Consulado de Nicaragua en México:** 5540 5625 / **Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH):** 01 800 715 2000 / **Instituto Nacional de Migración (INM):** 01 800 00 46 264

© 2015.0083/003 11.2017



MENSAJES DE AUTOCUIDADO PARA PERSONAS MIGRANTES