



## Información útil

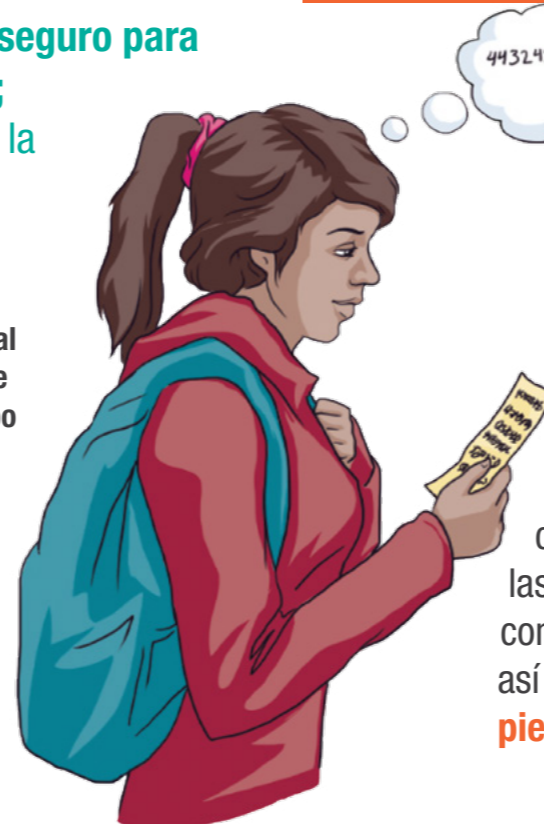
- 1 **Infórmate sobre las rutas, transportes, albergues y consulados de tu país antes de salir. Comparte con tus familiares tu plan de viaje.**
- 2 **Durante tu viaje, informa a tus familiares con quién viajas y dónde estás.** En caso de una emergencia, facilitará tu búsqueda.



- 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.



MÓDULO DE ATENCIÓN AL MIGRANTE

## 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

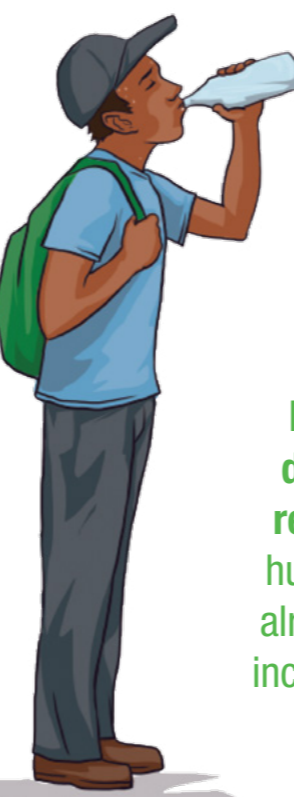
- 1 **Evita subir o bajar del tren cuando esté en marcha o mojado. En caso de que bajes del tren en marcha, no te quedes parado, sigue corriendo para que otros no te caigan encima.**



- 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

