

- 1 Antes de salir, **infórmate sobre las rutas, las distancias, los transportes, los albergues seguros y los climas en la ruta.** También busca los **teléfonos de los consulados de tu país** y de otras instituciones en caso de que necesites pedir ayuda.  
Recuerda que en la ruta **encontrarás diferentes climas**, a veces, extremos. Prepárate con **ropa adecuada** y toma **precauciones ante posibles riesgos**, como la presencia de animales peligrosos.
- 2 Por tu seguridad, **no des información a desconocidos** sobre: tu viaje o tu familia, si tienes familiares o amigos en Estados Unidos, o si alguien te está apoyando económicamente. **Mencionarlo te podría poner en peligro de sufrir extorsión.**

- 3 Si llevas teléfono celular, no lo prestes a personas en quienes **no confías**. Si alguien hace mal uso de tus contactos te puede poner en peligro.
- 4 Viajar de día y en un grupo de confianza puede ser menos riesgoso, sobre todo para las mujeres. Si es posible, **no te separes de tu grupo.**
- 5 Busca lugares seguros para pasar la noche, dormir al aire libre puede ser muy peligroso. Viaja con una linterna.
- 6 Hay muchos riesgos en la ruta. La extorsión y los robos son comunes, incluso viajando en tren u otro transporte. **Siempre cuida tus pertenencias.**
- 7 Si las autoridades te detienen, **conserva la calma** y escucha las instrucciones.
- 8 Deja a una persona de confianza en tu país de origen una **copia o fotografía de tu documento oficial con una fotografía reciente y/o huella digital**, así como de los niños y niñas con los que viajas.
- 9 Si deseas regresar de manera voluntaria a tu país, llama o acude a la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) +52 55 1910 5599 o +52 55 2690 4314. Ellos cuentan con un programa de **retorno voluntario asistido**. Este apoyo es gratuito.

**Conoce tus derechos**

- recibir enseres para aseo personal,
- atención médica,
- agua y tres alimentos por día,
- comunicarte con tus familiares o recibir su visita y la de tu representante legal.

En todo momento debes recibir un trato digno. No firmes ningún documento sin que te expliquen su contenido y las consecuencias de firmarlo.

- 1 Sin importar tu situación migratoria, **cuentas con varios derechos, como el acceso gratuito a la salud pública, a la educación, a la justicia, a registrar nacimientos, matrimonios o defunciones.** Nadie debe detenerte por acceder a estos derechos.
- 2 Si las autoridades te detienen por no tener documentos migratorios, 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,
- 3 Tras tu salida de detención o regreso a tu país, **la autoridad tiene que darte de vuelta tus pertenencias.**
- 4 Si tienes miedo de regresar a tu país porque tu vida corre peligro, es muy importante solicitar protección como refugiado para evitar ser devuelto. Para obtener información del proceso, puedes acercarte a las autoridades o al personal de albergues, del ACNUR, del CICR o de la Cruz Roja.

- 5 Si eres víctima o testigo de un delito en México, tienes derecho a iniciar un proceso de regularización por razones humanitarias, a la asesoría jurídica, así como a recibir asistencia médica. Importante: para acceder a este derecho, será necesario que denuncies lo sucedido. Si te encuentras en esa situación, **infórmate con la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (CEAV): +52 55 1000 2000**



- 6 En México, solo el Instituto Nacional de Migración debe pedir comprobar tu situación migratoria. Ninguna otra autoridad debe exigir revisar tus documentos o detenerte si la autoridad migratoria no está presente. Si tienes dudas sobre el trato de parte de las autoridades, puedes llamar a la Comisión Nacional de Derechos Humanos: **+ 52 55 5681 8125**
- 7 La ley mexicana prohíbe la detención de niños, niñas y adolescentes en Estaciones o Estancias Migratorias. Ellos deben ser enviados a instituciones responsables de la niñez, junto con sus familiares.

**Mantén el contacto con tus familiares**

- 1 Durante tu viaje llama a tu familia, **infórmales:**
  - 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. Si no logras hablar con ellos, puedes enviarles un mensaje de voz.
- 2 Recuerda que algunos albergues y puntos de la Cruz Roja ofrecen internet, llamadas gratuitas y puntos de carga de batería. Procura usar estos servicios para contactar a familiares o amigos, sobre todo antes de cruzar una frontera.

- 3 Si viajas en un grupo de confianza, **ponte de acuerdo sobre lo que deben hacer si pierden el contacto durante el viaje.** Acuerda formas de cómo responder en situaciones de peligro incluido que hacer si alguien es detenido, desaparece, sufre un accidente o fallece. Recuerda que puedes buscar ayuda en un albergue o con la Cruz Roja. Ayuda a que una familia no viva sin saber sobre su ser querido.
- 4 Apaga tu teléfono celular o ponlo en modo de avión para **conservar la batería, ya que hay trayectos largos** en los que no podrás recargarlo. Considera llevar una batería portátil. Solo haz las llamadas necesarias y guárdalo en una bolsa de plástico.

- 5 Trata de **usar solo teléfonos celulares de personas de confianza.** Si usas teléfonos de desconocidos, **borra el número en el registro del teléfono cuando termines la llamada.**
- 6 Si viajas con un niño, niña o adolescente, asegúrate de que aprenda tus datos personales y teléfono. Establezcan un plan para seguir por si llegan a perder el contacto. Si son demasiado pequeños para aprenderse tus datos, **asegúrate que viaje con una tarjeta con tu información.** Eso ayudará para reunirlos en caso de una separación.

**7 Apréndete al menos 3 números telefónicos de personas de tu confianza, incluidos los códigos internacionales.**

**Cuida tu salud**

- 1 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. **Si usas métodos para prevenir el embarazo, llévalos contigo.**
- 2 En hospitales o centros de salud públicos, tienes **derecho a recibir atención médica de emergencia gratuita.** Al terminar tu revisión médica



- solicita información sobre tu estado de salud y solicita tu reporte médico. También puedes buscar a la Cruz Roja para que te asistan.
- 3 **Infórmate sobre tu tipo de sangre y lleva la información contigo.**
  - 4 En caso de ser detenido, **informa a las autoridades si tienes alguna enfermedad y si necesitas alguna medicina.** Incluso durante la detención puedes solicitar atención médica. Puede ayudar mencionar los medicamentos que requieres y enseñar tus recetas.
  - 5 Procura **beber agua constantemente o hidratarte** con suero, más si te encuentras embarazada, esto evitará que te deshidrates. **No consumas agua estancada o de la llave.** Protégete del sol con sombrero, gorra y ropa adecuada.

- 6 Lleva una botella de plástico vacía para reusar: puedes llenarla en los puntos de la Cruz Roja o en puntos de agua purificada.
- 7 Si presentas síntomas como fiebre, tos, dolor de cuerpo o vómito y diarrea, **acude de forma inmediata a un centro de salud donde la asistencia es gratuita.**



- 8 Recuerda siempre seguir las tres medidas para la prevención de enfermedades infecciosas: lavado de manos frecuente, uso de cubrebocas y uso de repelente de mosquitos o manga larga.

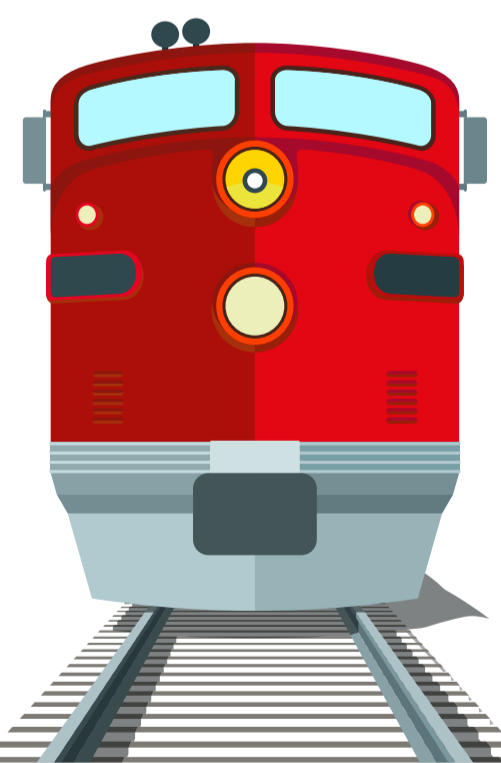
- 9 **Viaja con tu carnet de vacunas contra la COVID-19 y otras enfermedades.**
- 10 **No utilices calcetines o zapatos húmedos, ya que pueden provocarte ampollas e infecciones de piel.** Siempre viaja con calcetines adicionales y chancletas. Los calcetines de algodón y el uso de talco también ayudan a evitar ampollas.

- 11 **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. La Cruz Roja te puede apoyar con el traslado. También puedes pedir apoyo psicológico. El número de emergencia en México y en Estados Unidos es el 911.



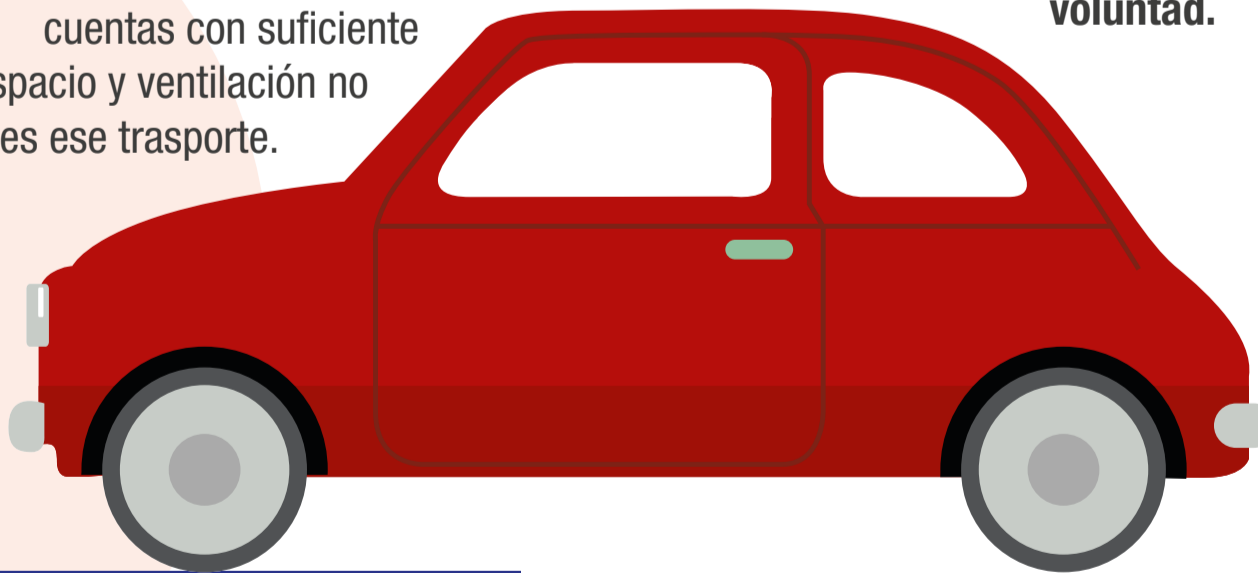
**En caso de viajar en tren o vehículo**

- 1 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 quedas dormido. Haz turnos con tus compañeros para descansar y cuidarse.**



- 2 **No amares ropa a tu cintura, puede engancharse y causarte accidentes. Tampoco lleves bolsas u otras cosas en tus manos.**
- 3 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.

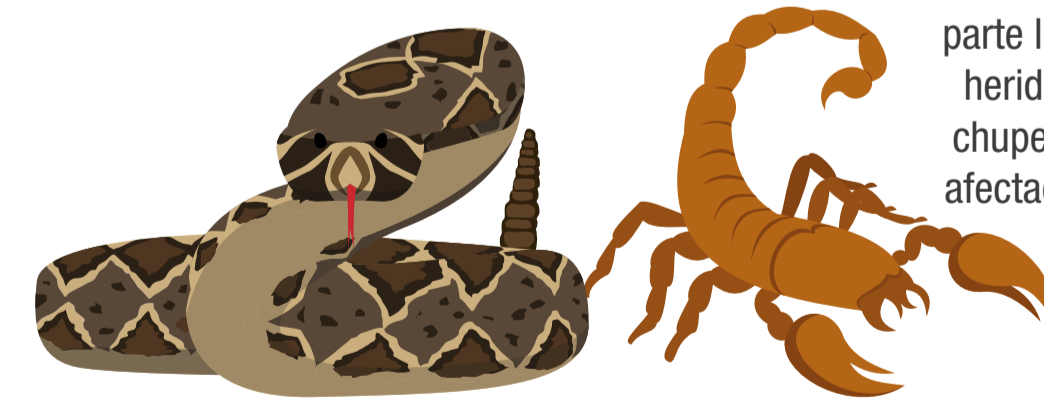
- 4 Evita subir al tren o vehículos de carga con niños.
- 5 **No viajes en vehículos o en espacios reducidos** con muchas personas donde podrías asfixiarte. Si no cuentas con suficiente espacio y ventilación no uses ese transporte.



- 6 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**

- 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, zapatos y mochila antes de usarla, y revisa el lugar donde vas a dormir o a sentarte** para evitar picaduras o mordeduras. Utiliza repelente para evitar picaduras.
- 3 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 presiones el área afectada: causa más daño y aumenta el riesgo de infección.

- 4 **Guarda y mantén contigo todos tus documentos en una bolsa de plástico asegurada a tu vestimenta para no perderlos o mojarlos.**



- 5 **Los ríos son mucho más profundos de lo que parecen.** Cruzarlos con mucha ropa o mochilas podría reducir tu movilidad. Existen corrientes y remolinos que pueden causar tu muerte.
- 6 En el desierto, las temperaturas son extremas: mucho calor durante el día, mucho frío por la noche. Recuerda viajar con bastante agua purificada o suero para no deshidratarte y vestir pantalones y mangas largas, y cubrir tu cabeza para protegerte del sol. También lleva contigo ropa abrigadora, guantes, una linterna y cerillos.



**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 o fijo: 00 + 52 + número celular a 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.  
 Guatemala: 00502 + 8 dígitos  
 Honduras: 00504 + 8 dígitos  
 El Salvador: 00503 + 8 dígitos  
 Venezuela: 0058 + 10 dígitos  
 Haití: 00509 + 8 dígitos  
 Nicaragua: +505 + 8 dígitos  
 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. 30147 y en Tapachula, Chiapas: 55 8055 9382 / 962 64 25 31 18 / 962 64 25 31 19. **Consulado de Honduras en México: 55 5211 5747**  
**Consulado de El Salvador en la Ciudad de México:** 55 5281 5723 ext. 206 / 55 5281 5725. Si eres salvadoreño: puedes llamar gratis a tu familia desde México marcando desde cualquier teléfono al: **800 74 76 117**  
**Consulado de Guatemala en la Ciudad de México:** 55 5540 7520 ext. 111, 112 / Línea de emergencia: **55 3699 2052**  
**Consulado de Nicaragua en México: 55 5540 5625**  
**Consulado de Venezuela en México: 55 5203 4233**  
**Consulado de Haití en México:** 55 5557 2065 / 55 5580 2487  
**Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) en México: 800 715 2000**  
**Instituto Nacional de Migración (INM) en México: 800 00 46 264**  
**Alto Comisionado de Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) en México: 800 226 8769 o 800 283 2718**  
 Para más información y contactos, accede la aplicación RedSafe del CICR.



Escanea este código con la cámara de tu celular y descarga los mensajes en tu teléfono.

