

**Cartilla de derechos de
las personas migrantes
y solicitantes de asilo
(o del reconocimiento de
la condición de refugiado)
en México.**



¡MIGRAR NO ES UN DELITO!

La entrada a México sin documentos no implica cometer un delito, ni un castigo, ni es un crimen. Es únicamente una situación administrativa irregular.



SIN FRONTERAS IAP

Sin Fronteras I.A.P. es una organización civil mexicana, laica apartidista y sin fines de lucro, que trabaja para contribuir al cambio de las condiciones en las cuales ocurren las migraciones internacionales y el asilo, a fin de que éstos se den en un marco de plena vigencia de los derechos humanos de los migrantes internacionales, solicitantes de asilo, refugiados y sus familiares. Por migraciones en condiciones dignas.

CUANDO SALGO DE MI PAÍS, ¿CONSERVO MIS DERECHOS HUMANOS?

Sí. Esta cartilla pretende que estés informado sobre tus derechos humanos, de acuerdo a la Ley de Migración vigente. Además, buscamos promover la autonomía de la persona migrante en todo lo referente a su procedimiento migratorio.

Informarse implica conocer tus derechos así como los riesgos que podrías enfrentar, especialmente, en caso de ser una persona migrante en situación irregular; para ello, es indispensable que sepas cómo prevenir e identificar posibles violaciones a tus derechos humanos y a dónde acudir en caso de requerir mayor

La Declaración Universal de los Derechos Humanos en su artículo 13, establece:

1. “Toda persona tiene derecho a circular de manera libre y a elegir su residencia en el territorio de un Estado”.

2. “Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país”.

Sin embargo, el derecho a la libre movilidad está condicionado por normas internas establecidas por los gobiernos de cada país, por ello es necesario que te informes sobre tus derechos y obligaciones como persona migrante en México.

SI NO TENGO DOCUMENTOS, ¿SOY ILEGAL?

¡NO! Ningún ser humano es ilegal.

Toda persona que permanece en un país extranjero sin documentos de identidad y/o viaje como visa o pasaporte, o que se le ha vencido su documento migratorio se encuentra en una situación administrativa irregular, más no ilegal.

CUANDO SALGO DE MI PAÍS, ¿CONSERVO MIS DERECHOS HUMANOS?

Sí. Los Derechos Humanos son aquellos derechos que son inherentes a cualquier persona; es decir, tienes derechos por el simple hecho de ser humano y, tanto el Estado como el Gobierno, tienen la obligación de promoverlos, respetarlos, protegerlos y garantizarlos.

De acuerdo al Derecho Internacional todas las personas, incluidos los migrantes, tienen derecho a:

- ▶ La vida.
- ▶ La libertad de expresión, pensamiento, conciencia y religión.
- ▶ Salir libremente de cualquier Estado, incluido el propio, y a retornar a su país de origen.
- ▶ Mantener vínculos con su país de origen y a manifestar su identidad cultural.
 - ▶ No ser objeto de discriminación.
 - ▶ No ser objeto de tortura ni tratos crueles y degradantes.
 - ▶ No ser sometidos a esclavitud ni sevidumbre.
 - ▶ Derecho a un trabajo digno.
 - ▶ Derecho a la salud.
 - ▶ Derecho a la educación básica gratuita.
 - ▶ A la protección y asistencia de las autoridades consulares.
 - ▶ La libertad e integridad personal y a no ser objeto de detención o prisión arbitrarias.
 - ▶ El respeto a su intimidad, vida privada, familiar.

Además, la condición de migrante te garantiza:

Que nadie te quite o destruya tu pasaporte, visa, documentos de identidad, autorizaciones de entrada, salida, residencia, ni de permanencia en el territorio del país en que te encuentres.

A realizar cualquier acto de naturaleza civil como registrar a tus hijas e hijos en caso de que hayan nacido dentro del territorio mexicano o contraer matrimonio, expedir actas de reconocimiento de hijas o hijos, divorcio, muerte, etcétera.

¿QUÉ PASA SI NO TENGO UN DOCUMENTO MIGRATORIO?

Se limitan tus derechos y por lo tanto te puedes enfrentar con diversos obstáculos como:

- Dificultades para que recibir atención médica.
- Dificultades para iniciar, continuar o revalidar tus estudios.
- Dificultades para abrir una cuenta bancaria, recibir dinero del extranjero o solicitar un crédito.
- Correr el riesgo de ser deportado a tu país.

Exponerte a ser detenido y privado de tu libertad para luego

- ser canalizado a un centro de detención de extranjeros (estación migratoria).

Ser víctima de explotación laboral (te pueden obligar a trabajar en condiciones que ponen en riesgo tu salud, vida y a despedirte sin ningún motivo).

- Ser víctima del abuso de autoridades y particulares.
- Correr el riesgo de caer en redes de trata de personas.

RECUERDA

Viajar con la ayuda de “coyotes” no es seguro, ya que te expones a ser abandonado o ser detenido por la Policía fronteriza, al momento de cruzar las fronteras de los distintos países.

¿QUÉ DEBO HACER SI QUIERO OBTENER UN DOCUMENTO MIGRATORIO?

Puedes acercarte al Instituto Nacional de Migración (INM) para que te informe sobre los procedimientos y requisitos que necesitas para tramitar tu estancia permanente o temporal en México; sin embargo, si te hace sentir más seguro, puedes acercarte a casas de migrantes, comisiones de derechos humanos y organizaciones civiles que trabajen con migrantes.

RECUERDA

El INM no puede detenerte si acudes voluntariamente a sus instalaciones para regularizar tu situación migratoria.

6

¿QUÉ PUEDE HACER EL CONSULADO DE MI PAÍS POR MÍ?

Las oficinas consulares tienen la obligación de brindarte la orientación y asistencia, independientemente de que tu situación migratoria sea regular o irregular, así como darte constancias consulares de identidad, emitir y renovar pasaportes.

NOTA

El consulado no expide actas de nacimiento y generalmente no cuentan con apoyo para apostillar o legalizar documentos.

¿QUÉ DEBO HACER SI PIERDO O ME ROBAN MI PASAPORTE U OTRO DOCUMENTO EN MÉXICO?

Tienes que acudir a una Agencia del Ministerio Público y denunciar el extravío o robo.

En la Ciudad de México puedes hacerlo por internet en la siguiente dirección:

<https://www.denunciadigital.cdmx.gob.mx>

Algunos estados de la República Mexicana también permiten que hagas la denuncia en línea, puedes consultar cuáles en la página:

<https://denuncia.org/denuncia-digital>

Después puedes acudir a tu Consulado para tramitar tu pasaporte el cual tiene un costo. En tanto se emite el nuevo pasaporte, en algunos casos te pueden emitir una constancia consular de identidad, de manera gratuita.

¿QUÉ DEBO HACER SI ME DETIENE UN POLICIA O UN MILITAR?

Ningún policía o militar puede detenerte por no tener documentos que acrediten tu situación migratoria en México. Únicamente el Instituto Nacional de Migración puede pedirte verificar tus documentos.

¿QUÉ DERECHOS TIENES SI TE DETIENEN?

- ▶ Ser informado de los motivos por los que has sido detenido.
- ▶ Derecho a llamar a algún familiar o amigo.
- ▶ No dar ningún tipo de información hasta que te sea asignado un abogado defensor. El Estado mexicano cuenta con abogados de oficio que son gratuitos.
- ▶ Derecho a tener un intérprete si no entiendes ni hablas bien el español.
- ▶ Derecho a recibir asistencia médica, si estás lesionado o enfermo.
- ▶ Comunicarte con tu Consulado, lo cual no puede ser negado por ningún motivo.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UN ABOGADO DE OFICIO, LAS Y LOS ABOGADOS DE LAS ORGANIZACIONES Y UN ABOGADO QUE YO PAGO?

Las y los abogados de oficio son proporcionados por la autoridad; es decir, por el Gobierno. Se te asignan en dado caso de que no cuentes con un abogado y su servicio es de manera gratuita. Es muy importante que sepas el nombre y teléfono del abogado de oficio que te asignen para que puedas enviarle tu documentación y además, mantener una comunicación constante.

Las y los abogados de las Organizaciones Civiles en materia migratoria y Derechos Humanos usualmente prestan sus servicios de manera gratuita. Sin embargo, es necesario que te pongas en contacto con alguna Organización, como Sin Fronteras, para que ellos puedan darle seguimiento a tu caso.

Las y los abogados de las Organizaciones civiles tienen amplio conocimiento en materia de Derechos Humanos.

Si eliges un abogado privado, tendrás que pagarle. Intenta acudir a abogados de confianza.

NOTA

Siempre que vayas a pagar a un abogado es necesario tener sus datos de localización o contacto y conocer físicamente su oficina. Tienes el derecho de solicitarle copias de todos los documentos que elabore y que presente en tu procedimiento.

Es muy importante que le cuentes a tu abogado:

- Si eres solicitante de asilo o si tienes algún temor de regresar a tu país y por qué motivos.
- Desde cuándo estás en México y cómo entraste.
- Si tienes familia en México con residencia regular.

SI SOY UNA PERSONA TRABAJADORA MIGRANTE, ¿QUÉ DERECHOS TENGO?

Tienes derecho a recibir un pago digno y decente, que tu contratista respete lo que acordó pagarte, preferentemente que quede plasmado en papel, tienes derecho a un día de descanso a la semana, derecho a vacaciones, a recibir un trato digno tanto de tu Jefe como de tus compañeros y a no ser despedido de manera injustificada por motivos de discriminación

¿QUÉ ES LA TRATA DE PERSONAS?

La trata de personas se define como la acción de captar, transportar, trasladar, acoger o recibir personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra con fines de explotación.

Algunas actividades que pueden constituir trata de personas son la explotación laboral, la prostitución forzada, esclavitud, extracción de órganos, etc.

¿CÓMO IDENTIFICAR UNA SITUACIÓN DE TRATA DE PERSONAS?

- Verifica ofertas de trabajo poco confiables, pueden incluir confusión de tareas que realizarás, sueldo no proporcional, promesas de pagos de traslados o documentación.

RECUERDA

- Toma fotografía de tus documentos y envíala a personas de confianza, y conserva una copia de ellos. Es fundamental que tengas en cuenta que no debes desprenderte de tus documentos personales por ningún motivo, ya que la estrategia de los tratantes es evitar que sus víctimas regresen a su país de origen.
- Comparte el lugar en el que te encuentras con alguien de confianza
- No firmes contratos que estén en idiomas que no entiendes.

Si piensas que tú o alguien más ha sido víctima de trata de personas puedes llamar a la Línea y Chat Nacional contra la Trata de Personas 800 5533 000 para prevenir y recibir atención

El servicio es gratuito y confidencial, disponible las 24 horas los 7 días de la semana.

DERECHOS DE LAS PERSONAS EN DETENCIÓN MIGRATORIA

Mientras estás privado de tu libertad en una Estación Migratoria conservas tus derechos en tanto se lleva a cabo tu proceso de regularización migratoria, asilo, deportación o retorno asistido.

¿QUIÉNES ME PUEDEN PEDIR MIS DOCUMENTOS?

La única autoridad competente para solicitar tus documentos y en su caso llevarte a una estación migratoria son los agentes del Instituto Nacional de Migración (INM) La Guardia Nacional podrá apoyar en esta tarea siempre bajo supervisión de los agentes del Instituto, a quienes puedes identificar de la siguiente manera:

AGENTES DEL INSTITUTO NACIONAL DE MIGRACIÓN:

Los agentes del INM visten pantalón beige y camisa blanca o verde militar, manga larga o corta con bordado de la bandera de México en la manga derecha y en la izquierda el logotipo del INM. (Nunca están armados)

Los **grupos BETA** usan camisa naranja, pertenecen al INM, y en teoría, son los que brindan ayuda humanitaria como agua, alimentos, asistencia médica, etc.

Los **grupos OPI**. Usan camisa verde turquesa, pertenecen a INM, y son los oficiales de protección a la infancia y grupos vulnerados.



Uniformes del Instituto Nacional de Migración/ Imágenes: El Gobierno de México

AGENTES DE LA GUARDIA NACIONAL:

Los **uniformes de campo** consisten en uniforme gris con negro camuflado, con gorra del mismo estilo, brazalete negro con las iniciales GN en blanco, en ocasiones llevan chaleco antibalas y cartucheras negro con logotipos GN en blanco, casco y rodilleras negras, calzado negro.

Los **uniformes de proximidad** los lleva el personal de la fuerza que está en contacto con la sociedad en labores de vigilancia, este consta de: camisa gris con nombre del elemento bordado en negro del lado derecho y del lado izquierdo el logotipo GN en negro igualmente, gorra negra con franja de cuadros blancos y negros, pantalón gris oxford y calzado negro. En época de invierno visten chamarra negra con nombre bordado en gris del lado derecho y del lado izquierdo el logotipo en gris.

El uniforme en los dos casos es el mismo para hombres y mujeres, y están armados.



Uniformes de la Guardia Nacional / Foto: El Gobierno de México

¿Y SI LA POLICIA QUE ME DETUVO NO ES AGENTE DEL INM, NI ELEMENTO DE LA GUARDIA NACIONAL?

Si un agente distinto a los mencionados anteriormente te detiene por no contar con documentos migratorios

¡DENUNCIA!

Y si cualquier policía, agente migratorio o guardia nacional te esposa, te amenaza, te extorsiona, te despoja de tus pertenencias, te golpea o atenta contra tu integridad física, psicológica o sexual, al momento de detenerte

¡DENUNCIA!

Para realizar la denuncia de violaciones a tus derechos, puedes llamar a:

- ▶ COMISIÓN NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS (**CNDH**), DIRECCIÓN GENERAL DE QUEJAS Y ORIENTACIÓN, quien se encarga de recibir y atender las reclamaciones o quejas urgentes durante las 24 horas del día los 365 días del año.
TELÉFONO **555 681 8125** o Lada sin costo **800 715 2000** este número es gratuito.

- ▶ Acude a cualquier Organización Civil que maneje el tema de Derechos Humanos.

- ▶ Las casas albergue para migrantes también son una buena alternativa para hacer denuncias ante cualquier violación a tus derechos humanos.

¿QUIÉN PUEDE QUEDARSE CON MIS DOCUMENTOS MIGRATORIOS?

Únicamente los agentes del Instituto Nacional de Migración, cuando existan elementos para presumir que son apócrifos (falsos).

¿QUÉ PASA CUANDO ME DETIENEN POR NO TENER DOCUMENTOS MIGRATORIOS VIGENTES?

Te llevarán a una de las estaciones migratorias más cercana del lugar en el que te detengan.

Las Estaciones Migratorias son centros de detención de personas migrantes que no cuentan con documentos que les permitan residir en México ya sea de forma temporal o definitiva. Aunque en México **MIGRAR NO ES UN DELITO**, se mantiene detenidas a las personas en tanto se resuelve su situación migratoria.

Al llegar a la estación migratoria, te deberán tomar una declaración **en el idioma que comprendas**, frente a dos testigos y se te pedirán los siguientes datos como nombre, edad y nacionalidad.

Tienes derecho a leerla, y sólo si estás de acuerdo, firmarla o colocar tus huellas digitales. Te deberán entregar una copia y se te debe permitir comunicarte con la persona que solicites, vía telefónica o por cualquier otro medio, incluyendo a tu consulado.

RECUERDA

Si das un nombre o información falsa, pueden retrasar tu salida de la estación migratoria o deportación.

¿DE QUÉ SE TRATA EL PROCEDIMIENTO ADMINISTRATIVO MIGRATORIO?

El objetivo del Procedimiento Administrativo Migratorio es comprobar la estancia regular de una persona extranjera en México, y tiene tres etapas:

a) Inicia cuando llegas a la estación migratoria.

b) Continúa con una etapa de declaraciones y pruebas que presentas

c) Termina con una resolución de migración que define tu situación jurídica, ya sea la salida de la Estación Migratoria para continuar con el procedimiento de regularización migratoria, la deportación o el retorno asistido.

RECUERDA

La diferencia entre deportación y el retorno asistido, es que la primera es una sanción donde México impone una prohibición de ingreso posterior a la persona, y la segunda es un derecho y no impide que la persona vuelva a entrar a México.

1. Deportación a tu país de origen. Es una sanción por medio de la cual, además de devolvarte a tu país de origen, también te prohíbe regresar a México por un tiempo determinado.

2. Retorno asistido. Consiste en el traslado voluntario a tu país de origen, generalmente por tierra

3. Orden de salida para abandonar el territorio mexicano. Es un oficio que entrega el INM que ordena que abandones México por la frontera sur más cercana, p. ej. Chiapas o Oaxaca. Este documento no permite transitar libremente por México y, en caso de que seas detenido por el Instituto Nacional de Migración, serás trasladado de nuevo a una Estación Migratoria.

4. Orden de salida para regularizar tu situación migratoria. En caso de que puedas acceder a un documento migratorio en México, se te entregará un oficio que deberás canjear por tu documento migratorio en las oficinas que correspondan a tu domicilio del Instituto Nacional de Migración.

¿CUÁL ES EL TIEMPO DE ESTANCIA EN LA ESTACIÓN MIGRATORIA?

El tiempo máximo de detención en una Estación Migratoria es de treinta y seis horas luego del cual, las personas que se encuentren sujetas a un proceso migratorio habrán de continuarlo en libertad. El procedimiento para regularizar la situación migratoria de una persona varía de una a otra y algunas veces depende de los documentos con los que cuentes, tu país de origen o si tienes alguna necesidad médica o legal específica.

Los motivos de prolongación pueden ser porque:

- No exista representación diplomática de tu Gobierno en México;
- No cuentes con documentos de identidad o de viaje y se requiera de mayor tiempo para la expedición de los documentos de identidad y viaje;
- México no cuente con recursos financieros para tu deportación.
- No existan espacios y conexiones de viaje disponibles.
- No existan itinerarios de viaje para tu deportación.
- Se prohíba el tránsito de extranjeros en terceros países.
- Te encuentres sujeto a un proceso penal.
- Te encuentres en un proceso de regularización;
- Padezcas alguna enfermedad física o mental;
- Hayas proporcionado información falsa de tu nombre, edad o nacionalidad;
- Hayas solicitado el reconocimiento de la condición de refugiado;

NOTA

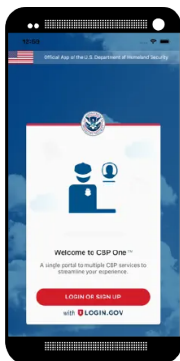
Si no estás de acuerdo con la resolución que te da Migración, puedes acceder a la justicia a través de los Tribunales, quienes podrán defender tus derechos en caso que se esté cometiendo una injusticia o arbitrariedad. Además, un amparo puede servir para permitirte salir, aunque una primera resolución puede demorar de 3 a 5 días hábiles.

¿QUÉ ES CBP ONE™?

CBP One™ es una aplicación móvil gratuita que funciona como un portal único para una variedad de servicios de la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza de Estados Unidos (CBP). A través de una serie de preguntas guiadas, la aplicación dirige a cada tipo de usuario a los servicios adecuados según sus necesidades.

Consulta mas información a traves de la app o en el canal de Whatsapp de CBp ONE

16



¿PUEDO REGULARIZAR MI SITUACIÓN MIGRATORIA SI ESTOY DENTRO DE LA ESTACIÓN MIGRATORIA?

La Ley de Migración establece que toda persona extranjera tiene derecho a la regularización migratoria bajo los siguientes casos:

1. Si puedes comprobar que estas casado/a o vives en unión libre con una persona mexicana o extranjera con regular estancia;
2. Si puedes comprobar ser padre, madre o hija o hijo, o tener la representación legal o custodia de persona mexicana o extranjera con regular estancia;
3. Si fuiste víctima o testigo de algún delito grave cometido en territorio nacional.
4. Si padeces una enfermedad por la cual recibes un tratamiento médico en México.
5. Si existe otra causa humanitaria que impida tu retorno al país de origen: pedir asilo, ser adulto mayor, mujer embarazada, enfermedad degenerativa con necesidad de tratamiento etc.

NOTA

Para comprobar que tienes derecho a la regularización migratoria y evitar la deportación o retorno, tienes que presentar los documentos necesarios como: acta de matrimonio, constancia de unión libre, identificaciones, pagar la multa por tu estancia irregular, acta de nacimiento de hijas e hijos etc.

¿QUÉ ES EL DERECHO A LA PROTECCIÓN CONSULAR?

El consulado es una extensión de tu país en México y tiene la obligación de conocer tu paradero, vigilar que tus derechos sean respetados, valorar la emisión del documento que te permitirá ser regresado a tu país, prestarte asistencia y Asesoría a través de visitas o llamadas a la estación migratoria en donde te encuentres, y apoyarte para localizar a tus familiares.

En el momento en el que el Instituto Nacional de Migración dicta tu presentación en una estación migratoria, tiene la obligación de dar aviso a la embajada o consulado de tu país, e informarle sobre la situación de aseguramiento en que te encuentras, siempre y cuando hayas dado tu consentimiento para ello. La autoridad migratoria que te tiene asegurada(o) tiene la obligación de facilitarte la comunicación.

RECUERDA

Es muy importante que si no quieres comunicarte con tu consulado, se lo hagas saber a las autoridades migratorias que te tienen asegurado, explicándoles tus razones, sobre todo, si tienes miedo de regresar a tu país.

¿QUÉ DERECHOS TENGO MIENTRAS PERMANEZCO EN LA ESTACIÓN MIGRATORIA?

- Conocer la ubicación de la estación migratoria en la que te encuentras detenida(o).
- Derecho a recibir un trato digno.
- Derecho a no ser discriminado por las autoridades a causa de tu origen étnico o nacional, sexo, género, Edad, discapacidad, condición social, idioma, etc.
- Contar con un traductor o intérprete, en caso de que no hables español.
- Leer los documentos que te den a firmar.
- Ser informado/a del motivo de tu ingreso a la estación migratoria y del procedimiento migratorio.
- Información escrita (en un idioma que entiendas sobre tus derechos y obligaciones.
- Ayuda legal de un abogado/a privado o de oficio
- Comunicación telefónica.
- Alimentación respetando necesidades culturales y religiosas.
- Insumos básicos para aseo personal, iluminación y ventilación adecuada.
- Recibir visitas en los días y horarios establecido.

¿CUÁLES SON MIS OBLIGACIONES DENTRO DE LA ESTACIÓN MIGRATORIA?

1. Respetar las normas de funcionamiento y las órdenes particulares que te den los funcionarios, siempre que no vulneren tus derechos.
2. Mantener una actitud respetuosa con los funcionarios y tus compañero/as.

SI TENGO MIEDO DE REGRESAR A MI PAÍS, ¿QUÉ PUEDO HACER?

20

Puedes solicitar asilo al Gobierno Mexicano bajo el reconocimiento de la condición de refugiado.

El asilo (condición de refugiado) es el otorgamiento de protección que da un Estado a **personas que tienen miedo de volver a su país porque sus derechos estarían en riesgo**, que su integridad física y/o psicológica esté en riesgo, por temores de persecución, delitos graves, crisis humanitarias, guerras, etc. Así, una persona a la que se le otorga el asilo se convierte en refugiado.

En México la institución encargada de recibir y evaluar las solicitudes de asilo es la Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (COMAR).

Puedes solicitar asilo o hablar con la COMAR si has salido de tu país buscando protección porque

- A)** tu vida, seguridad, libertad y la de tu familia están en peligro; o
- B)** existe una situación de violencia generalizada, guerra o violación masiva de derechos humanos en tu país de origen o residencia.

Es importante que informes a las autoridades mexicanas sobre tu temor cuando seas detenido o lo más pronto posible ya que el plazo para solicitar asilo es de 30 días hábiles desde tu llegada a México, sin embargo, pasado el plazo puedes solicitar expresando los motivos por los cuales no se hizo dentro de esos 30 días.

SI FUI VÍCTIMA DE UN DELITO EN MÉXICO, ¿A QUÉ TENGO DERECHO?

Según la Ley de Migración, si eres víctima o testigo de un delito grave (por ejemplo, secuestro, trata de personas, homicidio, desaparición forzada o tortura), tienes derecho a solicitar un documento por razones humanitarias que te permite salir de la Estación Migratoria.

Además te permite permanecer en México de forma regular así como acceder a un permiso de trabajo en tanto dure la investigación del delito.

¿QUÉ PASA CON NIÑAS, NIÑOS O ADOLESCENTES MIGRANTES?

22

Las niñas, niños y adolescentes **no deben permanecer privados de su libertad** en Estación Migratoria bajo ninguna circunstancia, **ni ser separados** de su madre/padre o tutores. Según la ley de Migración y la ley General de Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

En caso de que estén acompañados de padre, madre o algún familiar, pueden ser canalizados juntos al Sistema DIF o a Procuradurías de protección de los derechos de niñas, niños y adolescentes. Para llevar proceso administrativo dentro de Centros de Asistencia Social o albergues adecuados.

En caso de que alguna niña, niño o adolescente se encuentre solo en México, será canalizado al Sistema DIF o procuradurías y permanecerá bajo su custodia en tanto se determine siguientes pasos para restituciones de derechos.

ACCESO A LA SALUD

La salud es un derecho, y México cuenta con un sistema de salud público, por lo que si necesitas atención médica básica, los servicios **NO** pueden ser negados por temas de documentación migratoria, dinero, idioma, color de piel, etc. Así que **acércate al centro de salud más cercano**.

RECUERDA

Si te es negado cualquier derecho no dudes en levantar una queja ante la **Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH)** en: <https://www.cndh.org.mx/> Video explicativo de cómo hacerlo: <https://www.youtube.com/watch?v=qjfwTyNiQi8>

¿QUE PASA CON LAS NIÑAS, NIÑOS O ADOLESCENTES NO ACOMPAÑADOS?

- Al ingresar a la estación migratoria, deben tener un espacio distinto al de los adultos. Inicialmente se debe determinar que la niña, niño o adolescente se encuentra acompañado, a través de documentos que pueda aportar el adulto que le acompañe, para comprobar parentesco. De acuerdo a lo que mencione el menor de edad o las personas con las que se le haya encontrado, se toma en consideración la información que aporte su consulado.
- Se les debe informar el motivo del ingreso a la estación migratoria, los derechos y servicios que tienen, así como informar al consulado de su país.
Niñas, niños o adolescentes extranjeros no acompañados, quedarán bajo la custodia del inm y este debe informar inmediatamente al sistema DIF nacional o estatal y a la COMAR si la niña, niño o adolescente necesita pedir asilo en México.
- Se les hará una entrevista por personal especializado en la protección de la infancia, con el objeto de conocer su identidad, su país de nacionalidad o residencia, su situación migratoria, el paradero de sus familiares, sus necesidades particulares de protección, de atención médica y psicológica.
- Una vez resuelta su situación migratoria o en caso de resolverse la conveniencia de su retorno asistido, se le notificará a su consulado correspondiente, para la recepción del menor en su país de nacionalidad o residencia. El sistema DIF y las procuradurías de protección de derechos de niñas, niños y adolescentes a través de entrevistas y atención especializada determinará las acciones más benéficas para el menor de edad, siempre respetando sus derechos especiales.

Durante varios puntos de la ruta migratoria en México se encuentran Organizaciones de la Sociedad Civil y albergues preparados para brindarte información específica de la zona. Se recomienda investigar de estos lugares según tu ruta para que puedas sentirte con mayor protección y acudir en caso de que sientas que te falta información para tomar decisiones.

Mantén comunicación con familiares, amigos u organizaciones sobre tu trayecto.

RECUERDA

**Migrar no es un
delito, ni un crimen, ni
un problema social.**

**Migrar es humano, y un hecho social.
Por lo tanto, las migraciones deben ser
seguras y en condiciones dignas.**

ALGUNOS EJERCICIOS DE DISTRACCIÓN Y RELAJACIÓN.

Respiración: Inspira por la nariz por 4 segundos, retiene el aire por 7 segundos, y exhala por boca por 8 segundos. Este ejercicio permite liberar ansiedad y regular frecuencia cardiaca acelerada.

Encuentra las palabras en la siguiente sopa de letras.

26



TIGRE



ELEFANTE



LEÓN



RATÓN



BUHO



ABEJA



2					1	4		
7				9				
	3			5	6			2
	7		2	1	8	5		6
1		2			5	9	3	
	6				9			
6				8				
9			5		3	8		
4	1	8		2			6	5

5		9				4		
7		8	3		4	9		
6		1				7	3	
4	6	2	5					
3	8	5	7	2	1	6	4	9
1	9	7	4		8	2		
2			1					4
		3		4			8	7
	7			5	3			6

www.sinfronteras.org.mx
contigosinfronteras.org



@sinfronterasIAP

IAP



@Sinfronteras_1



@sinfronterasiap



55 7688 8784
(unicamente mensajes de texto)

