



migrario

RE TO NO



información para migrantes de regreso en México





Esta publicación, del Centro de Investigaciones sobre América del Norte de la UNAM, con apoyo del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, tiene como finalidad brindar información oportuna y útil a los migrantes que fueron deportados de Estados Unidos o voluntariamente regresaron a México, ya sea para quedarse en el país o en tránsito hacia sus lugares de origen. Nuestra idea es contribuir a que los migrantes viajen seguros. Sabemos que enfrentan peligros y obstáculos; por ello, buscamos acercarnos algunas ideas basadas en la experiencia de otros migrantes y de grupos de la sociedad civil y de apoyo que los ayudan.

Para profundizar puedes visitarnos en <http://voicesofmexico.cisan.unam.mx/raicesytransito/>. Te pedimos también que compartas tu propia experiencia y nos envíes datos y consejos para otros migrantes. Hazlo al correo migrario.cisan@gmail.com. Los subiremos a nuestra página electrónica.

prevención

La situación de las personas retornadas a México, voluntaria o involuntariamente, es diferente en todos los casos: desde los que fuimos a Estados Unidos siendo niños/as, a quienes ya nacimos allá y tenemos la nacionalidad estadounidense, pero regresamos por diversas circunstancias, hasta quienes fuimos detenidos en el cruce. También cambia la situación si somos ciudadanos que regresamos a México o si somos extranjeros que vamos de vuelta a nuestro país de origen. Todo esto hace que tengamos diferentes necesidades. Por eso, es muy importante que tengamos información para poder prevenir algunas situaciones que nos ponen en peligro y, también, para evitar abusos.

Qué hago si...

soy mexicano/a y me deportan desde Estados Unidos

1. Llevo siempre una identificación.

2. Si tengo familiares en Estados Unidos pido que avisen a mi abogado, a mi familia o a algún amigo en México.



3. Pregunto por contactos en México que me puedan ayudar y orientar.

4. Solicito información sobre a dónde me llevarán, pues pueden dejarme en cualquiera de los puntos fronterizos en México.

ya estoy en un punto fronterizo mexicano en calidad de deportado

1. Les pido a los agentes del Instituto Nacional de Migración (Inami) mi “Constancia de recepción de repatriados mexicanos”.

2. Solicito me permitan hacer una llamada telefónica para avisar a mis familiares. Tengo derecho a una diaria.

3. El Inami debe pagar mi boleto de camión para llegar a mi destino final; también es mi derecho.

decidí regresar voluntariamente a México porque deportaron a un familiar cercano

1. Debo llevar conmigo todos mis documentos importantes: identificaciones, acta de nacimiento, constancias de estudios, etcétera.

me deportan a México y soy extranjero

1. Solicito a los agentes migratorios que me contacten con personal de la embajada o consulados de mi país.

me recomiendan que solicite el “retorno asistido”

1. El retorno asistido significa que las autoridades me llevarán de regreso a mi país, pero es voluntario y puedo rechazarlo, sobre todo si quiero quedarme en México para tramitar mi asilo en Estados Unidos.

se acercan personas para ofrecerme diversos tipos de ayuda

1. Debo permanecer alerta y tener cuidado porque muchas personas abusan de los retornados, desde abogados fraudulentos, hasta coyotes y polleros que ofrecen cruzarte de nuevo, pero que bien pueden ser secuestradores o delincuentes dedicados al tráfico de personas.

2. Volver a cruzar después de la deportación puede llevarme a la cárcel. Es importante tener los datos de un abogado en Estados Unidos, de preferencia recomendado por otros migrantes o por una asociación civil.





salud

En el caso de que durante el camino de regreso a mi lugar de origen, yo o alguien de mi familia tengamos algún problema de salud, ya sea algo repentino o una enfermedad crónica, es conveniente saber que en México existen algunos centros de salud que ofrecen atención médica gratuita, así como diversas asociaciones y farmacias en donde también se dan consultas gratis o a muy bajos costos. Lo mejor es atendernos desde un principio y no esperar a que el problema se agrave.

Qué hago si...

tengo dolor, molestias en la garganta o cierta dificultad para respirar

1. Tomo paracetamol o ibuprofeno para el dolor y loratadina para la alergia.
2. Busco ayuda en centros de salud, albergues o farmacias.

tengo diarrea, dolor de estómago, vómito o náusea

1. Tomo un medicamento que contenga neomicina, caolín o pectina.
2. Me mantengo hidratado.
3. No como nada irritante ni grasoso; no bebo café ni refrescos.

tengo fiebre

1. Voy a un centro de salud y consulto a un médico? La fiebre debe atenderse rápidamente.

necesito un método anticonceptivo y de protección ante posibles enfermedades de transmisión sexual

1. Consigo condones gratuitos en un centro de salud o los compro en una tienda o farmacia; los hay muy baratos.

quiero hacerme una prueba para descartar VIH

1. Pregunto en los albergues si hacen una prueba de detección de VIH.





- 📱 2. Voy a alguna institución donde se realice la prueba (Conasida)

sufro alguna lesión: fractura, torcedura, luxación, esguince

1. Busco atención médica urgente.
2. Procuero inmovilizar de alguna forma (venda, tablilla), la parte afectada y voy a un centro de salud.

necesito tratamiento para mi enfermedad crónica, pero son muy caros

- 📱 1. En México los medicamentos genéricos son opciones más baratas; sólo tengo que saber o preguntar por la “sustancia activa” de la medicina y pedirla en la farmacia.
- 📱 2. Contacto al consulado de mi país. Voy a la Cruz Roja.

tengo mucha ansiedad, me siento triste y con miedo; necesito ayuda emocional o psicológica

- 📱 1. Busco ayuda en los albergues y en 📱 asociaciones civiles; existen servicios de ayuda remota vía telefónica.

siento mareo y/o debilidad

1. Es probable que tenga el azúcar o la presión arterial bajas, entonces me como un pan o una fruta o bebo algo que contenga azúcar.
2. Voy a una farmacia o a un centro de salud a que me tomen la presión.

debo tomar un medicamento pero no me lo recetó un doctor

1. Casi todas las medicinas tienen las dosis que se requieren, si no está indicada o si tengo una medicina suelta pregunto en una farmacia.
2. Debo tomar en cuenta que las dosis infantiles son menores que las de los adultos, por lo general es la mitad, salvo en el caso de los bebés, que son menores aún.

tengo una enfermedad contagiosa

1. Evito el contacto cercano con otras personas de mi grupo o familia y del albergue.
2. En caso de estornudar o toser lo hago tapándome boca y nariz con el brazo doblado.
3. Trato de lavarme las manos con frecuencia.

acabo de ser repatriado y necesito atención médica

- 📱 1. En algunos puntos fronterizos, puedo buscar ayuda en los Módulos de Salud del Migrante, los cuales ofrecen un programa de atención integral gratuita .





derechos

Lo primero que tengo que hacer al regresar a México es tramitar una identificación, que además de ser un derecho también sirve para hacer muchos trámites y conseguir vivienda y trabajo. Hablando de derechos, conocerlos es el primer paso para hacerlos valer. Como personas retornadas o deportadas tenemos derechos y obligaciones que tanto nosotros como las autoridades debemos cumplir.



Qué hago si...

no tengo identificación cuando llego a la frontera con México

1. Pido al Inami la “Constancia de Recepción de Repatriados Mexicanos”; me la dan en todos los puntos fronterizos, pero si llevo más de diez años en Estados Unidos no me dan la constancia, pues ya no me consideran repatriado.

2. Este documento es válido por seis meses y me sirve para que pueda entrar a los albergues, obtener ayuda de transporte a mi destino y recibir transferencias de dinero.

3. Puedo conseguir mi credencial para votar (INE) con mi acta de

nacimiento, otra identificación con fotografía y comprobante de domicilio. En caso de no tener ningún documento puedo llevar dos testigos, uno que viva en mi municipio y otro que sea de mi estado.

mi hijo/a nació en Estados Unidos y sólo tiene acta de nacimiento de ese país; ¿cómo le tramito la doble nacionalidad

1. El programa “Soy México” garantiza la nacionalidad a todos los hijos de padres mexicanos. Voy al Registro Civil para tramitarle un acta de nacimiento.





quiero llegar a donde voy lo más rápido posible

1. Le pido al Inami que me ayude a pagar mi boleto de camión sin importar cuál sea mi destino en el país; tengo ese derecho.

quiero hacer una llamada pero no tengo dinero

1. Busco los puntos de repatriación para que me dejen hacer la llamada de manera gratuita.

quiero contactar a mis familiares

1. Busco ayuda en los albergues y asociaciones civiles.
2. Las redes sociales, como Facebook, Twitter e Instagram, son útiles para estos fines.

quiero buscar trabajo y alquilar un lugar para vivir, pero me piden identificación

1. Tramito una identificación oficial. Para ello debo sacar primero mi CURP. Es un trámite que si no tengo papeles puede ser complicado; por ello busco la ayuda del Inami y de las asociaciones civiles.

quiero saber si me están engañando y ofreciendo ayudas falsas

1. No debo confiar en personas desconocidas que me ofrezcan su apoyo; mejor me acerco a las instituciones y asociaciones civiles.

no soy mexicano

1. Llamo al consulado de mi país y solicito un traductor a mi lengua si lo necesito.

me detienen para pedirme mis papeles

1. Solamente el personal del Inami, previa identificación, puede pedirme mis papeles; se los enseño, pero no se los dejo.
2. No muestro ni entrego mis papeles a nadie más.

soy extranjero, mi vida corre peligro en mi lugar de origen y quiero pedir refugio/asilo

1. Me pongo en contacto con la Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados (Comar) o con el Inami.





seguridad

Sin importar su situación migratoria, ninguna persona es ilegal. El Instituto Nacional de Migración (Inami) no podrá realizar inspecciones migratorias en los lugares que protegen “los derechos humanos de las personas migrantes que transitan por México”, como albergues, recintos de asociaciones de la sociedad civil y/o locales de personas que realicen actos humanitarios, de asistencia o de protección de migrantes (artículo 76 de la Ley de Migración).

Qué hago si...

llego a un punto de repatriación

1. Si tengo dinero, compro mi boleto de autobús para llegar a mi destino lo más pronto posible.
2. Evito quedarme en el punto y sus alrededores más tiempo del necesario.
3. Hablo con los demás repatriados para ver si alguien va al mismo destino y procuro viajar siempre acompañado/a.
4. Trato de no hablar *spanglish* o con acento extranjero para no llamar la atención del crimen organizado.
5. No confío en coyotes o polleros desconocidos que ofrecen llevarme de regreso, porque casi siempre se trata de un engaño.

acabo de salir de un centro de detención

1. Si puedo, me cambio de ropa para no usar la que me dieron en el centro, y así no llamar la atención del crimen organizado.
2. Trato de no cargar muchas cosas para no ser asaltado y guardo mis documentos de identidad muy bien. No llevo nada en los bolsillos.

quiero protegerme del crimen organizado

1. No acepto ofertas de trabajo para “seguridad privada”, pues la mayoría de las veces se trata de reclutamiento forzoso para el crimen organizado, con muchos abusos de por medio.



2. No camino en la noche por el área hasta que la conozca muy bien.

3. Tramito mis documentos de identidad lo más rápido posible, para poder conseguir un trabajo seguro.

me ofrecen trabajo y me dicen que primero tienen que llevarme con “el jefe” o al lugar a donde voy a trabajar

1. Les pido la dirección y les digo que yo llego por mi cuenta. Nunca me subo al coche de alguien que ofrezca trabajo.

2. Siempre voy acompañado.

me quieren llevar por la fuerza a un lugar

1. Podría tratarse de un secuestro; no grito porque me podrían matar; mejor coopero y luego veo la manera de escapar.

estoy viajando con un coyote

1. Evito cualquier confrontación y estoy al pendiente de sus comportamientos.

2. No salgo de los lugares donde nos alojamos y sólo uso el teléfono.

si me detiene la policía

1. La policía no puede detenerme sin motivo.

2. Le digo que soy retornado y le enseño mi constancia de repatriación, pero sin entregársela.

3. Evito cometer una falta administrativa, como orinar o beber en la calle, porque por ese motivo sí podrían detenerme.

si alguien se acerca en la calle para decirme algo

1. No me detengo, sigo mi camino y me dirijo rápidamente a un lugar donde haya gente: una tienda, un banco, etcétera.

si soy víctima de un delito, me asaltan o me golpean

1. En lugar de ir a la policía es mejor pedir ayuda en el albergue en el que me encuentro o en una asociación civil.

2. Si me provocan o me golpean, no respondo a la agresión y me voy rápidamente del lugar.





grupos vulnerados

Entre las personas repatriadas y deportadas hay grupos que sufren en mayor medida abusos de diversos tipos, entre ellas están las niñas, niños y adolescentes, las mujeres, los indígenas, las personas de la tercera edad, las personas con alguna discapacidad y las víctimas de delitos, como trata de personas, secuestros y pornografía infantil.

Qué hago si...

soy mujer y estoy en tránsito de regreso a mi país de origen

1. Siempre viajo en grupo y mantengo contacto constante con mi familia.
2. Me visto con ropa holgada y poco “femenina”; intento no llamar la atención.

veo que están tratando con violencia a una mujer

1. Si estoy en grupo pido a los demás que la ayuden; si estoy solo/a llamo al siguiente número gratuito: 01 800 422 5256.

soy testigo de que maltratan a un niño/a o se lo/la quieren llevar por la fuerza

1. Debo siempre alertar a los menores de los peligros que corren para que no se vayan con nadie que les ofrezca algo.

2. Si estoy en grupo, pido a otros que lo defiendan y si no, busco ayuda en la Procuraduría de Protección a Niños, Niñas y Adolescentes estatal y/o federal.

si veo que un menor viaja solo

1. Le aviso a las autoridades migratorias. Por su seguridad debe ser llevado al Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), donde contactarán a sus familiares. Sólo los Oficiales de Protección a la Infancia (OPI) pueden hacerse cargo de los menores.

soy indígena y no hablo español

1. Es mi derecho contar con un traductor y no digo ni firmo nada hasta que llegue.

soy sordo/a

1. Es mi derecho contar con un traductor a lengua de señas.



Mis derechos humanos como migrante en México



Derecho a la asistencia consular

Si no somos mexicanos, las autoridades tienen que ayudarnos a contactar al consulado de nuestro país.

Derecho a la no discriminación

Está prohibida la discriminación por origen étnico o nacional, género, edad, discapacidades, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, orientaciones sexuales y estado civil. Esto incluye a todas las personas migrantes que se encuentren en México.

Derecho a solicitar asilo

Si soy extranjero y me persiguen por motivos políticos, tengo derecho a solicitar asilo.

Derecho a solicitar el reconocimiento de la condición de refugiado

Soy extranjero y no quiero ir a mi país por temor a que me persigan por mi raza, religión, nacionalidad, género, pertenencia a algún grupo social u opiniones políticas, o si huí porque mi vida, seguridad o libertad fueron amenazadas, tengo derecho a solicitar la protección internacional de México.

Derecho a la protección de la unidad familiar

Todos los migrantes tenemos derecho a que nuestras familias se queden juntas, sobre todo cuando se trata de niñas, niños y adolescentes.

Derecho a la dignidad humana

Ser migrante no me hace valer menos. Las autoridades y las personas no me deben excluir y no debería cometerse abuso contra mis derechos humanos, integridad, patrimonio y libertad.

Derecho a no ser criminalizado

El ingreso informal al país no es un crimen y ser migrante no significa que sea delincuente. Entrar al país fuera de la norma es una falta administrativa y no un delito penal (Artículo 2, segundo párrafo de la Ley de Migración).

Derecho a no ser incomunicado

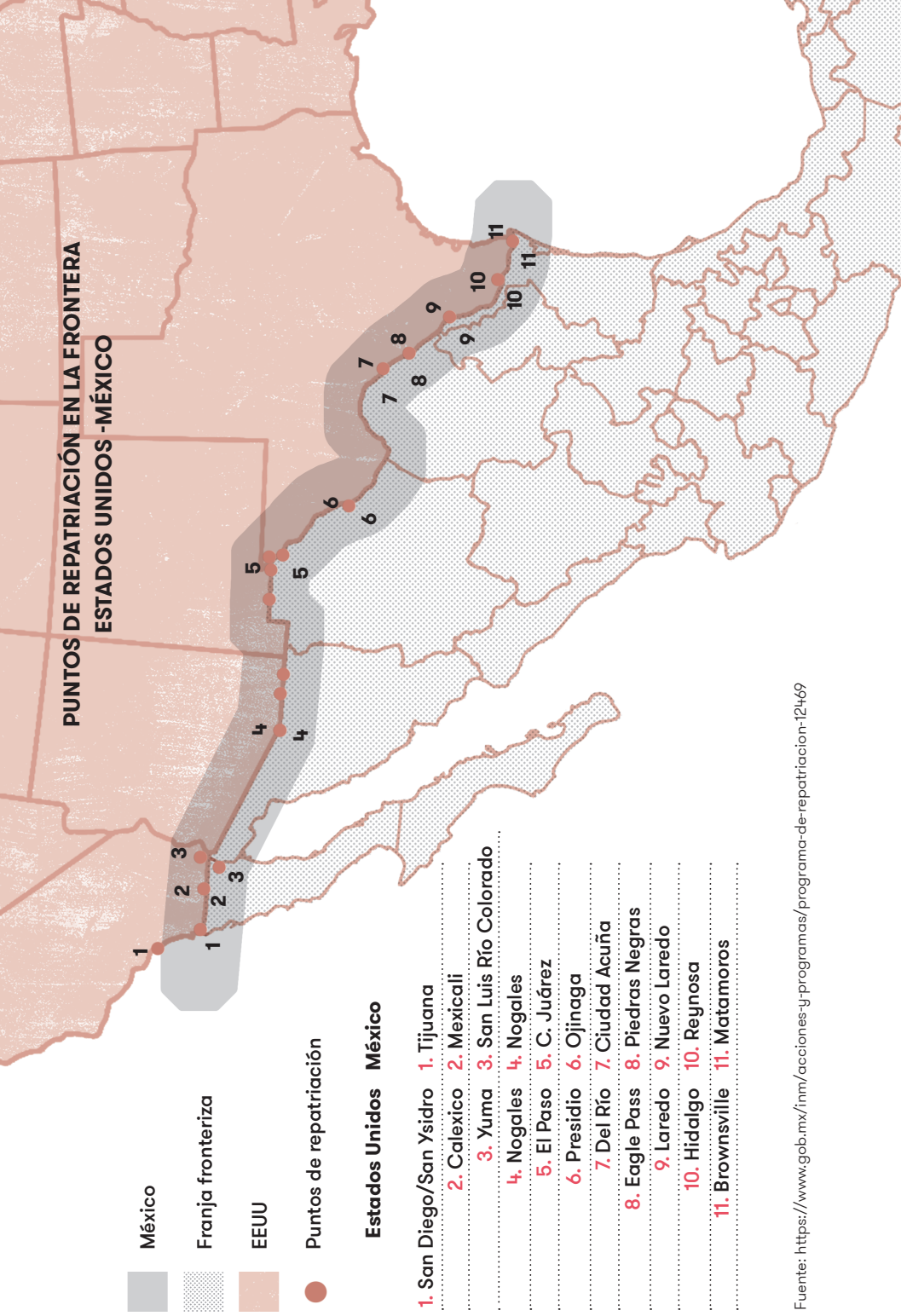
Nadie me debe negar recibir y realizar llamadas telefónicas ni visitas de familiares, defensores de los derechos humanos, abogados ni de autoridades consulares de mi país.

Derecho a un intérprete o traductor

Si no hablo o entiendo el español, las autoridades migratorias me tienen que asignar un intérprete o traductor.

Derecho a no ser detenidos en las inmediaciones o dentro de albergues

Las autoridades migratorias no tienen derecho a detenerme en albergues ni cerca de éstos, y el Instituto Nacional de Migración no puede verificar mi estatus migratorio dentro de albergues ni en organizaciones de la sociedad civil (Artículo 76 de la Ley de Migración).





directorio

REFUGIOS

*Casa de Oración del Migrante, A. C. (Tijuana)

Esquina de Carlota Sosa y, Primera Sur 735, Buena Vista, Anexa del Río, 22405 Tijuana, B.C.
664 151 6508
facebook.com/casadeoraciondelmigrante

*Cáritas, región Mexicali

Puerta de México 3, Primera, 21000 Mexicali, B.C.
686 551 9060 / 686 552 6122
facebook.com/caritasdemexicali

*Centro de Apoyo al Trabajador Migrante, Mexicali

Jabonera 6, Col. Nueva, 21100 Mexicali, B. C.
686 553 4882

*Albergue del Ejército de Salvación, A. C., Tijuana

Av. Aquiles Serdán 11585, Col. Libertad, parte baja, 22300 Tijuana, B.C.
664 683 2694
facebook.com/albergueparamigrantes
ejercitodesalvacion.mx

*Uno de Siete Migrando A. C.

Cd. Camargo 101, Revolución, 31135 Chihuahua, Chih.
01 (614) 688 2842 / 01 (614) 688 2842
facebook.com/unodesiete migrando

*Posada Peregrino, Cáritas Diocesana de Torreón

Av. La Paz 300, Villa California, 27089 Torreón, Coah.
871 731 1575
facebook.com/caritas.d.torreon

*Albergue y comedor para mujeres migrantes Vislumbrando un Nuevo Horizonte A.C., Monterrey

5 de Mayo 494, Centro, 64000 Monterrey, N.L.
22617543 / 01 (818) 212 3045
facebook.com/lamentos escuchadosac

*Centro de Recursos para Migrantes, Agua Prieta, Sonora

01 (633) 338 1529
facebook.com/Centro-de-Recursos-para-Migrantes-
279004262136307

*Centro de Atención a Migrantes Desplazados. Iniciativa Kino para la Frontera, Nogales, Sonora

Periférico Luis Donaldo Colosio 55, Col. Del Rosario, C.P. 84000, 01 (631) 316 2086
kinoborderinitiative.org

*Asociación Casa del Migrante La Divina Providencia I.A.P., Río Colorado Sonora

Av. Zaragoza 912, Comercial, 83449 San Luis Río Colorado, Son.
653 534 9543
facebook.com/Casa-del-Migrante-San-Luis-RC-La-Divina-Providencia-
1295375340552785

*Casa del Migrante Amar, A. C., Nuevo Laredo, Tamaulipas

Calle Felipe Ángeles 814, Buena Vista, 88120 Nuevo Laredo, Tamps.
01 (867) 188 9072 / 045 (867) 741 8994
mx.locale.online/ca-sa-del-migrante-amar-nuevo-laredo-tmps-2111434660

* Albergues muy recomendables



***Casa del Migrante
Nuestra Señora de
Guadalupe, Reynosa,
Tamaulipas**

Nogal-aldama 501,
Aguiles Serdán I, 88520
Reynosa, Tamps.
01 (899) 922 4555 / 01
(899) 922 7493
migrantesreynosa.com/?
fbclid=IwAR2yY8lVtS44
AOAcMX-RWRSrRThixYp2
r1n2lteWoQRuJR7Ddrhm
t4voAO

APPS

**Contigo sin fronteras
(México)**

play.google.com/store/
apps/details?id=mx.
sinfronteras.org&hl=es_
MX

MigApp (México):

play.google.com/store/
apps/details?id=com.iom.
migapp&hl=es_MX

**FindHello
(Estados Unidos):**

find.usahello.org/#/
resources

**United we Dream
(Estados Unidos)**

https://notifica.us

Migradvisor

play.google.com/store/
apps/details?id=com.
spicybit.intime.
migradvisor&hl=es_MX

INSTITUCIONES

**Instituto Nacional
de Migración**

gob.mx/inm

**Comisión Mexicana
de Ayuda a Refugiados**

gob.mx/comar

**Comisión Nacional de
los Derechos Humanos**

cndh.org.mx

**Alto Comisionado de las
Naciones Unidas para
los refugiados (ACNUR
México)**

acnur.org/mexico.html

**Consejo Nacional para la
Prevención y el Control
del Sida (Censida)**

gob.mx/censida/articulos/
consejo-nacional-para-
la-prevencion-y-el-
control-del-vih-y-el-sida-
conasida-100762

Cruz Roja Mexicana

cruzrojamexicana.org.mx/
acerca.html

**ORGANIZACIONES DE
LA SOCIEDAD CIVIL**

Casa Refugiados

casarefugiados.org

**Deportados Unidos
en la Lucha**

facebook.com/
deportadosunidos

Otros Dreams en Acción

facebook.com/
OtrosDreams/

**Instituto para las
Mujeres en la Migración,
A.C. (Imumi)**

imumi.org

Sin Fronteras

sinfronteras.org.mx/

**Derechos Humanos
Integrales en Acción,
Chihuahua y Ciudad
Juárez**

dhia.mx

**Módulos de Salud del
Migrante**

saludfronteriza.org

identidad



“Dibujos realizados por migrantes de El Salvador, Honduras y Guatemala en su tránsito por México, durante el taller “ Migración y tránsito”, realizado en el albergue Casa Tochán en la Alcaldía Álvaro Obregón de la Ciudad de México, en noviembre de 2019.

no olvides...

1. Llevar contigo una identificación, las más comunes son la del INE y la Constancia de Repatriados Mexicanos; esta última deben dártela las autoridades del Instituto Nacional de Migración (Inami).
2. Tener el contacto de alguien en México o en tu país de origen para avisarles que has sido retornado, recuerda que no te pueden negar hacer una llamada telefónica diaria.
3. Si eres extranjero/a pedir al personal del Inami que te contacte con tu consulado, y si no hablas español, recuerda que tienes derecho a pedir un traductor/a.
4. Que únicamente el personal del Inami puede pedirte que le muestres tus documentos, pero no puede quedarse con ellos, así que sólo enséñaselos y no se los entregues.
5. Estar alerta en relación con las personas que te ofrecen su ayuda porque en muchos casos lo que quieren es abusar de ti. Recuerda que sólo debes buscar ayuda en albergues y asociaciones civiles.
6. Que todos los trámites que hagas, como sacar tu identificación o solicitar asilo o refugio, son gratuitos, nadie puede cobrarte por ellos.
7. Que no puedes salir de la ciudad donde hiciste la solicitud de asilo mientras esté en trámite, pero si acaso tienes la necesidad de hacerlo, comunícaselo a las autoridades.
8. Que nadie puede separarte de tus hijos/as ni de tu familia. Ustedes tienen el derecho a permanecer todos juntos en el mismo albergue o estación migratoria.

Este proyecto, con clave 000000000298162, de la Convocatoria F00002-2019-1 para Proyectos de Apropiación Social del Conocimiento de las Humanidades, Ciencias y Tecnologías 2019 fue apoyado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt). Migratorio Tránsito fue producido por el Centro de Investigaciones sobre América del Norte (cisan) de la unam. Se terminó de imprimir en la Ciudad de México en noviembre de 2019 en Creative, Cl, Ángel del Campo no. 14-3, Colonia Obrera. Alcaldía Cuauhtémoc, 06800, Ciudad de México. Se tiraron 2000 ejemplares sobre papel Bond de 90 gramos. Dirección general: Alejandro Mercado Celis; dirección editorial: Astrid Velasco; coordinación editorial: Diego Ignacio Bugada; ilustraciones y diseño: Amanda Mijangos y Armando Fonseca; diseño: Clarisa Moura; asistentes de diseño: Miranda Rosales y Zohet Barrera; diseño de contenidos y asesoría especializada: Aaraón Díaz Mendiburo, María Cristina Fernández Hall; investigación: Ana Luna, Sandra García; redacción: Astrid Velasco, Teresa Jiménez, Marco Ocampo, Nallely Barba y Ángel Escamilla; corrección: María Cristina Hernández. Becaria: Miranda Rosales.

