

Busca un albergue

Si necesitas un lugar para descansar y obtener alimentos, puedes acudir a un albergue. En la página que la CNDH te ofrece, encontrarás un directorio de los albergues a lo largo de la República Mexicana para que acudas a ellos.



Orientate

Recupera tu salario

Si te encuentras en México y quieres recuperar el salario de tu trabajo en Estados Unidos, puedes autorizar al Consulado para que obtenga órdenes de giro internacionales por las cantidades que se te adeudan, mismas que serán enviadas a la delegación de la Secretaría de Relaciones Exteriores de donde eres originario.



Reintégrate con tu familia

Si tus hijos se quedaron en Estados Unidos, consulta en esta página el directorio de la Secretaría de Relaciones Exteriores, ellos te ayudarán para tu pronta reintegración.



Defiéndete

Ubica las Oficinas de la CNDH

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos tiene varias oficinas distribuidas a lo largo del país, a donde puedes acudir en caso de que requieras orientación o si deseas presentar una queja contra autoridades mexicanas que no hayan respetado tus derechos humanos. Recuerda que también puedes iniciar tu queja mediante correo electrónico o vía telefónica.

En la página hay un directorio de dichas oficinas. <http://www.cndh.org.mx/Sedes>



En el micrositio que la CNDH pone a tu disposición podrás encontrar más información sobre tus derechos e instituciones que están para acompañarte y apoyarte.



PERSONA MIGRANTE
**EL PLAN
ES TENER UN
PLAN**
CONTIGO LA CNDH

<http://migrantes.cndh.org.mx>

Persona migrante

**infórmate
orientate
y defiende
tus Derechos Humanos**

Desde Estados Unidos:

1 (855) 220 1829

Desde México:

01 (800) 201 1010

Lunes a Viernes de 9:00 a 20:00 horarios de la Ciudad de México

Correo

cndhcontigomigrante@cndh.org.mx



En el **micrositio de la CNDH** tú podrás encontrar información muy valiosa y útil en relación con el respeto a tus derechos humanos si te encuentras en Estados Unidos o en México.

Tus derechos deben ser respetados, no importa tu calidad migratoria. Por ello **Infórmate, Oriéntate y Defiéndete.**

¿Estás en EUA?

Infórmate

Conoce tus derechos

Si te detienen, tienes derecho a guardar silencio. No declares nada hasta no estar con un abogado.

Ante interrogatorio de las autoridades, puedes dar tu nombre, pero no respondas a preguntas que tengan que ver con tu situación migratoria, o tu ciudadanía.

No firmes ningún documento.

Protege a tu familia

En caso de requerirlo, prepara un poder de guardia temporal ante notario, para que una persona de tu absoluta confianza, sin problemas migratorios, se haga cargo del cuidado de tus hijos. Crea un **PLAN** en conjunto con tu familia y elijan a una persona adecuada para la custodia.

En caso de que tus hijos sean norteamericanos por nacer en territorio estadounidense, también los puedes registrar como mexicanos, así tendrán la doble nacionalidad. Acude a tu consulado.



Beneficios que puedes tener

Obtén tu ciudadanía

Recuerda que existen programas de ciudadanía como el que tiene la organización Acceso Latino, a través del cual podrás saber si eres candidato para obtenerla; recuerda que no son trámites fáciles, por ello, debes apoyarte con una asociación o con un abogado migratorio.

Protege tus bienes

Desde los Estados Unidos puedes abrir una cuenta bancaria en México. En la página encontrarás como hacerlo.



Protege tus documentos

Es importante que tengas una copia de tus documentos más importantes (pasaportes, identificaciones, actas de nacimiento, actas de matrimonio).



Oriéntate

¿Qué debes hacer si ICE o cualquier autoridad toca a la puerta de tu casa?

No abras la puerta.

Si te quiere entregar algún documento, pídele que te lo pase por debajo de la puerta. Si está en inglés y no le entiendes, no lo firmes, puede ser una orden de deportación voluntaria.

Si llegan a entrar por la fuerza, debes decir que no autorizas la entrada y guarda silencio.



Contacta una asociación civil

En la página encontrarás un directorio de las asociaciones civiles que te ayudaran a informarte, orientarte y defender tus derechos como:

ACLU

<https://www.aclu.org/> y

ACCESO LATINO

<http://accesolatino.org/>

En caso de detención

En caso de ser detenido tienes derecho a: trato digno, alimentos, asistencia médica, hacer llamadas a tu costa, solicitar la ayuda de un abogado, de tu consulado o de una asociación civil.

¿Estás en México?

Infórmate

Recupera tus datos de identidad

Cuando regresas a México, tu hoja de repatriación es tu documento de identificación, por tanto, no la rompas y no la pierdas, ¡consévala!

Con tu hoja de repatriación puedes recuperar tu credencial de INE, actas de nacimiento, actas de registro civil, puedes cobrar los envíos que te mande tu familia por telégrafos de México así como también BANSEFI la reconoce como identificación.

