

Llegar a un lugar desconocido para ti es muy difícil, por lo que te sugerimos tomar en cuenta lo siguiente:

- ➡ Mantener la comunicación constante con tus familiares y/o amigos es muy importante, ya que sabrán cómo estás, dónde te encuentras, si tienes algún problema o si necesitas apoyo.
- ➡ Puedes evitar ser víctima de extorsión y otros delitos.

Memoriza por lo menos un número telefónico de algún familiar para permanecer comunicados.



Si crees que has sido víctima de una violación a tus derechos humanos, ponte en contacto con la Comisión Nacional de los Derechos Humanos,

¡ESTAMOS PARA AYUDARTE!

☎ Llama desde México 01800 201 10 10
Llama desde Estados Unidos 1855 220 1829

Correo: cndhcontigomigrante@cndh.org.mx
Página: <http://migrantes.cndh.org.mx/>