

## TIENES DERECHO A COMUNICARTE CON TUS SERES QUERIDOS O ALGUNA INSTITUCIÓN QUE PUEDA AYUDARTE

Durante tu alojamiento en una estancia provisional o estación migratoria tienes **derecho a comunicarte** con quien consideres oportuno y solicitar el apoyo de las instituciones pertinentes.

Pregunta los horarios en los que **puedes realizar tu llamada y pide que te faciliten los teléfonos** de las instituciones que te pueden ayudar.

Si tienes **acceso a internet**, consulta los sitios de las instituciones que están a tu disposición.

Algunas instituciones que pueden apoyarte son:

- Comisión Nacional de los Derechos Humanos
- Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados
- Secretaría de Relaciones Exteriores
- Organismos Locales de Protección de Derechos Humanos

Comisión Nacional de los Derechos Humanos - [www.cndh.org.mx](http://www.cndh.org.mx)

Comisión Mexicana de Ayuda a Refugiados - [www.gob.mx/comar](http://www.gob.mx/comar)

Secretaría de Relaciones Exteriores - [www.gob.mx/sre](http://www.gob.mx/sre)



**¡PONTE  
ABUSADO!**

**¡QUE NO TE AGARREN  
FUERA DE LUGAR!**

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](mailto:cndhcontigomigrante@cndh.org.mx)

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