

**Amiga o amigo migrante,  
si haces camino al andar  
Verifica que sea seguro**



Podrías exponerte a fenómenos naturales como inundaciones, lluvias, sismos y otros peligros que pueden poner en riesgo tu vida



**Atiende las recomendaciones  
de Protección Civil y ubica las  
zonas seguras**



**Reporta emergencias al 911**

## En tu tránsito o estancia recuerda:

- Localiza albergues y casas del migrante\*, donde podrás comer y descansar para continuar tu camino
- Memoriza teléfonos y direcciones de familiares, oficinas de atención al migrante y del consulado de tu país en México.
- Si tus derechos fueron vulnerados, acude a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos o a las Comisiones Estatales de Derechos Humanos para solicitar asesoría.



**En tu tránsito y estancia por el país  
tu vida es lo más importante,  
no te arriesgues**

\* Para mayor información consulta en la página de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), el Directorio de Casas y Albergues para personas migrantes en México: [www.oim.org.mx](http://www.oim.org.mx)

## Recomendaciones en caso de...



### Ciclones, lluvias e inundaciones

- Resguarda tus documentos en bolsas de plástico
- Evita cruzar y bañarte en ríos, la corriente podría arrastrarte
- Evade laderas o pendientes resbalosas, pueden derrumbarse
- Si vas en una embarcación, dirígete al puerto más cercano
- Identifica la ruta y el refugio temporal más próximos



## Tormentas eléctricas

- Aléjate de los árboles en lugares abiertos
- Nunca nades, corras y te acuestes en el piso
- Evita el uso de objetos de metal: cinturones, anillos, cadenas, navajas, etcétera
- Colócate en cuclillas con los pies juntos, la cabeza entre las piernas y tápate los oídos
- Evita lugares altos como cerros o montañas



## Sismos

- Aléjate de fachadas, construcciones débiles, postes, cables, marquesinas y ventanas
- En el interior, aléjate de objetos que puedan caerse y repliégate en zonas de menor riesgo
- Corta el suministro de gas y electricidad
- Evita encender cerillos o velas, primero verifica que no haya fugas de gas
- Identifica rutas de evacuación



## Tsunamis

- Si están en la playa y sientes un sismo fuerte, refúgiate en zonas altas
- Evita detenerte a observar el fondo marino
- Aléjate de puentes que estén sobre ríos
- Si estás en una embarcación, evita llegar a puerto; en altamar el riesgo es menor



## Desiertos

- Lleva agua potable, alimentos no perecederos, suero oral, lámpara de mano y cerillos

---

- Protege tu cabeza y nuca con sombrero, gorra o paliacate

---

- Evita quitarte la ropa para refrescarte, así previenes quemaduras solares y deshidratación

---

- Camina cuando baje la temperatura

---

- En la noche usa guantes, calcetines gruesos y consume alimentos calóricos



## Tormentas de arena

- Permanece quieto y en cuclillas para que no te desorientes ni hundas
- Cubre tu cara
- Busca un lugar alto, ahí las tormentas tienen menos intensidad
- Espera a que termine la tormenta. No intentes avanzar
- Si estás con otras personas, no se alejen para que no se pierdan



## Incendios forestales y urbanos

- Aléjate en sentido contrario al humo

---

- Cubre nariz y boca con un trapo húmedo

---

- Si hay gases y humo, desplázate pecho a tierra

---

- Si se prenden tus ropas, rueda en el suelo y tapa tu rostro

---

- Si no puedes huir, cúbrete con tierra



## Tornados

- Si es posible, aléjate del tornado.

---

- Si el tornado ya está muy próximo, resguárdate en una zanja o debajo de un puente vehicular

---

- Evita refugiarte en construcciones ligeras o con techo de lámina

---

- En interiores, protégete en la parte baja de las escaleras, en la esquina de un cuarto sin ventanas o en el marco de una puerta



## Zonas volcánicas activas

- Identifica las rutas de evacuación
- Si hay caída de ceniza, cubre nariz y boca con un trapo húmedo
- Evita ingresar a zonas de peligro
- Resguárdate y no hagas actividades al aire libre
- Infórmate de la actividad del volcán

## Más información:

**Sistema Nacional de Protección Civil**  
[www.gob.mx/proteccion-civil](http://www.gob.mx/proteccion-civil)

**Centro Nacional de Prevención de Desastres**  
[www.gob.mx/cenapred](http://www.gob.mx/cenapred)

**Organización Internacional  
para las Migraciones**  
[www.oim.org.mx](http://www.oim.org.mx)

Folleto elaborado con la colaboración del  
Centro Nacional de Prevención de Desastres  
(CENAPRED).

# #PREVENIRESVIVIR

**SEGOB**  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



The logo consists of a red triangle inside a white circle, which is surrounded by a grey circular pattern of interlocking lines.  
SISTEMA NACIONAL DE  
PROTECCIÓN CIVIL  
MÉXICO



Organización Internacional para las Migraciones (OIM)  
El Organismo de las Naciones Unidas para la Migración

**MICIC**  
MIGRANTS IN COUNTRIES  
IN CRISIS INITIATIVE