



ANTES DE INICIAR LA RUTA

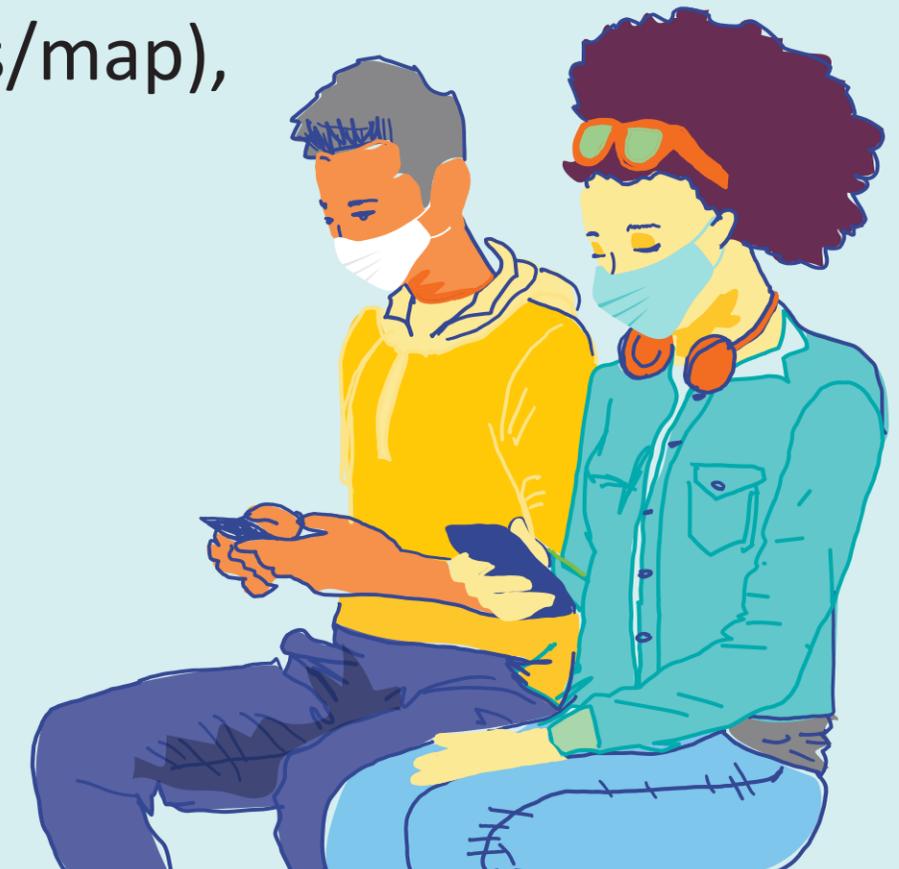


Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA TU SEGURIDAD

✓ INFÓRMATE SOBRE:

- ✓ Rutas seguras, **Espacios de Apoyo** (<https://espacios.r4v.info/es/map>), requisitos de acceso a países de tránsito y destino (visas, restricciones y medidas por COVID-19).
- ✓ Derechos y obligaciones en los países por donde viajas.
- ✓ Documentación obligatoria o recomendada que tienes que llevar contigo.
- ✓ Listado de contactos de emergencia y otras instituciones que podrías necesitar.





ANTES DE INICIAR LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA TU SEGURIDAD

- ✓ **ESCANEA O HAZ FOTOS** de tu documentación y la de los miembros de tu familia, incluyendo la de los niños, niñas y adolescentes a tu cargo, y asegúrate de poder acceder a ella en caso de extravío de los originales. Puedes mandar un correo con las fotos y acceder a ellas por internet en caso de robo de los documentos.





ANTES DE INICIAR LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA TU SEGURIDAD

- ✓ **HABILITA** un correo electrónico en caso de que requieras enviar o recibir información o documentación, y asegúrate de guardar el correo y la clave en un lugar seguro.
- ✓ **INFORMA** a tus familiares y amistades sobre las rutas que piensas seguir y acuerda códigos de comunicación con ellos para alertarles de algún peligro.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

EQUÍPATE BIEN, ESPECIALMENTE SI VAS A CAMINAR

- ✓ **REVISA** las condiciones climatológicas de la ruta para llevar ropa apropiada (abrigos, impermeables, etc.).
- ✓ **USA** zapatos resistentes, cómodos y cerrados, y prendas de colores llamativos para poder ser ubicado(a) fácilmente, especialmente en la oscuridad.
- ✗ **EVITA** viajar con ropa húmeda.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

EQUÍPATE BIEN, ESPECIALMENTE SI VAS A CAMINAR

- ✓ **LLEVA** protector solar, gorra para el sol, mudas de ropa, mascarillas, gel alcoholado, repelente de mosquitos (para prevenir enfermedades como zika, dengue o chikungunya), linterna y pilas de repuesto, agua o suero suficiente, y botiquín de primeros auxilios.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA TU SEGURIDAD

× EVITA:

- × **Viajar solo(a)**, de noche, y/o por lugares solitarios o rutas solitarias.
- × **Dormir en la calle** o a orillas de la carretera.
- × **Cruzar** por ríos hondos o por mar.
- × **Entregar** a personas desconocidas tu documentación o la de los niños, niñas, adolescentes, y otras personas a tu cargo.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA TU **SEGURIDAD**

✓ **PROCURA:**

- ✓ **Cuidar** tus pertenencias y documentos personales así como los de los niños, niñas, adolescentes, y otras personas a tu cargo.
- ✓ **Memorizar** los números de teléfono de tus familiares y amistades y mantenerlos informados/as sobre tu ruta.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PROTEGE TU DOCUMENTACIÓN PARA PREVENIR SU ROBO O DETERIORO

PROCURA llevar siempre contigo
-mejor que en tu equipaje- tus documentos
personales y los de los niños, niñas,
adolescentes y otras personas a tu cargo, y
protégelos con una bolsa o funda plástica.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA PREVENIR LA SEPARACIÓN FAMILIAR

✗ EVITA dejar solo/as o al cuidado de personas desconocidas, a niños, niñas, adolescentes, personas adultas mayores o personas con discapacidad que requieran de asistencia.





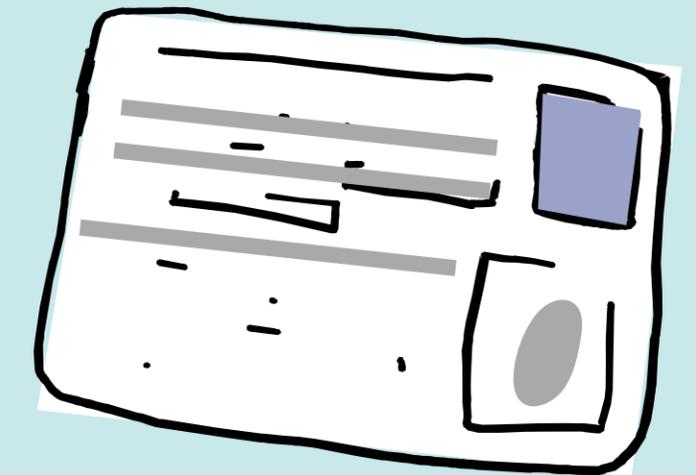
DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA PREVENIR LA SEPARACIÓN FAMILIAR

- ✓ **PROCURA** que los niños y niñas, y otras personas de tu familia que lo necesiten, sepan su nombre completo y lo lleven escrito en una nota, así como el de su padre y madre o persona responsable, el lugar al que se dirigen y los números de teléfono de algún contacto en casos de emergencia.



Deja esta nota dentro de su ropa, nunca de forma visible para evitar que sean manipulados/as por personas extrañas.



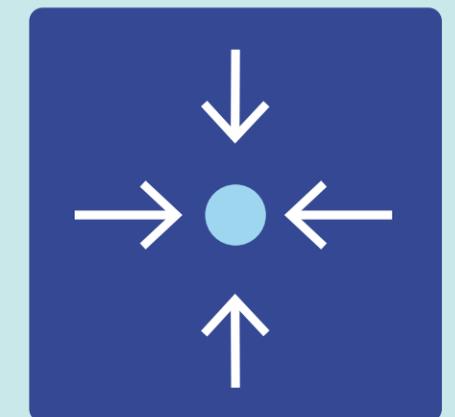
DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA PREVENIR LA **SEPARACIÓN FAMILIAR**

- ✓ **ACUERDA** puntos de encuentro con los niños, niñas, adolescentes y personas a tu cargo.
- ✓ **ESTABLECE** códigos de comunicación entre los miembros de la familia y/o acompañantes para alertarles de algún peligro.
- ✓ **TEN** a mano tus pertenencias y documentos personales.
- ✓ **MEMORIZA** los teléfonos de tus familiares y mantenlos informados sobre tu ruta.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA EVITAR LA EXPLOTACIÓN, TRATA Y TRÁFICO DE PERSONAS

✘ EVITA confiar en una persona que te ofrezca trabajo, comida, documentación, dinero o un buen trato.

Si una oferta parece demasiado buena para ser cierta, ¡puede ser una red de trata con fines sexuales o laborales!





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA EVITAR LA EXPLOTACIÓN, TRATA Y TRÁFICO DE PERSONAS

- ✓ **PROCURA:**
 - ✓ **Mantener** a tu familia unida y supervisar siempre a los niños, niñas y adolescentes a tu cargo, así como cualquier otra persona que dependa de ti.
 - ✓ **Tener** siempre tu pasaporte y documentos personales contigo.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA EVITAR LA EXPLOTACIÓN, TRATA Y TRÁFICO DE PERSONAS

- ✓ **INFÓRMATE** de dónde pedir ayuda o denunciar situaciones irregulares.
- ✓ **ACUDE** a las autoridades locales, a la policía o a organizaciones sociales de la zona para solicitar apoyo o confirmar que las ofertas de empleo no te coloquen en situación de riesgo.
- ✓ **CORRE LA VOZ** entre tus conocidos.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA EVITAR LA EXPLOTACIÓN, TRATA Y TRÁFICO DE PERSONAS

- ✓ **PRESTA ATENCIÓN** a señales que te parezcan sospechosas.
- ✓ **PIDE** ayuda en caso de desconfianza.
- ✓ **SI PUEDES, IDENTIFICA** a las personas en situación de vulnerabilidad, especialmente a niñas, niños y adolescentes no acompañados.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA EVITAR LA VIOLENCIA Y ABUSO SEXUAL

- ✓ **PROCURA:**
 - ✓ **Estar atento(a)** a señales de los diferentes tipos de violencia en personas en situación de mayor vulnerabilidad. Algunas señales que pudieran indicar que las personas están sufriendo violencia son: irritabilidad, agresividad, depresión y tristeza.
 - ✓ **Denunciar** ante las autoridades pertinentes.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

SI ERES SOBREVIVIENTE DE ABUSO SEXUAL

- ✓ **INFÓRMATE** en el centro de salud o **Espacio de Apoyo** (<https://espacios.r4v.info/es/map>) cercano, sobre los servicios disponibles en tu localidad para apoyarte.
- ✓ **ES IMPORTANTE** que recibas atención médica dentro de las 72 horas de ocurrida la agresión para prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazo no deseado, y recibir atención psicológica.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

SI ERES SOBREVIVIENTE DE ABUSO SEXUAL Y DECIDES ATENDERTE

- ✓ **TIENES** derecho a recibir los servicios de salud pública.
- ✓ **DEBEN** prestarte atención de manera inmediata, gratuita y confidencial, independientemente del tiempo transcurrido.





DURANTE LA RUTA



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

SI ERES SOBREVIVIENTE DE ABUSO SEXUAL

- ✓ **NO ESTÁS OBLIGADO(A)** a realizar la denuncia para ser atendido(a) en el hospital.
- ✓ **CONSULTA** y guarda el contacto de organizaciones o instituciones que te pueden apoyar.





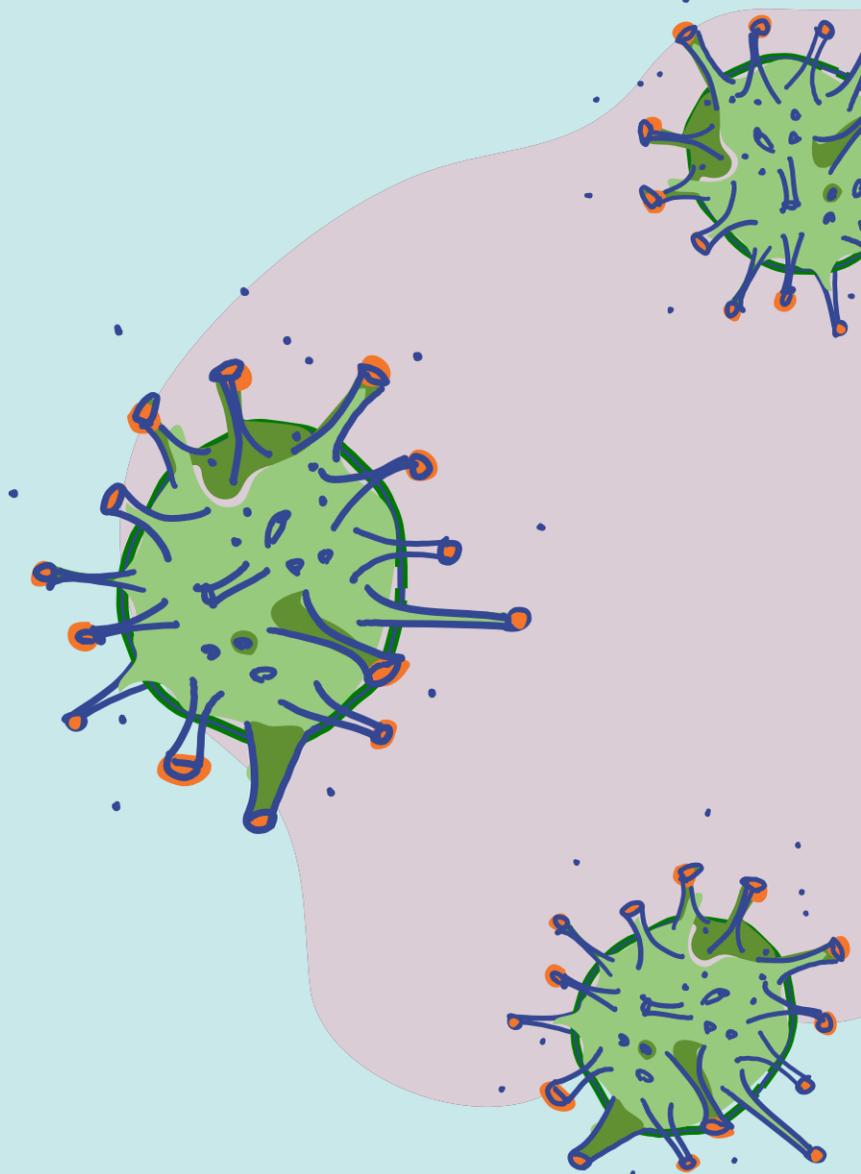
CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

INFÓRMATE

- Existen **enfermedades** infecciosas que afectan a algunos países en particular y otras que pueden afectar a varios o muchos países a la vez, como es el caso de la COVID-19.
- Para **prevenir**las es importante que te **informes** antes de iniciar tu viaje y sigas todas las recomendaciones de las **autoridades sanitarias** de los países dentro de tu ruta.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

LA COVID-19 ES ALTAMENTE CONTAGIOSA

Para prevenir esta y otras enfermedades contagiosas:

- ✓ **PROCURA LAVARTE LAS MANOS** con agua limpia y jabón antes y después de cocinar y comer; antes de amamantar; después de ir al baño o cambiar pañales; después de sonarte la nariz o toser; después de tocar animales; después de tocar objetos que hayan estado expuestos a muchas personas; cuando los niños y niñas terminen de jugar.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

LA COVID-19 ES ALTAMENTE CONTAGIOSA

Para prevenir esta y otras enfermedades contagiosas:

- ✗ **EVITA** tocarte la cara, nariz u ojos con las manos sin lavar y tener contacto cercano o compartir artículos de uso personal con otras personas que presenten síntomas de alguna enfermedad contagiosa.
- ✓ **MANTÉN** siempre que puedas una distancia prudente (mínimo de 1 metro) con otras personas, y no olvides utilizar mascarilla en todo momento, mientras la emergencia global por COVID-19 persista.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA EVITAR DIARREA Y ENFERMEDADES COMO CÓLERA Y HEPATITIS

✘ EVITA beber agua sucia o que huela mal.

RECUERDA: el agua limpia no huele,
no tiene sabor y no tiene color.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA EVITAR INTOXICACIONES

- ✗ **EVITA** llevar agua en recipientes de pintura, medicamentos o gasolina.
- ✓ **PROCURA** limpiar con agua limpia y jabón los recipientes donde llevas el agua.





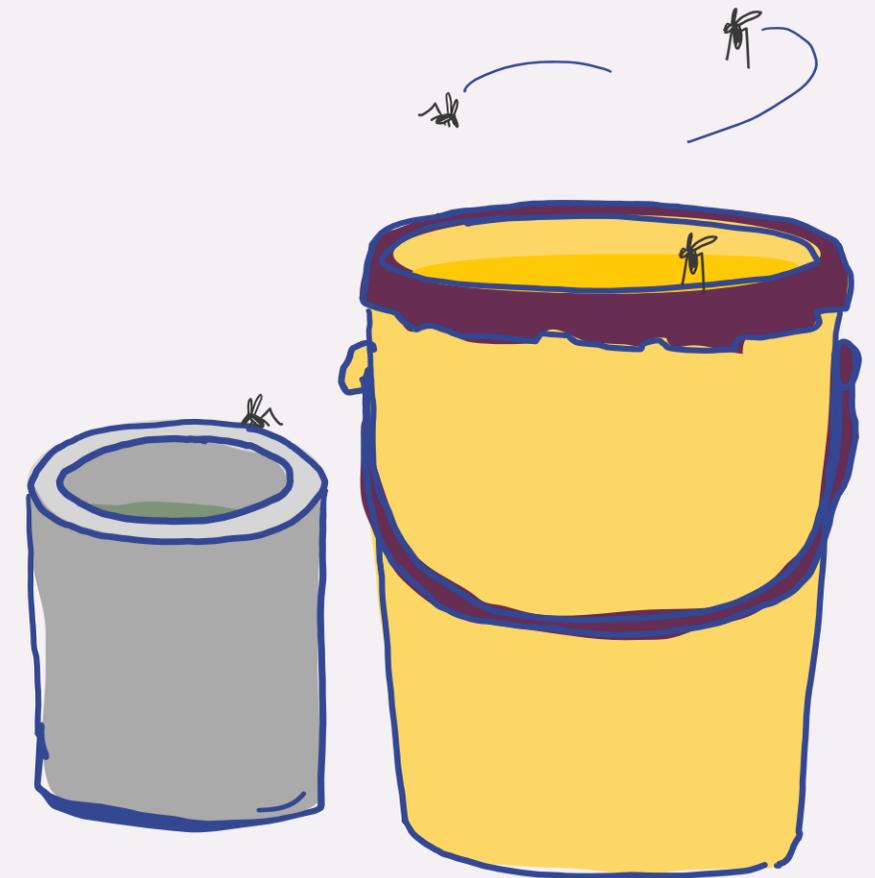
CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA EVITAR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MOSQUITOS

✘ EVITA dejar recipientes de agua sin tapar, ya que pueden convertirse en criaderos de mosquitos transmisores de enfermedades como zika, dengue o chikungunya.





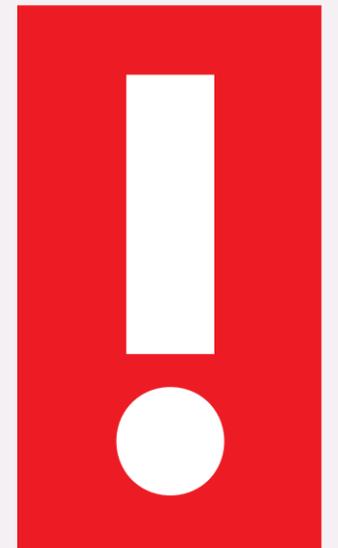
CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA EVITAR ENFERMEDADES

- ✘ **EVITA** evacuar en áreas abiertas, ya que la materia fecal puede llegar a ríos y contaminar el agua, o atraer insectos que ocasionan enfermedades.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

CUIDADO DE ALIMENTOS Y MEDIDAS DE HIGIENE

- ✓ **PROCURA:**
 - ✓ **Guardar y preservar** los alimentos bien tapados y en sitios altos.
 - ✓ **Cocinar** bien cualquier tipo de carne y huevos, y **lavar** con agua limpia las verduras.
 - ✓ **Cerrar** bien los contenedores de basura; **barrer** y **limpiar** la cocina de residuos de comida.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

SALUD Y BIENESTAR DE TU BEBÉ

La **lactancia materna** protege a las y los bebés de infecciones y deshidratación, y les da la nutrición y el soporte emocional que necesitan.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

SALUD Y BIENESTAR DE TU BEBÉ

- ✓ **ALIMENTA** a tu bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses de vida; no le des otro alimento ni líquido, ni siquiera agua.
- ✓ **PROCURA** que, al amamantar, tu bebé abarque con su boca el pezón y la mayor parte del círculo coloreado que lo rodea para asegurar que se alimenta apropiadamente y evitar la formación de grietas o dolor en los pezones.
- ✓ **DALE PECHO** a tu bebé cada vez que lo pida para asegurar que toma suficiente leche.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

SALUD Y BIENESTAR DE TU BEBÉ

- ✓ **ACUDE** a un centro de salud si estás amamantando y sientes fiebre, dolor, bultos o durezas en tus senos, o si tienes cualquier duda sobre cómo alimentar a tu bebé.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

SALUD Y BIENESTAR DE TU BEBÉ

- ✓ **DESPUÉS DE LOS 6 MESES**, sigue dándole pecho a tu bebé e incorpora en su dieta otros alimentos, incluyendo frutas, verduras, legumbres y alimentos de origen animal (en forma de puré hasta los 9 meses). Entre los 6 meses y los 5 años es importante que los niños y niñas reciban su dosis de vitamina A dos veces al año.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS DE LA HIPOTERMIA

Si pasas mucho tiempo en temperaturas frías durante la ruta, podrías sufrir de hipotermia.

Sus síntomas se desarrollan en varias fases.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS DE LA HIPOTERMIA

- **PRIMERA FASE:** temblores, torpeza mental y dificultad de movimiento.
- **SEGUNDA FASE:** desorientación, pérdida de memoria y estado de semiinconsciencia; labios, orejas y puntas de los dedos azules.
- **FASE PROFUNDA:** dificultad extrema para moverse, piel azul, los temblores cesan, somnolencia, confusión mental, respiración y latidos cardíacos lentos.
- **EN BEBÉS** los signos de hipotermia son la piel fría y de un tono rojo brillante y la disminución de la energía.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

PARA TRATAR LA HIPOTERMIA

- ✓ Trata a la persona con suavidad.
- ✓ Aléjala del frío.
- ✓ **Quítale** la ropa mojada.
- ✓ **Abriga** su cabeza y cubre su cuerpo con mantas (en caso de no tener mantas, trata de darle calor con tu propio cuerpo).
- ✓ **Controla** su respiración.
- ✓ **Dale** bebidas tibias.
- ✓ **Utiliza** compresas secas y calientes.



Procura buscar atención en un centro de salud lo antes posible.



CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

DESHIDRATACIÓN

Ocurre cuando tu cuerpo no tiene suficiente agua y otros fluidos. Para evitarla:

- ✓ **PROCURA** tomar agua en pequeñas cantidades y varias veces al día.
- ✓ **ASEGÚRATE** de que los niños, niñas y adolescentes tomen agua frecuentemente y consuman alimentos.
- ✓ **DALE PECHO** a tu bebé.

Si caminas en temperaturas altas, haz pausas en lugares frescos y con sombra.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

RECONOCE LOS SÍNTOMAS DE LA DESHIDRATACIÓN

EN BEBÉS, NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑO/AS: boca y labios secos; ausencia o escasez de lágrimas al llorar; ojos y parte superior de la cabeza hundidos; orinar menos; piel seca y fría; irritabilidad; somnolencia o mareos.

EN ADULTOS: sed excesiva; orinar con menor frecuencia o menor cantidad; orina de color oscuro; fatiga; mareos; confusión.

Si sufres u observas estos síntomas en tu familia o acompañantes, intenta buscar atención médica.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

CUIDA LA SALUD EMOCIONAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Los niños, niñas y adolescentes pueden mostrarse irritables, nerviosos o asustados por el estrés de la movilización y/o por otras razones, por lo que podrían necesitar apoyo emocional.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

CUIDA LA SALUD EMOCIONAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

PARA APOYARLES:

- ✓ **PROCURA** estar atento(a) a señales de los diferentes tipos de violencia en personas en situación de mayor vulnerabilidad. Algunas señales que pudieran indicar que la persona está sufriendo violencia son: irritabilidad, agresividad, depresión y tristeza.
- ✓ **AYÚDALES** a sentirse amados y seguros, expresándoles cariño y compartiendo tiempo con ellos(as).





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

CUIDA LA SALUD EMOCIONAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

PARA APOYARLES

- ✓ **ESCÚCHALES** y háblales de forma clara y sencilla sin mentirles, ayudándoles a expresarse a través del juego y la conversación.
- ✓ **BUSCA** oportunidades para su esparcimiento.

CRÉELES Y PIDE AYUDA si te cuentan que fueron víctimas de abuso o violencia.





CUIDA TU SALUD



Plataforma de Coordinación
Interagencial para Refugiados
y Migrantes de Venezuela

CUIDA LA SALUD EMOCIONAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

BUSCA espacios amigables para niños, niñas y adolescentes en los **Espacios de Apoyo** (<https://espacios.r4v.info/es/map>), que son lugares de atención y ayuda que puedes encontrar a lo largo de la ruta.



ESPACIO
DE APOYO

