

Guía para niñas, niños y adolescentes migrantes



¡Bienvenida!
¡Bienvenido!

Esta es
una guía que te servirá
durante tu estancia en este
albergue.



También
te dará información
que será útil para tu vida.

Queremos conocerte.
(Por favor, llena los espacios en blanco)

Yo me llamo _____

Yo soy de _____

Yo tengo _____ años

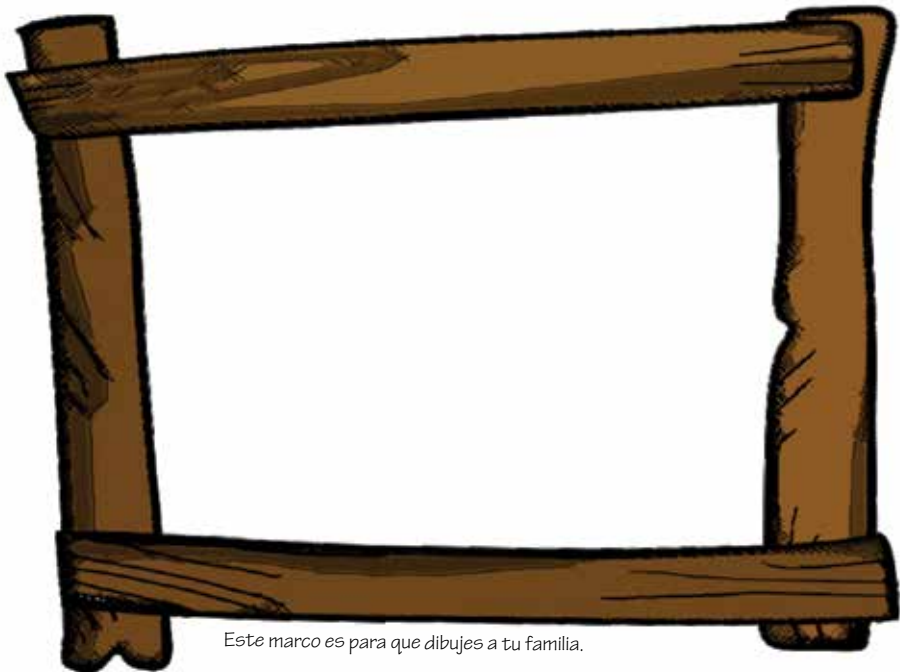
Mi comunidad se llama _____

Yo sé hablar _____

Yo vivo con _____

Mi mamá se llama _____

Mi papá se llama _____



Este marco es para que dibujes a tu familia.

Para convivir mejor

Este albergue es un espacio para niñas, niños y adolescentes. Aquí estarás solamente un tiempo.

Es importante que respetes a tus compañeras y compañeros, cuides las instalaciones, el mobiliario, tires la basura en los botes, y hagas caso a las indicaciones del personal.

Sabemos que has recorrido un largo camino antes de llegar aquí, y nos preocupan los riesgos que has pasado. Ten la confianza de compartir cualquier experiencia, sentimiento o duda que tengas con el personal a cargo de este albergue.

Me llamo María. Soy mexicana, salí de Comitán, Chiapas, para reunirme con mis papás, que se fueron a Estados Unidos. He recorrido muchos kilómetros para llegar a la frontera. El camino no ha sido fácil, he trabajado y logré llegar hasta aquí. Me gustaría volver a ver a mis papás, ése es mi mayor deseo.

Riesgos y consecuencias de la migración infantil no acompañada

Me llamo Bryan. Soy hondureño y salí de mi casa porque quiero ayudar a mi familia. También quiero trabajar para comprarme unos lentes, no veo bien y entonces me dan dolores de cabeza. Cruzé la frontera mexicana y quiero ir a Estados Unidos. He pasado por muchas cosas en mi viaje, muchos riesgos. Aquí en el albergue me han ayudado y me han dado consejos.



Peligros que enfrentas cuando decides migrar



En el desierto: Deshidratación, animales venenosos, polleros.

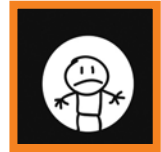


En el río Bravo: Riesgo de morir ahogado.



En el tren: Si viajas en el techo te puedes caer y lastimar, incluso perder partes de tu cuerpo o morir. Además, te pueden asaltar.

Pollero o coyote: Suelen engañar a las personas migrantes, las dejan abandonadas o les quitan todas sus cosas.



Trata de personas: Te llevan a otro lugar usando mentiras, engaños o a la fuerza, ya sea para que trabajes sin que te paguen o para forzarte a tener relaciones sexuales o tomarte fotos desnuda o desnudo.

Tráfico de drogas: Te piden que pases paquetes al "otro lado"; los paquetes tienen drogas. Hacer esto es un delito.



Con la explotación sexual: Gente te obliga a hacer cosas que no quieres abusando de tu cuerpo y tu sexualidad.

Te recordamos que aquí estás a salvo.
Comparte con nosotros los riesgos y peligros que
enfrentaste antes de llegar al albergue.

Cuéntanos:

¿Cuáles han sido tus experiencias al migrar? _____

¿Has pasado por alguna de las situaciones que se ven en los
dibujos anteriores? _____

Ayúdanos a saber cómo contactar a tu familia

Si tu mamá y/o tu papá han viajado al norte, necesitamos sus datos para ponernos en contacto con quién corresponda. Por tu seguridad, cuando vengan por ti tienen que presentar algunos papeles que comprueben que eres su hija o hijo. Si tu familia está en tu comunidad todavía, personal del albergue se comunicará con el DIF de tu estado y les avisará que tú estás aquí.

- Una vez que tus familiares sean localizados y se identifiquen adecuadamente, podrás ir con ellos. Si tu localidad se encuentra lejos, te enviarán a ella por camión o por avión.
- Ya en tu comunidad, personal del DIF se hará cargo de regresarte con tu familia y de brindarte algunas opciones para que te quedes. No dudes en preguntar qué programas tienen en tu DIF más cercano.
- Si el motivo por el cual quieres trasladarte a otro país es porque en tu hogar eres víctima de algún abuso o maltrato, deberás informarlo al personal del DIF, para que ellas y ellos inicien los trámites necesarios para tu protección.

DIF
Nacional

El **SNDIF (Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia)** es una institución pública que se encarga de conducir políticas en materia de asistencia social que promueven la integración de la familia y realiza acciones para mejorar la situación vulnerable de niñas, niños, adolescentes, adultos mayores y personas con discapacidad. Si tienes algún problema el DIF te puede ayudar a ti y a tu familia, ya sea que seas persona mexicana o extranjera.



Conoce tus derechos

Un derecho es algo que la familia, la sociedad y el gobierno debe respetar y hacer valer para ti.



1 ¿Sabías que tienes derecho a decir lo que piensas?



2 ¿A no ser discriminada o discriminado, es decir, a que te traten igual a otras niñas, niños y adolescentes?



3 ¿A una vida y a la supervivencia?



4 ¿A ir a la escuela y que te eduquen?



5 ¿A pensar lo que tú quieras, a tener la religión que decidas y las creencias que elijas?

6 ¿A ser protegida o protegido de abusos y maltratos?



7 ¿A la salud y al servicio médico?

8 ¿A que no te obliguen a usar drogas?



9 ¿A que no te vendan?

10 ¿A ser protegida o protegido de trabajos pesados y explotación?



También tienes derecho a una vida sin violencia.

Hay varios **tipos de violencia**:

- **Física:** Cuando recibes golpes en el cuerpo y esto te causa heridas.
- **Psicológica:** Cuando no te hacen caso, te abandonan y descuidan, te insultan o humillan o te devalúan como persona.
- **Sexual:** Alguien toca tu cuerpo, te pide que lo toques o te obliga a tener relaciones sexuales.
- Podemos encontrar la violencia en la casa, en la calle, en la escuela y en otros espacios.
- Tú tienes derecho a una vida libre de violencia.

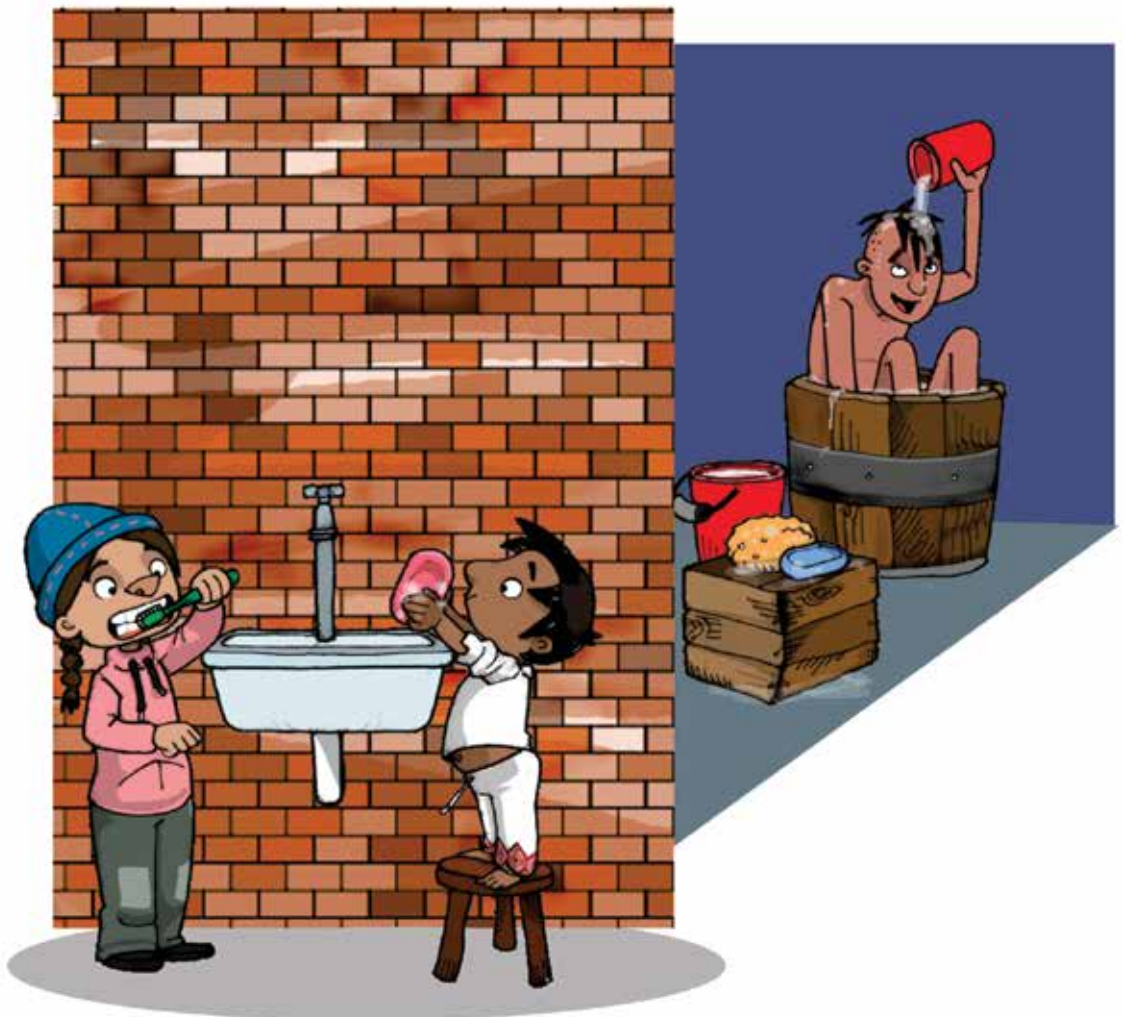
Nos gustaría que si sufres violencia nos lo comentes, estamos para ayudarte y orientarte.



Higiene es igual a salud

¿Qué hábitos debemos seguir para no enfermarnos?

- Bañarte a diario
- Lavarte las manos después de ir al baño y antes de cada comida
- Lavarte los dientes



Otras formas de cuidar nuestra salud



Evita beber alcohol

La cerveza, el pulque, el aguardiente, entre otras bebidas alcohólicas, pueden afectar tu hígado, estómago y corazón.

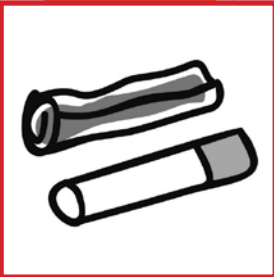
Además, beber mucho puede traerte problemas con tu familia, en la escuela y en la comunidad.



Evita todo tipo de drogas

Las drogas como la marihuana, la mota, el thínér, la mona y la cocaína dañan tu cuerpo y tu cerebro.

Las drogas producen temblor en las manos, problemas en el corazón y en otras partes del cuerpo.



Evita fumar

Los cigarros contienen nicotina y tabaco.



Cuídate, si decides tener relaciones sexuales

Usa condón o pídele a tu pareja que lo use, de esta manera evitarás un embarazo no deseado y no tendrás riesgo de contagiarte de VIH/SIDA u otras enfermedades de transmisión sexual.

Completa las palabras que faltan en los espacios blancos:

Cigarros, responsable, niñas, niños y adolescentes, condón, nicotina, corazón, hígado, salud, alcohol, estómago, drogas, tiemblan, cáncer, enfermedades, alcohol, cigarros

Cuidar la _____ es un DERECHO de las _____.

Debemos evitar el consumo de _____, drogas y _____.

Si tomamos _____ podemos enfermarnos del _____ y del _____.

Las _____ dañan el cerebro; las manos _____ y se puede enfermar el _____.

Los _____ contienen _____ y tabaco; pueden producir _____ en la boca y la garganta.

Si decides tener relaciones sexuales tienes que ser _____.

Es mejor usar _____ si tienes relaciones sexuales para evitar _____ y embarazos no deseados.



Hablemos de valores humanos



Los valores son sentimientos e ideas de los que estamos convencidos y que dan sentido a nuestras decisiones y a nuestra vida.

¿Sabes qué es la responsabilidad?

Es darnos cuenta de que todas nuestras acciones tienen consecuencias, y que nosotras y nosotros tenemos que responder por ellas.

Por ejemplo... ¿Tú qué harías en los siguientes casos?

Un amigo te presta su pelota preferida, pero cuando te pide que se la regreses te das cuenta de que la perdiste. Entonces...

- a) Le dices a tu amigo que se le perdió y la tiraste
- b) Le explicas que la perdiste y se la pagas
- c) Le mientes, le dices que ya se la diste y que ella no se acuerda

¿Cómo actuarías tú? ¿Por qué?



¿Sabes qué es el respeto?

Hay que comenzar por el respeto a tu persona, por cuidarte y quererte. Después, está el respeto a los derechos y la dignidad de todas las personas y el respeto por el medio ambiente y la naturaleza.

Tus compañeras y compañeros del albergue molestan a las personas nuevas, en el descanso les quitan su almuerzo. Entonces tú:

- a) Aprovechas la situación y comes gratis.
- b) Piensas que “Cuando yo llegué aquí, me hicieron lo mismo. Así es la vida.”
- c) Tratas de hablar con tus compañeras y compañeros para pedirles que respeten a quienes acaban de llegar.

¿Cómo actuarías tú? ¿Por qué?

¿Sabes qué es la honestidad?

Es comportarse y expresarse con sinceridad, ser respetuosa o respetuoso con los demás y no decir mentiras.

Un “pandillero” te pide que lo ayudes engañando a otras niñas y niños migrantes que viajan en el tren para robarles, tú...

- a) Decides alejarte de él y no hacerle caso.
- b) Les avisas a las otras niñas y niños para que sepan.
- c) Lo ayudas a robar.

¿Cómo actuarías tú? ¿Por qué?

Qué pienso de mí y cómo me ven los demás

*¿Qué es importante para mí? ¿Qué quiero hacer con mi vida?
¿Qué me gustaría hacer? ¿Qué hacía antes de migrar?*

Reflexión

Pepita y Juanito quieren regresar a su pueblo, ahora ya saben que tienen derecho a una familia, derecho a estudiar y derecho a estar protegidos de abusos y maltratos. Cuando regresen allá les contarán a todas y todos los peligros que vivieron en su viaje al norte y todo lo que descubrieron que pueden hacer en su comunidad.

Pepita y Juanito tienen nuevos planes para su vida: participar en las actividades de su lugar de origen y empezar un proyecto productivo. También quieren seguir cuidando su campo, ayudar a su familia y a su comunidad. Ambos saben que valen mucho, además de que pueden superarse día a día en su pueblo, ayudar a su familia y a la gente, sin tener que migrar “al norte”.



¿Qué quieres hacer? ¿Qué te gusta?

Es importante que reconozcas lo que te gusta hacer y las cosas para las que eres buena o bueno, pues eso te puede ayudar a crear un plan de vida y tomar tus propias decisiones. Marca con una palomita las cosas que te gustan hacer, así como aquellas que quisieras hacer o aprender ahora que regreses a tu lugar de origen.



Habilidades

¿Para qué soy bueno?



Intereses

¿Qué me gustaría aprender/hacer?

- H i** Estudiar una profesión
- H i** Aprender a cocinar
- H i** Arreglar puertas
- H i** Componer coches
- H i** Tener mi propia granja
- H i** Recoger leña
- H i** Practicar un deporte
- H i** Manejar una computadora
- H i** Atender un negocio





- H i** Arreglar radios/tv/computadoras
- H i** Acudir a un grupo de estudio
- H i** Tener una banda musical
- H i** Hacer manualidades
- H i** Peinar y arreglar a las personas
- H i** Aprender a manejar autos/camiones
- H i** Cuidar a mi familia
- H i** Ayudar a organizar las fiestas de mi pueblo

¿Algún otro? _____

Quando vuelvas a tu comunidad, identifica dónde puedes llevar a cabo estas actividades. También pregunta en tu DIF más cercano o con las autoridades de tu comunidad. Ahí pueden orientarte.

Geografía

Marca en los mapas el estado o país en donde está tu casa:

Mi país de origen se llama: _____

Mi estado de origen se llama: _____

Subraya la respuesta correcta:

México es un país que tiene:

- a) 31 estados
- b) Muchos estados
- c) 31 estados y un Distrito Federal
- d) Estados en el norte

Si yo nací en México soy:

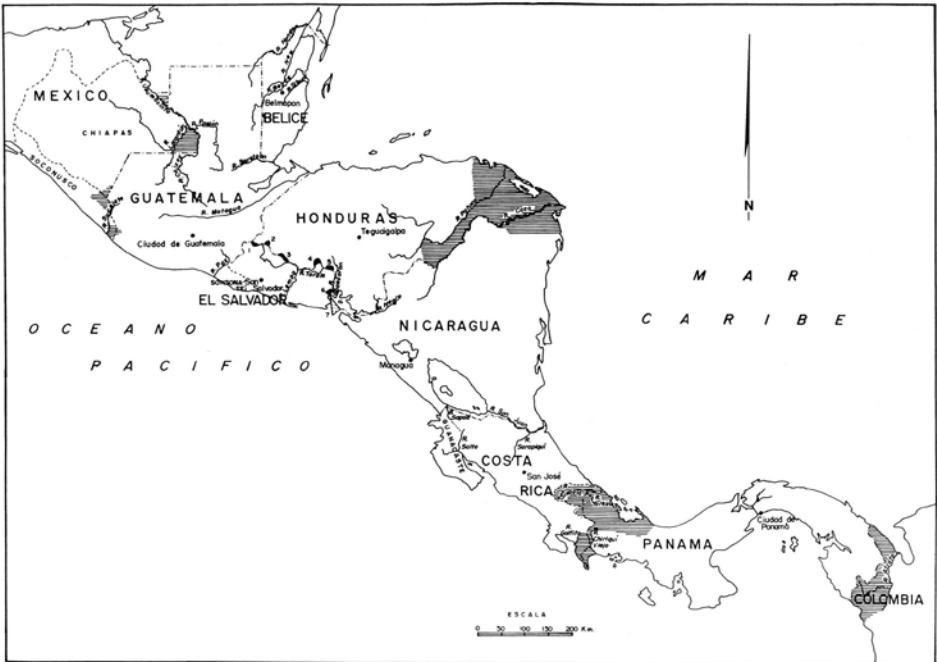
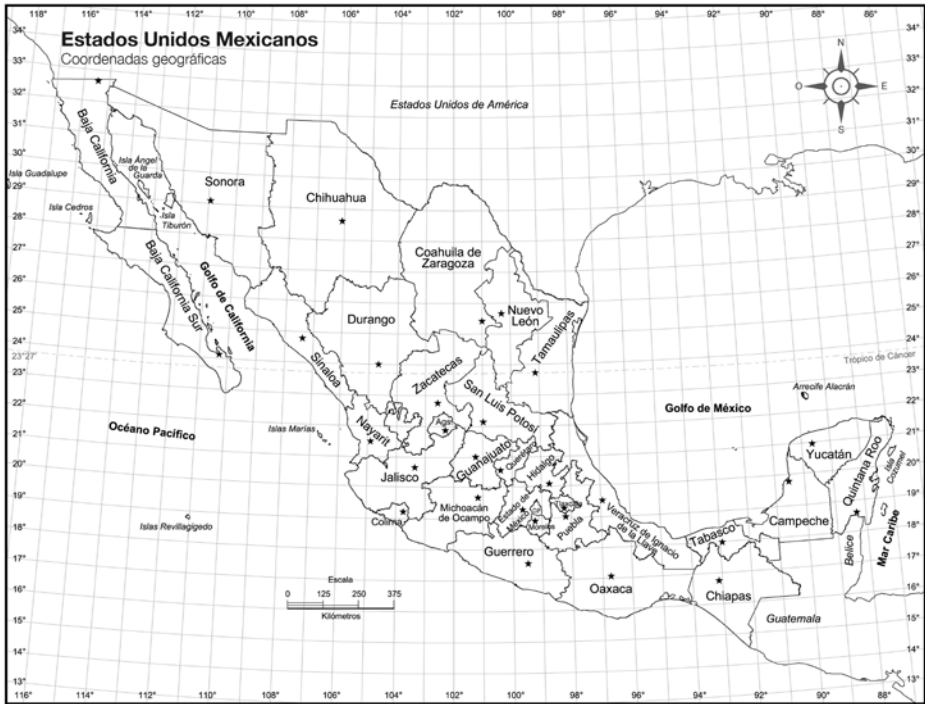
- a) Del norte
- b) Mexicana o mexicano
- c) De mi pueblo

Si yo nací en Guatemala, Honduras, Panamá, El Salvador, soy:

- a) Ciudadana/o
- b) Guatemalteca/o, hondureña/o, panameña/o, salvadoreña/o.
- c) De América

El país que está al norte de México se llama:

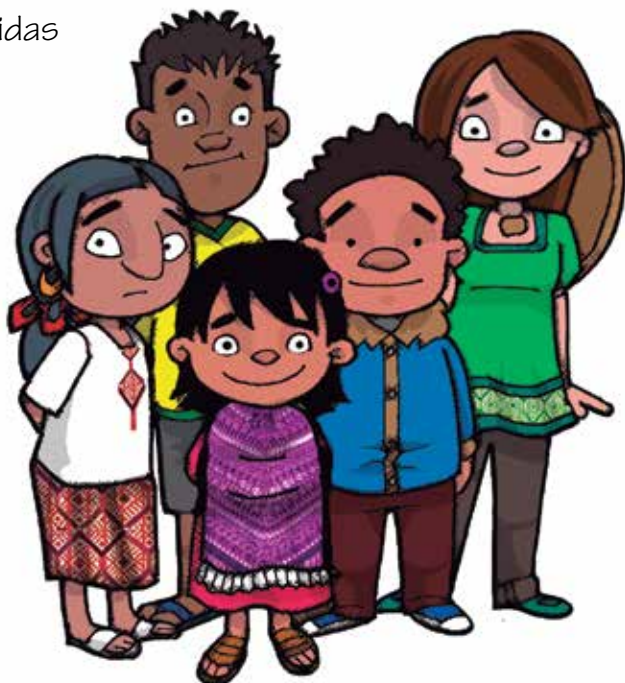
- a) Estados Unidos
- b) Guatemala
- c) Bolivia



Comprensión de lectura

México es un país grande y diverso, rodeado por mares y surcado por inmensas montañas. Aquí tenemos una gran cantidad de climas, lo que nos permite cultivar maíz, café, naranjas. La diversidad biológica es muy rica, así como la diversidad cultural. De sur a norte es habitado por pueblos indígenas originarios.

En este territorio hay 364 variantes de lenguas indígenas. Algunas son habladas por cientos de personas, mientras que otras están en riesgo de desaparecer, sin embargo, todas son reconocidas como variantes lingüísticas indoamericanas, al igual que el español. Por eso se dice que México es un país multilingüe.



Preguntas. Subraya la respuesta correcta.

1. Algunos cultivos de México:

- a) Maíz, café, naranjas
- b) Sorgo y algodón
- c) Muchos cultivos

2. México es un país multilingüe porque

- a) Se hablan en él 364 lenguas o idiomas diferentes
- b) Es muy grande
- c) Tiene muchas tierras

3. México tiene una gran diversidad...

- a) De gente
- b) Biológica y cultural
- c) De montañas y mares

Dibuja o escribe aquí como ves o sientes tu estancia en nuestro país

A large, empty rectangular box with a thin orange border, occupying most of the page below the instruction. It is intended for a student to draw or write their experience in the country.

Después de leer esta guía y resolver las actividades

Sabes que la autoestima es:

- Tener confianza en ti misma o en ti mismo.
- Cuidar tu cuerpo y tu salud.
- También sabes que migrar es peligroso para ti.

¿Qué otras cosas has aprendido?

Has aprendido también que tienes derechos como persona y como menor de edad tienes derecho a estudiar y aprender.

¿Recuerdas cuáles son tus derechos?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Te
deseamos una buena estancia
en este albergue.



MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



DIF
Nacional

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político.
Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.