

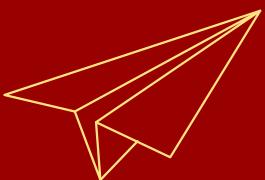
# GUÍA PRÁCTICA DEL CUIDADO PARA EL migrante

**AUTORES:**

**Douglas Yohel Romero Varela  
Cesar Augusto López Nuñez**

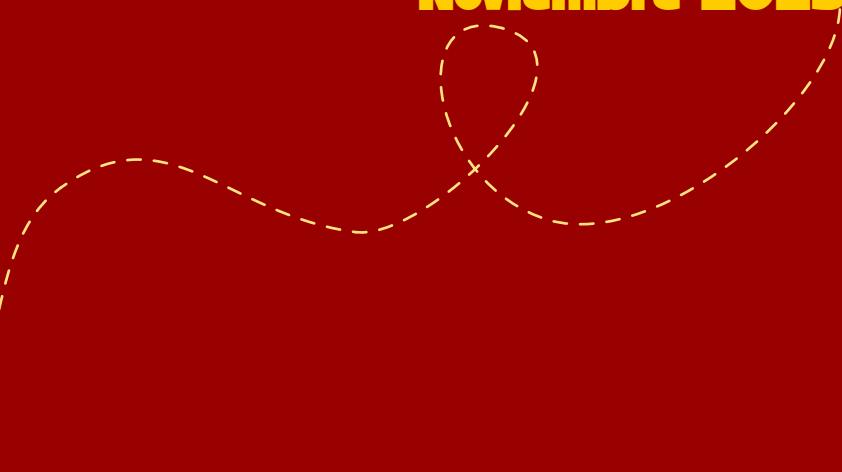


**Si te ha llegado esta guía, debes estar considerando migrar, ya sea para desplazarte de tu lugar de origen o retornar al mismo.**



# GUÍA PRÁCTICA DEL CUIDADO PARA EL **migrante**

**Noviembre 2023**



# Reconocimientos:

Esta guía es un producto generado a partir de los hallazgos encontrados en el proyecto:

**"Satisfactores en las prácticas de cuidado implementadas por migrantes venezolanos en tiempos de COVID-19"**,

financiado con fondos concursables de la Dirección de Investigación, Universidad Tecnológica del Perú (UTP).

Se debe reconocer la colaboración en el recojo y procesamiento de datos en el proyecto que dio origen a esta guía a:

**Sharon Heyla Huaman Tarazona**  
**Maria Fe Moreno Tigero**  
**Ana Magdalena Alberto Ocaña**

Código del proyecto: P-2021-LIM-17





# ANTES DE VIAJAR, debes tener en cuenta:

Considera todas las oportunidades que tienes para alcanzar tu objetivo de vida en tu país y evalúa si migrar es la mejor opción.

Si no hay marcha atrás en tu decisión, debes tener en cuenta lo siguiente:



**2**

**Compara** lo que ofrece cada uno de estos lugares para poder aprovechar los beneficios y enfrentar las dificultades que se presenten en cada punto.

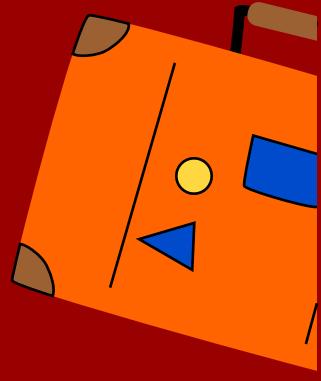
**3**

Infórmate en internet acerca de la **cultura**, **idioma**, **territorio**, **clima** y, sobre todo, de los **trámites** que tendrás que realizar a tu llegada. Esto reducirá el problema de choque cultural y te permitirá comprender y respetar las diferencias del otro para que te adaptes mejor y tengas una convivencia sana.



# 4

Recuerda que la información de tus amigos, conocidos o familiares sobre sus logros o beneficios en el país en donde viven, **no siempre será completa** y, en algunos casos, verdadera. Las **redes sociales**, por lo general, **solo muestran lo mejor** de la vida de las personas, pero **no lo adverso o negativo**. Por eso, es importante comparar los datos con información de fuentes confiables para entender las ventajas y desventajas del lugar. **Revisar las noticias** del lugar es un buen indicador.



# 5

Ten en cuenta que el viaje o la adaptación al lugar **depende también del tiempo** (fecha de tu viaje) y **destino específico** (en un mismo país la situación puede ser totalmente diferente de una localidad a otra).

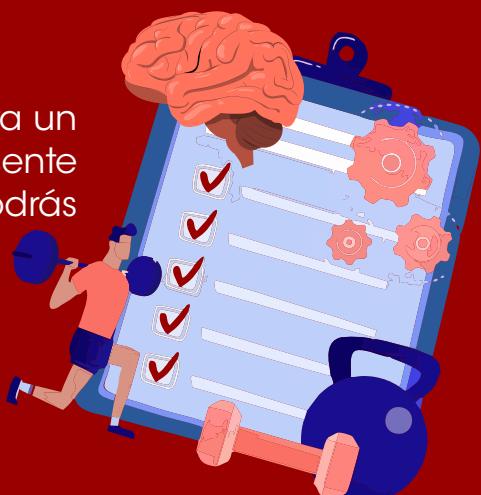
Además, la situación política, económica y social **suele cambiar constantemente**.

Por lo tanto, **no creas que tu viaje será igual**.



# 6

Prepárate física y mentalmente para un cambio radical en tu vida, ten presente que nunca se sabe con lo que te podrás encontrar.



# 7

**Planifica tu viaje** y organiza tus documentos, como el pasaporte, documento de identidad y partida de nacimiento. Si tienes diplomas o títulos, asegúrate de que estén legalizados y apostillados por las autoridades correspondientes en tu país. Esto puede ser de gran ayuda para demostrar tus habilidades y facilitar la búsqueda de empleo en el lugar al que te diriges, aunque esto no necesariamente sucederá de inmediato.



## 8

Ahorra todo el dinero que puedas, abre una cuenta bancaria y habla con la entidad para indicar que viajarás y que requieres de una tarjeta de débito para utilizar en el extranjero. Esto te servirá como soporte por si te quedas sin efectivo. También considera **dejar dinero a alguien de confianza** que te lo pueda enviar por alguna agencia en caso de emergencia.



## 9

Deja una **carta poder** limitada a alguien de confianza para que pueda gestionar documentos, como títulos, apostillas, certificados, entre otros, en tu nombre en caso de que olvides algo y no puedas tramitarlo desde el extranjero.

Es importante que te **oriente** con esto un **abogado notario**.



## 10

Si viajas con **niños o adultos mayores**, ten en cuenta que el viaje **puede ser agotador** y podrían surgir problemas en el camino. **Considera** seriamente **la posibilidad de dejarlos en tu país** con algún familiar mientras ahorras dinero para trasladarlos por un medio más seguro en el futuro.



El **medio de transporte** que elijas **determinará** la comodidad o **el peligro** que puedes enfrentar en tu viaje. Recuerda que las **trochas** (caminos irregulares que algunas personas ofrecen dentro de la ilegalidad) **son peligrosas** y aumentan el riesgo para ti y tu familia.



# 12

Ten **planes de emergencia** para diversas circunstancias imprevistas y así acortar la duración de tu viaje. ¡Cuanto más tiempo dure el traslado, más desafíos podrían surgir!

# 13

Si eres mujer u hombre entre los 12 y los 27 años, debes **protegerte del tráfico de personas**.



Si algún conocido, amigo o, incluso, familiar te ofrece, de forma **insistente, pagar todo tu viaje**, un lugar en donde hospedarte y un trabajo bien remunerado para que luego puedas pagarlos, **considéralo como un hecho dudoso**.

Sobre todo, si, de manera imprevista, te informa que tiene un trabajo que le brinda bienestar seguro y nunca se ha esforzado para obtener lujo.

**Podrías estar expuesto a abuso laboral o explotación sexual.**

# 14

Recuerda: entre más informado, planificado y organizado sea tu viaje, menos riesgo correrán tú y tus seres queridos.



# DURANTE EL VIAJE, debes tener en cuenta:

**1** Cuida tus **documentos**, es lo más preciado que tienes para asegurar el derecho de tu vida. Estos **te permiten avanzar sin problemas** por cada uno de los puntos fronterizos, ante las autoridades **en cada ciudad** para regularizar tu situación migratoria. Con ellos podrás acceder a mejores oportunidades de empleo, salud, línea telefónica, abrir cuentas bancarias, etc.

Lamentablemente es común el robo de documentos. **Nunca entregues tus documentos** para que los cuide o los transporte otra persona, puesto que así comienza la trata de personas. Recuerda, **¡no puedes perder de vista tus documentos, en ningún momento!**

Se recomienda llevar en una **bolsa o maleta de mano (pequeña)** los documentos más importantes cuando viajes, ya que tus documentos estarán seguros en caso de que pierdas la maleta o el equipaje.



**2** Viaja con dinero en efectivo e infórmate con tiempo sobre el **cambio de la moneda** y compara los precios de lo que quieras comprar. Pregunta a las personas del lugar el precio de cualquier producto antes de comprarlo porque es común que, en algunos lugares, te quieran estafar. Además, **ten un plan alternativo** por si pierdes tu dinero o te lo roban.

**3** Si tu **viaje es corto, lleva lo indispensable** para el momento de desplazamiento y de acuerdo con la evaluación previa que has realizado antes de migrar. Esto facilitará, en todo momento, tu proceso de transporte en cualquier medio.



# 4

Si tu **trayecto** es **incierto**, no sabes la cantidad de días que viajarás y el modo de transporte no está del todo precisado y, además, solo cuentas con una cantidad de dinero justa para el viaje, **debes llevar sólo lo indispensable** y que puedas cargar. Esto es lo que no te debe faltar:



- 📍 **a.** Todos **tus documentos de identidad** (esto es esencial para cualquier viaje ¡No lo olvides nunca!)
- 📍 **b.** Documentos de **títulos** u otros.
- 📍 **c.** La cantidad de **ropa que te quepa en una mochila** (morral, bolsa de espalda, maletín a la espalda, etc.). ¡Entre más ropa cargas, más pesado y complicado se tornará tu viaje por el peso y tamaño de tu maleta!
- 📍 **d.** Un **teléfono celular, su cargador, llave para cambiar su tarjeta SIM** (chip).
- 📍 **e.** **Números de emergencia de las autoridades** de cada lugar por el que pases y de **cada familiar o amigo que te puede apoyar** en caso de emergencia (en el caso de familia o amigos, **nunca los identifiques en tu celular o una libreta** como mamá, papá, tío, etc., ya que, en caso de pérdida, y en las manos equivocadas, **esto los expone a la extorsión o chantaje**).  
Es importante que los números de teléfono los guardes en tu celular y, en caso de robo o pérdida, en una libreta que guardes contigo junto a tus documentos personales.
- 📍 **f.** Cargar comida te puede ahorrar algo de dinero mientras dure el desplazamiento, pero es una **desventaja por el peso a cargar, su caducidad e, incluso, su insuficiencia**.
- 📍 **g.** Los **accesorios para los niños**, importantes en su mayoría, pueden generar problemas, ya que los niños al igual que los adultos mayores, no suelen estar en condiciones para recorridos extensos, por lo que se recomienda viajar tramos cortos con ellos y con la mayor comodidad posible.
- 📍 **h. Botiquín básico de primeros auxilios** que incluya alcohol, gasa, venditas adhesivas y medicamentos para el dolor, fiebre o para malestar estomacal.



## TRANSPORTE RUTA OFICIAL

5

Emprende el viaje en **medios de transporte formales** y que **registren la identidad de los pasajeros**. Esto mejora tu seguridad.

6

En caso de que te quedes **sin dinero y estás decidido a seguir, ya sea caminando o con autostop** (pedir cola, aventón, coger botella, jalón, etc.), ten presente en todo momento que en **tu camino estás expuesto a cualquier peligro**. Ten en cuenta, entonces:

- 📍 a. Viajar en la **parte trasera de un contenedor** (camión, cabezal, rastra) **no es seguro**, el viaje puede ser gratuito, pero **puede costarte la vida**. Te expones a la asfixia cuando el medio es cerrado y te expones a caer o golpearte cuando no haya paredes que te protejan. En ambos casos el **riesgo es alto**.
- 📍 b. **Caminar te expone** al sol, la lluvia, el frío, animales e insectos que pueden incrementarse, según la zona. Asimismo, te expone a la **fatiga y, lo más peligroso, a personas que quieran atentar contra tu integridad**.
- 📍 c. Un medio de **transporte no autorizado** e ilegal, te **expone** a no ser llevado hasta el punto acordado y/o que te lleven a un lugar distinto (para robarle, cobrarte más o abandonarte). En este caso no podrás realizar reclamo alguno porque, legalmente, este tipo de transporte no existe para ningún Gobierno.
- 📍 d. **Trata de avanzar**, ya sea caminando o en autobús, **con grupos grandes** de personas para seguir el viaje. Recuerda que si andas **acompañado** el camino se vuelve **más fácil y seguro**.
- 📍 e. **Evalúa a las personas** con las que caminas, **no te guíes de su ropa o apariencia**, estas pueden ser engañosas y no definen la calidad y valores de las personas.



7 Trata de **sellar tu ingreso y salida en cada país**, esto demuestra la ruta de tu traslado y, ante cualquier eventualidad que pueda ocurrir contigo o tu familia, será posible rastrearte por las entidades pertinentes **para que recibas auxilio en caso de emergencia**.

## 8

Debes **estar al tanto de información actualizada con medios oficiales o instituciones confiables de apoyo** (diversas ONG, fundaciones, iglesias, etc.), respecto a documentos y requisitos antes de intentar cruzar una frontera. Recuerda que siempre **habrá personas que recurrirán a la mentira para estafarte**, robarte, sujetarte a trata, tráfico de drogas, entre otras prácticas ilícitas.

## 9

Si te toca **dormir a la intemperie** (calle, bajo puentes, a la orilla de una gasolinera, etc.), procura **que haya personas a tu alrededor**; si son **de confianza mucho mejor**. Si algo te incomoda, trata de turnarte para dormir, pero solo con personas de mucha confianza, ya que en este momento ocurre la mayor cantidad de robos.



10

Siempre se te acercarán personas en el camino con intereses parecidos a los tuyos, pero depende de ti avanzar con ellos o no. Si sientes que estás en peligro, trata de alejarte sin despertar sospechas y busca ayuda de policías, fundaciones, iglesias, alguna ONG, etc.

11

Los **caminos irregulares** (trochas) por donde pasas sin control de documentos, por lo general, **cuestan algún pago ilegal y costoso**, ya que se encuentran custodiados por grupos que controlan estas zonas ilegalmente. **Por estas rutas puedes ser sometido contra tu voluntad o incluso ser secuestrado. No te expongas de esta manera.**

12

El **secuestro de personas para la explotación sexual** es muy común. Esto sucede **con mayor frecuencia con mujeres jóvenes**. Además, los favores sexuales a cambio de dinero, acceso a pasar por una zona o comida, suelen volverse comunes. **Los niveles de enfermedades por transmisión sexual (ETS) son muy altos** en estas circunstancias. Si estas relaciones son consentidas, **protégete y busca ayuda médica gratuita** para hacerte controles médicos.

# 13

Los **hombres** son **requeridos por grupos criminales** para que formen parte de bandas. Recuerda, cada país tiene leyes que son duras y te tocará castigos que vuelvan adversa tu migración. Tu familia no lo merece. En otros casos, puedes morir a manos de estas mismas organizaciones criminales o sus rivales. **No te expongas, busca apoyo, que siempre lo habrá.**

# 14

Cada vez que ingreses a un país, **si cuentas con un celular compra un chip, y activa tu ubicación**. Anota los **números de emergencia de cada país** y, si te encuentras en peligro, no dudes en llamar y brindar tu ubicación. Además es importante que siempre **reconozcas los nombres de las calles** o lugares y referencias para llegar a ellos.



# 15

Recuerda que **el clima cambiará según la zona**. Trata de tener, como mínimo, **un conjunto** de ropa adecuada **para cada clima**, sobre todo para el frío extremo.

# 16

Sabemos que cuando no se cuenta con mucho dinero, las galletas y bebidas gasificadas (gaseosas, refrescos, etc.) son fáciles de comprar, pero **dale prioridad al consumo de agua, nada te hidratará más**.





17

Si no cuentas con dinero suficiente, en tu trayecto **intenta conseguir algún trabajo**. Solicítalo de manera amable y respetuosa, previo a exponer tu situación. Así podrás recaudar algo de dinero.

18

**Alquilar a tus hijos para la mendicidad no es una opción** y está penado en muchos países, **no lo hagas**. Además, existen estructuras criminales que te ofrecerán esta vía como algo normal y una fuente de dinero fácil e inmediato. Sin embargo, **tu hijo no merece que lo expongas al peligro de esa manera, bajo la posibilidad de perderlo para siempre**.



19

Trata de disfrutar los lugares a tu alrededor, ser amable con la gente a tu paso y no te tomes de forma personal alguna descortesía; no se justifica, pero es probable que alguien que pasó antes no dejó una buena impresión. Ten esto en mente, lo importante es lo que puedes generar a tu paso para hacer fácil el camino de quienes transiten después de ti y que tu salud, tanto física como mental, no se deben exponer ni perder bajo ningún motivo en tu viaje.

20

Sé amable con quienes encuentres en el camino. Hay personas que han tenido días en los que solo comieron pan y agua, y a veces, ni eso.

Hablar sobre las cosas positivas y agradables que has encontrado durante tu viaje puede tener un impacto positivo en tu estado de ánimo mientras te desplazas. Además, compartir lo que sientes hará que la experiencia sea más especial.

**Si te cuidas y mantienes una actitud positiva estaremos seguros que te irá muy bien!**

# **DESPUÉS DE VIAJAR, en tu lugar de LLEGADA ten en cuenta:**

**1**

Entiende que **te encuentras en una cultura distinta** a la tuya; por lo tanto, **respeta** todo lo que esto representa para las personas que viven allí, **aunque no compartas** algo de la misma, esto **no** implica que **te olvides de tus propios valores y costumbres**.

**2**

Busca **un lugar seguro para vivir**, mostrando tus documentos de identidad en regla generas mayor confianza.

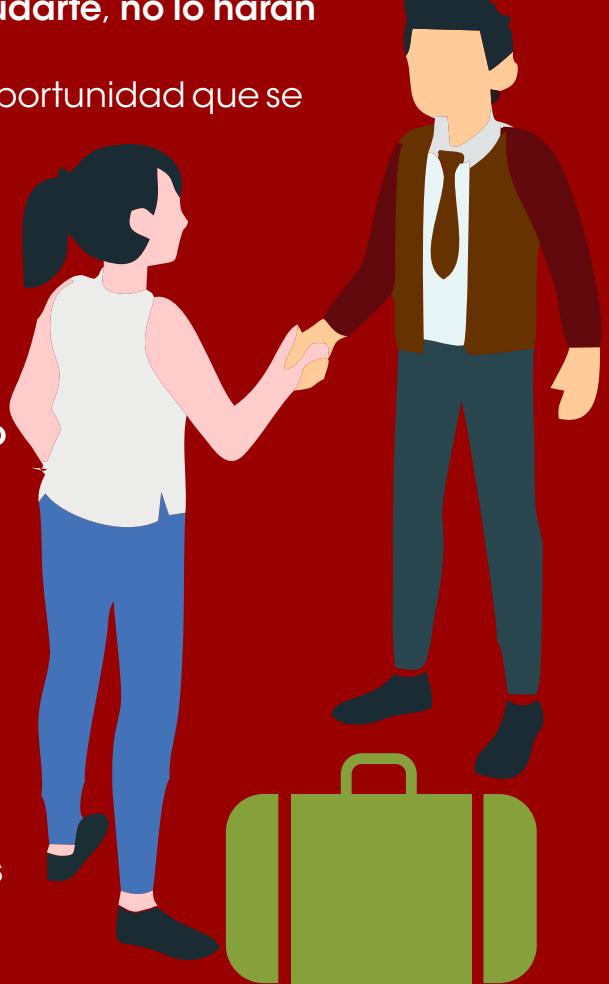
**3**

**Contacta a las personas que conozcas** para que te puedan **orientar**. Recuerda que, en esta etapa, **muchas** de las personas que **prometieron ayudarte, no lo harán** por diversas razones.

**No te sientas mal**, aprovecha cada oportunidad que se te presente.

**4**

Ten en cuenta que en esta etapa **habrá personas que te quieran ayudar, pero nunca debes entregar tu documento de identidad a nadie**, porque **podrías caer en la trata de personas con fines de explotación sexual o laboral, junto a prácticas de extorsión**. Recuerda además que, a veces, estas prácticas son realizadas de manera internacional, lo cual **puede exponer a tu familia en tu país** y agudizar tu situación de sometimiento.



# 5

No aceptes prestamos de personas que los ofrezcan de manera inmediata y con bajos intereses. **Puedes exponerte a la extorsión.**

# 6

Al inicio, **es bueno caminar** para conocer lugares y ubicarte en la zona donde vives. Observa **posibles alternativas** donde **comer, trabajar, comprar, etc.**

# 7

El comienzo siempre es difícil, pero te adaptarás si **cuidas tu salud mental** para que te sientas a gusto con la población de acogida. Esto se logra a partir de:

**a. Busca comunidades de tu país**, grupos de **compatriotas** que viven en el mismo lugar.

Participa de actividades culturales de forma presencial o virtual, que te hagan sentir cerca de tu cultura y te alejen del sentimiento de soledad.

**b. Realiza rutinas saludables con ejercicios físicos**

adecuados a tu estado físico, alimentación y descanso. Esto te permitirá despejar tu mente de los problemas que puedas enfrentar a diario. Dirás, ¿con qué tiempo y energía haré ejercicio físico si llego muy tarde y cansado/a del trabajo?

No obstante, recuerda que, aunque no lo creas, el hacer ejercicio te brindará más energía y te hará olvidar los problemas que puedas tener (**resiliencia emocional**).

**La depresión y la ansiedad**

son un **problema invisible** que puede afectar tu adaptación al lugar de llegada.

**c. Mantén tu cultura viva**,

cocina comida de tu país, festeja las fechas

importantes y conserva el contacto con tu familia **para mantener tu identidad.**



# 8

Infórmate **sobre los trámites a realizar y los plazos** desde tu llegada al país para regularizar tu situación migratoria, trata de hacer esto lo antes posible para que goces de todos los beneficios de estar en una situación regular.

**Averigua en las redes sociales de grupos y canales oficiales** que te indiquen paso a paso, **los procedimientos**. No tengas miedo si te han dicho que te deportarán; primero infórmate de los protocolos respectivos.



# 9

Conoce y **memoriza los números de emergencia del país** y **no dudes en llamar**, si tienes algún problema.

# 10

**Asiste a grupos de apoyo** (comunidad de compatriotas, diversas ONG, fundaciones, iglesias, etc.) para orientación y asesoramiento.



11

Consulta **si puedes abrir una cuenta bancaria** con tu documento de identidad **para ahorrar dinero** y administrarlo de la mejor manera. Esto **favorecerá tu inserción económica y el envío de remesas** de dinero a tu familia hacia tu país.



12

Aprovecha todas las **oportunidades** que el país de acogida te ofrezca.

13

Tu mejor aporte al país de llegada será una **actitud positiva** cada día y este te brindará una oportunidad de volver a comenzar siempre. **Procura construir buenas costumbres, tus buenas actitudes serán tu mejor referencia.**

14

Conoce el país, sus costumbres y lo que te ofrece a través de las personas que viven en él. **No siempre será fácil, pero valdrá la pena.**

**15** Nunca te involuques con la ilegalidad, evita tener problemas con las autoridades.



**16** Aunque haya muchas personas que planearon una estadía solo de tres (3) meses para hacer dinero, pero ya llevan cinco (5) años de permanencia, tus objetivos importan y la realidad de estas personas no deben afectar los mismos. No te compares con nadie.

**17** Tus documentos evitan la explotación laboral. Cuando migras sin documentos, siempre habrá personas que se quieran aprovechar de tu vulnerabilidad. No caigas en sus propuestas facilistas o amenazantes. Trata de regularizar tu situación migratoria lo antes posible.



**18** Disfruta del país y siempre cuida de ti, recuerda que, en todo lugar, hay gente de buen vivir y lo contrario. No culpes a una sociedad completa por unos pocos, ellos tampoco lo deberían de hacer contigo. Siempre debes hacerte respetar de la forma más educada posible por muy molesto que estés.



**19**

Siempre escucha antes de hablar, analiza y responde de la mejor manera.

**20**

Aprende todo lo que puedas del país de llegada como su cultura, comida, tejido social, sus recuerdos, su forma de trabajar, sus costumbres y productos, entre otros detalles cotidianos.

Esto podría darte el éxito cuando regreses a tu país, pues podrías montar un negocio aplicando las experiencias vividas. Lo mismo podría suceder a la inversa, ya que a partir de los elementos autóctonos de tu cultura tu país te podría dar la oportunidad de crear un negocio innovador en el lugar de llegada.

**21**

Cuando llegues a tu nuevo país, asegúrate de enterarte sobre cómo conseguir un seguro médico rápido. Algunos lugares ofrecen seguros médicos públicos que pueden ayudarte en casos de emergencia o problemas de salud que ya tenías.

**Las oportunidades se encuentran para quién pueda identificarlas y atreverse!**

**¡TE DESEAMOS MUCHO ÉXITO EN  
ESTE NUEVO MOMENTO DE TU VIDA!**

**GUÍA PRÁCTICA  
DEL CUIDADO PARA EL  
migrante**

