



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia

Rutas para la movilidad humana

R4V RESPUESTA A LOS VENEZOLANOS

Guajira

- Comedor Programa Mundial de Alimentos**
Cruce Fronterizo (Paraguachón) 7:00 - 9:30 am y 11:00 - 12:30 pm
Maicao corregimiento de Paraguachón
- Carpa Cruz Roja**
Cruce Fronterizo (Paraguachón) 8:00 am a 3:00 pm
Maicao corregimiento de Paraguachón
- Terminal Expreso Brasilia (información)**
Calle 16 No 10-30 - 8:00 am a 6:00 pm
Maicao
- SENA (hidratación)**
90 #Calle 16 Costado izquierdo vía Riohacha - Maicao 7:30 a.m. a 12:00 m. y 2:00 p.m. a 6:00 p.m.
Maicao
- RIOHACHA**
Centro Polifuncional La Majayura - Carrera 30 N° 14 J - 06
Nuevo Faro - Calle 12A N° 26 - 66
Las Tunas - Calle 34 A Bis No. 33A - 91
Ranchería - Calle 20 N° 1 - 179
Comunitario - Cra 12 A N° 37 - 14
Casa del abuelo - Dividivi - Cra 7H No. 58 - 148 Barrio Dividivi
- URIBIA**
Barrio Nuevo - Sector antiguo aeropuerto
- MAICAO**
Centro de Atención al Migrante - Carrera 13 No. 16-35
Mai Club2 - Calle 15 No. 04 - 63
Loma Fresca - Cra 19 Calle 5 Esquina
- FONSECA**
Parqueadero 8 de enero - Calle 18 No. 2 B - 54
- Centro de atención Integral (CAI) - Comedor PMA**
Salida a Maicao, Vía a paraguachón.
- Espacio de Apoyo Integral**
Central de Terminal de transporte Cl. 16 #1C- 25, Maicao
Horario: 8:30 a 11:30am y 1:30 a 5:00pm

Casanare

- Parroquia Nuestra Señora de los Dolores de Manare** Hato Corozal
- Servicio Jesuita a Refugiados**
Cll. 12 #23 - 37 - Lunes a viernes 8:00 am - 6:00 pm
Yopal
- Servicio Jesuita a Refugiados**
Parroquia del parque principal (Parroquia Nuestra Señora de los dolores de manare)
Lunes a viernes de 9:30 am - 5:00 pm
Hato Corozal
- Santuario Nuestra Señora de los Dolores de Manare**
Paz de Ariporo
- Parroquia San José - Pore**
- Catedral San José - Yopal**
- Puntos Wi-Fi gratuito:**
Terminal de Transportes Activo 24 horas - Hato Corozal
Parque Central Activo 24 horas - Paz de Ariporo
Parque del 20 de Julio Activo 24 horas - Paz de Ariporo
Parque Central Activo 24 horas - Yopal
- Cruz Roja (Espacio de Apoyo Integral)**
Km 5 Vía Yopal Aguazul

Arauca

- Servicio Jesuita a Refugiados**
Cra 22 N°24-38 Barrio Miramar, a cuadra y media de Enelar 10:00 a 12:00 y 2:00 a 4:00 pm
Arauca
- Centro de Salud Materno Infantil**
Cra. 19 # 1 - 64 Barrio Fundadores Mc, Jv, Vi, Sa 7:00am - 3:00pm
Arauca
- Espacio Amigable de ECD**
Cra. 15 # 24 - 55 Barrio Córdoba
lunes a viernes. 10:00 am - 5:00 pm
Arauca
- Centro Comunitario Semillitas de Esperanza - PMA**
Horario: Lunes a Sábado 6:00 a 7:30 am y 10:30 am - 1:00 pm Carrera 42 B-40 Barrio Pedro Nel - Arauca
- Comedor La Vecindad del Chavo - PMA**
Horario: Lunes a Sábado 6:00 - 7:30 am y 10:30 am - 1:00 pm Calle 13 # 36 a-158 Barrio Villa María - Arauca
- Espacio de Apoyo Integral**
Terminal de Transportes - Arauca
Lunes a Viernes 2:00 a 10:00 pm y Sábado 8:00 a 12:00pm
- Comedor las Tres Llanuras - PMA**
Horario: Lunes a Sábado 6:00 - 7:30 am -y 10:30 am - 1:00 pm Calle 13 # 28 A 256 Barrio Chorreras - Arauca
- Caseta de la Y de la Antioqueña**
Km 17 Vía Arauca - Tame
Lunes a Domingo 8:00 - 12:00 y 2:00 - 5:00
- Punto de Atención Médicos sin Fronteras**
Km 5 Vía Arauca
Lunes a viernes. 8:00 am - 5:00 pm
Tame
- Comedor 20 de Julio - PMA**
Carrera 11 - Calle 11 esquina
Lunes a Sábado 6:00 - 7:30 am y 10:30 am - 1:00 pm Tame
- Espacios Amigable de ECD**
Calle 31 # 17 - 70. Barrio Libertadores
Lunes a Viernes. 10:00 am - 5:00 pm
Saravena
- Espacio Amigable de ECD**
Cra. 4 # 8-46 Barrio San Isidro
Lunes a viernes. 8:00 am - 4:00 pm
Araucuita
- Comedor Amar - PMA**
Horario: Lunes a Sábado 6:00 - 7:30 am y 10:30 am - 1:00 pm Calle 2 # 7 - 55 Barrio Las Flores - Araucuita
- Hogar de Paso La Milagrosa. Albergue Puente San Salvador** - Km 32 Vía Tame - Hato Corozal
- Puntos Wi-Fi gratuito:**
Plazoleta de la Alcaldía Municipal Activo 24 horas - Arauca
Salida a Arauca, redoma de la brigada Activo 24 horas - Arauca
Parque central - Activo 24 horas - Tame
Casa de la Cultura - Activo 24 horas - Saravena
Parque central - Activo 24 horas - Fortul
Centro de convivencia - Activo 24 horas - Fortul
Rotonda de la Y. Vía Fortul - Saravena - Tame Activo 24 horas - Fortul
Plaza de mercado central - Activo 24 horas - Araucuita

Antioquia

- Pastoral Social de la Arquidiócesis de Medellín**
Calle 56 #43-24 - Medellín
- Colvenz**
Carrera 49 #56-51 Calle Venezuela, al lado de la Basílica Metropolitana de Medellín
Lunes a miércoles de 9:00 a. m. a 12:00 m
- ACNUR**
Calle 7 N° 39 - 215 Of. 1301 - Edificio BBVA El Poblado - Tel: (4) 3522795 / 4326 colme@unhcr.org
Lunes a viernes de 8:00 am - 5:00pm
Medellín

Santander

- Cruz Roja Colombiana**
Avenida Quebrada Seca # 15-37 módulo 4 Bucaramanga
- Posada del Peregrino**
Calle 42 # 12-10 - Lu - Vi 8:00 - 5:00 pm Bucaramanga
- Refugio Shalom (capacidad: 100)**
Barrio Galán Casa 511 - Cerca al centro de abastos Bucaramanga
- Refugio Posada de Esperanza Cupo: 120**
Sector La Fortuna Vía Barrancabermeja

Norte de Santander

- CENAF (Espacio de Apoyo Integral)**
Lun - Vi: 8:00 a 5:00 y Sábado de 8:00 a 12:00m
- Carpa OIM**
CATM - 7:00 - 5:00 pm - Villa del Rosario
- Comedor Divina Providencia - PMA**
Horario: Lunes a Sábado 6:30 am - 1:30 pm Cra. 8 # 4-38 Sector la Parada - Villa del Rosario
- Espacio Protector - NRC**
Centro de Salud Margantás Calle 3 No 7-39 La Parada, Villa del Rosario.
Horario: 8:00- 11:30am y 1:00- 4:00pm.
- Servicio Jesuita a Refugiados**
Avenida 1 # 5 - 47 - Cucuta
- Ayuda en Acción - Navarro Wolf** - 8:00 - 4:00 pm
- Ayuda en Acción**
Km 12 - Los Patios - 8:00 - 4:00 pm - Los Patios
- Cruz Roja Colombiana**
Barrio Montebello - 8:30 - 5:00 pm - Los Patios
- Albergue Samaritans Purse (capacidad: 280)**
Sector La Don Juana - 24 horas - Cruce a Chinacota
- Albergue Fundar 1 (capacidad: 200)**
Sector Guaduales - 24 horas
Entre Bochalema y el Diamante
- Cruz Roja Colombiana**
Estación de Gasolina pasando la Universidad de Pamplona - 8:00 - 5:00 pm - Pamplona
- CARPA OIM**
Antes de la Curva de los adioses - 8:00 - 5:00 pm Pamplona
- Albergue Berlin-Samaritans Purse (capacidad: 250)**
Sector de Frailejones Campestre-Vía Bucaramanga 24 horas - Berlin tona Santander

CÚCUTA

- Comedor Papa Francisco - PMA**
Horario: Lunes a Sábado 6:30 - 9:00 am y 10:30 am - 1:00 pm Calle 47 a # 9-65 Barrio Camilo Daza
- Comedor Selva de Rosas - PMA** Horario: Lunes a Sábado 6:30 - 9:00 am y 10:30 am - 1:00 pm Calle 17 # 23-34 Barrio Caño Limón
- Comedor Centro de Migraciones - PMA**
Horario: Lunes a Sábado 7:00 am - 7:00 pm Calle 2 A norte # 1-26 Barrio Pescadero
- Comedor Oasis - PMA** Horario: Lunes a Domingo 7:00 am - 8:00 pm Av. 3 Calle 17 Barrio Ospina Pérez
- Comedor de la Nueva Vida - PMA** Horario: Lunes a Sábado 11:30 am - 1:30 pm Manz. K Lote 13 Asentamiento La Fortaleza
- Comedor San Judas Tadeo - PMA** Horario: Lunes a Sábado 11:30 am - 1:30 pm Calle 19 entre Cra. 10 y 11 Barrio San Judas
- Comedor Parroquia Torcoroma - PMA** Horario: Lunes a Domingo 7:00 - 9:00 am y 11:30 am - 1:00 pm Cra- 10 # 15-117 Barrio Barco - Tibú

PUERTO SANTANDER

- Comedor Puerto Santander - PMA** Horario: Lunes a Domingo 7:00 - 9:00 am y 11:20 am - 2:00 pm Cra. 2 # 4-03 Club Cínera
- CORREGIMIENTO LA DON JUANA**
- Cruz Roja - PMA (entrega kit alimentarios)**
Horario: Lunes a Domingo 7:00 - 6:00 pm Corregimiento La Don Juana

PAMPLONA

- Cruz Roja - PMA (entrega kit alimentarios)**
Horario: Lunes a Domingo 7:00 - 5:00 pm Cra. 3 # 3-521 Barrio Las Américas
- Cruz Roja - PMA (entrega kit alimentarios)**
Horario: Lunes a Domingo 7:00 - 5:00 pm La Viuda

Boyacá

- Refugio Espíritu Santo (capacidad: 200)**
Frente al terminal de transporte - Tunja
- Cruz Roja**
Horario: Fijo - Tunja

Putumayo

- Cruz Roja**
Horario Fijo - La Hormiga
- Funvencol**
Cra 26 #13 - 41 Barrio Camilo Torres - Mocoa
- Pastoral Social**
Calle 12 #9 - 59 Barrio Villa Daniela - Mocoa

Cundinamarca

- Servicio Jesuita a Refugiados**
(Calle 14 # 9-46) - 8:00 - 5:00 pm Soacha
- Servicio Jesuita a Refugiados**
CINEP (Cl 34 #5-90) - 8:00 - 5:00 pm Bogotá
- FAMIG (Fundación atención al migrante).**
Albergue Calle 17 # 68 - 75 Tel: (57) 11 905 48 34 / 420 21 42 Correo: famig@arquibogota.org.co
8:00 - 5:00 pm. Para poder tener un cupo de hospedaje y comida las personas deben llegar antes de las 7am Bogotá
- Hogar de Paso " Buen samaritano". Parroquia Beato Juan Bautista Scalabrini**
Calle 136 No. 153 - 76. Barrio Lisboa de Suba. Tel. (57) (1) 688 91 74 / 688 56 98 Llegar antes de las 7 Bogotá
- Centro Scalabrini de Migraciones. Hogar de paso: Alojamiento y asistencia humanitaria**
Calle 56 Bis No. 35 - 47. Barrio Nuevo Campín, Teusaquillo. Tel. (57) (1) 495 1361 Llegar antes de las 7 Bogotá
- Comedor comunitario parroquia La Capuchina. 120 almuerzos por día. Para acceder al almuerzo deben entrar con cédula de ciudadanía, el pasaporte o el permiso de la oficina de migración Colombia.**
Calle 14 No. 13-68. San Victorino
Entre 11:00 a.m a 1:00 p.m. Bogotá
- Puntos Wi-Fi gratuito:**
Terminal de transportes Dg. 23 #69a - 55, 24 horas - Bogotá
Ministerio de las TIC. Edificio Murillo Toro Cra. 8a entre calles 12 y 13, 24 horas - Bogotá
Parque principal . Cl. 7 - 24 horas - Soacha

Nariño

- Servicio Jesuita a Refugiados**
Calle 20 # 24-64 Colegio San Francisco Javier - Pasto
Horario: 8:00 am - 5:00 pm
- Albergue Ventana de Luz**
Calle 23 # 21 B 06 - Pasto
- Pastoral Social (entrega de información)**
Cra 25 #16-79 - Pasto
- Fundación Proinco (entrega de información)**
Calle 8 #22f - 85 barnio obrero - Pasto
- Pedregal - (punto de hidratación e información) - Vía a Ipiales - Imués**
- Albergue y comedor - Nubes verdes (sólo recibe con remisión PAO)**
Antiguo colegio Alfonso López - Ipiales
8:00 - 5:00 pm
- Albergue Indígena - Asopastos**
Vía Panamericana rumbo a Rumichaca
7:00 - 7:00 pm - Ipiales
- Comedor Pastoral Social de Ipiales Centro**
Horario: 8:30 a.m. a 3:00 p.m. Carrera 6 # 4-48 Av. Las Lajas - Ipiales
- Punto wifi, carga de celulares y llamadas gratis**
Cruz Roja Colombiana junto al CENAF Rumichaca - Ipiales Horario: 8:00 am - 8:00 pm
- Hogar de paso Centro Scalabrini de Migraciones**
Cra 6ta. #1-81 Av. Las Lajas, Barrio Los Angeles Ipiales
- Albergue y comedor Buen Samaritano**
Carrera 6 # 1 -81 Av. Las Lajas - Ipiales
Horario: 7:30 am - 6:30 pm
- Espacio amigable para la niñez**
CENAF Rumichaca - Ipiales
Horario: 7:00 am - 11:00 pm
- Albergue y comedor Los Chilcos**
Avenida Panamericana, frente al Acopio Los Chilcos - Ipiales
Horario: 07:00 am - 10:00 pm

Albergue y comedor San Luis (solo recibe con remisión PAO)
Zona San Luis - Ipiales - Horario: 8:00 am - 5:00 pm

Albergue y comedor Sol de los Pastos (Wasi Kasi)
Vía Panamericana kilómetro 3 a 200 metros del puente internacional de Rumichaca - Ipiales
Horario: 7:00 am - 7:00 pm

Punto de atención y orientación (PAO)
Puente internacional Rumichaca - Ipiales



Tabla de Convenciones

- Riesgo para tu seguridad y la de tu familia**
- Punto de Atención Servicio Jesuita a Refugiados**
- Punto de atención Cruz Roja**
- Ciudades principales**
- Paso formal fronterizo**
- Albergues**
- Comedores Comunitarios**
- Punto de atención e hidratación**
- Punto Wi-fi gratuito**
- Otros**
- Paramos de Berlin**

Números de emergencia para llamar desde celular así no tengas minutos

Número de emergencia nacional (línea general 24 horas)	123
Bomberos	119
Emergencias médicas	125
Curz Roja	132
Policía de tránsito	127
Línea de información ciudadana	195
Defensa Civil	144

PARA CAMINOS LARGOS...

Toma agua, así no tengas sed. Hidratar tu cuerpo ayuda a conservar el calor.

La mayor seguridad es estar con alguien, preferiblemente familiares o amigos. No viajes solo

Procura caminar a la sombra y si tienes bloqueador solar, úsalo al menos 2 veces al día.

Planea tus recorridos entre puntos seguros, trata de no caminar más de 7 horas al día y por tu seguridad no camines de noche.



COMIDA DURANTE EL RECORRIDO

- ⇒ Alimentos como el bocadillo, la panela o el maní, te dan más energía.
- ⇒ Come las frutas que se producen en cada región, las consigues a mejor precio.
- ⇒ Toma agua limpia. Evita tomarla de ríos, estanques o directamente de grifos. Recuerda que el agua limpia no huele, no sabe y no tiene color.
- ⇒ En caminatas largas evita comer carnes rojas, tu cuerpo puede sentirse más pesado. Puede ser reemplazada por huevo cocido (duro), es económico y fácil de transportar.

¡CUIDADO CON EL CLIMA!

El clima cambia en cada lugar. Lleva siempre medias de cambio porque la mejor forma de estar caliente, es estar seco.

Protege el calor de tu cuerpo. No te sientes o acuestas en el piso directamente, hazlo sobre hojas, paja, papel o tu mochila.

Procura alistar ropa adecuada antes del viaje. Recuerda que te encontrarás con todos los climas posibles.

Si necesita más información consultar la Cartilla Ruta para la Movilidad Humana Informada y Segura.



Tabla de Convenciones

- ⚠ Riesgo para tu seguridad y la de tu familia
- 📍 Ciudades principales
- 🚧 Paso formal fronterizo
- 🚶 Estaciones

