



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

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 3:00pm
Maicao corregimiento de Paraguachón

Terminal Expreso Brasilia (información)
Calle 16 No 10-30 - 8:00: am a 6:00pm
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 - Dividiv – Cra 7H No. 58 - 148 Barrio Dividiv

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 Central
Activo 24 horas – Yopal

Cruz Roja (Espacio de Apoyo Integral)
Km 5 Vía Yopal Aguazul

Arauca

Centro de Salud Materno Infantil
Cra. 19 # 1 - 64 Barrio Fundadores
lunes a viernes de 7 a 3 pm
Arauca

Espacio de Apoyo Integral
Terminal de Transportes - Arauca
Lunes a Viernes 2:00 a 10:00 pm y Sábado 8:00 a 12:00m

Y Antioqueña
Km 17 Vía Arauca – Tame
lunes a viernes de 8 a 3 pm

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 – Arauquita

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/ Santander

CENAF (Espacio de Apoyo Integral)
Lun – Vi: 8:00 a 5:00 y Sábado de 8:00 a 12:00m

CATM OIM
Hotel Villa Antigua Autopista Internacional, cerca a la casa Francisco de Paula Santander
7:00 - 5:00 pm – Villa del Rosario

Espacio de cuidado y albergue para niñez y adolescencia
La Parada, al lado del centro de salud Las Margaritas
Horario: L-S 7:00 am - 5:00 pm

Servicio Jesuita a Refugiados
Avenida 1 # 5 - 47 – Cúcuta

Ayuda en Acción - Navarro Wolf – 8:00 - 4:00 pm

Cruz Roja Colombiana
Barrio Montebello – 8:30 - 5:00 pm – Los Patios

Ayuda en Acción
Km 12 - Los Patios – 8:00 - 4:00 pm – Los Patios

Albergue Samaritanus Pursé
Sector La Don Juana - Cruce a Chinácota
Horario: L-D 6:00 am - 6:00 pm

Albergue Fundar 1 (capacidad: 200)
Sector Guaduales – 24 horas
Entre Bochalema y el Diamante

Cruz Roja PMA
Páramo de La Viuda, vía Pamplona - Bucaramanga
Horario: L-S 8:00 - 5:00 pm

CÚCUTA

Centro de Migraciones Scalabrini
Horario: Lunes a Sábado 7:00 am – 7:00 pm Calle 2 A norte # 1-26 Barrio Pescadero

CORREGIMIENTO LA DON JUANA

Cruz Roja – PMA
Horario: Lunes a Domingo 7:00 – 6:00 pm
Corregimiento La Don Juana

SANTANDER

Cruz Roja Páramo de Berlín
Vía Cúcuta - Bucaramanga, 4 km después del Corregimiento Berlín
Horario: L-D 7:00 a 5:00 pm

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 28 #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) (1) 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:

Término 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

Servicios de información, orientación y asistencia básica
Complejo parroquial El Remolino
Horario: L-S 9:00 a 5:00pm

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

Hotel Canchalá – albergue temporal
Cl. 17 #203A-38, Pasto, Nariño

Línea de apoyo amiga UNICEF y Fundación Proinco
Familias comprometidas +57 315 3527767
Gestando vida +57 318 3161128

Pedregal - (punto de hidratación e información) - Vía a Ipiales – Inués

Albergue y comedor - Nubes verdes (sólo recibe con remisión PAO)
Antiguo colegio Alfonso López – Ipiales
8:00 - 5:00 pm

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

Quito

Ecuador

Colombia

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 Berlín

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
Cruz 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 acuestes 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



