IDENTIFICADOR	https://pacifista.tv/notas/manual-autocuidado-venezolanos-migrantes-colombia-divergentes/
FECHA ORIGINAL	20 de noviembre de 2018 (publicación original en el archivo)
AUTORÍA / FIRMA	Silvia Margarita Méndez
CLASIFICACIÓN	/notas/ · Nota · Leer
HUELLA SHA-1	**51f52e0fef23171c** — huella del cuerpo archivado, calculada el 26 de septiembre de 2026. No acredita el estado de la página en su publicación original.
DESCRIPTORES	Crisis · Cruce de Frontera · Deportacion · Divergentes · Documentos · Gobierno · Instrucciones · Manual para Venezolanos Migrantes · Migracion · Proteccion · Servicios de Salud · Venezuela
ILUSTRACIÓN	18 figuras incrustadas

NOTA

Manual de autocuidado para migrantes venezolanos en Colombia

Por **Silvia Margarita Méndez** · Publicado originalmente el **20 de noviembre de 2018** en *¡PACIFISTA!*

#Divergentes | ¿Cómo hacer para medir el riesgo, los gastos y las distancias a la hora de migrar a Colombia?

Este artículo hace parte de nuestro especial #VenezuelaDivergente. Para ver los otros contenidos puede hacer clic aquí.

Entre Venezuela y Colombia hay una frontera extensa de más de 2.000 kilómetros cuyo punto de entrada principal está muy cerca de Cúcuta, en Norte de Santander. De acuerdo con cifras de Migración Colombia, en el puente internacional Simón Bolívar a diario ingresan entre 30.000 y 50.000 venezolanos al país en diferentes condiciones: algunos con Tarjeta de Movilidad Fronteriza (TMF), otros con visa de turista y otros sin documentos a través de trochas ilegales.

Esta última realidad hace que en este momento no existan estadísticas exactas de la cantidad de venezolanos que, ponderadamente, entran de forma irregular al país. La última cifra que dio Migración Colombia es que aproximadamente el 10 % del total de migrantes censados que hay dentro del territorio nacional (870.000 según sus cuentas) están en condición irregular, pero para organizaciones sociales y voluntarios esto no concuerda con la realidad. El Observatorio de Venezuela de la Universidad del Rosario asegura que en los últimos dos años han entrado a Colombia 1'235.600 venezolanos, es decir cerca del 45 % del total de los flujos migratorios del país vecino y de esa cifra, según sus datos, alrededor de 400.000 personas no tienen papeles o están tramitándolos.

Más allá de la incertidumbre de los datos, es una realidad que la principal ruta de acceso para los migrantes –indocumentados o no– es la carretera que conecta a Cúcuta con Bucaramanga (Santander), un paso que generalmente se hace a pie. Los que tienen suerte pueden pagar un tiquete de bus desde Cúcuta, pero los que no deben caminar 197 kilómetros por un tiempo aproximado de cinco días. Luego muchos siguen su recorrido hasta sus destinos finales: Bogotá, La Guajira, Atlántico, Antioquia, Ecuador o Perú (este último es el segundo país que actualmente recibe más venezolanos después de Colombia).

Desde que varias aerolíneas suspendieron sus operaciones en Venezuela, y el gobierno de Nicolás Maduro dejó de expedir pasaportes, este trayecto se ha vuelto sumamente precario. Al pasar la frontera, por el puente, muchas son víctimas de robo: papeles, dinero, ropa, zapatos y lo mismo ocurre con quienes, con maletas al hombro, cruzan el río Táchira, desde San Antonio, y se escabullen por trochas. Una vez en carretera, pueden caminar en medio de la lluvia, el calor, el frío y la enfermedad, pues al cruzar el Páramo de Berlín –el punto con unas de las condiciones más difíciles– se enfrentan con temperaturas de hasta -6 .

El panorama es crítico: personas descalzas pasando el páramo, familias enteras durmiendo en la interperie, niños llorando de hambre y cansancio. Lo más delicado, dicen los voluntarios que ofrecen ayuda en carretera, es que las personas que escogen Colombia como principal destino, al llegar, se enfrentan con el desconocimiento, la falta de planeación, recursos y condiciones sociales que tarde o temprano terminan jugando en contra de sus aspiraciones de establecerse y mejorar

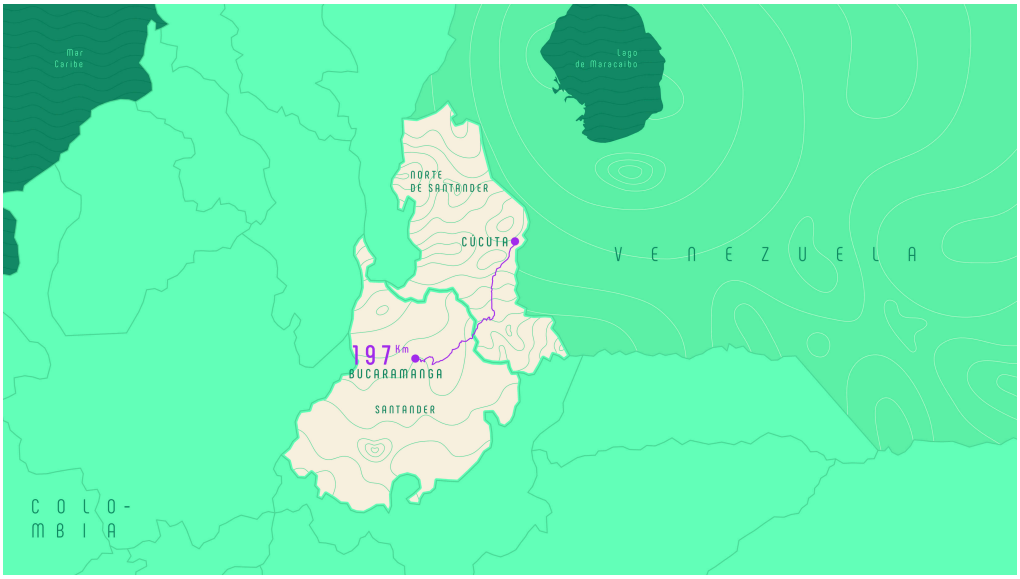
sus condiciones de vida.

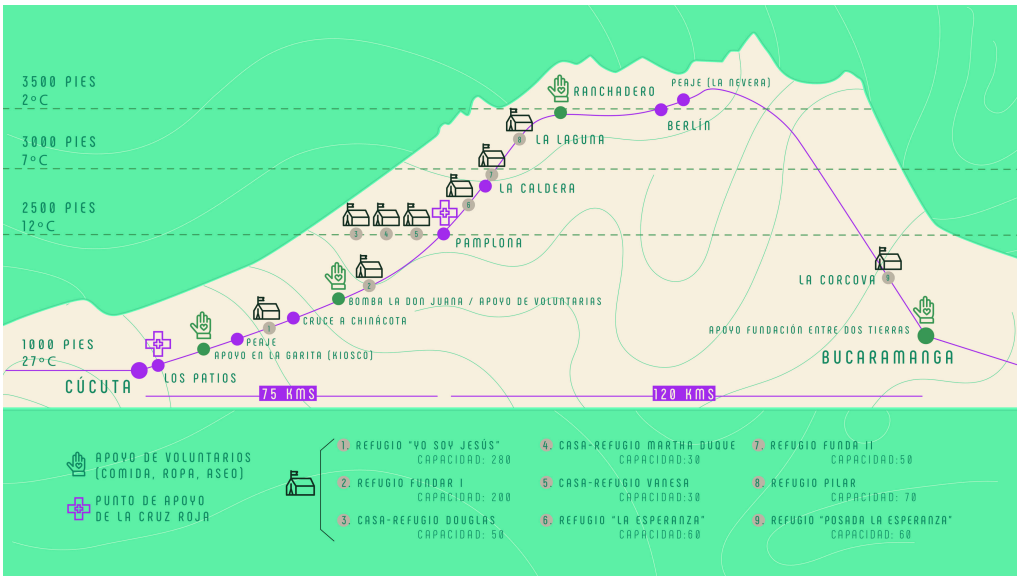
De la mano de Juana y Daniel Rico, dos hermanos voluntarios líderes que hacen parte del grupo de apoyo para venezolanos que se está tejiendo en Santander, ***Divergentes*** recorrió la ruta Bucaramanga – Pamplona con el fin de reportear la crisis humanitaria que se está viviendo en este pasaje. En vista de la cruda realidad que pudimos evidenciar, quisimos construir un manual de autoayuda para venezolanos que huyen de su país en busca de mejores oportunidades. ¿Cómo hacer para medir el riesgo, el gasto y las distancias si piensa migrar a Colombia? ¿Qué cosas debe saber para el recorrido a pie, cómo puede recibir ayuda en las ciudades y qué derechos tiene al pisar territorio colombiano?

Este manual es para venezolanos que cruzan la frontera, principalmente, pero también para colombianos que estén interesados en ofrecer información de ayuda a los migrantes o simplemente para personas que buscan ilustrarse sobre la real dimensión de este fenómeno. Conscientes de la dificultad que supone tener acceso a este manual vía internet para una persona que cruza a pie, al final de esta pieza dejaremos un **descargable en PDF** con todo el contenido, así como una versión con la información más importante y condensada, una especie de imprimible de bolsillo. A través de estas dos maneras vemos una alternativa para que, si bien no inmediatamente y con la ayuda con la ayuda de voluntarios, amigos, conocidos o familiares , esta guía llegue a manos de venezolanos que están en refugios transitorios en su trayecto, están por emprender camino o se encuentran en él.

Aquí se lo presentamos:


MANUAL DE AUTOCUIDADO
PARA MIGRANTES VENEZOLANOS
Una iniciativa de
PACIFISTA !


Mar Caribe
Lago de Maracaibo
NORTE DE SANTANDER
CÚCUTA
V E N E Z U E L A
197 km
BUCARAMANGA
SANTANDER
C O L O - M B I A


3500 PIES
2°C
3000 PIES
7°C
2500 PIES
12°C
1000 PIES
27°C
RANCHADERO
PEAJE (LA NEVERA)
BERLÍN
LA LAGUNA
LA CALDERA
PAMPLONA
LA CORCOVA
BOMBA LA DON JUANA / APOYO DE VOLUNTARIAS
CRUCE A CHINÁCOTA
PEAJE
APOYO EN LA GARITA (KIOSCO)
APOYO FUNDACIÓN ENTRE DOS TIERRAS
BUCARAMANGA
CÚCUTA
LOS PATIOS
75 KMS
120 KMS
APOYO DE VOLUNTARIOS (COMIDA, ROPA, ASEO)
PUNTO DE APOYO DE LA CRUZ ROJA
1. REFUGIO "YO SOY JESÚS" CAPACIDAD: 280
2. REFUGIO FUNDAR I CAPACIDAD: 200
3. CASA-REFUGIO DOUGLAS CAPACIDAD: 50
4. CASA-REFUGIO MARTHA DUQUE CAPACIDAD:30
5. CASA-REFUGIO VANESA CAPACIDAD:30
6. REFUGIO "LA ESPERANZA" CAPACIDAD:60
7. REFUGIO FUNDA II CAPACIDAD:50
8. REFUGIO PILAR CAPACIDAD: 70
9. REFUGIO "POSADA LA ESPERANZA" CAPACIDAD: 60

PACIFISTA !

1 Antes de cruzar la frontera

Tenga un destino de llegada

Es clave establecerse una meta que le sirva de referencia y motivación. Estar a la deriva podria traerle problemas a la hora de administrar los recursos con los que cuenta y significarle cargas anímicas extra.

Busque un contacto

Tener a alguien que lo pueda recibir y ayudar en la ciudad o municipio de destino hará la situación un poco más llevadera: un amigo, un conocido, un familiar, un vecino.

PACIFISTA !

1 Antes de cruzar la frontera

Conozca el recorrido

Ubíquese y conozca los kilómetros y condiciones climáticas que hay de Cúcuta a Bucaramanga, así como las respectivas ayudas humanitarias que puede encontrar en el camino.

Lleve consigo cualquier tipo de identificación

Se recomienda llevar algo que tenga el nombre, algunos datos básicos y una fotografía para poder censarse y acceder a servicios como ayudas alimentarias,salud,educación o transporte.

PACIFISTA !

2 En el **recorrido a pie**

Equípese de acuerdo al clima

En el Páramo de Berlín las temperaturas pueden llegar a -6°C y en Bucaramanga el clima promedio son 27°C. La recomendación: **chaquetas, plásticos impermeables, medias térmicas, guantes, cobija, termo, gorra, bloqueador solar, zapatos y linterna.**

Esté pendiente del transporte en el camino

Una persona camina a 5Kms/h así que un aventón de una hora equivale a ahorrarse 10 horas a pie. Algunos conductores lo están haciendo por un promedio de $10.000 pesos y le dan prioridad a niños y mujeres embarazadas. **Ojo: cuando no se trata de un servicio público esto puede representar una sanción para el conductor.**

PACIFISTA !

2
En el recorrido a pie

No entregue dinero a desconocidos o a terceros por un servicio

No entregue dinero por servicios a terceros sino directamente a quien se los va a prestar. Ejemplo: si va a viajar en bus siempre entregue la plata al conductor.

Viaje ligero y sea precavido

Viajar con mucho equipaje dificultará el trayecto. Solo a Bucaramanga son aproximadamente cinco días de caminata.

PACIFISTA !

2
En el recorrido a pie

Fíjese en la señalización

Conocer la distancia que falta para llegar a la siguiente ciudad o municipio le puede ayudar para alguna pausa o emergencia. Cada ciertos kilómetros esta señalización está pintada de negro sobre el pavimento. Ej: (-70.430) que quiere decir que faltan 70 kilómetros y 430 metros para llegar a la siguiente ciudad.

Sepa quién puede deportarlo

La única entidad autorizada es Migración Colombia y en el momento la única razón por la cual están deportando venezolanos es si tienen antecedentes judiciales o si están delinquiendo en Colombia.

PACIFISTA !

3
En la Ciudad

Regularice su situación

Esté atento a los censos que ofrece la Unidad Nacional para la Gestión de Riesgos de Desastres (UNGRD) y a las fechas de apertura de trámite para el Permiso Especial de Permanencia (PEP). Esto le servirá para trabajar o estudiar por dos años

Respete las leyes, no cometa delitos

Si delinque puede ser expulsado del país.

PACIFISTA !

3 En la Ciudad

Trabaje como independiente

Si acaba de llegar a Colombia y no ha logrado regularizar su situación, comience por trabajos independientes para lograr sostenerse. Vender comida en carreteras, trabajar en fincas o como domiciliario puede ser una opción.

Tiene derecho a la salud

La Red Hospitalaria Pública está brindando atenciones iniciales de urgencia como accidentes, enfermedad, partos o crisis. Estos servicios los puede recibir sin documentación. De no ser así puede presentar una acción de tutela.

PACIFISTA !

3 En la Ciudad

Sepa a dónde acudir

•Línea única de emergencias nacional: **#123**
•Para denuncias de delitos que vulneren Derechos Humanos: en el Centro de contacto de la **Fiscalía General de la Nación** llamando al **018000919748 o 122** para el resto del país. Se presenta presencial o escrita por la víctima o un tercero. Al momento de denunciar especifique tiempo, lugar y descripción de los hechos.
•Para orientación y remisión a rutas de atención institucional para venezolanos:**Defensoría del Pueblo**
•Para asistencia y restablecimiento de derechos: **Personerías Municipales**
•Para garantizar la asistencia consular de adolescentes venezolanos sin acompañamiento e identificación: **Comisaría de Familia**
•Para ayudar a extranjeros con necesidades de protección internacional, solicitantes de asilo, refugiados y apátridas: **Acnur (Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados)**

Tiene derecho al estudio

Los colegios e instituciones públicas están dando cupo a niños y adolescentes sin constancia de calificaciones u otros documentos. Para los adultos la recomendación es aplicar a una visa de estudio.

PACIFISTA !

3 En la Ciudad

Mida sus gastos

El sueldo mínimo en Colombia es de $737.717 pesos (algo más de 262 dólares) y las ofertas laborales básicas oscilan entre $800.000 pesos y $1.500.000 pesos. Acá formulamos un listado de precios promedio de artículos básicos que le puede servir para medir sus gastos una vez establecido.

Huevos (12) : $4.600 pesos
Leche (1L): $2.500 pesos
Arroz (1Kg):$2.900 pesos
Pañales (Por unidad): $800 pesos
Pan (1Kg): $ 2.900 pesos
Agua (1.5 L): $2.000 a $2.800 pesos
Gaseosa (botella): $2.100 pesos
Papa (1Kg): $2.200 pesos
Toallas higiénicas (12): entre $8.000 y $12.000 pesos
Shampoo (sobre): $900 pesos
Papel higiénico (12): $9.000 pesos
Crema Dental (x3):$ 30.000 pesos

Jornal de trabajo informal (el día):entre $25.000 a $30.000 pesos.
Arriendo: una habitación en zona centro cuesta entre $400.000 y $900.000 pesos y un apartamento de dos o tres habitaciones está, en promedio, entre $1.000.000 y 1'600.000 pesos.
Transporte: un bus de Cúcuta a Bucaramanga cuesta alrededor de $45.000 pesos, de Pamplona a Bucaramanga $30.000 a $38.000 pesos, y de Bucaramanga a ciudades como Bogotá, Cali y Medellín entre $60.000 a $80.000 pesos. En las ciudades el pasaje de transporte público está en un promedio de $1.500 a $2.400 pesos, depende de la ciudad. En Bogotá, por ejemplo, un pasaje de Transmilenio cuesta $2.300 pesos.

PACIFISTA !

3 En la Ciudad

Rutas de atención y otros servicios

•En Bucaramanga la Fundación Entre Dos Tierras brinda 300 almuerzos diarios.
•La red de voluntariado para migrantes venezolanos en Bucaramanga atiende al **+ 57 (3173306981)**
•Fundacolven hace jornadas de vacunación gratuitas en Bogotá
•En los parques principales de las ciudades hay "zonas WIFI gratis para la gente" y funcionan las 24 horas del día los siete días de la semana.
•Para llamar desde un teléfono fijo a Venezuela desde Colombia: **00958 + Código de Área + Teléfono**; desde Colombia a Caracas: **00958 + 212 + Número de Teléfono**; desde Colombia a un celular en Venezuela: **00958 + Código Operador Móvil + Número de celular.**

•Para trámites como cédula de extranjería, certificación de Movimientos Migratorios y Permiso Temporal de Permanencia (PEP) acuda a los Centros Facilitadores de Servicios Migratorios:
Maicao (La Guajira) – Calle 16 # 3-28
Cúcuta (Norte de Santander) – Calle 22N # 8-47 | Zona Industrial
Arauca (Arauca) – Carrera 21 # 17 - 63
Puerto Carreño (Vichada) – Carrera 10 # 18-08

PACIFISTA !

3 En la Ciudad

Albergues

•Albergue Centro de Atención al Migrante (Camig): funciona bajo la dirección de la Iglesia Católica en la **Cl. 17 #68-75** y da hospedaje por días a migrantes. También ofrece alimentación y llamadas.
•Casa de Acogida al Migrante, 'Corazón sin Fronteras': funciona desde mayo en Bogotá y se ha convertido en un hogar para niños venezolanos que llegan a la capital.
•Refugio 'Anny': lugar de paso en Tunja (Boyacá) ubicado en la **Cl. 16 #7- 35**. Ofrece hospedaje por 24 horas con prioridad para niños, abuelos y mujeres embarazadas.

•Albergue 'El Camino': acondicionado en la localidad de Engativá por la Secretaría de Integración Social del Distrito. Se duerme en carpas y camillas, es necesario censarse, se da alimentación solo a niños y mujeres embarazadas y abre de 5 a.m. a 8 p.m.
•Habitaciones: en el centro de Bogotá , el barrio Santa Fe y la localidad de Suba hay habitaciones cuya noche puede costar entre $8.000 a $15.000 pesos. Los baños son compartidos.

MANUAL DE AUTOCUIDADO PARA MIGRANTES VENEZOLANOS

Esta iniciativa se pudo desarrollar de la mano de Juana Rico y Daniel Rico, dos hermanos voluntarios líderes que hacen parte de la red humanitaria para venezolanos que se está tejiendo en Santander.

Investigación: Silvia Margarita Méndez
Diseño: Juan Ruiz
Diagramación: Jorge Aroca

Puede descargar el manual haciendo clic *aquí.*

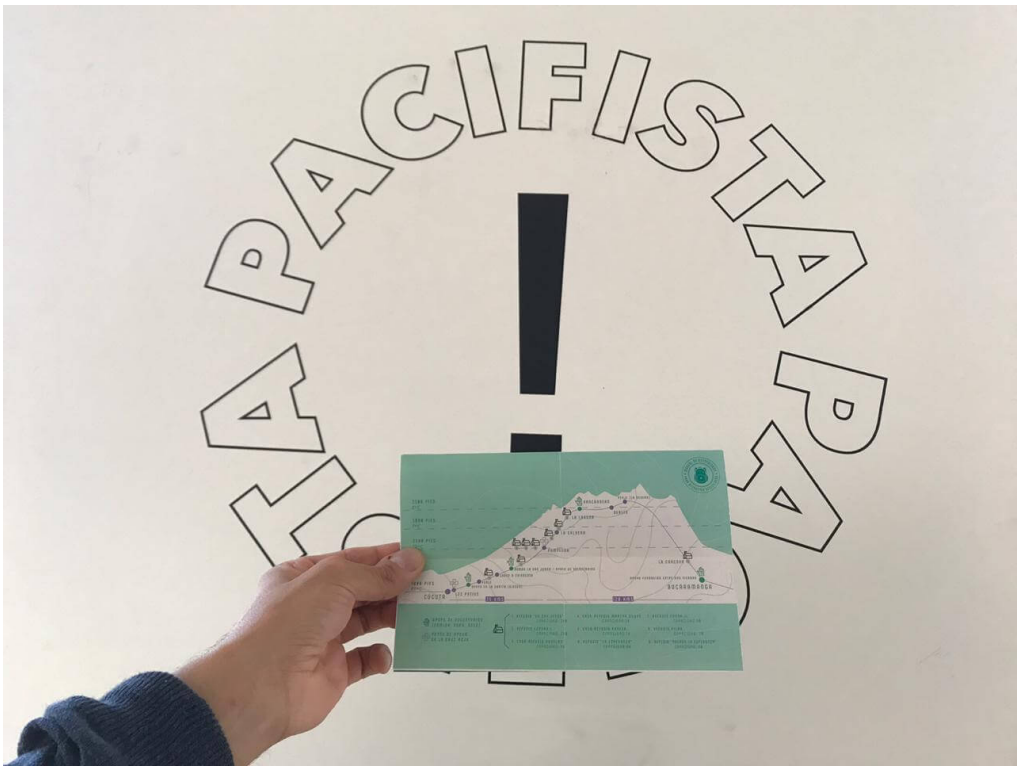
***

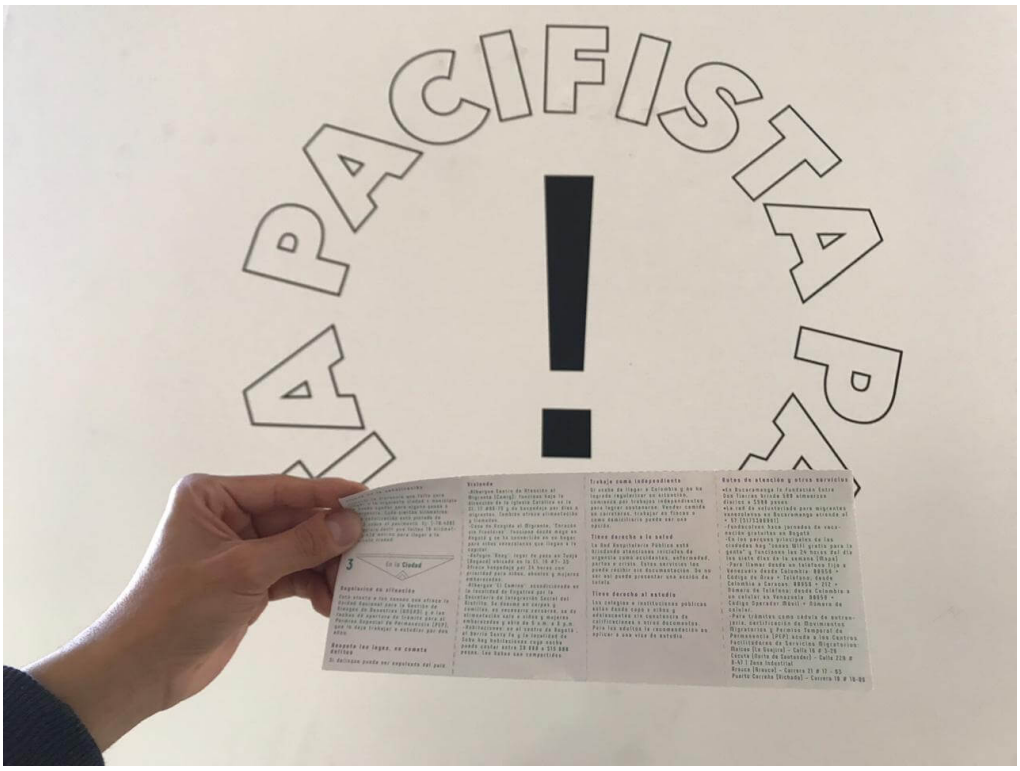
Nota al pie: este material también fue diseñado en versión bolsillo, de manera plegable, para poder imprimirse y entregarlo físicamente a los migrantes y organizaciones que están atendiéndolos en su trayecto. Próximamente estaremos en la frontera, entregando algunos de estos.

Así se ve la versión de bolsillo.

Puede descargarla haciendo clic *aquí.*







Este trabajo hace parte de ***Divergentes****, un proyecto sobre movilización y organizaciones sociales. Para ver todos los contenidos haga clic* ***acá.***

CÓMO CITAR ESTE DOCUMENTO

FORMATO APA 7ª EDICIÓN

Méndez, S. M. (2018, 20 de noviembre). Manual de autocuidado para migrantes venezolanos en Colombia. ¡PACIFISTA!. https://pacifista.tv/notas/manual-autocuidado-venezolanos-migrantes-colombia-divergentes/

FORMATO CHICAGO (NOTAS Y BIBLIOGRAFÍA)

Méndez, Silvia Margarita. «Manual de autocuidado para migrantes venezolanos en Colombia». ¡PACIFISTA!, 20 de noviembre de 2018. https://pacifista.tv/notas/manual-autocuidado-venezolanos-migrantes-colombia-divergentes/

FORMATO MLA 9ª EDICIÓN

Méndez, Silvia Margarita. "Manual de autocuidado para migrantes venezolanos en Colombia". ¡PACIFISTA!, 20 de noviembre de 2018, https://pacifista.tv/notas/manual-autocuidado-venezolanos-migrantes-colombia-divergentes/.

ACCESO ABIERTO

Derechos de ¡PACIFISTA! y de sus autores. Archivo histórico de consulta pública. Documento generado por el Centro de Memoria de ¡PACIFISTA! a partir de la pieza conservada en su archivo histórico. Se distribuye para consulta, citación, estudio e investigación. Verifique siempre la versión en línea, que es la fuente autorizada.