



MANUAL PARA VIAJEROS

2012



PLANEANDO UN VIAJE CON ANTICIPACIÓN

Autor: Jorgelina Rosso
Tomado de www.e-travelware.com

Hay quienes prefieren vivir espontáneamente y no piensan mucho en que van a hacer mañana, pero también están los que necesitan planear un poco las cosas, y particularmente respecto de un evento tan placentero como un viaje, les gusta comenzar a disfrutarlo mucho antes de su inicio.

Para quienes piensan así, esta es una pequeña lista de sugerencias que a pesar de cambiar cada vez que vuelvo de viaje, no deja de ser un punto de partida.

Con mucha anticipación

- informarse respecto de los sitios que se desea visitar, las embajadas y consulados suelen ser una buena fuente al respecto.
- verificar fechas y compromisos personales, profesionales, laborales, etc.
- definir destino, lugares y atracciones.
- determinar duración, estadías y hoja de ruta.
- buscar compañeros de viaje.
- verificar vigencia de la tarjeta de crédito.
- aprender frases y palabras de uso más frecuentes en el idioma local.
- hacer las reservas de vuelos con la mayor anticipación posible (suelen conseguirse las mejores tarifas).
- considerar la opción de comprar pases de transporte local.
- chequear todo lo relativo a nuestra salud y si hacen falta vacunas o certificados especiales.
- fundamental, contratar un servicio de asistencia al viajero, normalmente cubren asistencia médica, pérdida de equipaje, etc.
- evaluar la necesidad de comprar algún tipo de indumentaria en particular, ya sea por cuestiones climáticas o por el tipo de actividad a desarrollar.

Con anticipación

- fotocopiar los documentos importantes (pasaporte, licencia de conducir, etc.).
- preparar los medicamentos personales.
- armar una lista con direcciones y teléfonos importantes, tanto del lugar de destino como de origen.
- establecer el desarrollo detallado del viaje, dejando por lo menos una copia a algún familiar o amigo.

- obtener mapas, guías, horarios, etc.
- hacer una lista de lo que vamos a llevar, repasarla más de una vez para no olvidar nada ni llevar cosas innecesarias; también podrá usarse como control para casos de pérdidas o robos.
- en Lista p/ viajeros encontrará un modelo guía de lista de cosas a llevar en los viajes.

El día previo a la partida

- armar definitivamente el equipaje a despachar.
- dejar preparado todo lo que se llevará en la mochila o equipaje de mano.
- trate de descansar y tener buenos sueños, mañana se va ... que tenga un muy buen viaje !!!



CONSEJOS PARA VIAJAR SOLO

Fuente: www.zonagratis.com

A cualquier edad los jóvenes de corazón buscarán ampliar sus horizontes efectuando un viaje aunque estén solos. Aquí, algunos consejos para hacerlo más seguro y agradable.

1. Si va a viajar solo, prepare este viaje con la mayor anticipación posible, para que su aventura sea más cómoda y placentera.

- Investigue su destino; utilice los mapas y guías que le brindan sus agencias de turismo, Internet, y alguna biblioteca. Estudie la historia de la región, sus costumbres, su lenguaje (a menos que sea su propia lengua), su literatura, su música, y a las personas importantes que allí vivieron.
- Tenga todo arreglado antes de partir. Asegúrese de saber bien como se va a trasladar de un lugar a otro.
- Lleve sólo las prendas que se pondrá, lo cual es probablemente la mitad de lo que usted había pensado. Éste es un tiempo de andar con lo más práctico. Nada es más agotador que arrastrar bolsos llenos de cosas que usted pensó que "podría llegar a necesitar".

2. El hacer amigos cuando se está viajando solo, es mucho más fácil de lo que usted piensa.

La gente se interesa sobre quienes viajan solos y seguramente no dudarán en comenzar a hablarle. El contacto visual y una simple sonrisa es a menudo toda la invitación que una persona necesita para comenzar a hablar con usted. Una honesta curiosidad sobre las personas que están alrededor suyo, es a menudo agradable. A veces, el personal de los hoteles podrá ayudarlo a conectarse con otras personas que viajan solas.

3. La seguridad para quienes viajan solos es un elemento muy importante.

Esté enterado de todo que lo que suceda alrededor suyo. Camine con confianza y con su cabeza alta, observando todos los alrededores. Si se muestra ubicado y seguro de sí mismo, disminuirán sus probabilidades de ser víctima de un delito. Averigüe si existen lugares que usted debería evitar, durante el día y/o la noche. Si está viajando a un país extranjero, controle con la embajada si existen recomendaciones para poner en práctica antes de llegar al país. Vigile siempre sus pertenencias; no desatienda su equipaje y no lleve su cartera o billetera en un lugar muy a la vista, de donde podría ser arrebatada. No se asuste ni se haga paranoico, solo esté alerta.

4. Comer solo es a menudo un momento difícil.

¿Cómo hacer esto algo agradable antes que solo soportable? Aunque le puede sonar extraño, ponga todos sus sentidos en un alto nivel de sensibilidad. Mire cada detalle alrededor del restaurante, y mantenga su mente ocupada tratando de concebir una idea para acercarse a otro comensal. Disfrute mucho su comida, saboreándola todo lo que pueda. Si va a llevar un libro con usted, o si se traga todos en unos minutos, podrá llegar a extrañar el haber podido disfrutar de su comida. En el último de los casos, lleve el diario del día para leer y no tener que "ocultar" su mirada.

5. Lleve un diario de viaje de sus experiencias mientras viaja solo.

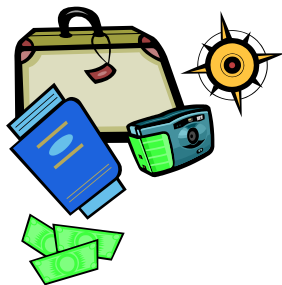
Sea disciplinado como para mantener actualizado este diario regularmente, pero tampoco se obsesione con él y pierda de vista todas las maravillas a su alrededor. También le servirá como una referencia futura para saber los nombres de lugares, después de que vuelva a su casa y le cuente sus experiencias a otros.

6. Una ventaja de viajar a solas, es que todo se torna más flexible.

USTED decide adonde ir y que hacer, antes que tener que comprometerse con un compañero de ruta. Si viaja solo pero dentro de un tour, todavía tiene muchas opciones para elegir sus propios recorridos, ya que el tiempo libre es suyo, propio y no una fuente de conflicto con quienquiera que lo acompañe.

7. Muchas personas tienen miedo de viajar solos.

"Que valiente es usted", le dirán. Sin embargo, usted sabe secretamente que todo lo que hace, lo hace con responsabilidad, y que su confianza en sí mismo sumado a su curiosidad sobre el mundo exterior, harán que su viaje sea seguro y agradable.



TIPS PARA HACER TU VIAJE MÁS AGRADABLE

Autor: María Fernanda Morales

Antes de viajar debes tener en cuenta aspectos importantes para que la salida de la ciudad sea lo más tranquila posible.

- Organizar documentos como documentos de identidad, información sobre los cursos a los que estás inscrito.
- Cada persona puede llevar 2 maletas que no pasen de 32 kg cada una y adicionalmente una maleta de mano hasta 10kg.
- Confirma tus reservas de vuelo con anterioridad.
- Marca tus maletas adecuadamente con nombre, destino final y dirección.
- Es recomendable que lleves el dinero en un lugar seguro junto a tí. No lo lleves en tu maleta.

Son muchas las cosas que hacen falta en un viaje, y que es bueno llevarlas así el mismo sea corto.

- Indispensable :Cédula y pasaporte
- Ropa (mínima)

- 3 camisetas Blancas
- 3 Jeans
- 4 bermudas
- 1 Par de Tenis
- 1 Par de zapatos de salir
- 1 pantalón negro/azul
- 1 Camisa blanca
- Medias e interiores



- Remedios

- Antigripal (Dolex Grippa, Noxpirín)
- Dolor (Dolex., Aspirina, Advil)
- Gastritis (Milanta, TUMS, Ditopax)
- Antidiarreico (Imodium, Lomotil)
- Antialérgico (Loratadina)
- Antiguayabo (Sal de Frutas, Alka-Seltzer)
- Antibióticos
- Curitas
- Algodón
- Copitos
- Gasa
- Esparadrapo
- Tijeritas
- Mercurocromo
- Alcohol
- Curarina



- Aseo personal

- Desodorante
- Talcos

Con formato: Fuente:
(Predeterminado) Arial, 11 pto

- Maquina de Afeitar/Crema de Afeitar
- Crema Dental/Cepillo de Dientes/ Seda dental
- Cepillo del pelo
- Jabón de Baño/Shampoo/Rinse
- Bloqueador Solar/Protector de labios/Cachucha/Lentes de sol.

- Adicionales
 - Calculadora, Diccionario.

Preparativos del Viaje: Vuelos

Planificando el Viaje

Reserva tu vuelo con antelación para conseguir el mejor precio y asegurar que podrás conseguir asiento en la fecha preferida. Los vuelos más populares y durante la temporada alta se llenan con mucha antelación.

Llega pronto en un sábado o domingo antes de que tus clases comiencen. Esto te dará un día o dos para adaptarte y descansar después de tu viaje. Deberías reservar tu viaje de vuelta el sábado después de tu última clase, a no ser que vayas a viajar después del curso. Si prefieres llegar antes o quedarte más tiempo, deberás pedir a tu escuela que te recomiende un hotel en la zona, donde te podrás quedar hasta que puedas entrar a tu alojamiento en sábado o domingo.

¿Estás considerando un vuelo que llega a su destino en un horario inusual (digamos, las 3 de la madrugada)? Pregunta primero si hay algún inconveniente con tu residencia o familia el llegar a tales horas.

¿Hay más de un aeropuerto al que podrías llegar en tu destino? Consulta cuál es el Aeropuerto más cercano a tu destino, y dónde ofrecen el servicio de recibimiento (si se desea).

Reservando tu Pasaje

Recurre a una Agencia de Viajes respetada en tu ciudad, que puedan contestar tus preguntas y presentarte varias opciones distintas. Vale la pena llamar a varias Agencias para comparar y ver cual te ofrece las mejores condiciones.

Nosotros te podemos ayudar a planificar tu vuelo, de forma gratuita.

Pregunta sobre las restricciones que puede haber sobre tu pasaje. ¿Habrá un gasto si decides cambiar tu día de vuelto más adelante? ¿Hay tasas por cancelación?

Aprovecha las ventajas de los programas de millas acumuladas – apúntate en tu vuelo si no eres miembro ya, y recuerda pedir que apliquen tus millas si ya las tienes.

Recuerda: ¡Guarda tu pasaje en un lugar seguro y no lo pierdas! Algunas líneas aéreas podrán pedirte que pagues uno Nuevo (y después lo reembolsan), no obstante, las líneas tienen el derecho de tratar tu pasaje como si fuese dinero en metálico.

El Dinero

El aprender a manejar tu dinero es una parte importante de hacer tu experiencia más cómoda. Recuerda estos consejos para sacar el máximo partido a tu presupuesto.

Antes de llegar

Los gastos que podrás encontrar más allá de tu matrícula y alojamiento incluyen cobertura de seguro médico, libros, transporte, comunicación, ropa, música y cine, viajes, artículos de aseo (champú, jabón, etc.), ocio, y comidas, si estas no están incluidas en tu paquete de Intercambio.

Piensa sobre tu estilo de vida. ¿Te gusta ir de compras y salir a comer a los restaurantes? ¿Quieres viajar o comprar un coche o bicicleta? Planifica con antelación para asegurarte de que tendrás el dinero suficiente para estas compras.

Mantén un registro de tus gastos y ahorros. Es importante mantener un presupuesto razonable, pero recuerda que tu reto principal mientras estás estudiando fuera de la ciudad no es ahorrar dinero- sino aprender y experimentar la vida en una cultura nueva.

Trayendo tu dinero

Trae el suficiente dinero para cubrir el primer mes de gastos en cheques viajeros. Guarda los recibos de los mismos separados de los cheques – si se pierden o son robados los cheques, no podrás reemplazarlos sin los recibos.

Habla con tu banco sobre la mejor manera de enviar cantidades más grandes de dinero.

Abre una cuenta en un banco local después de tu llegada (para viajes largos). Tu Universidad anfitriona te podrá recomendar bancos. Lleva tu identificación de estudiante, pasaporte, y los fondos que deseas ingresar. La mayoría de los bancos abren entre las 9h y 17h entre lunes y viernes.

Usar un cajero automático con una tarjeta bancaria es muy cómodo – ¡puedes sacar dinero las 24 horas al día! Podrás tener que pagar un recargo si usas un cajero automático que no pertenece a tu propio banco.

Las tarjetas de crédito también son cómodas – ¡pero ten cuidado de no gastar más dinero del que tienes! Guarda todos los recibos para que puedas controlar tus gastos.

Listado para Antes de Salir

- Pasajes de Vuelo – Reserva tu pasaje en cuanto estén tus planes finalizados. El planificar con tiempo también te dará el mejor precio y mejores posibilidades de conseguir un asiento. Verifica si podrás realizar cambios en tu calendario después de haber pagado.
- Lleva a tu universidad cualquier documentación que te haga – esto puede incluir documentación sobre inmunizaciones, declaraciones sobre la salud, currículum vitae para prácticas en empresas, etc.

Un mes antes de salir:

- Planifica un presupuesto – considera todas las comidas que no se incluyen en tu programa, gastos de ocio, viaje, llamadas a casa, etc.
- Prepara cualquier receta médica, lentes de contacto, o gafas que vayas a traer contigo.
- Planifica tu cobertura médica.
- Contacta con tu hotel/hostal/familia anfitriona para confirmar la dirección de tu alojamiento, nombres de contacto y dirección.
- Asegura los planes para tu llegada a la ciudad. ¿Has previsto que alguien te reciba en el aeropuerto y te lleve a su alojamiento? ¿Cuánto te costará el taxi? Contacta con nosotros para arreglar los traslados. Necesitarás dar la hora de tu llegada, línea aérea, número(s) de vuelo(s), y tu nombre.
- Si te vas a quedar con una familia, está bien que les escribas una nota breve presentándote y diciéndoles un poco sobre ti. También comunícales cuando llegarás.

Una semana antes de salir:

- Confirma tu vuelo directamente con la línea aérea unas 72 horas antes de tu salida.
- Si has pedido recogida a tu llegada, confirma este servicio directamente con tu Universidad Anfitriona
- Haz fotocopias de todos tus documentos – incluyendo el pasaporte y billetes de avión, y déjalos con tu familia.
- Haz las maletas. Lleva un juego básico de ropa apropiada para tu destino, pero recuerda que podrás comprar más después de que llegues.
- Pon tu nombre y dirección de tu casa/hotel/hostal/familia anfitriona por dentro y por fuera de tus bolsas.
- Prepara una bolsa de mano que llevarás contigo durante el vuelo. Esta deberá tener los objetos de valor que llevará (cámara, walkman) y tus artículos de aseo y un cambio de ropa. No guardes objetos valiosos o cosas frágiles en el equipaje que vayas a facturar.
- Pregunta a la línea aérea sobre la póliza del equipaje – en algunos casos tendrás que pagar una tasa si llevas más equipaje del permitido.
- Asegúrate que tu familia tiene el número de teléfono y nombre de la Universidad Anfitriona y de tu alojamiento.
- Lleva una libreta de direcciones con información de tu familia y amigos de tu país de origen – ¡con sitio para añadir a los nuevos amigos que vas a conocer!

- Lleva algunas fotos de tu ciudad y familia también – éstas te servirán de apoyo cuando eches de menos tu hogar, y ¡también son la manera ideal de empezar conversaciones en tu nueva casa!
- (Opcional) Considera llevar un regalo pequeño para tus nuevos amigos o familia de acogida- no deberán ser caros. El propósito es compartir algo de tu ciudad.

El día del Viaje:

- Asegura con cuidado que tienes el billete de avión, pasaporte y otros documentos necesarios. Guárdalos en un lugar seguro sobre tu persona (no en tu equipaje de mano).
- Llega al aeropuerto con, por lo menos, dos horas de tiempo antes de tu vuelo internacional.
- Evita el alcohol y la cafeína durante el vuelo para combatir el jet lag después del vuelo. En el vuelo, lleva ropa suelta y cómoda en capas (por ejemplo, un suéter de más sobre una camisa de algodón) para que puedas acomodarte a la temperatura del avión que son demasiado fríos o calurosos.

Tu seguridad en otras ciudades

Esperamos que todas tus experiencias de viaje sean seguras, memorables y gratificantes. Recuerda, los accidentes son raros, pero pueden ocurrir- y puedes reducir el riesgo tomando estas precauciones.

La Seguridad Personal

- No des tu nombre o cualquier otra información de una naturaleza privada a extraños.
- Nunca hagas autostop o aceptes que te lleve un extraño en coche.
- No camines sólo de noche.
- Familiarízate con tu entorno nuevo. Pregunta a tu familia de acogida o en tu escuela sobre cuales áreas se deben evitar y cuales son seguras.
- Cuando cojas taxis por la noche, pídele al conductor que te deje a la entrada del edificio.
- Cuando llegues a tu casa, ten las llaves listas para abrir la puerta y ciérrala rápidamente detrás de ti.
- No atraigas la atención sobre ti mismo llevando joyería llamativa, usando accesorios caros como cámaras o grabadoras de vídeo, o mostrando grandes cantidades de dinero en metálico.
- Deja tu calendario de viajes con amigos o con tu familia de acogida para que alguien pueda contactarle en caso de una emergencia.
- Protegiendo tu dinero y los objetos de valor

- Lleva un reloj impermeable al agua y barato. Deja la joyería cara o cualquier objeto personal de valor en tu casa.
- Usa una cámara desechable o barata.
- No lleves demasiado dinero en efectivo – usa cheques viajeros. Mantén la lista de los números de los cheques en un lugar separado de los cheques.
- Mantén unos cuantos billetes de poco valor a mano para pagar los artículos pequeños. Guarda el resto de tu dinero en un bolsillo con cremallera dentro de tu chaqueta, o en un bolsillo delantero (nunca el bolsillo de atrás).
- Guarda tus billetes de avión y el pasaporte en un lugar seguro, y las copias de ambos aparte.

Temas Legales

- Conoce las leyes locales. Algunas cosas que son legales o seguras en tu ciudad pueden considerarse un crimen en la ciudad de acogida.
- Guarda las recetas de tu medicación en su paquete original y guarda una copia de la receta.
- Evita grupos grandes y acciones de protesta.
- No bebas cantidades excesivas de alcohol. Si vas a beber, hazlo con moderación y en la compañía de los amigos. Evita todas las drogas.

Es importante que tengas en cuenta estas recomendaciones para que tengas un viaje tranquilo y seguro, libre de contratiempos. Feliz Viaje!!!!



CONSEJOS PARA VIAJAR EN AVIÓN

Fuente: Dr. Claudio Plá
Tomado de www.cafeytren.com

Los días previos al vuelo:

- Intentar caminar 30 minutos diarios, aumentar las horas de sueño, disminuir el cigarrillo, café, alcohol, etc.
- Dejar libres las 24 hs. previas al vuelo, con el equipaje listo.
- Si es posible, tomar un masaje con un baño de inmersión, el día del vuelo. El objetivo principal es llegar descansado al avión.

Durante el viaje:

- Comer poco en el avión y tomar sólo una copa de alcohol (el exceso prolonga el jet-lag)
- Tomar un vaso de agua por cada hora de vuelo (por el aire seco de la cabina, y para diluir la adrenalina circulante en sangre)

- Tomar una aspirina cada 12 horas. Si existen antecedentes de gastritis, tomar aspirina con protección gástrica. Previene el famoso Síndrome de la Clase Turista (trombosis en los miembros inferiores)
- Mover las piernas e intentar estirarlas durante el vuelo (por la congestión venosa debido a la falta de espacio y la presurización de la cabina)
- Quitarse los lentes de contacto o colocarse lágrimas artificiales. No usar maquillaje (las auxiliares suelen usar maquillaje para climas desérticos)
- Escuchar música "tranquila" de los canales de audio (la música clásica y la "New Age", tienden a nivelar la actividad eléctrica cerebral)
- Proveerse de la mejor distracción posible (libros de chistes, revistas con fotos, palabras cruzadas, manualidades, etc.)
- Utilizar ropa cómoda y de algodón. Zapatos sin taco, acordonados y con suela de goma, o zapatillas.
- Ir al baño antes de abordar el avión (pueden tardar más de media hora en permitir desabrocharse los cinturones)
- Dejar bajo el asiento un bolso blando, pequeño con todo lo necesario (incluir una linterna pequeña para la noche, chicles para destapar los oídos, perfume, como distractivo, papel para escribir, una botella de agua, antifaz para cubrirse los ojos, cuello inflable, etc.)
- Con turbulencia, colóquese la almohada, la manta o un abrigo doblado sobre el abdomen y ajústese fuertemente el cinturón de seguridad, a la manera de una faja que le sujete las vísceras, para disminuir de esa forma la sensación desagradable de los movimientos gravitatorios y antigravitatorios. Recuerde que "LA TURBULENCIA ES SÓLO INCOMODIDAD. NO REVISTE NINGÚN PELIGRO PARA USTED O EL AVIÓN"
- La fila de emergencia es la más cómoda. Conviene sentarse del ala hacia delante, donde los movimientos y los ruidos son un poco menores.
- Si se encuentra ansioso, llame a la auxiliar, comuníquese su situación y que puede requerirla para pedir ayuda o información.
- Si algún ruido o maniobra lo sorprende, pregunte.
- FRENTE A LA ANSIEDAD, NO SE OLVIDE RECURRIR A:
- LA RESPIRACIÓN CONTROLADA: cuente sus respiraciones, intente disminuir el ritmo, haga pausas entre inspiración y espiración, es importante que el tiempo de salida del aire sea mayor que el de entrada. La respiración debe ser abdominal y costal superior.
- EJERCICIOS DE RELAJACIÓN: observe dónde está colocando tensión muscular e intente relajarse al espirar. Puede aumentar voluntariamente la contracción para luego relajar lo más posible.
- VISUALIZACIONES: convoque escenas del lugar más lindo que recuerde. Imagine un refugio y entre en él.
- Medicación (previa consulta con su médico): Se recomiendan el grupo de las Benzodiazepinas de Alta Potencia, especialmente el Clonazepam y el Alprazolam. En casos severos, los psiquiatras recomendamos utilizar el grupo de los Inhibidores Selectivos de Recaptación de Serotonina (ISRS), especialmente la sertralina, el citalopram, la paroxetina y la fluoxetina. También se está utilizando con éxito la venlafaxina.
(Nota: en casi todos los botiquines de a bordo hay ansiolíticos -generalmente Valium - y siempre hay un médico entre los pasajeros).



EL CHOQUE CULTURAL

Tomado de www.holadenia.com

Cualquier movimiento de un país a otro creará cierta confusión, desorientación y cataclismo emocional. Llamamos a esto choque cultural. Esto obviamente es más severo cuando los individuos cambian a culturas que son por demás diferentes de su ambiente anterior.

Disfrutando del choque cultural

¡Estás a punto de embarcarte en la aventura de tu vida! Aprenderás a disfrutar en una cultura nueva, y al mismo tiempo, a valorar tu propia cultura y valores.

Debes estar contento e ilusionado con esta nueva oportunidad, y no esperes que las cosas sean igual que en tu país de origen. Si tu escuela y amigos nuevos fueran exactamente iguales que en tu país, entonces ¿POR QUÉ querrías estudiar en otro país?

Fase 1: ¡Todo es nuevo y estupendo!



Las cosas nuevas que vas a encontrar en el extranjero pueden ser una fuente de encanto al principio – todo será estupendo. Hasta las cosas más mundanas son nuevas – como hacer la compra o ir en autobús. Esta euforia probablemente cambiará en algún momento a la siguiente fase: desilusión.

Fase 2: Culture Shock – el Choque Cultural

El choque cultural ocurrirá de manera gradual – no en cuanto llegues. Pequeñas cosas empezarán a molestarte – la comida, las actitudes, las costumbres. A lo mejor empezarás a comparar tu país con el de acogida de manera desfavorable. Las cosas que parecían encantadoras al principio se hacen molestas.

Podrás sentir algunos de estos síntomas del choque cultural:

- No puedo mantener una conversación normal con nadie.
- Duermo demasiado o no lo suficiente.
- Me enfado más a menudo con cosas que normalmente no me molestarían.
- Me siento inútil, y pienso que necesito la ayuda de las personas de mi propio país.
- Quisiera estar en mi casa, y pienso que necesito hablar con mi familia a todas horas.
- Temo hacer cosas nuevas o ir a lugares nuevos.
- Me duele el estómago y tengo dolores de cabeza que normalmente no tengo.
- Siento como que no encajo, y dudo sobre mi habilidad para tener éxito aquí.



de mi

Fase 3: Sobreviviendo el culture shock



¿Deberías irte a casa, o solamente pasar el tiempo con personas de tu propia ciudad?

No. Convierte el choque cultural en una experiencia positiva. Date cuenta que no estás solo. Muchas personas han vivido lo que sientes, y tus profesores, staff en la escuela, o tu compañero de cuarto te pueden ayudar a sentirte mejor.

- Encuentra a personas con quienes hablar de tus sentimientos, y ellos de los suyos.

- Convierte su habitación en un lugar agradable, y rodéate con fotos familiares, tu música favorita, o recuerdos de tu casa.
- No tengas miedo de llorar, cantar, rezar o reírte para expresar tus sentimientos.
- Haz ejercicio físico y duerme lo suficiente.
- Diles a tus amigos y a la familia de acogida que estás triste. Su apoyo te arropará.
- Toma unas cuantas decisiones pequeñas y cúmplelas. Esto te dará confianza.

Las personas que siguen estos consejos llevan bien el choque cultural. Cuando lo superes, te darás cuenta que tendrás una perspectiva fresca sobre tu propia cultura y tus raíces, y ganarás en nuevas maneras de entenderte a ti mismo.

Fase IV, has aprendido lo que es importante y lo que puedes pasar por alto en la nueva cultura.

Hacer y No Hacer para mantener el contacto

Mientras estudias en el extranjero, es importante que mantengas el contacto con tus amigos y familia para hacerles saber que estás bien y que te diviertes.

HACER Asegura que tienes una libreta de direcciones con los nombres, las direcciones y teléfonos y correos electrónicos de tus amigos y familiares antes de irte de tu país.

HACER Pide a tu familia y amigos que te escriban – tu escuela te dará una dirección que puedas usar, antes de que te vayas.

HACER Llama a tu familia inmediatamente después de haber llegado para que sepan que estás bien.

NO HACER No olvides tu presupuesto mientras estás en la escuela. ¡Las llamadas telefónicas a casa pueden ser muy caras!

HACER Compra una tarjeta telefónica en tu escuela si quieres llamar a la familia y los amigos en tu país. Una tarjeta puede ahorrarte dinero, y es muy cómoda.

NO HACER No olvides usar el e-mail. La mayoría de las escuelas tendrán acceso a Internet y te darán una cuenta de correo electrónico, o podrás usar el e-mail en el salón de la escuela. Consigue una dirección de correo gratuita en un portal como Yahoo o Hotmail.

NO HACER ¡No olvides conseguir la información de contacto de los nuevos amigos que conocerás en la escuela! El escribirse cartas es una manera estupenda de recordar lo divertido que fue estar juntos- y ¡también podrás practicar el idioma que aprendas en tu viaje!

HACER Lleva una cámara y haz muchas fotos que podrás compartir con tus amigos y familia.

LISTA GUIA PARA VIAJES					
Pasajero:		Destino:		Fecha: __ / __ / __	
Canguro y Mochila o equipaje de mano			Equipaje a despachar (incluye cierre de seguridad e identificación)		
Documentos personales			Ropa (varía según destino y temporada)		
Docum. de identidad			ropa interior		
pasaporte			medias		
dinero			pañuelos		
tarjetas de crédito			pijama		
cheques de viajero			camisetas		
asistencia al viajero			camisas		
boletos / pasajes			pantalones / polleras		
licencia de conductor			bermudas		
otras credenciales			ropa de baño		
visados / vacunas			buzo o sweater		
			gorro / a		
Medicamentos (solo los personales y de consumo habitual, ejemplo:)			tenis		
			sandalias		
analgésicos			zapatos		
gotas p/ ojos / oídos			saco / traje		
antiácidos			corbatas		
pastillas p/ presión					
apósitos (curitas, gasa)/ alcohol					
antidiarreico / laxante					
antialérgicos			Higiene		
			jabón		
			shampoo / enjuague		
Objetos diarios			pasta y cepillo dental		
reloj			desodorante / talco		
anteojos de lectura / sol			perfume / cosméticos		
Pañuelos			copitos / algodón		
peine / cepillo			repelente de insectos		
cámara			protector solar		

lápiz y papel			crema humectante		
cortaplumas / pinza			secador de cabello		
alicate uñas / minijera			Maquina de afeitar/crema		
anteojeras p/ dormir					
tapones p/ ruido			Elementos prácticos		
papel higiénico			bolso plegado		
libro o revista			lona y toalla de playa		
carpa de nylon			paraguas		
buzo o sweater			reloj despertador		
radio de bolsillo			adaptadores eléctricos		
cuaderno / tel. celular			linterna / velas y fósforos		
			soga y broches p/ colgar ropa		

Lleve sólo lo necesario y recuerde verificar las politicas de equipaje de su aerolínea.