



# VOLUNTARIADO EN NEPAL

---

Mayores de 18 años



Namaste, bienvenido a Nepal, el país de las montañas himalaya, de monumentos artísticos, de vida salvaje exótica y de diversas culturas. Aunque Nepal no es muy grande, cuenta con la mayor variedad latitudinal en cualquier país. La tierra nace de las pánicies del sudeste de Terai ( a apenas 70m por encima del nivel del mar) y crece hasta el pico Everest, el más alto del mundo a 8.848m por encima del nivel del mar, y todo ello a una distancia de menos de 200km.



La cultura de Nepal es muy diversa y refleja la influencia hindú y budista, así como por su ubicación geográfica entre la India y China. La arquitectura destaca por sus templos y estupas.

Cuenta con numerosos grupos étnicos que tienen su propio lenguaje, y su propia cultura. Las colinas medias están ocupadas por una amplia variedad de grupos étnicos. Mientras que en el valle de Katmandú, la población principal son los Newars, cuya cultura y arte les han valido una reputación internacional. Los sherpas por otro lado son los conocidos por vivir en la montaña y ser unos escaladores profesionales. Los brahmanes y los chhetris están dispersos por las colinas y los valles. Y los mai-thili, bhojpuri y tharu que viven en las tierras bajas.



---

**Habitantes:**

30 millones

**Capital:**

Katmandú

**Idioma:**

Nepalí

**Moneda:**

Rupia Nepalí (NPR)

**Pasaporte:** Si

**Visado:** Visa on Arrival

**Vacunas obligatorias:** No

**Clima:**

Las temperaturas varían entre 19° y 27° en verano y entre 5° y 20° en invierno, en el valle de Katmandú.

---

**FECHAS**

Todo el año

---

**Incluye:**

- » Programa seleccionado
- » Alojamiento
- » Traslados el día de llegada
- » Comidas: Pensión completa de lunes a viernes y media pensión los fines de semana

**No Incluye:**

- » Billetes de avión
- » Actividades y excursiones
- » Traslados de regreso al aeropuerto
- » Tasas de visado
- » Seguro de cancelación
- » Seguro de asistencia a viaje

# UBICACIÓN DE LOS PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN NEPAL

Los proyectos se llevan a cabo en varias localidades: Katmandú, Pokhara, Poon Hill, Annapurna y Everest

## KATMANDÚ

Katmandú es la capital y la ciudad más grande de Nepal, un lugar fascinante que combina la antigua arquitectura con la vida urbana contemporánea. Es conocida también por su valioso patrimonio cultural. El Valle de Katmandú está declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, alberga templos y monumentos históricos. A pesar de su rica herencia cultural, Katmandú es una ciudad moderna con bulliciosas calles, mercados, restaurantes o cafés que ofrecen una mezcla de lo tradicional y lo contemporáneo.

## POKHARA

Pokhara está situada en el oeste de Nepal, y es conocida por su impresionante belleza natural. La ciudad se encuentra a las orillas del lago Phewa, con vistas a la cordillera del Annapurna, y la ciudad está completamente rodeada de colinas, cuevas y cascadas.



## POON HILL

Ubicado en la región del Anapurna en Nepal y es donde comienza el circuito de trekking del Annapurna, cerca de la ciudad de Ghorepani. Ofrece unas vistas impresionantes donde se pueden admirar los picos del Himalaya, incluyendo el Dhaulagari.

Tiene una flora y fauna muy diversa a lo largo de todo su recorrido, y es considerada la ruta de trekking más accesible de la región.

# UBICACIÓN DE LOS PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN NEPAL

## ANNAPURNA

El Annapurna es la cadena montañosa ubicada en la región central del Himalaya. Se sitúa al noroeste de Katmandú y su área es conocida por su belleza y sus paisajes montañosos. El trekking del Annapurna es uno de los destinos de trekking más populares del mundo. El Annapurna es el pico más alto de esta cadena y es conocido por ser uno de los catorce ochomiles del mundo.

## HIMALAYA

Nepal alberga una parte significativa de la cadena montañosa del Himalaya con algunos de los picos más altos del mundo como el Monte Everest. Esta región del país es mundialmente famosa por sus rutas de trekking como el Everest Base Camp. Los visitantes pueden disfrutar de paisajes asombrosos, la hospitalidad de la gente local y visitar varios parques nacionales y áreas de conservación.



# PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN KATMANDÚ

## CULTURE WEEK

Durante esta semana, aprenderás sobre la cultura nepalí a través de una serie de clases introductorias diseñadas para ayudarte a desarrollar tus habilidades en el idioma nepalí y profundizar en tu comprensión del estilo de vida nepalí, con detalles sobre rituales y costumbres. Conocerás la historia de Nepal y las influencias religiosas que la han moldeado. Además, visitaremos las tiendas y mercados locales, lo que te permitirá aprender sobre la cultura local y cómo integrarte en ella. Como parte de tu recorrido por la ciudad y la orientación, también visitarás lugares asombrosos como el templo de Swayambhunath, uno de los sitios budistas más sagrados en Katmandú.



## ADVENTURE WEEK

¡Sumérgete en una semana de aventuras en el Himalaya y pon a prueba tus habilidades en diversas actividades llenas de adrenalina!

Realiza caminatas por las estribaciones del Himalaya, explora la jungla, acampa bajo cielos cubiertos de estrellas y haz rafting en aguas bravas. ¡Todo en una semana! Este programa no te dará tiempo para descansar, pero a cambio, tendrás la oportunidad de experimentar lo mejor que este país rodeado de montañas tiene para ofrecer.



## CONSTRUCTION&RENOVATION

Podrás participar en actividades de renovación y construcción en escuelas, hogares para niños, centros de rehabilitación, el Centro KAT (Centro de Tratamiento Animal de Katmandú), hogares para niños discapacitados y centros de empoderamiento de mujeres.

Tu trabajo diario implicará actividades de construcción y renovación al aire libre, como demoler estructuras dañadas, construir paredes, pintar, realizar trabajos de carpintería, cercar los terrenos de la escuela, entre otros.



# PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN KATMANDÚ

## EDUCATION PROJECT

La mayoría de las personas en Nepal no pueden permitirse viajar, y en los pueblos hay pocas oportunidades de contacto con el mundo exterior. Los profesores extranjeros permiten que los estudiantes establezcan relaciones con alguien de otro entorno y cultura, y los profesores pueden aprender diferentes métodos y técnicas de enseñanza. Principalmente, colaborarás con el maestro regular de la escuela, por lo que no es necesario tener experiencia en la enseñanza.

Enseñarás y educarás a niños de diferentes grupos de edad y con capacidades de aprendizaje diversas. Tienes libertad para utilizar distintos métodos de enseñanza, aunque puedes utilizar el libro de texto como referencia o educar a los niños a través del inglés conversacional. Durante tu tiempo allí, podrás enseñarles diferentes materias como matemáticas, historia, ciencias, geografía, tecnologías de la computación, música y otras asignaturas, artes y manualidades, diferentes juegos educativos, desarrollo personal, conciencia ambiental, salud general y seguridad, entre otros. Toda la educación superior en Nepal se imparte en inglés, por lo que es vital que los niños aprendan inglés para continuar con su educación superior. Un profesor capacitado está comprometido con elevar los estándares en las escuelas de Nepal, y con una tasa de alfabetización de adultos del 67%, hay mucho espacio para mejorar.



## KINDERGARDEN

Enseña habilidades básicas de inglés a niños de 3 a 6 años en un jardín de infantes en Katmandú.

Este proyecto te llevará a enseñar en un jardín de infantes que atiende especialmente a niños de comunidades desfavorecidas. Puedes colaborar con los maestros del jardín de infantes en actividades extracurriculares e inspirar a los niños a alcanzar su máximo potencial y ampliar sus perspectivas a través de lecciones estructuradas de manera creativa.



# PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN KATMANDÚ

## WOMEN EMPOWERMENT

Este proyecto se centra en mujeres que migraron a Katmandú desde zonas rurales para trabajar como empleadas domésticas, muchas de las cuales carecen de educación formal. El objetivo es empoderar a estas mujeres a través de la educación, con la ayuda de profesores extranjeros. Las escuelas creadas buscan iluminar y capacitar a mujeres jóvenes y mayores en Katmandú que han carecido de educación. El programa incluye la enseñanza de diversas materias y habilidades, con énfasis en el inglés, ya que toda la educación superior en Nepal se imparte en ese idioma. Los profesores tienen la tarea de motivar a las mujeres para que muestren sus talentos ocultos y participen en actividades de desarrollo. La duración mínima del programa es de 2 semanas.



## HEALTH OUTREACH

En un país en desarrollo como Nepal, la Educación en Salud es crucial para mejorar el bienestar de las personas y contribuir al desarrollo del país. El programa de divulgación de salud tiene como objetivo educar y proporcionar habilidades para promover el bienestar, motivando a estudiantes a mejorar su salud, prevenir enfermedades y adoptar estilos de vida saludables. En este programa, se llevarán a cabo sesiones de concientización en escuelas, monasterios, jardines de infantes y centros de empoderamiento de mujeres, abordando temas como higiene, salud y primeros auxilios. La enseñanza busca equipar a estudiantes, maestros y la comunidad en general con conocimientos para tomar decisiones saludables y actuar en situaciones de emergencia.



## CANINE REHABILITATION

En Nepal, la situación de los animales es precaria, con muchos perros y vacas abandonados en las calles de Katmandú. El programa se enfoca en rescatar y rehabilitar perros callejeros y abandonados, muchos de los cuales están desnutridos y sufren diversas afecciones. Operando en el valle, el programa busca abordar estos problemas y contrarrestar el creciente número de animales en situación de calle. Después del rescate, los perros son llevados a un refugio donde pueden ser liberados o dados en adopción para brindarles una vida mejor.



# PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN KATMANDÚ

## MEDICAL INTERNSHIP

Durante este período de prácticas, tendrás la valiosa oportunidad de sumergirte en un entorno laboral extranjero y adquirir experiencia práctica al observar los procedimientos llevados a cabo por médicos en hospitales. La pasantía se llevará a cabo en diversos hospitales, incluyendo instituciones gubernamentales, privadas y comunitarias ubicadas en y alrededor de Katmandú. Este programa está diseñado específicamente para estudiantes de medicina o personas con experiencia médica. A lo largo de tu pasantía en Katmandú, tendrás el privilegio de seguir a médicos experimentados y observar de cerca a expertos médicos. Además, contribuirás activamente asistiendo a médicos y enfermeros cuando sea necesario. Esta experiencia inmersiva te proporcionará una comprensión integral del campo médico, desarrollando aún más tus habilidades y conocimientos prácticos.



## PHYSIOTHERAPY INTERNSHIP

El programa de prácticas en fisioterapia te brinda la oportunidad de adquirir experiencia valiosa trabajando como pasante en un Hospital de Fisioterapia y Rehabilitación en Katmandú.

Durante tu tiempo aquí, seguirás a médicos, observarás a expertos médicos y fisioterapeutas, y servirás de apoyo a médicos y enfermeros.

Podrás tener una experiencia práctica trabajando directamente. Los participantes ayudarán a pacientes con diversas condiciones de salud y participarán en diferentes sesiones terapéuticas en el hospital. Las sesiones se asignarán según tu campo de estudio y experiencia.



## DENTAL INTERNSHIP

En el programa de practicas en odontología en Katmandú, tendrás una experiencia completa al trabajar como auxiliar en un Hospital Dental. Seguirás a profesionales, observarás prácticas de dentistas expertos y ayudarás según sea necesario. Colaborarás con diversos departamentos, incluyendo Cirugía Oral, Prostodoncia, Odontopediatría, Odontología Comunitaria, Periodoncia, Odontología Conservadora y Endodoncia, y Medicina Oral y Radiología.





# PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN KATMANDÚ

## TEACHING INTERNSHIP

El programa de practicas en enseñanza te proporciona experiencia práctica en un entorno real de enseñanza, lo cual constituirá un valor agregado para tu currículum.

Es tu oportunidad para aplicar tus conocimientos teóricos en la práctica, trabajar junto a maestros y mentores experimentados que te guiarán para alcanzar tu verdadero potencial como docente. Tus tareas pueden incluir la planificación de lecciones, la coordinación, la realización de lecciones y actividades en el aula.



## NURSING INTERNSHIP

Trabaja en un hospital en Katmandú y obtén experiencia laboral como enfermero/a en prácticas mientras pasas tiempo junto a médicos y enfermeros senior.

Durante el programa, adquirirás experiencia práctica y aprenderás observando los procedimientos y tratamientos en el hospital. Este programa está dirigido a estudiantes de enfermería que deseen iniciar su carrera con una experiencia integral en un entorno laboral extranjero.



## SPECIAL EDUCATION

Trabaja como profesor asistente en una escuela especial para niños con necesidades especiales y apóyalos para que tengan éxito en su educación.

Trabajarás con niños de diferentes grupos de edad y niveles de inteligencia. Este programa se centra en apoyar a escuelas que atienden a niños con necesidades especiales para brindar igualdad de oportunidades educativas con la atención y las instalaciones especiales necesarias. Tu tarea será proporcionar educación especial para estos niños y elevar sus conocimientos y confianza.



# PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN POHKARA

## EDUCATION PROJECT

Este proyecto educativo en Nepal brinda a profesores extranjeros la oportunidad de trabajar en escuelas locales, principalmente en áreas rurales y desfavorecidas. El objetivo es establecer relaciones con estudiantes, ofrecer educación en inglés y otras materias, y contribuir al desarrollo personal y conciencia ambiental. Se busca superar la falta de acceso a la educación y elevar los estándares escolares en Nepal. Además, el programa incluye experiencias de aventura en el Himalaya para enriquecer la participación de los voluntarios. Durante el proyecto, adquirirás experiencia valiosa y aprenderás observando los procedimientos de los maestros locales. El proyecto puede llevarse a cabo en escuelas gubernamentales, privadas o comunitarias alrededor de Pokhara.



## KINDERGARDEN

Enseña habilidades básicas de inglés a niños de 3 a 6 años en una escuela infantil en Katmandú.

Este proyecto te llevará a enseñar en una escuela que atiende especialmente a niños de comunidades desfavorecidas. Puedes colaborar con los maestros del jardín de infancia en actividades extracurriculares e inspirar a los niños para que alcancen su máximo potencial y amplíen sus perspectivas a través de lecciones creativamente estructuradas.



## RENOVATION PROJECT

En este programa, trabajarás en escuelas locales en Pokhara donde podrás participar en actividades de renovación y construcción. Nuestros proyectos se centran en mejorar las instalaciones de la escuela para crear entornos de aprendizaje mejores.

Tu trabajo diario implicará actividades de construcción y renovación en interiores y exteriores, como pintura, carpintería, cercado de los terrenos de la escuela, etc. Trabajarás tanto en exteriores como en tareas de interior que involucrarán trabajo físico de leve a intenso.



# PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN POON HILL, ANNAPURNA Y EVEREST

## POON HILL TREK

El viaje comienza al norte de la ciudad de Pokhara y atraviesa la zona de Poon Hill, pasando luego por muchos paisajes culturales y hermosos de la región de colinas intermedias. A lo largo del trekking de Ghorepani, visitarás el mejor punto panorámico del planeta "Poon Hill", desde donde tendrás la oportunidad de disfrutar de impresionantes vistas de todo el macizo de Annapurna y Dhaulagiri. Además, el trekking de Ghorepani te lleva a explorar la cultura típica de la región de Annapurna y su estilo de vida local. Las rutas completas del trekking de Ghorepani también te permiten ver muchas flores silvestres naturales, especialmente rododendros que florecen en primavera. En general, este trekking te brinda la experiencia de muchas facetas de Nepal y la ruta es adecuada para todos los niveles de excursionistas, desde familias hasta grupos de mayores. Este es uno de los treks de menor altitud que ofrecemos, alcanzando solo los 3200 metros en la cima de Poon Hill.



## ANNAPURNA

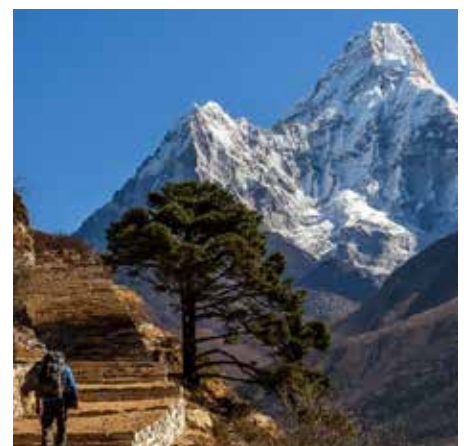
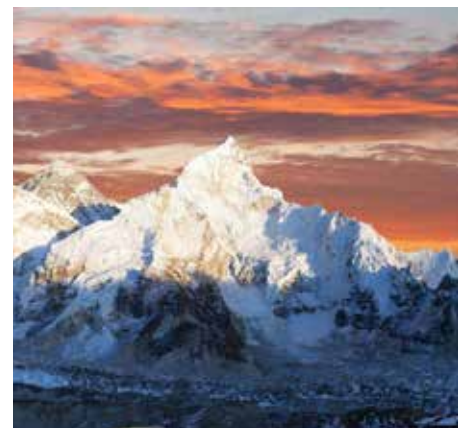
Este programa de cuatro semanas ofrece una experiencia integral en Nepal:

Primera semana: Semana de Introducción con actividades que incluyen aprendizaje del idioma, visitas a templos, senderismo y una carrera de búsqueda del tesoro en un mercado local.

Segunda y tercera semana: Trekking al Campo Base de Annapurna, explorando la belleza natural y los paisajes dramáticos de la región, con la posibilidad de acampar a unos 14,000 pies en el Santuario de Annapurna.

Cuarta semana: Servicio comunitario, participando en proyectos como enseñar en una escuela local, ayudar en una escuela infantil o apoyar a perros heridos en un refugio (se requiere vacunación contra la rabia).

El programa combina aventura, inmersión cultural y servicio comunitario para ofrecer una experiencia completa en Nepal.



# PROYECTOS DE VOLUNTARIADO EN POON HILL, ANNAPURNA Y EVEREST

## EVEREST

Este programa de cuatro semanas ofrece una experiencia integral en Nepal:

Primera semana: Semana de Introducción que sumerge a los participantes en la cultura nepalí, explorando el idioma, el estilo de vida, visitando templos, realizando senderismo y participando en una carrera de búsqueda del tesoro en un mercado local.

Segunda y tercera semana: Trekking al Campamento Base del Everest, explorando la región y experimentando la vida en los pueblos sherpa, con vistas impresionantes y sumergiéndose en la rica cultura nepalí.

Cuarta semana: Servicio Comunitario, participando en proyectos como enseñar en una escuela local, ayudar en una escuela infantil o apoyar a perros heridos en un refugio (se requiere vacunación contra la rabia).

El programa combina la inmersión cultural, la aventura en la naturaleza y el servicio comunitario, ofreciendo a los participantes una experiencia completa en Nepal.



## TEACHING AT BUDDISHT MONASTERIES

Durante este programa, enseñarás diferentes materias, incluyendo inglés, y tendrás clases de conversación individual con los monjes en los monasterios. También tendrás la oportunidad de aprender sobre el budismo mientras haces esto. ¡Enseñarás a monjes novicios, tanto adultos como niños!

Los monasterios con los que trabajamos están ubicados en diferentes áreas de Kathmandú, Pharping, Nala y la región del Everest. En las regiones del Everest, trabajamos con los monasterios Serlo Taksindo, Mendo Pakhe y Choying. Durante tu programa, te alojarás en el propio monasterio donde realizarás el programa, compartiendo habitación con otros participantes.



# ALOJAMIENTO KATMANDÚ

Katmandú, la capital de Nepal, es una ciudad única con edificaciones decadentes en su núcleo, que contrastan con la animada vida callejera. Todo enmarcado por templos históricos y estatuas talladas. Durbar Square, el mayor de los patios reales y Patrimonio Mundial de la UNESCO, solía ser el punto destacado, aunque sufrió daños graves en el terremoto de 2015. Katmandú, junto con Bhaktapur y Patan, formaban tres ciudades reales rivales que hoy prácticamente se fusionan. El paisaje del valle, rodeado de montañas, muestra pueblos de ladrillo rojo aferrados a las crestas, y desde los centros urbanos, se vislumbran las cumbres nevadas de los majestuosos Himalayas contra el intenso cielo azul.

La casa de voluntarios está ubicada a cinco kilómetros del centro de la ciudad, donde puedes encontrar todo lo que puedas necesitar. Hay muchos taxis o transporte alrededor del alojamiento. También hay varios cajeros automáticos en la zona donde nos alojamos. El cajero automático y supermercado más cercanos están a 15 minutos a pie de nuestro alojamiento.

Hay agradables cafeterías locales, tiendas, supermercados, farmacias y restaurantes cerca del alojamiento.



Todas las comidas incluidas:	Si *
Bebidas gratuitas:	Si **
Personas por habitación:	4-6
Wifi en áreas comunes:	Si
Servicio de lavandería:	Si ***
Caja de seguridad:	Si ****
Habitaciones con cerradura:	Si
Ducha caliente:	Si
Baño privado:	No
Ropa de cama:	Si
Toallas:	No
Aire acondicionado:	No
Ventilador:	Si
Protección contra mosquitos:	Si

\* Tres comidas (desayuno, almuerzo y cena) durante la semana y dos comidas (desayuno, cena) durante los fines de semana.

\*\* Agua

\*\*\* Hay una lavandería local cerca del pueblo

\*\*\*\* Hay taquillas disponibles en la oficina

# ALOJAMIENTO POHKARA

Pokhara es una ciudad en Nepal ubicada a unos 200 kilómetros al oeste de la capital, Kathmandú. Es la segunda ciudad más grande de Nepal y se encuentra a orillas del pintoresco lago Phewa. Pokhara es conocida por sus impresionantes paisajes y está rodeada por algunas de las cadenas montañosas más hermosas, incluyendo los Annapurna y los Machapuchare. La ciudad en sí está ubicada a una altitud de aproximadamente 827 metros sobre el nivel del mar.

El alojamiento en Pokhara es en familia locales, ubicada en medio de un vecindario tranquilo y apacible en diferentes áreas de Pokhara. Te quedarás en habitaciones compartidas según el género, con baños compartidos tanto con otros participantes como con la familia. La casa familiar cuenta con áreas de estar, áreas de comedor. Durante tu estancia con la familia, serás parte de ella, lo que te brindará una inmersión total en la cultura local.



Todas las comidas incluidas:	Si *
Bebidas gratuitas:	Si **
Personas por habitación:	2-4
Wifi en áreas comunes:	Si
Servicio de lavandería:	Si ***
Caja de seguridad:	No
Habitaciones con cerradura:	Si
Ducha caliente:	No
Baño privado:	No
Ropa de cama:	Si
Toallas:	No
Aire acondicionado:	No
Ventilador:	Si
Protección contra mosquitos:	No

\*Tres comidas (desayuno, almuerzo y cena) durante la semana y dos comidas (desayuno, cena) durante los fines de semana.

\*\* Agua, café y té

\*\*\* Hay una lavandería local cerca del pueblo

\*\*\*\* Lleva un candado.

# PRECIOS

	1 SEMANA	2 SEMANAS	3 SEMANAS	4 SEMANAS
<b>KATMANDÚ</b> Culture Week	495€	-	-	-
<b>KATMANDÚ</b> Education Project	445€	740€	1.035€	1.325€
<b>KATMANDÚ</b> Kindergarden	445€	740€	1.035€	1.325€
<b>KATMANDÚ</b> Construction & Renovation	495€	840€	1.180€	1.525€
<b>KATMANDÚ</b> Women empowerment		740€	1.035€	1.330€
<b>KATMANDÚ</b> Health Outreach	545€	935€	1.330€	1.720€
<b>KATMANDÚ</b> Canine rehabilitation	-	-	-	1.525€
<b>KATMANDÚ</b> Medical Internship	-	-	-	1.720€

# PRECIOS

	1 SEMANA	2 SEMANAS	3 SEMANAS	4 SEMANAS
<b>KATMANDÚ</b> Physiotherapy internship	-	-	-	1.720€
<b>KATMANDÚ</b> Dental internship	-	-	-	1.720€
<b>KATMANDÚ</b> Teaching internship	-	-	-	1.720€
<b>KATMANDÚ</b> Nursing internship	-	-	-	1.720€
<b>KATMANDÚ</b> Special education	445€	740€	1.035€	1.325€
<b>KATMANDÚ</b> Adventure Week	690€	-	-	-
<b>POKHARA</b> Kindergarden	445€	740€	1.035€	1.325€
<b>POKHARA</b> Education project	445€	740€	1.035€	1.325€



# PRECIOS

	1 SEMANA	2 SEMANAS	3 SEMANAS	4 SEMANAS
<b>POON HILL</b> Poon Hill Trek	985€	-	-	-
<b>ANNAPURNA</b> Annapurna Base Camp Trek	-	-	-	2.110€
<b>EVEREST</b> Everest Base Camp Trek	-	-	-	3.290€
<b>VARIOS</b> Teaching Buddhist Monasteries	-	-	-	1.720€