



VOLUNTARIADO EN NEPAL

Grupo ASTEX



De 16 a 17 años

ASTEX
Education

Nepal está situado en el subcontinente indio, en la región del Himalaya. Limita al norte con la República Popular China (Tíbet) y al sur, este y oeste con la India. Rodeado por majestuosas montañas, entre las cuales se destaca el icónico Monte Everest, la cumbre más alta del mundo, Nepal es conocido por su impresionante paisaje montañoso y su ubicación privilegiada en el corazón del Himalaya.



El valle de Katmandú es el principal punto de llegada y destino para la mayoría de los visitantes que exploran Nepal. Este pequeño valle, resguardado por las montañas, representa el centro histórico del país, testigo de la ascensión y caída de reinos, la construcción y reconstrucción de palacios y templos, y el florecimiento del arte y la cultura nepalí. Los ríos y arroyos se entrelazan con el paisaje, mientras que las pintorescas aldeas de ladrillo rojo se aferran a las crestas, preservando la tierra preciada. Incluso desde los animados centros urbanos, se pueden admirar las cumbres nevadas del majestuoso Himalaya destacando contra el intenso cielo azul.

**Habitantes:**

30,5 millones

Capital:

Katmandú

Idioma:

Nepalí

Moneda:

Rupia nepalí (NPR)

Pasaporte: Si**Visado:** Turista**Vacunas obligatorias:** No**Clima:**

Las temperaturas varían entre 19°C y 27°C en verano y entre 2°C y 20°C en invierno, en el valle de Katmandú.

FECHAS**21 días:**

30/06 - 20/07/24

INCLUYE

- > Programa de voluntariado
- > Alojamiento
- > Traslados desde/hasta aeropuerto
- > 3 comidas al día
- > Actividades culturales, ponencias y excursiones
- > Teléfono de emergencias 24/7
- > Seguro médico y de evacuación
- > Monitor de ASTEX

NO INCLUYE

- > Billetes de avión
- > Tasas de visado
- > Seguro de cancelación

SESIÓN: 2.335€

Proyectos de voluntariado durante tu viaje a Nepal

Los proyectos se llevan a cabo en **Katmandú**, rodeada por el impresionante paisaje del Himalaya. La ciudad combina decadentes edificios en el centro con un animado ambiente callejero, donde el aroma a incienso se mezcla con la vida diaria de los vendedores ambulantes. A pesar de los daños sufridos en el terremoto de 2015, la plaza Durbar sigue siendo un punto de interés histórico. El valle de Katmandú es el centro histórico de Nepal, donde se construyeron y reconstruyeron palacios y templos, y se refinó la cultura nepalí. Desde los bulliciosos centros urbanos, se pueden apreciar los majestuosos picos nevados del Himalaya.



El programa tiene una duración de 3 semanas, con diferentes proyectos disponibles para los voluntarios. Durante la primera semana, se puede participar en un proyecto en un jardín de infancia. En la segunda semana, hay oportunidades de involucrarse en proyectos educativos en escuelas. Por último, en la tercera semana, se puede contribuir en un proyecto relacionado con el medio ambiente.

PROYECTO KINDERGARDEN

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

En las guarderías, generalmente se atiende a un **grupo de 35 a 45 niños** de edades comprendidas entre los **3 y 6 años**. Estas instituciones cuentan con un equipo de profesores y personal auxiliar. Los voluntarios desempeñan un papel importante al brindar apoyo al personal en sus tareas diarias y **enseñar conceptos básicos de inglés a los niños**, como el alfabeto, los números, rimas, nombres de objetos, colores, entre otros. La mayoría de los niños que asisten a estas guarderías provienen de familias desfavorecidas que viven por debajo del umbral de la pobreza. Por esta razón, fomentar en ellos el hábito de asistir a la guardería y aprender cosas nuevas es fundamental para su desarrollo futuro.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El objetivo del proyecto es ayudar a los niños nepalés a desarrollar confianza en su aprendizaje del inglés, lo cual sin duda les beneficiará en el futuro.

REQUISITOS

No se requieren requisitos específicos para participar en este programa, excepto tener un



nivel mínimo de inglés intermedio y una alta motivación.

SE RECOMIENDA

Durante tu tiempo en la escuela, se permite vestir de forma casual. Sin embargo, no se permiten prendas transparentes ni tops de escote pronunciado.

HORARIO

De lunes a viernes, se coordinarán los horarios y las clases con el personal del centro. El objetivo principal es ayudar a los niños a mejorar sus habilidades en el aprendizaje del inglés. Las clases suelen realizarse por las mañanas, mientras que por las tardes se preparan las lecciones para el día siguiente.



PROYECTO EDUCATIVO



REQUISITOS

No hay requisitos específicos para este programa, aparte de un alto grado de motivación.

SE RECOMIENDA

Se permite vestir de manera informal. No obstante, se solicita evitar prendas transparentes o con escotes pronunciados.

HORARIO

De **lunes a viernes**, impartirás de cuatro a cinco clases. Las escuelas suelen tener un currículo muy aburrido, por lo que las actividades creativas y fuera de lo común, como deportes o juegos, son más que bienvenidas y realmente apreciadas por los niños.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Este proyecto educativo es una valiosa oportunidad para los estudiantes nepalíes, que tienen un acceso limitado al mundo exterior, especialmente en áreas rurales. Como voluntarios, les brindamos la posibilidad de interactuar con personas de diferentes culturas, ampliando sus horizontes.

En este proyecto, **los voluntarios enseñan diversas asignaturas como matemáticas, historia, ciencias, geografía y tecnología.** También se realizan actividades relacionadas con artes, juegos educativos, desarrollo personal, salud y seguridad.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Nuestro objetivo es ayudar a los niños a desarrollar su confianza y mejorar su dominio del inglés, lo cual tendrá un impacto positivo en su futuro en diversos aspectos.



PROYECTO MEDIO AMBIENTE

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

A través de este proyecto, se brindará **educación teórica y práctica sobre cuestiones ambientales** en escuelas, guarderías, centros comunitarios de aprendizaje, centros de rehabilitación canina, proyectos de capacitación para mujeres y monasterios en Katmandú. El objetivo es impartir conocimientos y habilidades que ayuden a abordar los desafíos ambientales actuales y fomentar un enfoque más sostenible en la comunidad. Con este proyecto, se busca promover prácticas amigables con el medio ambiente y empoderar a la comunidad local para que se convierta en un agente de cambio en la protección y preservación del entorno natural.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Contribuir a la sensibilización de la comunidad sobre la importancia de evitar la contaminación ambiental y proteger el entorno.

REQUISITOS

No hay requisitos específicos para este programa, aparte de un alto grado de motivación.



SE RECOMIENDA

Se sugiere vestir de manera informal durante las visitas a entornos escolares. No se permiten prendas transparentes, pantalones cortos o camisetas con escotes pronunciados.

HORARIO

Las tareas diarias del proyecto varían según la ubicación y el público objetivo. En las escuelas, las actividades incluyen la enseñanza y la participación en actividades interactivas, como la limpieza de áreas naturales junto con los estudiantes. El promedio de alumnos por clase es de 40 y se imparten entre 4 y 5 clases de aproximadamente 40 minutos cada una.



ITINERARIO

3 SEMANAS

El programa combina actividades de voluntariado con otras **actividades y excursiones organizadas** por el coordinador del programa. Estas actividades incluyen talleres y visitas turísticas.

Día 1 - ¡Bienvenido a Nepal!

Los voluntarios llegan al aeropuerto de Katmandú donde un transfer de la organización les estará esperando para llevarles al centro.

Día 2 - Orientación e inmersión Cultural.

El primer día se dedica a la introducción y orientación. Durante esta jornada, los voluntarios tienen la oportunidad de conocer al personal del centro, al coordinador del proyecto, aprender sobre la cultura del país y familiarizarse con los proyectos en los que participarán. También se les proporcionan las normas del centro y se les brindan pautas de comportamiento a seguir.

Días 3 al 6 - Voluntariado, Templos y Mercados locales.

Los participantes comienzan a participar en proyectos educativos durante las mañanas (de 09.00h a 11.30h) y por las tardes (de 13:00h a 16.30h). Por las tardes tendrán talleres de nepalí, visitarán un mercado local, y visitarán un templo local.



Días 7 y 8 - Excursión a Dhulikhel.

El sábado por la mañana, los voluntarios partirán en autobús hacia la montaña Dhulikhel, donde realizarán una ruta de senderismo y visitarán el templo Kali.

Pasarán la noche en Dhulikhel y regresarán a Katmandú al día siguiente por la mañana en autobús. El domingo por la tarde, tendrán tiempo libre para disfrutar.

Días 9 al 13 - Voluntariado y Clases de Cocina Nepalí.

Se retoman las actividades en el proyecto educativo durante las mañanas (de 09.00h a 11.30h) y por las tardes (de 13:00h a 16.30h). Por las tardes tendrán una sesión de cocina típica nepalí, y harán también una excursión a Chandeshwori.



ITINERARIO 3 SEMANAS

Días 14 y 15 - Fin de semana en Pokhara.

Se realizará una excursión en autobús a Pokhara, donde los voluntarios podrán explorar la zona y disfrutar de tiempo libre. El domingo por la mañana, aquellos participantes interesados podrán optar por realizar actividades de parapente o tirolina con un coste adicional. Por la tarde, se llevará a cabo un paseo en bote por el lago Fewa. Tanto la noche del sábado como la del domingo se pasarán en Pokhara.

Día 16 - Regreso a Katmandú.

Regreso a Katmandú y tiempo libre para explorar la ciudad.

Días del 17 al 19 - Últimos días de voluntariado

Los participantes seguirán con sus proyectos de voluntariado. Por las tardes aprovecharán para continuar con la inmersión en la cultura nepalí durante las tardes.

Día 20- Tour Espiritual.

El último día aprovecharán para visitar el templo Sikali, Pharping y Daskhinkali, tour espiritual y visita a monasterios.



Día 21 - Vuelta a España.

Es hora de despedirse de Nepal. Nuestro grupo volverá al aeropuerto de Katmandú para nuestro regreso a España.



ALOJAMIENTO KATMANDÚ

El alojamiento para los voluntarios se encuentra a unos 5 kilómetros de la ciudad de Katmandú, y en sus alrededores hay tiendas donde se pueden adquirir productos básicos. El cajero automático y el supermercado más cercano están a tan solo 15 minutos de distancia.

La casa de voluntarios ofrece diversas comodidades para que te sientas como en casa. Contamos con una pequeña biblioteca donde podrás disfrutar de la lectura, un hermoso jardín para relajarte y áreas comunes donde pasar el tiempo libre junto a otros participantes del programa. Además, hay un refrigerador disponible para que puedas almacenar alimentos y bebidas.

Explorar Katmandú es una experiencia única, especialmente en el popular barrio de Thamel, conocido por sus tiendas donde podrás adquirir objetos y ropa típica nepalí. Además, Thamel cuenta con una gran variedad de restaurantes para todos los gustos. En cuanto al alojamiento, ofrecemos habitaciones compartidas con baños compartidos.

Durante la semana, se proporcionarán tres comidas al día, mientras que los fines de semana se ofrecerán dos comidas diarias. Nuestras comidas incluyen una mezcla de platos occidentales y nepaleses, siendo en su mayoría vegetarianas con arroz y verduras. Además, aproximadamente una vez por semana, se incluirá un plato de pollo en el menú. Si lo prefieres, también tienes la opción de disfrutar de la gastronomía local en los restaurantes cercanos.



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:	No
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

** Agua y té.

*** Con coste adicional.