



VOLUNTARIADO EN COSTA RICA

Grupo ASTEX



De 16 a 17 años

ASTEX
Education

ASTEX

Education

Costa Rica, con su capital en San José, es un país ubicado en América Central, limitando al norte con Nicaragua y al sur con Panamá. Su ubicación geográfica le brinda una gran diversidad de paisajes, desde playas paradisíacas en el Caribe y el Pacífico, hasta exuberantes selvas tropicales y volcanes activos. La cultura costarricense es rica y diversa, influenciada por su historia y la mezcla de diferentes etnias. El país se enorgullece de su herencia indígena y de su tradición democrática y pacífica. Los costarricenses, conocidos como "ticos", son famosos por su amabilidad, hospitalidad y su famoso lema de vida "Pura Vida".

La población de Costa Rica es en su mayoría mestiza,



con una mezcla de ascendencia española e indígena. El idioma oficial es el español, pero también se habla inglés en muchas áreas turísticas y comerciales. La gastronomía costarricense es deliciosa y variada, con platos típicos como el gallo pinto (arroz y frijoles), el casado (un plato de arroz, frijoles, carne y plátano) y el ceviche. La música y el baile son una parte importante de la cultura costarricense. El "punto guanacasteco" es un género musical tradicional, y el "cimarrona" es un conjunto musical que se puede escuchar en festividades y celebraciones.

La protección del medio ambiente es una prioridad en Costa Rica. El país es famoso por sus parques nacionales y reservas naturales, que albergan una increíble diversidad de flora y fauna, incluyendo especies en peligro de extinción como el jaguar y la tortuga marina. Costa Rica es un país de impresionante belleza natural, con una cultura acogedora y vibrante que combina la tradición con un enfoque sostenible hacia la conservación del medio ambiente.



Habitantes:

4,8 millones

Capital:

San José

Idioma:

Español

Moneda:

Colón Costarricense (CRC)

Pasaporte: Si

Visado: No

Vacunas obligatorias: No

Clima:

El clima en Costa Rica es tropical durante todo el año, con una oscilación promedio de temperatura entre los 20°C y 30°C.

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: 3.385€

Proyectos de voluntariado durante tu viaje a Costa Rica

Los proyectos se llevan a cabo en Esparza, un cantón en la provincia de Puntarenas, en la costa del Pacífico de Costa Rica. Se encuentra entre las ciudades de Puntarenas y Garabito. Esparza, con su puerto marino Puerto Caldera, es una ciudad de tamaño medio con una economía agrícola. Los voluntarios pueden disfrutar de las playas, aventuras emocionantes y maravillas naturales, como volcanes activos. También podrán sumergirse en la cultura local y disfrutar de la deliciosa gastronomía. La playa más cercana para practicar surf y relajarse está a 14 km, y a tan solo 25 km se pueden encontrar lugares para hacer excursiones en canopy y otras atracciones reconocidas mundialmente.



El programa tiene una duración de 3 semanas y ofrece a los voluntarios la oportunidad de participar en diversos proyectos. Durante la primera semana, se lleva a cabo un proyecto en un santuario de animales y reforestación. Durante la segunda y tercera semana los voluntarios pueden elegir entre participar en proyectos de construcción, enseñanza o deportes con niños. Estos proyectos brindan a los voluntarios la oportunidad de contribuir de manera significativa y enriquecedora en áreas importantes como la educación, la conservación del medio ambiente y el bienestar animal.

PROYECTO DE CONSTRUCCIÓN

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El proyecto de construcción es respaldado por el compromiso del gobierno local, lo que proporciona acceso a numerosos edificios y escuelas locales para trabajar en ellos. Las tareas a realizar se adaptan según las necesidades actuales, que pueden incluir pintura de paredes, mantenimiento, construcción, jardinería y apoyo en proyectos medioambientales locales. Los voluntarios recibirán instrucciones detalladas y estarán estrechamente supervisados por un coordinador con amplia experiencia en construcción, garantizando su seguridad durante el proceso y la creación de condiciones habitables seguras para aquellos que se beneficiarán de las viviendas construidas.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El objetivo principal es brindar apoyo a la comunidad local y promover un enriquecedor intercambio cultural.

REQUISITOS

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

SE RECOMIENDA

Llevar botas de tipo montaña, pantalones largos, gorro y guantes de tipo jardinería.

HORARIO

El horario de trabajo de **lunes a viernes** se adapta a los proyectos y tareas en curso durante la participación. Es posible que los voluntarios estén involucrados en varios proyectos simultáneamente.

Por lo general, se espera que los voluntarios trabajen de 3 a 6 horas al día. Las comidas se realizarán en el lugar de trabajo, en un lugar cercano o en el centro de la ciudad.



La jornada laboral comenzará a las 7 de la mañana y finalizará alrededor de las 4:30 de la tarde. Las actividades pueden variar según las necesidades del momento, pero las principales tareas incluyen demolición de estructuras deterioradas, construcción de muros con materiales como cemento, arena, piedra y ladrillos, trabajos de pintura y carpintería básica, así como cercado de instalaciones escolares y preparación de mezclas de cemento, arena y agua.



PROYECTO TEACHING



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El proyecto cuenta con el respaldo total del gobierno local y el Supervisor Educativo, lo que nos brinda acceso a varias escuelas en la zona. Los voluntarios dedicarán de 3 a 6 horas diarias a trabajar con niños de 5 a 19 años, enseñando principalmente inglés, aunque también podrían enseñar francés, alemán o chino mandarín.

Aunque algunas de las escuelas más grandes tienen profesores de inglés, a menudo enfrentan dificultades al enseñar el idioma. Los voluntarios tendrán la libertad de elegir su propio enfoque pedagógico y podrán aportar sus propias ideas a las clases. Es importante destacar que la actitud del voluntario hacia los estudiantes es más importante que los métodos de enseñanza utilizados. Además, los temas a enseñar pueden variar según las actividades en curso en las escuelas, como temas medioambientales o festividades actuales.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Este programa brinda la oportunidad de aprender otros idiomas a comunidades menos favorecidas que no pueden costear la

educación bilingüe de las escuelas privadas en Costa Rica. Estas escuelas suelen tener costos elevados, lo que limita el acceso a muchas familias. Al proporcionar clases de idiomas en estas comunidades, se busca nivelar las oportunidades educativas y permitir que los niños adquieran habilidades lingüísticas valiosas sin incurrir en altos gastos.

SE RECOMIENDA

Durante las clases se recomienda llevar ropa de manga larga, faldas largas o pantalones. Evita llevar ropa de playa, así como prendas demasiado escotadas o cortas.

HORARIO

De **lunes a viernes**, los voluntarios se dedican a organizar clases en diferentes escuelas. En algunas escuelas, el horario puede ser flexible y los voluntarios tienen la libertad de decidir qué clases impartir. Sin embargo, es importante estar preparado para enseñar entre 3 y 6 horas al día. El almuerzo se realiza en la escuela y el horario típico va desde las 8 de la mañana hasta las 4:30 de la tarde. Además, los voluntarios dispondrán de tiempo suficiente para familiarizarse con la escuela, participar en sus actividades y conocer al personal educativo.



PROYECTO PHYSICAL EDUCATION TRAINING

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Durante su participación en el programa, los voluntarios trabajarán con niños de 5 a 19 años, dedicando de 3 a 6 horas diarias a organizar juegos y ejercicios físicos en la escuela. En ocasiones, también podrán impartir clases de inglés, aunque tendrán total libertad para enseñar de la manera que consideren más adecuada. Es importante resaltar que la actitud de los voluntarios hacia los niños es fundamental en este programa. Este proyecto tiene dos objetivos principales: brindar a los niños que viven en zonas rurales la oportunidad de participar en actividades y ejercicios físicos, y permitir a los voluntarios experimentar de primera mano el sistema educativo costarricense.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Dado que se han reducido las clases de educación física debido a los recortes, los niños de zonas rurales a menudo carecen de tiempo para jugar debido a sus responsabilidades después de la escuela. Por lo tanto, el objetivo principal del programa es proporcionarles la oportunidad de practicar deportes durante su tiempo en el colegio. Esto permitirá que



los niños disfruten de actividades físicas y promoverá un estilo de vida saludable, a pesar de las limitaciones en su entorno.

REQUISITOS

Se requiere un alto nivel de motivación y un nivel de inglés intermedio

SE RECOMIENDA

Se recomienda llevar ropa casual y deportiva para las clases, así como ropa que esté dispuesto a ensuciar.

HORARIO

Durante la semana, de lunes a viernes, el horario puede tener flexibilidad, pero es importante que los voluntarios estén preparados para dedicar aproximadamente 3-6 horas diarias a la enseñanza. El almuerzo se realizará en la escuela y generalmente las actividades comenzarán a las 8:30 de la mañana, extendiéndose hasta las 4:30 de la tarde, dependiendo del horario establecido. Los participantes tendrán tiempo para planificar y preparar sus clases cada día.



PROYECTO WILDLIFE SANCTUARY



DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Colaborarás con el personal local encargado del cuidado de los animales en el santuario. Estos animales son antiguas mascotas mantenidas ilegalmente o heridos, que han sido llevados al santuario por el gobierno con el objetivo de liberarlos en su entorno natural. No es necesario contar con conocimientos especializados, ya que existen diversas formas de ayudar, pero es importante estar dispuesto a aprender sobre la adecuada gestión de animales salvajes, tratándolos como tales y no como mascotas. Durante tu participación, tendrás la oportunidad de alimentar a una amplia variedad de animales, como jaguares, monos, aves diversas, tapires, perezosos, entre otros. También podrás involucrarte en el proceso de rescate y rehabilitación. Asimismo, se realizarán labores de mantenimiento de los recintos y del entorno en general. Todo el trabajo se llevará a cabo bajo la dirección y supervisión de profesionales, quienes velarán por la seguridad y el bienestar de los animales. Las tareas asignadas variarán según el nivel de experiencia y las necesidades del proyecto

en ese momento, pero te mantendrás activo y tendrás un contacto significativo con los animales.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

El objetivo principal del centro de rehabilitación es devolver los animales a su entorno natural. Participarás en mejorar la vida de animales que han sido descuidados o maltratados, o que de otra forma habrían muerto por enfermedad o accidente.

SE RECOMIENDA

Se recomienda usar ropa informal y que pueda ensuciarse sin problema. Es necesario llevar calzado cerrado.

HORARIO

Durante la semana, de lunes a viernes, el horario puede tener flexibilidad. Debes estar preparado para ser activo durante 4-6 horas al día. Compartirás el almuerzo con tus compañeros locales y puedes esperar estar ocupado desde las 9:00 de la mañana hasta poco antes de las 16:00, según tu horario. Esto te brindará amplio tiempo para involucrarte en el proyecto y conocer a tus compañeros de trabajo.



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 - ¡Bienvenidos a Costa Rica!

Los voluntarios llegan al aeropuerto internacional Juan Santamaría, en San José, ahí un transfer de la organización les estará esperando para llevarles al centro del voluntariado.

Día 2 - Introducción y Orientación.

El primer día es de introducción y orientación. Los voluntarios se familiarizan con el personal del centro, el coordinador del proyecto, la cultura del país y los proyectos que realizarán. También reciben las normas del centro y pautas de comportamiento. Durante el día, se organiza una visita a Esparza para conocer los lugares donde se puede cambiar dinero, comprar tarjetas SIM y encontrar tiendas para adquirir lo necesario durante la estancia. Este mismo día, por la noche, se organiza una cena de bienvenida, una representación de una banda enmascarada de Costa Rica y karaoke.



Día 3 - Comenzamos el voluntariado.

Los voluntarios comienzan el proyecto en el Wildlife Sanctuary. En este proyecto se encargaran de la repoblación forestal y podréis alimentar y cuidar diferentes especies de animales, como aves tropicales, jaguares, osos perezosos y tapires entre otros.

Días 4 al 7 - Wildlife Sanctuary.

Los voluntarios continuarán desarrollando su labor en el santuario de animales. Comenzarán por la mañana y finalizarán el proyecto por la tarde. Después tendrán tiempo libre para descansar, visitar el pueblo o ir a la playa.

Día 8 - Excursión por Esparza y Karaoke.

Los voluntarios harán el cambio a Esparza para hacer el cambio de proyectos. El día de llegada visitarán el centro del pueblo seguido de una cena especial costarricense y iuna noche de karaoke!



ITINERARIO 3 SEMANAS

Día 11 al 13 - Proyecto educativo o construcción.

Los voluntarios participarán en los proyectos de la escuela local, y podrán formar parte del proyecto de enseñanza de inglés, educación física o construcción.

Ellos mismos elegirán en el proyecto que desean colaborar, y podrán cambiar y trabajar en todas las áreas.

Cuando finalicen el trabajo tendrán tiempo para relajarse, bañarse en la piscina o jugar al fútbol o tenis.

Día 14 al 15 - Excursión a isla Tortuga.

El grupo irá de excursión a isla Tortuga, una isla muy especial con monos y cerdos en la propia playa. Disfrutarán el día completo en este impresionante lugar, haciendo snorkel y bañándose en las aguas cristalinas.

Día 16 al 19 - Vuelta al trabajo.

Regresamos a los proyectos de construcción, enseñanza de idiomas y educación deportiva.



Día 20 - Despedida.

Regreso a San José para coger el vuelo de vuelta a casa.



ALOJAMIENTO ESPARZA

Durante los primeros 10 días y los últimos 2, te alojarás en una casa de voluntarios ubicada en Esparza. La casa está dividida en habitaciones para chicos y chicas, con literas compartidas por un mínimo de 2 personas y un máximo de 4 por habitación.

La casa cuenta con diversas instalaciones, como un comedor, zona de juegos, sala común con wifi gratuito, televisión, mesa de ping-pong y un jardín con cocoteros, bananeros, árboles cítricos y papaya.

En las cercanías del alojamiento, encontrarás tiendas, bares, restaurantes y una piscina pública. También hay varios cajeros automáticos en la zona y una parada de autobús para ir a la ciudad.

A solo 10 minutos a pie de la casa de voluntarios, hay una piscina que podrás utilizar en tu tiempo libre. El ritmo de vida en la ciudad es muy relajado y es común ver caballos en las calles. La playa más cercana para practicar surf está a tan solo 20 minutos.

Además, a unos 25 km encontrarás rutas para practicar canoa y otras atracciones en Puntarenas, como el parque marítimo. Por último, el parque nacional de Carara se encuentra a solo 1 hora de distancia.

Las comidas serán una combinación de platos típicos costarricenses y platos occidentales y modernos. La mayoría de los platos incluirán pescado, pollo, cerdo o ternera.



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:	Si **
Ropa de cama:	Si
Toallas:	No
Aire acondicionado:	No
Ventilador:	Si
Protección contra mosquitos:	Si

**Agua, té y café incluidos.

** Cada casa cuenta con dos baños.

ALOJAMIENTO WILDLIFE SANCTUARY

El alojamiento en el Wildlife Sanctuary es más sencillo en comparación con el de Esparza. Hay una habitación grande compartida por 2-8 personas, así como tiendas de campaña para 4 personas. Las duchas son de agua fría.

El centro cuenta con wifi y una pequeña tienda donde los voluntarios pueden comprar bebidas y snacks. Es importante destacar que la política de consumo de alcohol y fumar en las habitaciones es estricta, y cualquier infracción resultará en una expulsión inmediata.

Las comidas serán principalmente comida tradicional costarricense. La mayoría de las comidas incluirán pescado, pollo, cerdo o carne de res, pero también se pueden atender a los vegetarianos.



Todas las comidas incluidas:	Si *
Bebidas gratuitas:	Si **
Personas por habitación:	2-8
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

** Agua, té y café incluidos.

*** Lavado a mano gratuito o 1,500 colones por kilo.