



VOLUNTARIADO EN COSTA RICA

Marine Conservation and Sea Turtle Expedition



En convivencia con americanos
De 14 a 18 años

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.

**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**14 días:**

11/06 - 24/06/24

28/06 - 11/07/24

17/07 - 30/07/24

21 días:

17/06 - 07/07/24

11/07 - 31/07/24

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
- > Materiales previos a la salida y soporte
- > Materiales educativos

NO INCLUYE

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

14 días: 5.175€**21 días: 6.825€**

Proyecto de voluntariado Marine Conservation and Sea Turtle Expedition

Visita las mejores playas de renombre mundial y parques nacionales de Costa Rica. Dependiendo de si eliges la opción de 14 días o de 21, dos o tres pequeñas comunidades costeras se convertirán en tu segundo hogar. Mientras viajas por la costa del Pacífico durante tu aventura, trabajarás en distintos proyectos de conservación que abordan el cambio climático. En la Península de Nicoya, pasarás una semana aprendiendo sobre la conservación de las tortugas marinas y apoyando a otros animales salvajes nativos del área. Luego iremos hacia el sur y exploraremos el mundialmente famoso Parque Nacional Manuel Antonio, mientras continuamos con los proyectos voluntariado.

En la tercera semana, para aquellos en el programa de 21 días, iremos más al sur, a la región sur del Pacífico. A lo largo de esta aventura viajera, profundizarás en las consecuencias del cambio climático en nuestros océanos, hábitats y comunidades.



- » Explora la costa del Pacífico y disfruta de las actividades en la playa.
- » Apoya un centro de conservación sostenible de tortugas marinas.
- » Navega en bioluminiscencia.
- » Haz tirolina por el bosque en una excursión muy aventurera.
- » Vive en múltiples comunidades de playa a lo largo del Pacífico.
- » Colabora con los administradores de los océanos mientras apoyas la reforestación, la plantación de semillas y las campañas locales para proteger nuestros océanos (solo programa de 21 días).

El voluntariado incluirá proyectos con varias organizaciones sin ánimo de lucro, ONG's y comunidades locales, todos centrados en la conservación de la vida marina y la vida silvestre, así como en la administración ambiental. Nos conectaremos a proyectos existentes para ayudar a proteger las tortugas marinas, el océano y los increíbles bosques de Costa Rica. Este país es conocido mundialmente por sus prácticas de conservación, y aprenderemos sobre su innovación, pero también veremos de primera mano los impactos del turismo, la contaminación y el cambio climático en sus muchos de sus hábitats. Los voluntarios no solo explorarán estos temas, sino que también ayudarán a generar un impacto positivo en estos preciados ecosistemas.

ITINERARIO

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 Costa Rica!

Vuela a San José, la capital de Costa Rica. El personal estará en el aeropuerto esperando para saludarte! Nos quedaremos la primera noche en un hotel en San José, donde conoceremos a más personal y saldremos a la mañana siguiente hacia la península de Nicoya donde iremos al alojamiento que está a unos pasos de la playa.

Día 2- Orientación y Conservación de Tortugas Marinas.

Levántate con los sonidos del océano y la naturaleza, prepárate para una extensa introducción para repasar los objetivos del grupo, las expectativas del voluntariado y te darán pistas útiles para acostumbrarte a la cultura. Conoce mejor a los compañeros con actividades de grupo antes de dirigirnos al primer día de trabajo en el criadero de tortugas marinas, donde conocerás a los líderes de la organización y empezará el voluntariado. Por la tarde, haremos la primera actividad clave de liderazgo y conoceremos el



contexto para la conservación en Costa Rica.

Días 3 al 6 - Conservación de Tortugas Marinas, Parque Nacional y navegar en Bioluminiscencia.

Hora de trabajar. Reúnete con los líderes de la organización para aprender cómo ayudarás en los proyectos. Nuestro trabajo será físico e incluirá construir criaderos en la playa, medir y marcar rutas de patrulla y reforestar el área. También haremos patrullas nocturnas para proteger los huevos de tortuga y otros trabajos para ayudar a las tortugas y su hábitat. Nos dividiremos en equipos para los proyectos. Haremos senderismo y exploraremos el primer parque nacional de Costa Rica, haremos kayak para ver la bioluminiscencia de la naturaleza frente a la costa. Por las tardes, reflexionaremos con nuestros compañeros y mentores sobre el impacto de nuestro trabajo, nuestra aventura de liderazgo y experiencias multiculturales.



ITINERARIO

Día 7 - Viaje a nuestra siguiente Comunidad cerca de la playa.

Vive las carreteras secundarias de Costa Rica mientras recorres la costa del Pacífico e incluso viaja en ferry donde podrás ver delfines. Detente en el camino, almuerza y busca los famosos cocodrilos. A primera hora de la tarde llegaremos a nuestro próximo alojamiento situado en el hermoso Océano Pacífico.

Días 8 al 12 - Servicio de Conservación, Tirolina, Cultura Pura Vida.

Volveremos a trabajar con la comunidad de Parrita, donde continuaremos con nuevos proyectos de conservación junto con organizaciones locales sin fines de lucro y ONG's. Profundizaremos en nuestro aprendizaje sobre la gestión ambiental y aprenderemos sobre las iniciativas globales de Costa Rica en este ámbito. Apoyaremos las iniciativas locales de conservación, incluida la construcción de infraestructura, la limpieza de playas y otras tareas según considere necesario la organización local. Además de los medios días de trabajo, nos lanzaremos en tirolina a través de la selva, pasaremos un día caminando y nadando en el Parque Nacional Manuel Antonio, donde encontraremos monos y tal vez incluso un perezoso. Por las



tardes, intentaremos aprender la comida local, jugaremos, aprenderemos bailes locales y tendremos tiempo para disfrutar de nuestro entorno natural en la playa y la piscina.

Días 13 al 14 - Fin del Voluntariado y Despedida (programa de 14 días).

Hoy concluiremos nuestros proyectos de voluntariado en esta comunidad de playa y para nuestros estudiantes en el programa de 14 días, es hora de despedirse de sus nuevos amigos y de la comunidad que ha sido su hogar. Disfrutaremos juntos de una comida de celebración y pensaremos tanto sobre nuestros logros y sobre lo que hemos aprendido juntos. Los estudiantes de 14 días viajarán a San José, la capital, para prepararse para la salida a la mañana siguiente. Para aquellos en el programa de 21 días, tendremos un reinicio como grupo al atardecer y una última noche en este alojamiento antes de continuar nuestra aventura más al sur.

Días 15 al 18 - Voluntariado y ayuda al Océano, Esnórquel en la Isla del Caño, Surf y Cascadas.

En el programa de 21 días, comenzamos nuestra última semana juntos llegando a la última comunidad junto a la playa en Uvita. Conoceremos a los líderes de nuestro proyecto



ITINERARIO

y brindaremos apoyo en proyectos que van desde la siembra de semillas y la reforestación hasta la limpieza de playas. En el camino al Parque Nacional Marino Ballena, pasaremos por la famosa ballena hecha por grupos anteriores y construida completamente con botellas de plástico recicladas que se ha convertido en una demostración de arte educativo para el público. En el parque Marino Ballena descubriremos las playas vírgenes y la abundante vida silvestre por la que es tan conocido. Se llama así por la forma del parque. Explora la belleza natural del parque; si tenemos suerte, podemos ver perezosos, monos o aves tropicales. Los estudiantes tendrán la oportunidad de tomar un curso intensivo de surf, así como navegar en bote a la increíble Isla del Cao, donde bucearemos con la variada vida marina. Además, nos reuniremos y escucharemos a oradores invitados y líderes locales sobre cómo esta región es una de las biológicamente más diversas del planeta y qué podemos hacer para convertirnos en guardianes de los océanos. Exploraremos esta península a través de una caminata por la cascada y pasando tiempo en las playas vírgenes después del voluntariado.

Días 19 al 20 - Caminata al Volcán, Reflexión final y celebración.



Nos levantaremos temprano y viajaremos hacia el centro del país, cerca de la capital, San José, donde tendrás la oportunidad de caminar por el volcán Poas, todavía activo. También haremos nuestras reflexiones finales y haremos actividades de liderazgo cuando nuestro viaje de 3 semanas llegue a su fin. Disfrutaremos de una cena de despedida.

Día 21 - Salida.

Después del desayuno y las despedidas finales, nos dirigiremos al aeropuerto donde el personal se asegurará de que los estudiantes están listos para volver a casa.



ALOJAMIENTO



ALOJAMIENTO

Vivirás en varios alojamientos durante este programa, cada una de ellas una replica un alojamiento único mientras viajas a lo largo de la costa del Pacífico de Costa Rica. Todos ellos son en un albergue ecológico ubicado cerca de la playa, y harás varias visitas al océano durante el tiempo que estés en el programa. Los albergues ecológicos en son cómodos, con servicios básicos y baños de estilo occidental. Los estudiantes compartirán habitaciones con compañeros de cuarto y tendrán baños compartidos con duchas. Los alimentos serán saludables y de origen local, incluidos arroz, frijoles, carnes, verduras y frutas frescas.

COMIDA

Costa Rica es conocida por su dieta simple de arroz, frijoles y una guarnición de carne. La comida tradicional hecha con alimentos básicos de la gente de Costa Rica. Será simple, pero fresco y saludable e incluirá deliciosas frutas cultivadas localmente.

CLIMA

Aunque el verano es la mitad de la temporada de lluvias, Costa Rica tiene muchos microclimas que van desde playas tropicales, bosques nubosos, selvas tropicales y más. Costa Rica normalmente experimenta una mini estación seca en julio. Las precipitaciones disminuyen significativamente durante tres o cuatro semanas. Esto genera días cálidos y soleados y lluvias refrescantes por la noche en ciertas regiones del país.