



# VOLUNTARIADO EN COSTA RICA

## Beachside Service Adventure



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****10 días:**

10/06 - 19/06/24

23/06 - 02/07/24

06/07 - 15/07/24

19/07 - 28/07/24

01/08 - 10/08/24

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

**10 días: 3.620€**

# Proyecto de voluntariado Beachside Service Adventure

Escápate a la vibrante costa del Pacífico de Costa Rica. El proyecto de voluntariado en Beachside tiene una combinación de varios proyectos, como limpiezas de playas, proyectos de cuidado del ecosistema u otras iniciativas que apoyan a los autóctonos. Ayudarás a las comunidades más vulnerables y estos proyectos ayudan a la concienciación y cuidado del medioambiente.

Después de los trabajos sociales podrás relajarte en la casa de voluntariado. También tendrás la oportunidad de disfrutar de deportes acuáticos, te lanzarás en tirolina y harás un descenso por el río, y experimentarás la diversión bajo el sol con todos los nuevos amigos que conocerás en el programa.



- » Vive en un pueblo costero cerca de una hermosa playa.
- » Participa en proyectos educativos o de desarrollo ambiental.
- » Desciende por el río Negro.
- » Interactúa con los lugareños.
- » Haz tirolina por el bosque.
- » Disfruta del océano en catamarán y practica esnórquel entre la vida marina

Vivirás y trabajarás en una pequeña comunidad junto a la playa donde el mar juega un papel muy importante en la vida diaria. Existen muchas oportunidades para apoyar a la comunidad local aquí, y estarás trabajando en un proyecto significativo. Por ejemplo, puedes ayudar en proyectos ambientales como limpieza de playas, plantar árboles, promover la conciencia ambiental y la sostenibilidad. También podrás trabajar en iniciativas dentro de las escuelas locales, como mejorar la infraestructura de las aulas o iniciar una escuela o una guardería.

Formarás parte de la comunidad local y crearás muy buenos vínculos con ellos y con tus nuevos amigos voluntarios.

# 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!

Llegada al aeropuerto de Liberia, que es donde se centraliza el proyecto. Conocerás al resto de tus compañeros y monitores y tendréis una breve reunión de orientación.

## Día 2- Orientación.

Comenzaremos nuestro tiempo juntos con actividades grupales de trabajo en equipo, utilizando jardines, piscina, campos deportivos y playas de arena que nos rodean. También te familiarizarás con el lugar donde se realiza el servicio comunitario. Te reunirás con el líder del sitio de servicio y los vecinos para conocer la situación socioeconómica, el terreno geográfico y el estado ambiental de la región en la que trabajarás. Esta noche, vamos a participar en nuestras primeras sesiones de mentores y una actividad de liderazgo.

## Día 3. Construcción para familias.

Nos sumergiremos en nuestros proyectos. Trabajarás en un patio de recreo cercano o en un centro de recursos comunitarios, ayudando



con trabajos de renovación o construcción: lijar, pintar, mezclar y colocar cemento, confirmación de que los contenedores de basura y reciclaje estén actualizados y disponibles, reparar los pasillos y puentes y más. Si bien hay muchos proyectos en curso, los estudiantes se dividirán en grupos y cada grupo seguirá con el mismo proyecto durante todo el programa. Ayudar a mejorar estas instalaciones brinda a las comunidades cercanas espacios seguros y hermosos para jugar, reunirse y educarse. Luego, regresaremos al alojamiento para el almuerzo y un taller cultural: aprende danza costarricense, fabricación de joyas o cocina. Por las tardes, fútbol o yoga en la playa y sesiones de reflexión y liderazgo alrededor de la fogata están programadas.

## Día 4 - Limpieza de playa.

Hoy os dirigiréis a la playa para eliminar la basura antes de que se infiltre en la tierra y las aguas costeras. Cuando se trata de desechos oceánicos, las cifras son asombrosas: hay 5,25 billones de desechos plásticos en el océano. Los



# ITINERARIO

plásticos en el océano tienen consecuencias mortales para las aves marinas, los peces y los animales marinos, y contaminan un recurso que es fundamental para toda la vida en nuestro planeta. ¡Dedica unas horas a cuidar nuestros océanos hoy y disfruta de la playa limpia después!

## **Día 5 - Esnórquel y Paseo en Catamarán.**

Es hora de un día completo de aventuras. Después del desayuno, nos subiremos a un bote de crucero hacia un hermoso lugar para practicar esnórquel, donde el agua es extremadamente clara y cálida durante todo el año. Exploraremos un mundo diferente bajo el agua, entre amistosos bancos de peces y coloridos corales. Báñate y relájate en la playa de arena blanca por las que es famosa Costa Rica.

## **Día 6 - Servicio a la Comunidad.**

Vuelve al trabajo con la organización local sin fines de lucro Restoring Our Watershed. Trabaja en un proyecto de reforestación que previene la sequía. La agricultura tradicional favorecía el uso de herbicidas y quemas para despejar la tierra para el pastoreo del ganado a pesar del daño ecológico que causan estos métodos. Ha comenzado la educación para revertir estos



efectos y se busca una agricultura sostenible; sin embargo, aún queda mucho por revertir. ¡Aquí es donde entras tú! Repondrás áreas boscosas con nuevos árboles, cuidarás los árboles jóvenes que se están preparando para la replantación, plantarás árboles en el campo y mantendrás los proyectos de reforestación existentes para mejorar su tasa de supervivencia. Plantar árboles y reconstruir una cubierta forestal es fundamental para retener el agua de lluvia en lugar de perderla por la y proteger la tierra de la erosión y la sequía.

## **Día 7 - Conservación de Tortugas.**

¡Hoy va de tortugas! La caza furtiva ha sido un problema conocido en la región, y los proyectos con los que podrías colaborar hoy ayudarán a proteger a las tortugas de los cazadores furtivos: reubicar los huevos en el criadero donde pueden ser monitorizados, recopilar datos biométricos en la playa, liberar tortugas bebés en el océano (dependiendo de si la madre naturaleza nos permite avistamientos de tortugas anidando!), y limpiar la playa para hacer que el ambiente sea más atractivo para las tortugas y plantar especies nativas.



# ITINERARIO

## Día 8 - Aventura en Tiroлина.

En nuestros últimos dos días en Costa Rica, aprovecharemos la espectacular aventura al aire libre que el país tiene para ofrecer! Hoy pondremos a prueba nuestros límites y disfrutaremos de la naturaleza desde lo alto de las copas de los árboles. Ponte a prueba para descender once cables de tiroлина, todos diseñados para brindarte una experiencia emocionante mientras vuelas con seguridad por el bosque.



## Día 9 - Aventura descendiendo el río.

Disfruta de la diversión y la emoción sin parar rebotando y chapoteando tres millas de rápidos Clase II y III en el angosto y veloz Río Negro. También hay muchas piscinas tranquilas en el camino para apreciar el paisaje tropical. Las balsas fluviales especiales en las que te subirás están totalmente protegidas, y tendrás un guía que te señalará lugares de interés y te mantendrá a salvo!



## Día 10 - Salida.

Lamentablemente, nuestra aventura en Costa Rica debe llegar a su fin. Después de completar el programa, es hora de intercambiar despedidas. Viajaremos en grupo de vuelta al aeropuerto de salida en Liberia, donde el personal te ayudará con lo necesario para volver a casa.

# ALOJAMIENTO



## **ALOJAMIENTO**

El alojamiento es un albergue ecológico cómodo y bien mantenido, ubicado en una región costera de Costa Rica conocida por sus hermosas playas y áreas ecológicas protegidas. Tendrás acceso a una piscina y jardines durante tus diez días aquí. Los estudiantes se alojan en habitaciones separadas por género con compañeros de cuarto y tienen baño privado y aire acondicionado.

## **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.