



VOLUNTARIADO EN COSTA RICA

Surf, Sports and Sustainability



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:**

10/06 - 23/06/24

26/06 - 09/07/24

13/07 - 26/07/24

17/06 - 07/07/24

30/07 - 12/08/24

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 aviación
- > Tasas de visado
- > Seguro de cancelación

14 días: 5.565€

Proyecto de voluntariado Surf, Sports and Sustainability

En este programa descubrirás la provincia de Guanacaste en Costa Rica, donde te sorprenderás de la variedad de hermosas playas, manglares y exuberantes selvas tropicales que te rodean a cada paso. Sé voluntario con grupos ecológicos locales para ayudar a conservar las playas cercanas. Como parte del proyecto, recopilarás datos sobre microplásticos como científico. También tendrás la oportunidad de trabajar en proyectos para mejorar las instalaciones deportivas de la comunidad que realmente pueden marcar la diferencia para los jóvenes y las familias de la zona. No pares ni un día mientras surfeas las cálidas olas y practicas deportes. Experimenta la esencia del estilo de vida "Pura Vida" centrado en el océano mientras aprendes a surfear con instructores expertos. Y no te olvides de disfrutar de toda la belleza del Océano Pacífico y la rica biodiversidad de Costa Rica durante estas dos semanas.



- » Vive y explora un pintoresco pueblo costero en Guanacaste.
- » Surfea las amigables y cálidas olas a diario y practica deportes.
- » Sé voluntario en proyectos de restauración de manglares e iniciativas de microplásticos.
- » Deslízate en tirolina, baja por un río a través de exuberantes cañones y relájate en las aguas termales.
- » Contribuye a proyectos de mejora de la infraestructura deportiva en escuelas rurales y canchas deportivas.
- » Explora la costa en un catamarán y practica esnórquel entre la diversa vida marina.

Prepárate para aprender más sobre la defensa de nuestro medio ambiente y la vida sostenible. Vivirás y trabajarás en una pequeña comunidad junto a la playa donde el océano juega un papel muy importante en la vida diaria. Hay muchas oportunidades para servir a la comunidad aquí, y estarás trabajando en un proyecto significativo basado en lo que más se necesita. Junto a líderes comunitarios apasionados, ayudará con proyectos ambientales como la eliminación de desechos microplásticos de las playas, la reforestación de manglares o la creación de letreros para promover la seguridad del océano, la conciencia ambiental y la sostenibilidad. También ayudarás en iniciativas en escuelas locales y campos deportivos comunitarios para mejorar el acceso a los deportes en las zonas rurales de Guanacaste.

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 hasta Liberia (LIR) el primer día del programa, donde el personal estará listo para recibirte y llevarte al alojamiento, un precioso albergue ecológico a poca distancia de las costas del Pacífico. Comenzaremos a conocer a nuestros compañeros de viaje, al personal y qué esperar durante el programa en la orientación. Acomódate y disfruta de tu primera cena costarricense.

Día 2- Orientación.

Durante nuestro primer día completo, asistirás a una orientación sobre el programa y comenzará nuestro tiempo junto con actividades grupales de trabajo en equipo, utilizando los jardines, la piscina, los campos de deportes y las playas de arena que nos rodean. Familiarízate con la organización ecológica local con la que serás voluntario. Conoce los impactos de los proyectos ambientales y las iniciativas de construcción de infraestructura deportivas en las que trabajarás durante esta aventura. Esta noche participaremos en nuestras primeras



sesiones de mentores y en una actividad de liderazgo para conocernos mejor.

Día 3 - ¡A Surfear!

Costa Rica se ha convertido en uno de los principales destinos internacionales para el surf debido a su fácil acceso al mar y la variedad de condiciones para surfear. Hoy tendrás tu primera clase de surf con instructores locales certificados en Playa Avellanas. Puedes ser un novato o estés buscando mejorar tus habilidades de surf, nuestros entrenadores se asegurarán de que montes las olas adecuadamente. Aprende los conceptos básicos del surf, el material y la seguridad básica en el océano.



Después de nuestra sesión, disfrutaremos de un delicioso brunch típico mientras reflexionas sobre tu primer contacto con el deporte favorito del país. Más tarde, profundizaremos en la historia y cultura de Costa Rica con un orador invitado. Finalmente, disfrutaremos de la primera de muchas e inolvidables puestas de sol sobre el océano.

ITINERARIO

Día 4 - Servicio Comunitario : Restauración de Manglares.

Hoy aprenderás todo sobre la importancia de los manglares en Playa Avellanas y Junquillal. En Costa Rica se encuentran siete especies de manglares que cumplen funciones ecológicas muy importantes. Son el criadero de miles de especies de vida marina y aves, además de que sus raíces entrelazadas combaten la erosión costera y el aumento del nivel del mar. Logra un impacto positivo inmediato ayudando con los esfuerzos de reforestación y plantando plantas de manglares (propágulos).

Por la noche, relájate en las hamacas y reflexiona después de un duro día de trabajo con tus nuevos amigos.

Día 5 - Surf y Servicio Comunitario.

¡Es hora de volver a las cálidas olas y sentir la adrenalina de nuevo! En la clase de surf de hoy, aprende sobre los diferentes tipos de olas, cómo leer el océano para detectar corrientes peligrosas, y entradas/salidas seguras, y lleva tus habilidades de surf al máximo.

Por la tarde, continúa trabajando junto a nuestra organización social local para mejorar el estado de los manglares. Ya sea sembrando o recolectando propágulos a la orilla del agua, cada acto cuenta para combatir la degradación



del manglar. Por la noche, participa en una actividad de liderazgo que aborda el turismo responsable y cómo puedes proteger mejor del medio ambiente.

Día 6 - Voluntariado: Sensibilización ambiental.

La primera mitad de hoy se trata de abordar la conciencia ambiental en la comunidad. Participa en una limpieza y restauración comunitaria del campo de fútbol y voleibol local. Como destino popular de fin de semana para familias costarricenses y turistas internacionales, las playas de Playa Negra, Avellanas y Callejones a veces pueden representar un peligro para los que no saben nadar. Aplica el conocimiento de seguridad en el océano que has aprendido de tus clases de surf para crear señales de advertencia básicas para colocar en playas locales. ¡Este pequeño pero significativo acto podría prevenir daños en el océano o incluso salvar una vida!

ITINERARIO

Día 7 - Recolección de datos de Microplásticos.

No es ningún secreto que los microplásticos en particular son un gran riesgo para la vida marina, los ecosistemas y la salud humana. Hoy, actuarás como un científico y no solo recogerás plásticos en la playa, sino que también subirás los datos en The Big Microplastic Survey. Este es un proyecto global que se utilizará para recopilar datos esenciales sobre microplásticos y mesoplásticos en las regiones costeras y en nuestras vías fluviales.

Por la tarde, disfruta del voleibol de playa y relájate en las cálidas olas después de un duro día de trabajo. Nos reuniremos alrededor de la fogata y reflexionaremos bajo las estrellas sobre el impacto que hemos tenido a lo largo de la aventura.

Día 8 - Esnórquel y Catamarán.

Es hora de un día completo de aventura en el agua! Navega por la costa de Guanacaste en catamarán hasta un hermoso lugar para practicar esnórquel, donde tendrás la oportunidad de identificar una variedad de peces tropicales, mantarrayas y, con suerte, ¡incluso tortugas marinas y delfines!

Después del almuerzo, si el viento coopera, levantaraemos las velas y apagaremos los motores para que puedas escuchar



completamente los sonidos del Pacífico mientras regresamos al puerto.

Día 9 - Yoga y Servicio Comunitario.

Disfruta de una relajante clase de yoga para estirar los músculos. El yoga conecta la mente y el cuerpo a través del movimiento y la respiración, lo que reduce el estrés y nos permite estar más presentes.

El yoga también aumenta el rango de movimiento y la flexibilidad, lo cual es fundamental a medida que avanzas en tus habilidades surfistas. Por la tarde, continuaremos con nuestros trabajos de recopilación de datos de microplásticos y cargaremos nuestros hallazgos. Es importante saber con qué plásticos está lidiando Costa Rica. Esta encuesta brindará la oportunidad de recopilar grandes cantidades de datos que se pueden analizar, mapear y poner a disposición para futuras investigaciones y estudios.



ITINERARIO

Día 11 - Voluntariado: Deportes y Juegos Tradicionales.

En tu último día de voluntariado, continuarás trabajando en el proyecto de infraestructuras deportivas comunitarias junto con la organización local. Los deportes ayudan a los jóvenes no solo a mantenerse físicamente saludables, sino también a desarrollar importantes habilidades para la vida, como el trabajo en equipo y la resiliencia.

Después de trabajar, disfrutarás de una clase de cocina con una de las panaderas más conocidas del pueblo y aprenderás algunas de sus famosas recetas. Después volveremos a la acción participando en una tarde competitiva de "Gymkhana".

Días 12 al 13 - Última clase de Surf y Excursión.

En nuestros últimos dos días en Costa Rica, aprovecharemos la espectacular aventura al aire libre que el país tiene para ofrecer. Despiértate temprano para tu última clase de surf. Después de coger nuestras últimas olas, haremos las maletas y diremos "hasta la próxima".

Por la tarde, nos dirigiremos al majestuoso volcán Rincón del Parque Nacional de la Vieja



donde pasaremos nuestras últimas dos noches del programa. Relájate en las aguas termales y disfruta del atardecer sobre las montañas. En el último día completo, descenderemos en tirolina a través de la jungla y luego caminaremos hasta preciosas cascadas.

Día 14 - Salida.

¡Adiós y Pura Vida! Nuestra aventura en Costa Rica debe llegar a su fin. Después del desayuno y las despedidas finales, nos dirigiremos al aeropuerto donde el personal ayudará en todo lo necesario para la vuelta a casa.



ALOJAMIENTO



ALOJAMIENTO

El alojamiento en este programa es un albergue ecológico con muchas áreas verdes y árboles frutales alrededor de la propiedad, rodeado de hermosa flora y fauna, monos y otros animales salvajes. Los estudiantes compartirán habitaciones con compañeros de cuarto y tendrán baños compartidos con duchas.

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 normalmente experimenta una mini estación seca en julio. La lluvia disminuye significativamente durante tres o cuatro semanas, especialmente en el Pacífico norte. Esto genera días cálidos y soleados y lluvias refrescantes por la noche.