



VOLUNTARIADO EN COSTA RICA

The Initiative for Children



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

21/07 - 03/08/24

21 días:

27/06 - 17/07/24

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: 4.885€**21 días: 6.050€**

Proyecto de voluntariado

The Initiative for Children

Aprenderás cómo los problemas de desarrollo en las zonas rurales de Costa Rica, desde el acceso a la educación hasta el uso sostenible de la tierra, están relacionados con el bienestar de la juventud. Vivirás en una ciudad muy pequeña lejos de los puntos más turísticos. Conecta con niños y familias de la comunidad local, mientras participas como voluntario en sus escuelas, lidera la educación ambiental y pasa tiempo trabajando con organizaciones locales apasionadas por involucrar a la comunidad en prácticas más sostenibles. También disfrutarás de los maravillosos paisajes de Costa Rica y las actividades de aventura al aire libre como tirolina, descenso por ríos, caminatas, paseos en kayak por el lago y relajación en aguas termales volcánicas.

Si eliges el programa de 21 días, también explorarás las playas de la costa del Pacífico en catamarán y practicarás esnórquel, así como harás rafting en aguas bravas.



- » Sé voluntario en proyectos de infraestructura en escuelas rurales y enseña inglés a estudiantes locales.
- » Debate acerca de los problemas críticos de la comunidad.
- » Experimenta la selva tropical de Costa Rica en tirolina y en una caminata a una cascada.
- » Practica tubing en el río Arenal cerca del volcán y relájate en sus aguas termales.
- » Disfruta de una aventura de rafting en aguas bravas y realiza una excursión nocturna a la playa para un paseo en catamarán y esnórquel (sólo programa de 21 días).

Trabaja en una escuela o centro comunitario, donde los niños locales pasan tiempo todos los días. Con miembros de la comunidad y estudiantes, mejora la infraestructura y las condiciones del lugar, aprende sobre los desafíos locales desde la COVID y las oportunidades disponibles para los niños en la comunidad. Dependiendo de las necesidades de la comunidad a tu llegada, puedes mantener jardines, construir un invernadero donde se puedan cultivar alimentos, renovar un aula, hacer reparaciones, o participar con los jóvenes en una variedad de actividades para mejorar sus habilidades de inglés.

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 esperándote para recibirte! Iremos juntos hasta el alojamiento, ubicado en el pueblo de Santa Teresa. Tendrás tiempo para descansar del viaje antes de tu primera cena costarricense.

Día 2- Introducción al Voluntariado y nadar en el Lago.

Nos sumergiremos directamente en nuestro proyecto de voluntariado con una orientación. Recorreremos diferentes escuelas y áreas públicas donde ayudarás a construir una mejor infraestructura de las aulas y centros comunitarios, y apoyarás a los niños en actividades de aprendizaje basadas en el juego. Pasa la tarde nadando en el lago privado detrás del alojamiento.

Día 3 - Café y Granjas familiares.

El servicio comunitario comienza conociendo a la comunidad! En este día visitaremos algunas de las fincas que rodean el pueblo de Santa



Teresa. Los estudiantes en las escuelas en las que serás voluntario son de las familias que trabajan en estas granjas de piña y ganado. Escucharás a un orador invitado sobre el proceso de producción del café, una de las principales exportaciones de Costa Rica.

Días 4 al 6 - Servicio Comunitario.

¡Comienza el voluntariado! Trabaja en una escuela o centro comunitario, donde los niños locales pasan mucho tiempo cada día. Con miembros de la comunidad y estudiantes, mejorarás la infraestructura y las condiciones del lugar. Conoce los desafíos locales provocados por la pandemia de COVID. Dependiendo de las necesidades de la comunidad a tu llegada, podrás dedicarte a mantener jardines, construir un invernadero donde se puedan cultivar alimentos, renovar las aulas o trabajar en reparaciones varias.

Las escuelas locales no cuentan con un fuerte apoyo del gobierno, especialmente en términos de infraestructura. Es importante construir



ITINERARIO

áreas seguras donde los jóvenes se sientan motivados y orgullosos de estudiar y el personal se sienta preparado para enseñar.

Día 7 - Senderismo, Aguas Termales y Clases de Cocina.

Tómate un día libre del voluntariado y disfruta de una caminata a una cascada cerca del famoso Volcán Arenal. Después, relájate en increíbles aguas termales. Sigue a un guía local que te enseñará sobre las tradiciones culturales, la historia y las características naturales de la zona. Ábrete camino a través de las granjas y disfruta del ritmo de vida sin prisas. ¡De vuelta al alojamiento, toma una clase de cocina y aprende a hacer un plato tradicional costarricense!

Días 8 al 12 - Servicio Comunitario y Kayak en el lago.

Durante los próximos días, rotarás entre algunas escuelas y campamentos de verano que podrían necesitar tu ayuda, ya sea a través de la infraestructura o del apoyo académico a los estudiantes.

Después de varios días de trabajo en el proyecto, nos tomaremos un descanso para hacer kayaking en el lago. Disfruta de la belleza natural de Costa Rica y comprende por qué



esta nación es líder mundial en la promoción de la gestión ambiental. Una noche haremos una pequeña caminata cerca del alojamiento.

Días 13 - Aventura en Tirolina y Tubing por el río.

¡Día de aventura! Un día completo para vivir una aventura en tirolina llena de adrenalina. Verás los frondosos bosques de Costa Rica desde lo alto y desde el río mientras descende por el río Arenal. Se termina el día con una cena de despedida final.

Día 14 - Salida

Por desgracia, es hora de despedidas con tu familia de Costa Rica. Después del desayuno, nuestro grupo (programa 14 días) viajará de regreso al aeropuerto de San José, donde el personal te ayudará a hacer el check-in del vuelo y te despedirá.

Días 14 al 17 (Programa de 21 días).

En nuestros últimos días de servicio comunitario, presionaremos para completar nuestras iniciativas para los niños en esta parte remota de Costa Rica y dejar un impacto duradero para la próxima generación.



ITINERARIO

Días 18 al 19 - Excursión a la playa.

Después de unos días de trabajo iremos hacia la región de Guanacaste, mundialmente conocida por sus famosas playas. Pasaremos también la noche en la zona. Al día siguiente haremos una excursión en catamarán y podremos hacer esnórquel.

Día 20 - Despedida.

¡Es hora de despedirse de tu familia de Costa Rica! Reflexionaremos sobre todo lo aprendido durante estas semanas y tendremos una cena de despedida muy especial.

Día 21 - Salida.

Después del desayuno iremos hacia el aeropuerto de San José todos juntos para coger nuestros vuelos de regreso a casa.



ALOJAMIENTO



ALOJAMIENTO

Este programa tiene su sede en la provincia de Alajuela, en el municipio de Santa Teresa. El alojamiento es un albergue de madera rodeado de fincas rurales de piña y caña de azúcar. Hay tres lagos cerca de la propiedad donde los estudiantes pueden nadar o navegar en kayak y disfrutar de sus exclusivos terrenos extensos. Los estudiantes permanecerán en habitaciones separadas por género con compañeros de cuarto.

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. Las precipitaciones disminuyen significativamente durante tres o cuatro semanas, especialmente en el Pacífico norte. Esto genera días cálidos y soleados y lluvias refrescantes por la noche.