



## Consejos para viajeros

Por un turismo sostenible que contribuya a mejorar los destinos, la calidad de vida de las poblaciones locales así como la experiencia del viaje.



## CONTENIDO



### Respetar las diferencias culturales

7-15

- › Saludos
- › Mantenga la calma, sea paciente
- › Trate de comprender la cultura local
- › Conecte con la gente antes de tomar fotos
- › Vista modestamente y con esmero
- › Etiqueta
- › Contacto con los monjes
- › Respeto a los lugares culturales (icono del monumento).
- › Trate de comprender sus aspiraciones.
- › Responda preguntas



### Viajes éticos

17-23

- › Los niños no son atractivos turísticos
- › Filantropía



### Comportamiento del consumidor

24-27

- › Apoye la economía local
- › Regatee razonablemente y ¡con una sonrisa!
- › Transporte local
- › Alcohol y drogas
- › No apoye el comercio sexual



## Respetar el medio ambiente 29-31

- Ahorra energía y agua
- Opte por estancias largas
- Actitud anti-plástico
- La basura es un desperdicio
- Agua embotellada



## Consejos especiales para áreas protegidas 32-36

- Proteja la flora y fauna salvajes
- Campamentos de elefantes
- Limite su impacto ambiental.
- Manténgase en los senderos señalados
- Basura
- Inodoros





# TURISMO RESPONSABLE



- Prometo ser un turista responsable.
- Me comprometo, como invitado de su hogar, a preservar y proteger su bella y singular Asia.
- Prometo dejar huellas ligeras, actuar amablemente y explorar conscientemente.
- No tomaré lo que no está dado.
- No haré daño a lo que no me haga daño.
- Las únicas huellas que dejaré son las que se borrarán.





## RESPETAR LAS DIFERENCIAS CULTURALES

---

- Conozca sobre cultura y costumbres, cuanto más sepa sobre su destino, mejor lo apreciará y lo entenderá.
- Cuando se enfrente a marcadas diferencias culturales, lo primero que debe considerar es si actuaría de esta manera en su país de origen.
- Piense en cómo se sentirías si
  - Desconocidos entran a su casa
  - Gente toma fotografías de usted y su familia
  - Gente visita la escuela de sus hijos
  - Desconocidos le entregan caramelos a los niños
- Considere cuidadosamente cada una de sus acciones, estas son sus vacaciones pero es la vida cotidiana de los locales.

## Saludos

- Aprenda a decir “hola”, “adiós” y “gracias” en el idioma local. La gente lo aprecia mucho.
- En Tailandia, Laos, Camboya y Myanmar, una forma respetuosa de saludar a otra persona es inclinar la cabeza ligeramente hacia adelante con ambas palmas juntas contra el pecho, como si estuviera en oración.



---

## Mantenga la calma y sea paciente

- Sea cual sea la situación, trate de mantener la calma, hable con cortesía y firmeza sin alzar la voz.
- Enojarse se considera una gran debilidad y la gente local se avergonzará de usted.
- “Salvar la cara” es un valor de dignidad personal sutil pero importante y la sonrisa a menudo puede ayudar a abrir puertas culturales.
- La crítica, a diferencia de los países occidentales, no se acepta fácilmente y solo debería incluirse al hacer elogios.

## Trate de comprender la cultura local

- Cada país tiene diferentes grupos étnicos, y cada uno tiene sus propios protocolos y tabúes. Siempre escuche los consejos de su guía.
  - Vaya buscando diversidad cultural y exotismo; acéptelo y disfrútelo.
  - Cuénteles a los locales sobre su propia cultura, la mayoría tiene tanta curiosidad como usted por aprender sobre otras culturas.
- 

## Conecte con la gente antes de tomar fotos

- ¡Asia es un paraíso para los fotógrafos! Sin embargo, los monjes, agricultores, niños, y comunidades indígenas son personas reales y no oportunidades de fotos exóticas.
- Los grupos étnicos en particular, a menudo no están contentos con que les tomen fotos. Algunos pueden pensar que no lucen bien (ej. Por no vestir sus atuendos festivos), mientras que otros creen que se les está robando parte de su alma o espíritu en la imagen capturada.
- Es educado pedir permiso siempre antes de tomar fotografías de personas o filmarlas y en caso de que se nieguen, respete sus deseos.
- Tómese un tiempo para charlar con los locales primero, la foto se convertirá en un recuerdo para ambos que más tarde podrá compartir con ellos.
- Rechace pagar por las fotografías, porque esto fomenta la mendicidad.



## Vista modestamente y con esmero

- ↗ En entornos urbanos se pueden ver mujeres vestidas con ropa reveladora; no crea que esto es la regla. El uso de minifaldas, mini shorts, ropa ajustada sin sujetador a menudo se considera ofensivo, especialmente en áreas rurales. Los hombres deben evitar caminar con el torso descubierto.
- ↗ Los locales nunca lo criticarán, pero se sentirán avergonzados y mantendrán cortésmente sus opiniones. Sea sensible, observe la forma en que se visten las personas que lo rodean (a menudo nadan vestidos) y adapte su actitud y su vestimenta al lugar en el que está.
  - En los templos y sitios religiosos, tanto hombres como mujeres deben cubrir sus hombros y piernas, y deben quitarse los zapatos y los sombreros. Esto es también habitual al entrar en casas y en algunas tiendas.
  - En la playa o en el mar, no se acepta tomar el sol o nadar desnudo.
  - En bosques y selvas: se recomienda el uso de pantalones/ faldas largos y camisas con mangas largas para limitar las picaduras de insectos y las quemaduras solares.
  - En lugares rurales como cascadas y ríos, evite los bikinis y los trajes de baño, mantenga su camiseta y si es posible, también un pareo para cubrir sus piernas.

## Etiqueta

- Las sociedades asiáticas siguen siendo bastante tradicionales y están ligadas a las viejas costumbres.
  - Evite mostrar afecto en público ya que se considera bastante ofensivo - ¡nada de besos!
  - No apunte ni gesticule con los pies ni ponga los pies sobre los muebles. Evite tocar a alguien en la cabeza.
  - Cuando use un palillo, use una mano para cubrirse la boca.
  - Ofrezca dinero y regalos con ambas manos y acéptalos de la misma manera.
  - Siempre deje que se sirva primero al más viejo e inclínese ligeramente frente de los ancianos.
  - No llame a otra persona con el dedo, ni apunte a la cara de alguien, los asiáticos generalmente ondean una mano hacia abajo para ello.
  - No toque a las personas del sexo opuesto.
- 

## Respete los lugares culturales

- Muchos sitios culturales, incluso aquellos en ruinas son terrenos sagrados.
- Está prohibido caminar o escalar fuera de las rutas establecidas, pintar o rayar monumentos o tomar piedras u otras partes del monumento o lugar.



## Contacto con los monjes

- Muestre respeto a los monjes, novicios y monjas, no ofrezca dar la mano, evite pararse sobre la sombra de un monje.
- Las mujeres no deben sentarse al lado de un monje budista o entregarle nada directamente.
- Muestre respeto al no fotografiar o molestar a los monjes durante los tiempos de oración.
- No se siente dando la espalda o mostrando los pies a la imagen de Buda.
- Trate las imágenes de Buda u objetos sagrados con respeto; Evite colocarlos en lugares inapropiados (en el piso, por ejemplo).

## Trate de comprender sus aspiraciones

- Admiramos la belleza rural de las casas tradicionales de bambú o la imagen de un agricultor cosechando su campo de arroz, sin embargo, tendemos a olvidar que estas casas no son para nada cómodas, son vulnerables a las condiciones climáticas extremas y que el trabajo excesivo reduce la esperanza de vida.
  - Como la mayoría de las personas, los locales aspiran a tener un mejor ingreso económico y tener acceso a las mismas posesiones materiales que damos por sentado. Puede proporcionar una visión más equilibrada del desarrollo al expresar que la modernidad es mejor cuando mejora las formas tradicionales de hacer las cosas en lugar de negarlas.
- 

## Responda preguntas

- Esté preparado para responder, en numerosas ocasiones, a preguntas personales como: “¿De dónde eres? ¿A dónde vas? ¿Estás casado? ¿Cuántos años tienes? etc.” La mayoría de las personas simplemente tratan de ser amigables, de practicar sus habilidades en inglés o de iniciar una conversación.
- Tenga en cuenta que la privacidad tiene un significado muy diferente en Asia.



# CHILDREN ARE NOT TOURIST ATTRACTIONS



Visit [www.thinkchildsafesafe.org](http://www.thinkchildsafesafe.org)



Supported by  
unicef



## VIAJES ÉTICOS

---

### Los niños **NO** son atracciones turísticas

- Visitar centros infantiles, orfanatos o escuelas está prohibido en los países occidentales. Las investigaciones han demostrado que las visitas a corto plazo (incluido el turismo voluntario) pueden ser perjudiciales para el desarrollo y el equilibrio emocional de un niño.
- Pregúntese: ¿permitiría que completos extraños se acerquen a sus hijos, les tomen fotos o les den dulces?
- No le dé regalos, dinero o dulces a los niños ni compre nada de ellos, aunque podría pensar que es útil, no lo es.
- Solo los impulsa a permanecer en las calles donde tienen pocas esperanzas de una vida mejor y son vulnerables a todo tipo de abuso. Estos niños a menudo son explotados por mafias locales.
- Nuestros guías han sido entrenados adecuadamente para reaccionar de manera adecuada cuando se enfrentan a tales situaciones, en caso de que observe cualquier situación en la que un niño pueda estar en riesgo, avise a su guía inmediatamente.
- Si desea obtener más información, visite: [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)



# 7 CONSEJOS DE CHILDSAFE PARA VIAJEROS

ChildSafe es un movimiento internacional de protección de niños y jóvenes de todo el mundo.



## PORQUE SIETE CONSEJOS PARA PROTEGER A LOS NIÑOS?

Al viajar, probablemente te encuentres con niños en peligro (quizá mendigando en cruces, vendiendo postales o fruta en sitios turísticos o cepillando zapatos en estaciones de tren). Quieres ayudarles, pero no sabes cómo. Realmente puedes proteger a estos niños si tomas las medidas adecuadas. ¡Sigue estos siete consejos para viajar ChildSafe!

### 1 LOS NIÑOS NO SON ATRACCIONES TURÍSTICAS, NO LOS TRATEMOS COMO TAL.

Los niños que viven o estudian en escuelas, orfanatos o suburbios, no deberían estar expuestos a las visitas de los turistas. No estamos hablando de zoológicos. Imagina que un autobús lleno de extranjeros visita las escuelas de tu país. ¿Te parecería aceptable?

**Antepón la protección infantil** y no visites este tipo de lugares. Busca alternativas que realmente ayuden a los niños en [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)



## 2 QUIZÁ TE SIENTAS BIEN HACIENDO DE VOLUNTARIO CON NIÑOS, PERO PUEDE RESULTAR PERJUDICIAL, BUSCA MANERAS MEJORES DE AYUDARLOS.

Trabajar con niños en instituciones como orfanatos es una labor para los expertos locales, no para los viajeros que están de paso. Los niños se merecen algo más que buenas intenciones: se merecen cuidadores y profesores habilitados y experimentados que conozcan su cultura y su idioma.



Asegúrate de que tu labor de voluntariado es una experiencia estupenda y tiene el mayor impacto posible. No trabajes directamente con los niños; a cambio, **comparte tus habilidades profesionales con el personal local**. También puedes explorar otras maneras de utilizar tu talento. Encontrarás más información y alternativas en [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

## 3 LOS NIÑOS PAGAN UN PRECIO POR TU GENEROSIDAD; NO DES LIMOSNA A UN NIÑO QUE MENDIGA.

Si das dinero, comida o regalos a los niños que mendigan, o compras algunas cosas ofrecido por ellos, los animas a continuar haciéndolo, de forma que dejan de ir a la escuela y se estancan en una espiral de pobreza.



Hay mejores maneras de apoyar a los niños y jóvenes: **mediante empresas con repercusión social**, como restaurantes y tiendas de formación, o donando el dinero a organizaciones que apoyen a los niños y a sus familias. Encontrarás dichas organizaciones y empresas en [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)



## 4 LOS PROFESIONALES SABEN MÁS; LLÁMALES SI NECESITAS AYUDA.



Ayudar directamente a los niños puede causarte problemas si no conoces la cultura ni la legislación local. Por ejemplo, nunca llesves a un niño a tu habitación de hotel, es peligroso para él y para ti.



Si ves a un niño necesitado, lo mejor que puedes hacer es ponerte en contacto con los profesionales locales. **Llama al teléfono de protección a la infancia**, contacta con una organización local o llama a la policía. No les estás molestando, su labor es acercarse a comprobar la situación y ayudar. Simplemente llámalos. Podrías salvarle la vida y ofrecerle la primera oportunidad para labrarse un futuro. Encontrarás una lista de teléfonos de ayuda en [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)



## 5 MANTENER RELACIONES SEXUALES CON MENORES ES UN DELITO. DENUNCIA EL TURISMO SEXUAL INFANTIL.

El turismo sexual con niños es una realidad devastadora. Se produce en hoteles, bares, etc. Quizá puede que hasta te lo ofrezcan.



Si te encuentras con una situación así, **no te arriesgues**. Llama a un teléfono de protección a la infancia, contacta con una organización local o llama a la policía para que tomen medidas inmediatamente para proteger al niño y para que se investigue la situación. Encontrarás una lista de teléfonos de ayuda en [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

---

**ÚNETE AL MOVIMIENTO Y, JUNTOS,  
¡PROTEJAMOS A LOS NIÑOS!**

## 6 LOS NIÑOS DEBERÍAN ESTAR EN LA ESCUELA Y NO EN EL TRABAJO; DENUNCIA LA EXPLOTACIÓN INFANTIL.

Ciertos niños/niñas trabajan tiempo completo vendiendo cosas en los sitios turísticos u ofreciendo servicio de guía turística. Otros son contratados por empresas de turismo, como hoteles, restaurantes o bares y eso puede perjudicar su educación y desarrollo.



No compre ningún bien o servicio ofrecido por un niño o una niña. Si consideras que un negocio está empleando menores e impidiéndoles que vayan a la escuela, **llama a un teléfono de protección a la infancia**, contacta con una organización local o llama a la policía. Analizarán la situación del menor; muchos simplemente están ayudando a sus padres después del colegio, pero otros podrían estar siendo explotados. Encontrarás una lista de teléfonos de ayuda en [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

## 7 PROTEGE A LOS NIÑOS, SÉ UN VIAJERO CHILDSAFE.

ChildSafe conciencia sobre cómo puedes ayudar a los niños durante un viaje. Además, forma y certifica a muchas empresas del sector turístico, como hoteles, agencias de viaje, restaurantes y servicios de taxi, para proteger activamente a los niños.



**Utiliza empresas certificadas con ChildSafe** al preparar un viaje y durante el mismo para evitar verte implicado en situaciones perjudiciales para los niños. Todas las medidas descritas en estos consejos pueden marcar una gran diferencia.





## Filantropía

- ↗ Si desea colaborar para reducir la pobreza y brindar mejores oportunidades de vida a los niños y sus familias, le recomendamos que lo haga a través de organizaciones registradas.
- ↗ Por supuesto, no es fácil evaluar la confiabilidad de una organización en un país extranjero. En respuesta a las solicitudes de los viajeros, EXO Foundation ofrece una lista de proyectos cuidadosamente seleccionados en los que puede confiar [www.exofoundation.org](http://www.exofoundation.org)
- ↗ Donando a través de EXO Foundation garantizamos que el 100% de sus aportaciones llegarán al proyecto que elija, ya que cubrimos todos los costos adicionales.



## COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR

---

### Apoye la economía local

- Compre alimentos y artesanías de fabricación local directamente de los artesanos y mercados locales.
  - Al final de este cuadernillo, encontrará una lista de tiendas que apoyan proyectos comunitarios que ayudan a mejorar directamente el diario vivir de las personas más desfavorecidas.
  - Evite comprar productos hechos de conchas, corales, maderas preciosas o especies en peligro de extinción incluidas en la Lista Roja de la UICN (por ejemplo, tortugas, elefantes, tigres, pangolines, tiburones, ballenas, etc.)
  - No compre artículos históricos.
- 

### Regatee razonablemente y ¡con una sonrisa!

- Con paciencia y una amplia sonrisa, no solo obtendrá un mejor precio sino que también disfrutará del arte de la negociación, que forma parte de los mercados de Asia.
- Lo que sea que compre, tenga en cuenta que es parte del sustento del vendedor.





## Transporte local

- A la variedad de medios de transporte local se suma al encanto de los viajes. Es posible que a veces le molesten las interminables llamadas a usar tuk tuks o cyclos, pero tenga paciencia. Un cortés “no, gracias” será suficiente.
  - Asegúrese de acordar siempre el precio antes de tomar cualquier forma o transporte local.
- 

## Alcohol y drogas

- En Asia, el uso de drogas ilegales está estrictamente prohibido, puede enfrentarse a un castigo severo si es declarado culpable, incluida la pena de muerte (por ejemplo, opio, marihuana, etc.)
- En Tailandia e Indonesia las comunidades musulmanas prohíben el consumo de alcohol. También está prohibido en los Parques Nacionales de Tailandia. Siempre modere su consumo propio, especialmente en las zonas rurales.

## No apoye el comercio sexual

- Esto incluye los diversos espectáculos en bares de alterne, prostitución callejera, etc. Se arriesga a poner dinero en manos de la mafia y a contraer enfermedades.
- Lo que usted puede ver como un entretenimiento deslumbrante tiene un trasfondo sombrío. La mayoría de los hombres y mujeres involucrados son parte de una red más grande de traficantes de personas.
- La pedofilia está estrictamente prohibida. Los infractores serán perseguidos y procesados con todo el peso de la ley, incluso después de que regresen a sus países de origen.





## RESPETE EL MEDIO AMBIENTE

El tremendo crecimiento económico de Asia se ha producido a expensas de su medio ambiente y su preciosa biodiversidad. Hagamos nuestro mejor esfuerzo para ayudar a mantener nuestro planeta sano y hermoso.

---

### Ahorre energía y agua

- Lleve las baterías que utilice a su país de origen, no se cuenta con un proceso de reciclaje confiable aquí.
- Pídale a su conductor que abra las ventanas para refrescarse con aire fresco en las áreas rurales.
- Para una mejor experiencia de turismo, camine, monte en bicicleta, tome un cyclo o un rickshaw.
- En su habitación, use el aire acondicionado con medida. Apáguelo cuando salga de su habitación o incluso de noche cuando sea suficiente un ventilador.
- Cierre grifos y apague luces cuando no estén en uso. Puede elegir no cambiar sus toallas y sábanas a diario, simplemente siga las indicaciones.
- Evite duchas calientes en lugares donde el agua se caliente con leña o carbón, el agua fría fortalece la circulación sanguínea.

El agua es un recurso valioso: ayude a cuidarla.

## Opte por estancias largas

- ¡Tómelo con calma, tómese su tiempo! Viaje menos pero por periodos más largos; su viaje será más relajante y también más gratificante.
  - Existen diferentes oportunidades para compensar su huella de a través de donaciones a proyectos que contribuyen a la protección y conservación del medio ambiente. Obtenga más información en nuestro sitio web: [www.exofoundation.org](http://www.exofoundation.org)
- 

## Actitud anti-plástico

- Lleve consigo bolsas reutilizables cuando vaya de compras: diga no a los recipientes de poliestireno o plástico para los alimentos. Su implementación es un problema importante en Asia.
- Cuando ordene una bebida, pídale a su guía que lo ayude a ordenar sin una pajita de plástico. Si un vaso no está limpio, el usar una pajita no lo hará más seguro.
- Evite envolver su equipaje en kilómetros de envoltura plástica; Protéjalos con cerraduras y lleve los objetos de valor con usted.

## La basura es un desperdicio

- Evite dejar basura, especialmente al caminar o visitar pueblos rurales. Lo ideal es recoger la basura que se ve en el bosque, el mar o la playa, para proteger a la madre naturaleza.
  - Fumadores, mantengan sus colillas de cigarrillos con ustedes hasta que encuentren el siguiente cubo de basura.
- 

## Agua embotellada

- El agua embotellada es fácil de encontrar, pero desafortunadamente las instalaciones de reciclaje no lo son.
- Use una botella recargable o simplemente rellene una de plástico. Encontrará fuentes de agua en muchos lugares.





## CONSEJOS ESPECIALES PARA ÁREAS PROTEGIDAS

---

- ↗ Mire con sus ojos, lleve recuerdos y deje las cosas tal como estan.
- ↗ Respete las normas del Parque Nacional.
- ↗ Evite hacer ruido o asustar a la vida silvestre.
- ↗ No toque plantas, árboles o corales (en tierra y bajo el agua).
- ↗ Nunca alimente animales salvajes.
- ↗ Nunca se desvíe de las rutas de senderismo recomendadas.





## Proteja la flora y fauna salvajes

- ↗ La CITES (Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora) es legalmente vinculante y protege a los animales salvajes de la sobreexplotación a través del comercio internacional.
- ↗ El comercio de elefantes, tigres, primates, animales marinos vivos o muertos y partes de animales como carne, marfil, huesos, conchas es ilegal.
- ↗ No compre ningún animal salvaje vivo o muerto. En ocasiones la gente local trata de vender aves enjauladas para liberarlas, pues es un símbolo de buena suerte, sin embargo, al pagar por ello solo promueva la captura de más.
- ↗ No se deben comprar otras partes de animales silvestres como tortugas, pangolines, monos, atunes rojos, caballitos de mar, conchas, corales y más.
- ↗ No compre muebles hechos de madera u otros materiales naturales extraídos del bosque y del ecosistema natural.

## Campamentos de elefantes

- Hay un movimiento creciente en contra de los paseos en elefante, recomendamos un acercamiento más sensible y hemos seleccionado campamentos donde el bienestar del elefante es una prioridad.
  - Si ve un elefante que no se le permite comer hierba, caminando sobre concreto, bajo el sol, cargando más de 150 Kilos o haciendo actividades que no son naturales para éste como pintar, jugar al fútbol, etc., ¡rechazarlo!
- 

## Limite su impacto ambiental

- Cuando practique buceo libre, tenga en cuenta que tocar formaciones de coral dificulta su crecimiento, y que los cortes de coral son propensos a la infección. No recoja ni compre ningún coral o concha.
- En las cuevas de piedra caliza, no toque las formaciones ya que los aceites naturales del cuerpo dificultan su crecimiento y decoloran la piedra caliza. Las asombrosas formas y colores que hoy admiramos han tardado miles de años en formarse.
- Reduzca la deforestación evitando el uso innecesario de leña, como las fogatas en la playa.
- En caminatas por la naturaleza, cuando necesite bañarse en arroyos o lagos, limite el uso de jabón y / o use jabón y champú orgánico.
- El detergente en polvo es aún más dañino para el ecosistema natural, así que evite usarlo al máximo.

## Manténgase en los senderos señalados

- Es muy importante en especial en la época lluviosa, en la que solemos buscar nuevas rutas que nos faciliten el paso. Cuando esto ocurre, la ruta se convierte en una serie de caminos que causan erosión.
  - Tenga en cuenta que algunas plantas tropicales son picantes o venenosas, evite tocar lo que no sabe.
- 

## Basura

- Los desechos orgánicos, como los restos de alimentos, no deben dispersarse ni enterrarse en los Parques Nacionales ni en ningún área natural. Esto puede introducir semillas no endémicas en el ecosistema local.
  - Lleve todos sus desperdicios con usted.
- 

## Inodoros

- Use siempre las instalaciones sanitarias facilitadas. Si no hay, aléjese al menos 50 m. de las fuentes de agua y los hogares de las personas.
- Envuelva y lleve las compresas y pañales para bebés de vuelta con usted en una bolsa para depositarla luego en el lugar adecuado.
- Evite verter residuos al fuego, es considerado como sagrado en muchas comunidades y ello puede ser ofensivo para éstas.



# LISTA DE COMERCIO JUSTO Y TIENDA DE PRODUCTOS ORGÁNICOS

---

## CAMBODIA

### Friends n' Stuff - Tooit Tooit

Phnom Penh

- 215, Street 13,
- Stall 434, Russian Market

Siem Reap

- Art Center Market Stall 21-22E, (Wat Damnak Village)
  - Marum restaurant (near Wat Polenka)
- [www.friends-international.org](http://www.friends-international.org)

### Mekong Quilts

*Home decor, bamboo furniture*

- 49, Street 240, Phnom Penh
- 5 Sivutha Boulevard, Siem Reap

[www.mekong-quilts.org](http://www.mekong-quilts.org)

### Daughters of Cambodia

*Crafts, coffee shop & spa*

65, Street 178, Phnom Penh

[www.daughtersofcambodia.org](http://www.daughtersofcambodia.org)

### Association des Artisans du Cambodge

House 11B, Street 240, Phnom Penh

[www.aac.org.kh](http://www.aac.org.kh)

### Les Artisans d'Angkor

- Chantiers-Ecoles  
Stung Thmey Street,  
Siem Reap
- 12AEo, Street 1,  
Phnom Penh
- Airports

[www.artisansdangkor.com](http://www.artisansdangkor.com)

### Saray

*Water hyacinth handicrafts*

Furniture, bags, carpets  
[www.osmosetonlesap.net](http://www.osmosetonlesap.net)

### Beau Fou boutique

520, Angkor Villa St,  
Siem Reap

[www.theglobalchild.org](http://www.theglobalchild.org)

### Epic Arts Cafe & shop

Near old market, Kampot  
[www.epicarts.org.uk](http://www.epicarts.org.uk)

### SMatéria Bags

*Acessories from recycled materials*

[www.smateria.com](http://www.smateria.com)

Phnom Penh

- 8 E0, St 57, Boeung Keng Kang
- International Airport
- 7, St 178, Sisowath Riverside

Siem Reap

- The Alley West, Old Market Area

### **Senteurs d'Angkor**

*Spices, perfumes, body products*

- 33BE0 Street 178, **Phnom Penh**
  - Pi Tnou St (Opposite Old Market) **Siem Reap**
  - Airports
- [www.senteursdangkor.com](http://www.senteursdangkor.com)

### **Golden Silk**

10 km from Banteay Srey, Prey Village Themey, **Siem Reap**  
[www.goldensilk.org](http://www.goldensilk.org)

### **Mekong Blue**

*Silk products*  
Street 2, Sre Po Village, **Stung Treng**  
[www.mekongblue.com](http://www.mekongblue.com)

### **Institute for Khmer Traditional Textiles**

10a The-Lane, **Krong Siem Reap**  
[www.iktt.esprit-libre.org](http://www.iktt.esprit-libre.org)

### **A.N.D**

Street 240, **Phnom Penh**  
<http://artisansdesigners.org>

### **Dorsu**

**Kampot** Old market

## **YUNNAN, CHINA**

### **Tang Dong Handicraft Development Center**

Dugushou 18th, Chang Fang Road, Old Town, **Shangri-la** County  
[www.tibetcraft.com](http://www.tibetcraft.com)

### **Nixi Black Pottery Coffee**

5, Cang Fang Street, Chi Lang Gang **Shangri-la** City Old Town  
[www.blackpotterycoffee.webs.com](http://www.blackpotterycoffee.webs.com)

### **The Yunnan Mountain Handicraft Centre (YMHC)**

1, Jinlong Jie, **Shangri-la**  
[www.ymhshangrila.com](http://www.ymhshangrila.com)

## **INDONESIA**

### **Threads of life**

Jalan Kajeng 24 **Ubud**, Bali  
[www.threadsoflife.com](http://www.threadsoflife.com)

### **Yin Jewelry**

Jalan Dewi Sita, **Ubud** Gianyar, Bali  
[www.yinjewelryforthesoul.com](http://www.yinjewelryforthesoul.com)

### **UTAMA Spice shop**

- Monkey Forest Road (130 Meters north of Monkey Forest), **Ubud**, Bali
- Gopa Town Center, Jalan Danau Poso no. 57, **Sanur**, Bali  
[www.utamasicebali.com](http://www.utamasicebali.com)

### **ViaVia Jogja**

Jl. Prawirotaman 30, **Yogyakarta**  
[www.viaviajogja.com](http://www.viaviajogja.com)

### **Lawe**

JL. Prof Dr Ki Amri Yahya, Gampingan, 6, **Yogyakarta**  
[www.laweindonesia.com/lawe-locator](http://www.laweindonesia.com/lawe-locator)

### **Sukunan village**

Banyuraden, Gamping, Sleman, Kabupaten Sleman, **Yogyakarta**

## LAOS

### **Organic market**

That Luang Esplanade,  
**Vientiane**  
[www.laosorganic.com](http://www.laosorganic.com)

### **Carol Cassidy's**

*Textiles and weaving shop*

108, Nokekoumanne Ban  
Mixay, Chanthabouly district,  
**Vientiane**  
[www.laotextiles.com](http://www.laotextiles.com)

### **Ock Pop Tok**

*Weaving & textiles*

Ban Saylom, **Luang Prabang**  
[www.ockpoptok.com](http://www.ockpoptok.com)

### **T'Shop Lai Gallery**

*Crafts and body products*

Vat Inpeng Street, **Vientiane**  
[www.artisanslao.com](http://www.artisanslao.com)

### **Friend's shop & restaurants**

100 Sisavang Vatana Road,  
Ban Wat Nong, **Luang  
Prabang**  
[www.friends-international.org](http://www.friends-international.org)

### **CAMACrafts**

Ban Phonton,  
**Luang Prabang**

### **Ma Té Sai**

*Hilltribes' crafts*

2/58, Sisangvone Road,  
ban Xieng Mouane,  
**Luang Prabang**  
[www.matesai.com](http://www.matesai.com)

### **Traditional Arts and Ethnology Centre**

Ban Khamyong,  
**Luang Prabang**  
[www.taec Laos.org](http://www.taec Laos.org)

### **Ban Chan**

*Pottery village*

Across Mekong River,  
**Luang Prabang**

## MYANMAR / BURMA

### **French Association Xavier Bagnoud, AFXB**

*Textile, metal and wood  
handicrafts, and candles*

Shwe Goner Daing Street,  
**Yangon**

9 to 5pm (closed on Sundays)  
[fbxshowroom.mm@gmail.com](mailto:fbxshowroom.mm@gmail.com)

### **Pomelo**

*Decoration, jewelry*

89 2nd floor, Thein Phyu  
Road, Botataung Township,  
**Yangon**

[www.pomelomyanmar.org](http://www.pomelomyanmar.org)

### **MBoutik - SEDN**

*Handicraft*

U Paing (560), Thiriripiyisayar,  
Toechar n° 4 Ward, **Nyaung  
OO, Mandalay Region**  
[www.sedn-mboutik.com](http://www.sedn-mboutik.com)

### **Hla Day**

*Handicraft*

1st Floor, 81 Pansodan Street,  
Lower Middle Block, **Yangon**  
[www.hladaymyanmar.org](http://www.hladaymyanmar.org)  
[info@hladaymyanmar.org](mailto:info@hladaymyanmar.org)

### **ChuChu**

*Handicraft*

Dala Township, on the  
southern bank of the Yangon  
River, **Yangon**  
[chuchurecycle@gmail.com](mailto:chuchurecycle@gmail.com)

## THAILAND

### ThaiCraft Fair Trade

35 Bamrung Muang Rd.,  
San Chao Por Sua,  
Phra Nakorn, **Bangkok**  
[www.thaicraft.org](http://www.thaicraft.org)

### The Family Tree

*A unique selection of Thai handicrafts*

7 Naresdamri Road, **Hua Hin**  
[www.familytree-huahin.com](http://www.familytree-huahin.com)

### Thai Tribal Crafts Fair Trade

208 Bamrungrat Rd.,  
**Chiang Mai**  
[www.ttcrafts.co.th](http://www.ttcrafts.co.th)

### Hilltribe Museum and Education Centre

3rd. Floor, PDA Building,  
620/25 Thanalai Rd.  
**Chiang Rai**  
[www.pdacr.org](http://www.pdacr.org)

## VIET NAM

### Mekong Quilts and Mekong Creations

*Textiles, accessories,  
home decor*

#### Hanoi

- 58 Hang Trong, Hoan Kiem
- 13 Hang Bac, Hoan Kiem

#### Ho Chi Minh

- 1st Floor 68 Le Loi, D.1  
[www.mekong-quilts.org](http://www.mekong-quilts.org)  
[www.mekong-creations.org](http://www.mekong-creations.org)

### Craft Link

*Wide range of crafts*

43-51, Van Mieu, **Hanoi**  
[www.craftlink.com.vn](http://www.craftlink.com.vn)

### Healing the Wounded Heart

*Diverse useful objects from recycled materials*

23 Vo Thi Sau Street, **Hue**  
[www.spiralfoundation.org](http://www.spiralfoundation.org)

### Reaching Out (Hòa Nhập)

*Wide range of crafts*  
103, Nguyen Thai Hoc,  
**Hoi An**  
[www.ReachingOutVietnam.com](http://www.ReachingOutVietnam.com)

### Silent Tea House

131 Tran Phu, **Hoi An**

### Lifestart Foundation

*Diverse crafts*  
77 Phan Chau Trinh, **Hoi An**

### Metiseko

*Fashion and home décor*

- 71 Hang Gai, **Hanoi**
- 3 Chau Thuong Van, **Minh An, Hoi An**  
[www.metiseko.com](http://www.metiseko.com)

# LISTA DE RESTAURANTES RESPONSABLES Y ORGÁNICOS

---

## LAOS

### Let's Eat

Phai Nam street, Vientiane

### Lanith Café

Khounboulom road, Bat  
Watchanh, Vientiane

### Khaiphaen

100 Sisavang Vatana, Ban Wat  
nong, Luang Prabang

### Saffron Cafe

Khem Khong Road, Ban Wat  
Nong, Luang Prabang

## VIETNAM

### Koto

19 Nguyen Dinh Chieu, D.1,  
Ho Chi Minh City

### Bloom

3/5 Hoang Sa, D.1, Ho Chi  
Minh City

### MaiSen Bistro

56 Nguyen Van Lac, W. 19,  
Binh Thanh District, Ho Chi  
Minh City

### Noir

180D Hai Ba Trung, Đa Kao  
Ward, D. 1, Ho Chi Minh City

### Blanc

178/180D Hai Ba Trung, Đa  
Kao Ward, D. 1, Ho Chi Minh  
City

### Organik House

7F Nguyen Thi Minh Khai, Ben  
Nghe, D. 1, Ho Chi Minh City

### The Royal Saigon

201 Bui Vien, Pham Ngu Lao  
Ward, D. 1, Ho Chi Minh City

### Koto

59 Van Mieu, Dong Da, Hanoi

### Bloom

14 Nguyen Cong Tru, Hue

### La Boulangerie Française Hué

46 Nguyen Tri Phuong Street,  
Hue

### Streets International

17 Le Loi, Minh An Ward,  
Hoian

### Reaching Out Tea House

131 Tran Phu, Minh An Ward,  
Hoian

### White Lotus

11 Phan Boi Châu, Cam Chau,  
Hoian

### Karma Waters

213 Nguyen Duy Hieu, Cam  
Chau, Hoian

### Karma Waters

110 Tran Huy Lieu, Khue  
Trung, Cam Le, Danang

## THAILAND

### **Cabbages & condoms**

10 Sukhumvit 12 Alley,  
Khwaeng Khlong Toei, Khet  
Khlong Toei, **Bangkok**

### **Bo Lan**

24 Sukhumvit 53 Alley,  
Khwaeng Khlong Tan Nuea,  
Khet Watthana, **Bangkok**

### **The passport**

507 Moo 10, Maepa, Mae sot

### **Cabbages & Condoms Express**

302/3-4 Ratchadapisek Road,  
Samsen Nok, Houy Kwang,  
**Bangkok**

### **Krua Chuan Chom,**

33/3 In front of Khlong Prem  
Prison, Ngam Wong Wan Road,  
Lat Yao Subdistrict, Chatuchak  
District, **Bangkok**

### **Cabbages & Condoms Restaurant Chiang Rai**

620/1 Thanalai Road, Wiang,  
Muang, **Chiang Rai**

### **Krua Chuan Chom, Chiangmai**

Corrections Center for Women,  
Rajatvithee Road, **Chiang Mai**

## CAMBODIA

### **Friends The restaurant**

215 Street 13, **Phnom Penh**

### **Eleven One Kitchen**

St. 334, **Phnom Penh**

### **Lotus Blanc Restaurant SMC**

Main Entrance of PSE, Pour un  
Sourire d'Enfant, 38, **Phnom  
Penh**

### **Bloom Café**

40 Samdach Sangkreach Tieng  
(St. 222), **Phnom Penh**

### **Marum**

8A, B Phum Slokram (Between  
Wat Polanka and Catholic  
Church), **Krong Siem Reap**

### **Spoons**

0142, Group 5, Pave Road,  
Bamboo Street Wat Damnak  
Village Salakomreouk Commune,  
**Siem Reap**

### **Sala Bai Restaurant**

Wat Svay, Tonle Sap Road, **Siem  
Reap**

### **Haven**

Chocolate Rd, **Krong Siem Reap**

### **Bayon Pastry School Coffee shop**

Taphul Village, **Krong Siem Reap**

### **Le Jardin des Délices**

National Route 6 (Airport Road),  
**Siem Reap**

### **Bayon Pastry School Coffee Shop**

Taphul Village, **Siem Reap**

### **Don Bosco Hotel School Restaurant**

Street Ou-Pram, Sangkat 4,  
**Sihanoukville**

## MYANMAR

### **Linkage restaurant and Art Gallery**

No. 141, 1st floor,  
Seikkantha Street Between  
Mahabandoola and MM MM,  
Merchant Rd, Yangon

### **Shwe Sa Bwe**

20 Malikha Street  
Township, Yangon

### **Sanon**

Pyu Saw Hti Street next  
to Nyaung U Thante Hotel  
Nyaung-U, Old Bagan

### **Inle Heritage Restaurant**

Inle Heritage, Innpawkhon  
Village, Inle Lake, Shan  
State

### **Yangon Bakehouse**

Pearl Condo, Block C,  
Ground Floor, Kab Aye  
Pagoda Road, Bahan Tsp,  
Yangon

## INDONESIA

### **Zula Vegetarian Paradise**

Jalan Dhyana Pura No.5,  
Seminyak, Kuta, Seminyak,  
Kuta, Kabupaten Badung, Bali

### **Earth cafe and market**

Jl. Kayu Aya No.99,  
Seminyak, Kuta Utara,  
Kabupaten Badung, Bali

### **Moksa Plant-based Restaurant & Permaculture Garden**

Puskesmas Ubud II, Gg.  
Damai, Sayan, Ubud,  
Kabupaten Gianyar, Bali

### **The Fair warung Bale**

Taman Kaja, Jl. Sri  
Wedari No.6, Ubud (bold),  
Kabupaten Gianyar, Bali

### **Hospitality foundation & restaurant**

Jl Mananga Aba, Karuni,  
Loura, Kabupaten Sumba  
Barat Daya, Nusa Tenggara  
Tim







EXO Foundation  
operates in the  
following countries:

- CAMBODIA
- CHINA
- INDONESIA
- JAPAN
- LAOS
- MALAYSIA
- MYANMAR
- SINGAPORE
- THAILAND
- VIETNAM





Refill  
MyBottle



@RefillMyBottle  
[www.RefillMyBottle.com](http://www.RefillMyBottle.com)

Why  
buy bottled water  
when you can  
refill  
instead?



Find nearby RefillStations  
using our map



IMPACT  
*for Sustainable Tourism*

EXO  
FOUNDATION