



POR UN TURISMO SOSTENIBLE QUE CONTRIBUYA A MEJORAR
LA CALIDAD DE VIDA DE LAS POBLACIONES LOCALES ASÍ
COMO LA EXPERIENCIA DEL VIAJE

EXO Foundation

CONTENIDO

Bienvenidos

3

**Respete las
Diferencias
culturales**

5-13

Viajes éticos

15-21

**Comportamiento del
consumidor**

23-24

**Respete el medio
ambiente**

27-29

**Consejos especiales
para áreas naturales**

31-34

Selección de tiendas

37-40



BIENVENIDOS



Como invitados en la región apreciamos su magnífica naturaleza y cultura, comprometiéndonos a respetar a nuestros anfitriones y su patrimonio. Reconocemos los posibles efectos adversos de los viajes y de la interacción cultural y nos dedicamos a operar de manera responsable.

Buscamos maximizar los beneficios para las comunidades locales, reducir el impacto negativo y contribuir al desarrollo sostenible de los países que visitamos. Nuestra meta es hacer de cada destino un lugar mejor donde vivir para sus habitantes y para las futuras generaciones de viajeros.

Para realzar nuestro rol positivo más allá de los límites del turismo responsable, EXO Foundation apoya varios proyectos en la región, contribuyendo a la mejora de la calidad de vida y la conservación de la biodiversidad y el patrimonio cultural.

Creamos algunas formas simples en las que usted, como viajero, puede ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos. Estos consejos ayudarán a que comprenda y aprecie las prácticas y costumbres locales, mejorando así su experiencia y garantizándole una agradable estancia.

Si le parece útil, comparta este cuadernillo al regresar a casa. Puede dejar sus comentarios en nuestra [página de Facebook](#) o info@exofoundation.org. En EXO Foundation esperamos que disfrute de su experiencia en esta maravillosa parte del mundo.





RESPETE LAS DIFERENCIAS CULTURALES

Le recomendamos que aprenda sobre la cultura y las costumbres del país que planea visitar antes de viajar; cuanto más conozca sobre su destino, mejor podrá apreciarlo y entenderlo. El principio básico en todo viaje, así como en la vida diaria, es el RESPETO. Al enfrentarse a fuertes diferencias culturales, lo primero que debe considerar es si actuaría de esa forma o si toleraría tal comportamiento en su propio país. ¿Cómo se sentiría, por ejemplo, si unos extranjeros entraran a su vida, se metieran en su casa tomando fotos, actuando como si no existiera y de un modo que entra en conflicto con su cultura? ¿Qué pensaría si ellos visitaran la escuela de sus hijos, fotografiándoles y regalándoles dulces?

Por favor, considere cuidadosamente lo que hace, evite entrometerse en las vidas de la gente, en sus pueblos, en sus casas, en sus campos.

'Son tus vacaciones, es su vida diaria'
(Jost Krippendorf, *The Holiday Makers*, 1984)

Saludos



Aprenda a decir “hola”, “adiós” y “gracias” en el idioma local. Sus anfitriones son personas amigables y valoran mucho que los extranjeros se esfuercen por aprender su idioma. En Tailandia, Laos, Camboya y Myanmar, una forma respetuosa de saludar a otra persona es inclinando

ligeramente la cabeza, con las manos una contra la otra, frente al pecho, como se hace al orar. Tenga en cuenta que estas sociedades están muy arraigadas a un sistema de clases y jerarquía social.

Mantenga la calma y sea paciente

Viajar por países en vías de desarrollo puede ser impredecible y a veces frustrante, pero enojarse no ayudará. Sin importar la situación, mantenga la calma, hable con cortesía y firmeza sin alzar la voz. Aquí la dignidad personal es extremadamente importante. Enfadarse es considerado una gran debilidad y la gente local se avergonzará de usted. Si está en una situación conflictiva, pedir ayuda siempre es mejor que culpar a alguien. “Salvar la cara” es un valor de dignidad personal sutil pero importante. La crítica, a diferencia de los países occidentales, no se acepta fácilmente y sólo debería incluirse al hacer elogios.

Trate de comprender la cultura local

Recuerde que cada país tiene diferentes grupos étnicos, y cada uno tiene sus propios protocolos y tabús. Escuche el consejo de su guía; quizás no entienda lo que significa todo lo que vea y aprenda, pero este misterio forma parte del encanto de viajar. **Vino buscando diversidad cultural y exotismo; acéptelo, disfrútelo y ¡no trate de cambiarlo!**

Cuéntele a los locales sobre su propia cultura; muchos pueden tener una idea errónea de su país y costumbres, y la mayoría tiene tanta curiosidad como usted por conocer otras culturas.

.....

Conecte con la gente antes de tomar fotos

Asia es un paraíso para los fotógrafos y encontrará infinitas imágenes para capturar en cámara. Aun así, los monjes, campesinos, niños o comunidades indígenas no son exóticas “oportunidades fotográficas”, sino gente real. Los grupos étnicos en particular suelen molestarse cuando los retratan. Algunos pueden no sentirse atractivos (ej. por no vestir sus atuendos festivos), y otros pueden creer que se les está robando parte de su alma o su espíritu.

En cualquier caso, siempre es cortés pedir permiso **antes** de fotografiar o filmar a alguien y, si se niegan, respete su voluntad. Rechace pagar por tomar fotografías, porque esto fomenta la mendicidad. Tome el tiempo para charlar; su foto se convertirá en un recuerdo para ambos que más tarde podrá compartir con ellos.

Trate de comprender sus aspiraciones

Admiramos la belleza rural de las casas tradicionales de bambú o la imagen del campesino cosechando arroz con su búfalo y el trabajo manual que ello conlleva. Nos maravillamos con esa armonía entre el hombre y la naturaleza que, de algún modo, hemos perdido. Aunque solemos olvidar que esas casas ofrecen pocas comodidades y son vulnerables ante amenazas climáticas y que las arduas tareas del campo reducen la esperanza de vida.

La mayoría de los locales preferirían vivir en una casa de cemento, techada, con electrodomésticos y otra maquinaria que facilite su duro trabajo. Debemos comprender que, como cualquier otra persona en el mundo, ellos aspiran a desarrollarse económicamente y a tener acceso a las mismas posesiones materiales que nosotros damos por hechas.

Podría mostrar una perspectiva equilibrada del desarrollo, explicando la importancia de mantener sus mejores tradiciones y la armonía de su paisaje.

Responda preguntas

Prepárese para responder numerosas preguntas como: ‘¿De dónde es? ¿A dónde va? ¿Está casado/a? ¿Qué edad tiene?’. Aunque quizás le parezcan preguntas un tanto indiscretas, la mayoría de los locales están tratando de ser amigables, practicar su inglés o entablar conversación. Note que la privacidad es algo totalmente distinto en Asia.

Los asiáticos tienden a pensar que todo el mundo debe tener alguna religión y que todas las mujeres deben casarse y tener hijos. ¡Depende de usted cómo responder o cambiar de tema sutilmente!





Vista modestamente y con esmero

En las ciudades podrá ver mujeres vestidas con ropa reveladora; no crea que esto es la regla. Usar minifalda, shorts cortos, ropa ajustada sin sujetador o nadar en bikini es ofensivo para la mayoría de los asiáticos, especialmente en el campo. Los hombres no deberían llevar el torso descubierto.

Los locales nunca le criticarán, pero se sentirán ofendidos y educadamente mantendrán su opinión para ellos mismos. **Los asiáticos rara vez le recriminarán directamente por algo**; el reproche no es normal en su cultura, así que puede ser difícil saber qué es correcto y qué no. **Sea sensible, observe** cómo visten los demás (a menudo nadan vestidos) y adapte su actitud y su vestimenta al lugar en el que está.

- En bosques y selvas vista pantalón o falda largos y camisetas con mangas para evitar picaduras de insectos e insolación.
- En la playa o en el mar, recuerde que el nudismo no es aceptado, independientemente de lo que hagan otros turistas.
- En zonas rurales como cascadas o ríos, evite el bikini y el traje de baño. Mantenga su camiseta puesta y, si es posible, también un pareo. No se preocupe, se secará en seguida.
- En templos y lugares religiosos, hombres y mujeres deberán cubrirse hombros y piernas y quitarse zapatos y sombrero. Esto es también habitual al entrar en casas y en algunas tiendas.

Etiqueta

Las sociedades asiáticas aún son muy tradicionales y apegadas a antiguas costumbres. Aunque las ciudades han vivido profundos cambios y modernización en los últimos diez años, las zonas rurales no lo han hecho.

- Evite mostrar afecto en público, se considera ofensivo- ¡nada de besos!
- Los pies son considerados la parte menos digna del cuerpo y la cabeza la más noble. No señale con los pies, ni los pase por encima de otra persona y no los ponga en los muebles. Evite tocar a la gente en la cabeza.
- Al usar palillos, cúbrase la boca con una mano.
- Ofrezca tarjetas de presentación, dinero y regalos con ambas manos. Acéptelos del mismo modo.
- Deje que los mayores sean servidos primero. Inclínese un poco ante los ancianos.
- Pequeños regalos como cigarrillos, encendedores, lapiceros, licor y perfume son generalmente apreciados por adultos con los que sea amigo o que le han ayudado.
- No llame a nadie con el dedo, ni señale a la cara de alguien. Los asiáticos generalmente ondean una mano hacia abajo para ello.
- No toque a nadie del sexo opuesto.



Contacto con los monjes

- Muestre respeto hacia los monjes, novicios y monjas. No les de la mano y no se pare sobre la sombra de un monje.
- Las mujeres no deben sentarse junto a monjes budistas, ni ofrecerles nada directamente.
- Muestre respeto al no fotografiar ni interrumpir a los monjes mientras rezan.
- No se siente dando la espalda a la imagen de Buda.
- Trate las imágenes de Buda u objetos sagrados con respeto. Evite posarlos en lugares poco apropiados (por ejemplo en el suelo).

Lugares culturales

Muchos de los lugares culturales que visita, como templos, aún en ruinas, son lugares sagrados y un comportamiento o ropa inapropiados pueden interpretarse como una ofensa.

Está prohibido caminar o escalar fuera de las rutas establecidas, pintar o rayar monumentos o tomar piedras u otras partes del monumento o lugar.

CHILDREN ARE NOT TOURIST ATTRACTIONS



Visit www.thinkchildsafe.org



Supported by
unicef

VIAJES ÉTICOS

Al viajar a países en vías de desarrollo es fácil sentirse abrumado por la situación de algunos niños. La miseria y las dificultades sociales pueden ser chocantes y los viajeros querrán actuar o ayudar de algún modo. Sin embargo, la contribución directa suele agravar el problema, reforzando prácticas que mantienen a los niños en situaciones peligrosas y de alta vulnerabilidad.

Los niños NO son atracciones turísticas

Visitar centros infantiles, orfanatos o escuelas es irresponsable y está prohibido en los países occidentales. Investigaciones demuestran que las visitas cortas (incluso el turismo voluntario) pueden perjudicar el desarrollo del niño y su equilibrio emocional. UNICEF, Friends International, muchas organizaciones para la niñez y agencias de turismo, están promoviendo detener lo que se ha convertido en una práctica de explotación en donde los niños y su miseria se han vuelto productos turísticos y recursos comerciales. ¿Permitiría que completos desconocidos se acercaran a sus hijos, les tomaran fotografías y les dieran dulces?

NO dé regalos, dinero o dulces a los niños, ni compre nada de lo que vendan - aunque crea que ayuda, sólo los impulsa a seguir en las calles donde tienen poca esperanza de encontrar una vida mejor y están expuestos a todo tipo de abusos. Estos niños a menudo son explotados por mafias locales o por sus propias familias. Si desea saber más acerca de esto, visite: www.thinkchildsafe.org. Si observa cualquier situación en la que un niño pueda estar en riesgo, avise a su guía inmediatamente; él/ella contactará con las autoridades para que tomen las medidas necesarias.

Millones de niños alrededor del mundo son empujados a los márgenes de la sociedad. Estos pequeños apenas tienen acceso a escolaridad y son forzados a trabajar, son separados de sus familias y esto hace que estén sometidos a riesgos de abuso físico, sexual y emocional.

Durante sus viajes puede que tenga que enfrentarse a situaciones en las vea a niños en apuros o situaciones en las que están siendo abusados o maltratados. Los 7 consejos siguientes le facilitan y sugieren opciones para ser un turista ChildSafe sin importar al sitio al que viaje.

Consejo 1

AYUDE A LOS SOCIOS DE LA ORGANIZACIÓN CHILDSAFE.

Cuando usted viaje observará que algunos negocios y algunas personas muestran el logo de la organización ChildSafe.

ChildSafe enseña a determinados grupos de la comunidad, como por ejemplo, a los de tuk tuk y a los conductores de moto taxi, gerentes de hoteles y de agencias de viajes, cómo identificar y proteger a los niños en situaciones en las que sufriendo abusos. Estas personas están preparadas para responder inmediatamente cuando ven que un niño está en peligro. Cuando usted colabora con los servicios de la organización ChildSafe, lo que está haciendo, es proteger a los en todo tipo de abusos.

Por favor, siempre busque el logotipo de la organización y use sus servicios cuando por Asia. Para más información sobre los socios de ChildSafe visite la página web www.childsafe-international.org

Consejo 2

¡PIENSE! ANTES DE COMPRAR ALGO O DAR UNA LIMOSNA A NIÑOS QUE ESTÉN EN LA CALLE.

Cuando viaje, puede que se encuentre con niños que están pidiendo comida, dinero o vendiendo algo en las calles o en las zonas turísticas.

Cuando compra directamente a estos niños, o al darles dinero, lo que está haciendo es mantener este tipo de vida insegura, de trabajo diario, privándoles de poder ir al colegio, atrapándoles en un círculo de pobreza. Usted puede ayudar de un modo efectivo ayudando a las organizaciones que trabajan directamente con ellos, y que también ayudan a sus familias a encontrar trabajo.

Utilice los servicios de negocios que han sido seleccionados por los servicios sociales y compre productos hechos por los padres, así pueden ganarse un sueldo y también pueden cuidar mejor de sus hijos. Para poder acceder a la lista de estos negocios según el país, visite la página web www.thinkchildsafe.org

Consejo 3

¡PIENSE! CÓMO PROTEGER A LOS NIÑOS DE LA EXPLOTACIÓN LABORAL.

**When you travel, you might witness children who
Cuando viaje, puede que sea testigo de niños que
están siendo forzados a trabajar.**

Algunos niños pueden ser explotados y forzados a trabajar, lo que hace que no ir al colegio y esto afectando muy negativamente su desarrollo. Puede ser testigo de niños que están trabajando en restaurantes, albergues/hoteles, como guardias de seguridad, en obras de construcción, mercados etc.

Si usted sospecha que algún niño está siendo forzado a trabajar, contacte con autoridades, denúncielo a través de internet o llame a cualquiera de los números directos. Para encontrar una lista de cada país visita la página web; www.thinkchildsafe.org

Consejo 4

¡PIENSE! LOS NIÑOS NO SON ATRACCIONES TURÍSTICAS.

Quando viaje, puede que le ofrezcan visitar refugios para niños (por ejemplo orfanatos), escuelas o lugares donde viven y trabajan (como por ejemplo o poblados).

Al realizar estas “visitas” está poniendo a los niños en peligro: Está colaborando con organizaciones que separan a los niños de sus familias, muchas organizaciones fuerzan a los niños a pedir limosnas, está creando una dependencia de todo esto, está perjudicando su escolaridad, aumentando su complejo de inferioridad, y puede que lo que esté haciendo sea ilegal.

En vez de hacer esto, puede ayudar a las organizaciones que ofrecen ayuda para estudiar y para reducir la pobreza y conservar el núcleo familiar. Use los servicios y compre productos de organizaciones seleccionadas por los servicios sociales, para que los padres pueden ganarse un sueldo y puedan cuidar mejor de sus hijos. Para poder ver los listados de estos negocios según el país, visite la página web www.thinkchildsafe.org

Consejo 5

¡PIENSE! ANTES DE LLEVAR A CUALQUIER NIÑO A LA HABITACIÓN DE SU HOTEL SEA POR LA RAZÓN QUE SEA.

Quando viaje, puede que se encuentre con algún niño al que quiera ayudar directamente.

Si lleva a un niño a la habitación de su hotel para darle de comer, bañarle o para que descanse, está poniendo en peligro al niño y se está poniendo en peligro a sí mismo. Usted se expone a ser acusado de haber abusado del niño, lo que tendría serias consecuencias judiciales, también estaría poniendo en peligro al niño ya que éste podría pensar que está bien ir a la habitación de un hotel con un adulto, y esto le podría poner en serio riesgo de sufrir abusos o incluso de poder ser violado en el futuro.

Si observa a algún niño en la calle y cree que puede necesitar ayuda, contacte con alguna de las organizaciones locales de esa zona, informe a las autoridades locales o llame a alguno de los números de ayuda. Para ver un listado de cada país, visite la página web www.thinkchildsafe.org

Consejo 6

¡PIENSE! SI OBSERVA UNA SITUACIÓN EN LA QUE SE ESTÁ PRODUCIENDO LA EXPLOTACIÓN SEXUAL DE ALGÚN NIÑO.

Quando viaje, puede que le ofrezcan mantener relaciones sexuales con niños, o quizás puede ser testigo de una situación en la que una persona adulta esté haciendo una proposición sexual a un niño, o cualquier otra situación en la que un niño está en peligro de sufrir explotación sexual. Esto puede ocurrir en su hotel/albergue, en sitios de ocio o directamente en la calle.

Si usted es testigo de una situación de este tipo, no se involucre e informe inmediatamente a las autoridades locales, contacte con Interpol a través internet o a alguno de los números de ayuda. Para ver un listado de cada país, visite la página web www.thinkchildsafe.org

Consejo 7

¡PIENSE! MANTENGA LOS OJOS SIEMPRE ABIERTOS.

Quando viaje, puede ser testigo de situaciones en las que algún niño esté en peligro de sufrir algún tipo de daño. Además de los riesgos que ya hemos mencionado, otros tipos de riesgos pueden incluir abuso físico o emocional, enfermedad, uso de drogas, accidentes o llegar a perderse.

Puede presentar una denuncia a través de la Policía Internacional www.interpol.org o contacte con ChildSafe en childsafe@friends-international.org

Líneas Directas de ChildSafe en el Sudeste Asiático, en inglés 24 horas

Si es testigo de una situación de emergencia de un niño en peligro; sea violencia doméstica, enfermedad, abuso verbal o físico, sobredosis de drogas, violación o una víctima de un accidente en la calle.

CAMBOYA código del país (855)

ChildSafe Phnom Penh	012 311 112
ChildSafe Siem Reap	0 17 358 758
ChildSafe Sihanoukville	0 12 478 100
ChildSafe Poïpet	095 960 303
Línea de la Policía Nacional	0 23 997 919
Action Pour Les Enfants	0 92 311 511

TAILANDIA código del país (66)

ChildSafe Bangkok	086 971 8861 / 1800 777 211 (llamada gratis de líneas fijas)
Línea de la Policía Nacional	1300

LAO P.D.R

Policía de Turismo	192
--------------------	-----

MYANMAR código del país (95)

Línea Nacional NayPyiTaw	067 412 555 / 067 412 666
Línea Nacional Yangon	0949 555 888
Línea Nacional Mandalay	0949 555 777
Línea Nacional Muse	0949 555 666

BALI código del país (62)

Policía Turística	0361-754 599 / 224 111
-------------------	------------------------

Lo sentimos, no tenemos información hasta el momento de líneas directas similares en China, Japón, Indonesia y Vietnam

Contribuya a la reducción de la pobreza

Si desea colaborar para reducir la pobreza y ofrecer mejores oportunidades de vida a niños y a sus familias, recomendamos que lo haga mediante organizaciones registradas, ya que personas sin escrúpulos se han vuelto expertos explotando la compasión de los viajeros.

No es fácil contrastar la fiabilidad de una organización en el extranjero. Por peticiones de los viajeros, EXO Foundation ha desarrollado una página web, www.exofoundation.org, que ofrece una guía con una serie de proyectos en los que puede confiar, seleccionados cuidadosamente basándose en su eficacia, responsabilidad y transparencia.

Los proyectos que recomendamos, apoyamos y, en ocasiones, hemos iniciado, tratan las siguientes temáticas:

- Apoyo humanitario y ayuda a damnificados
- Educación y Formación vocacional
- Lucha contra el tráfico humano y el abuso infantil
- Asistencia médica y sanidad, desarrollo comunitario
- Desarrollo de actividades de sustento local
- Conservación ambiental
- Desarrollo cultural y artístico

Todos los proyectos están ubicados y operan en Camboya, Laos, Myanmar, Tailandia o Vietnam. Y próximamente en Indonesia, Japón y China.

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 comida local o artesanías directamente a los artesanos o en mercados. Los artículos en áreas turísticas suelen ser más caros, ya que algunos guías reciben comisión por las compras.
- Opte por productos de Comercio Justo cuando sea posible. Al final de este cuadernillo encontrará una lista de tiendas de Comercio Justo que apoyan proyectos de sustento para los más desfavorecidos.
- Evite comprar productos que explotan o destruyen la vida silvestre.
- No compre artículos históricos.

Regatee razonablemente y ¡con una sonrisa!

Con paciencia y una amplia sonrisa no sólo conseguirá un mejor precio en sus compras, sino que disfrutará del arte de negociar. Algunos turistas se enorgullecen de pagar el precio más bajo posible, sin saber que el vendedor puede estar aceptando una cantidad inferior al costo porque necesita el dinero desesperadamente. Cuando compre, tenga en cuenta que éste es su sustento.

Transporte local

La variedad de medios de transporte local añade valor al encanto de viajar. Tal vez pueda molestarle con las continuas ofertas de los conductores para que use su tuktuk o su triciclo, pero sea paciente: un amable “no, gracias” bastará. Acuerde siempre el precio antes de subir a cualquier medio de transporte local.

Alcohol y drogas

En el Sudeste Asiático, el uso y consumo de drogas ilegales (opio, marihuana, etc.) está totalmente prohibido. Puede enfrentarle a duras condenas, incluida la pena de muerte, y los extranjeros no están exentos de estas sanciones.

El consumo de alcohol debe ser considerado con precaución en algunos lugares, especialmente en pequeñas aldeas y poblados indígenas. En Indonesia y Tailandia las comunidades musulmanas prohíben el consumo de alcohol, el cual ahora está prohibido también en los Parques Nacionales de Tailandia.

No apoye el comercio sexual

Esto incluye los espectáculos en bares de alterne, prostitución callejera, etc. Además de que hombres y mujeres no deben verse como objetos, se arriesga a poner su dinero en manos de la mafia. Lo que puede ver como un espectáculo no es toda la realidad. Nadie desea trabajar como prostituta y quién lo hace suele estar atrapada en una red de tráfico humano o lo hace para ayudar a su familia.

La pedofilia está terminantemente prohibida. Los violadores serán perseguidos y castigados con todo el peso de la ley, incluso al regresar a sus países de origen.





RESPETE EL MEDIO AMBIENTE

El gran crecimiento económico en Asia ha perjudicado su medio ambiente y su valiosa biodiversidad. Aunque la magnitud de los daños y el impacto en el bienestar de la población está empezando a ser reconocido por las autoridades, la gestión y tratamiento de residuos es aún muy pobre. Torrentes atascados de basuras, cloacas abiertas, gran contaminación atmosférica y acumulación de desechos plásticos en las calles, campos, ríos y mares que asfixian peces, mamíferos y aves; si no se solucionan en el momento indicado, pueden convertirse en una bomba de tiempo para la salud humana.

Preparamos una lista de consejos clave que ayudarán a minimizar el impacto ambiental en su viaje. La mayoría son universales; por favor, compártalos con sus anfitriones asiáticos y también con su familia y amigos en casa. Hagamos lo posible para reducir el daño que se le está haciendo a nuestro ambiente.

Opte por estancias largas

Volar a un destino para un fin de semana eco-turístico es paradójico se calcula que el transporte aéreo genera el 4% de las emisiones de gases que causan el calentamiento global.

¡Tómelo con calma y disfrute! Viaje menos pero por periodos más largos; su viaje será más relajado y más gratificante.

Exo Fundation le permite compensar su impacto ambiental donando a proyectos que contribuyen a proteger el entorno y a conservar la biodiversidad.

REDUZCA, REUTILICE, RECICLE

Actitud anti-plástico

Evite bolsas de plástico y recipientes de poliestireno ya que deshacerse de ellos es un gran problema en Asia. Lleve consigo bolsas reutilizables cuando haga compras - diga 'no al plástico'. Compre en mercados locales, donde hay menos empaques, la comida es fresca y sus compras benefician directamente a los productores locales.

Diga 'no a las pajitas' cuando pida una bebida. El excesivo uso de éstas es un gran problema. Cuento cuántas bebidas toma al día con una pajita que usa unos minutos y luego desecha. Multiplique las que usa en un año por el número de turistas y verá una creciente montaña de residuos. Si un vaso no está limpio, usar una pajita no lo hace más higiénico.

Evite envolver su equipaje en kilómetros de ese film plástico que se ofrece en aeropuertos; compre candados y lleve los objetos de valor consigo

La basura es un desperdicio

Procure no dejar ningún desecho (incluidas compresas higiénicas o pañales) al hacer caminatas en zonas rurales. Recoja cualquier basura que vea en el bosque, el mar o la playa. Las acciones son mejores que las palabras; verá que así animará a que otros lo imiten siguiendo una buena práctica, en vez de sermonear. ¡Y se sentirá tan bien!

Si fuma, no tire las colillas al mar, a los ríos o al suelo (aplique el mismo cálculo de las pajitas). Piense; ¡terminarán en los estómagos de los peces que luego comerá! Guárdelas hasta la siguiente papelera.

Agua embotellada

Es fácil encontrar botellas de agua, pero no se encuentran medios para reciclarlas. Para reducir el consumo de botellas puede:

- simplemente, rellenar su botella. Hay fuentes de agua potable en muchos lugares o en su hotel.
 - llevar consigo su propio filtro de agua, tabletas purificadoras o yodo para obtener agua potable.
-

Ahorre energía y agua

- Elija linternas de alimentación solar y baterías recargables. Llévese las baterías usadas cuando regrese a su país; contienen sustancias altamente tóxicas y el tratamiento de baterías usadas no existe aquí.
- Pida al conductor que apague el motor cuando el vehículo esté estacionado. Su guía puede avisarle cinco minutos antes de llegar y encontrará el vehículo fresco sin derrochar combustible con un simple mensaje de texto.
- Para ver mejor los lugares camine, monte en bicicleta, tome un triciclo o un rickshaw. Elija transportes que no usen combustible o elija vehículos compartidos, como los buses, siempre que pueda en vez de vehículos de cuatro ruedas.
- Use el aire acondicionado de su habitación con medida; apáguelo en la noche y use el ventilador.
- Cierre grifos y apague luces. Muchos hoteles sugieren no cambiar toallas y sábanas a diario; si elige esta opción y no lo hacen, avise de ello a la gerencia.
- En lugares donde el agua se caliente con leña o carbón, evite duchas calientes. La ducha fría es uno de los mejores secretos de belleza y salud; tonifica el cuerpo y activa la circulación.

El agua es un recurso valioso: ayude a cuidarla





CONSEJOS ESPECIALES PARA ÁREAS PROTEGIDAS

Observe sólo con sus ojos, llévese recuerdos y deje el resto como lo encuentra.

- Respete las normas del Parque Nacional
 - Evite hacer ruido
 - Nunca se lleve animales ni plantas
 - Nunca alimente a los animales salvajes
 - Nunca se salga de las rutas señaladas
-

Proteja la flora y fauna salvajes

No compre animales salvajes vivos o muertos. A veces la gente local intentará venderle especies protegidas o pájaros enjaulados; aunque su intención sea liberarlos (supuestamente, ¡trae buena suerte!), pagar por ello fomenta su captura. Si baja su demanda, esta práctica acabará desapareciendo.



Campamentos de elefantes

El éxito de los campamentos de elefantes ha llevado a la caza de elefantes salvajes, asesinando a la madre para capturar a su bebé. Aunque no lo parezca, los elefantes son seres frágiles; al cargar personas durante muchas horas diarias, pueden sufrir y hasta morir de cansancio. En cualquier caso, estarán mejor libres que en un campamento para turistas. Si ve que el animal es golpeado o maltratado (se le prohíbe parar de comer hierba), rechace el paseo en elefante. No fomente que los cuidadores lleven a los elefantes a las ciudades, al no pagarles por comida o por tomarse una foto con ellos.

.....

Reflexione antes de comprar

A menos que sepa que proceden de una fuente fiable, no compre animales o partes de ellos (piel de serpiente, caparazón de tortuga, cuernos de elefante, sopas de aleta de tiburón, atún rojo, etc.); ni cualquier otro organismo procedente del mar (peces de acuario, conchas, corales, etc.). No compre muebles hechos de madera de la selva y busque productos con eco-etiquetas reconocidas como FSC (Forest Stewardship Council) o MAC (Marine Aquarium Council).



Muchas especies amenazadas acaban en nuestro plato; evítelo consultando la ‘Guía de uso sostenible de los recursos Biológicos’ de la UICN antes de viajar. Concebida inicialmente para hoteles, es una lectura muy informativa y didáctica. Compre comida que haya sido cultivada y no extraída de los bosques por cazadores furtivos.

Limite su impacto ambiental

Si practica **buceo**, recuerde que tocar los corales afecta su crecimiento - y los cortes que éstos causan se infectan fácilmente. **No tome corales o conchas**, vivos o muertos; ello fomenta su extracción masiva para venderlos como regalos. ¿Ha notado que ahora es difícil verlos en las playas? Pronto no quedará nada que admirar bajo el mar o en las playas.

En las **cuevas calizas**, no toque sus formaciones; los aceites del cuerpo humano alteran su crecimiento y color. Las asombrosas formas y colores que hoy admiramos han tardado miles de años en formarse.

Reduzca la **deforestación** evitando el uso innecesario de leña. Vista ropa abrigada en vez de encender una hoguera y use hornillos de gas para cocinar al acampar. Limite las fogatas en la playa y después limpie bien. ¡Los restos de carbón arruinan esas hermosas arenas blancas!

En las caminatas, al bañarse en arroyos o lagos, limite el uso de jabones y procure usar jabón orgánico. Visite nuestra lista de tiendas locales que venden productos orgánicos.

Los detergentes en polvo son aún más perjudiciales que el jabón. Quizás vea a los locales lavando en el río, ellos no tienen alternativa; los visitantes sí la tenemos y no es necesario añadir “carga” extra al ecosistema.

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. Esto afecta la vegetación: al usar ramas como agarraderos, se rompen. Cuidado: algunas plantas tropicales son punzantes o venenosas.

Basura

No abandone ni entierre restos orgánicos, como las sobras de comida, en Parques Nacionales ni áreas naturales. Esta práctica puede introducir semillas exóticas que no son parte de la dieta natural de la fauna nativa. Lléveselos consigo.

Inodoros

Use siempre las instalaciones sanitarias facilitadas. Si no hay, aléjese al menos 50 m. de las fuentes de agua y hogares. Entierre los desechos a un mínimo de 30 m de las corrientes de agua, lléveselos consigo (sobretudo compresas y pañales) en una bolsa para depositarla luego en el lugar adecuado, o quémela si no hay riesgo de incendio. Pero evite verter basura al fuego, es considerado como sagrado en muchas comunidades y ello puede ser ofensivo para éstas.





SELECCIÓN DE TIENDAS

CAMBOYA

TIENDAS CON GRAN SURTIDO DE ARTESANÍAS

Friends 'n' Stuff - Tooit Tooit

En Phnom Penh

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

En Siem Reap

- Art Center Market Stall 21-22E, (Wat Damnak Village), Siem Reap
- 8 AB, Phum Slokram, inside Marum restaurant

www.friends-international.org

Daughters of Cambodia

65, Street 178, Phnom Penh
www.daughtersofcambodia.org

National Centre for Disabled Persons

3 Norodom Blvd,
Phnom Penh
www.ablenotdisabled.com

Association des Artisans du Cambodge

House 11B, Street 240,
Phnom Penh
www.aac.org.kh

Les Artisans d'Angkor

Chantiers-Ecoles Stung Thmey Street, Siem Reap
www.artisansdangkor.com

Saray

Artesanías con jacinto de agua
Muebles, bolsos, alfombras
Street 27, Siem Reap
www.osmosetonlesap.net

Boutique Beau Fou

520, Angkor Villa St,
Siem Reap
www.theglobalchild.org

Epic Arts, Tienda y cafetería

1st of May Road, Kampot
www.epicarts.org.uk

SMatéria

Bolsos y accesorios de materiales reciclados
www.smatéria.com

En Phnom Penh

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

En Siem Reap

- The Alley West, Old Market Area

Senteurs d'Angkor

Especias, perfumes, cosmética corporal
• 33BE0 Street 178,
Phnom Penh

- Pi Tnou St (Opposite Old Market), Siem Reap
- Aeroportos de Phnom Penh y Siem Reap

www.senteursdangkor.com

SILK & TEXTILES

Mekong Blue Productos de seda

Street 2, Sre Po Village, Stung Treng

www.mekongblue.com

Mekong Quilts

Decoración del hogar, muebles de bambú

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

www.mekong-quilts.org

Institute for Khmer Traditional Textiles

472, Viheachen Village, Svaydongkum Commune, Siem Reap

(carretera hacia el lago, cerca de la granja de cocodrilos)

www.iktt.esprit-libre.org/en

Golden Silk

Exquisitos productos de seda, granja de seda y moras, telares de seda

Prey Themey village, 10 km from Banteay Srey temple, Siem Reap

www.goldensilk.org

YUNNAN, CHINA

Tang Dong Handicraft Development Center

Dugushou 18th, Chang Fang Road, Old Town, Shangri-la County

www.tibetcraft.com

Nixi Black Pottery Coffee

5, Cang Fang Street, Chi Lang Gang Shangri-la City Old Town

www.blackpotterycoffee.webs.com

The Yunnan Mountain Handicraft Centre (YMHC)

1, Jinlong Jie, Shangrila

www.ymhfsangrila.com

LAOS

En Vientiane

Mercado orgánico

Vientiane That Luang Esplanade

www.laosorganic.com

Carol Cassidy's

Textiles y telar

108, Nokekoumanne Ban Mixay, Chanthabouly district

www.laotextiles.com

Makphet Restaurante y tienda de Friends'

Behind Wat Ongteu, parallel to Sethathirat Road

Lunes a sábado: de 11 a 14h
y de 18 a 21h

www.friends-international.org

En Luang Prabang

Ock Pop Tok

Telar y textiles

Ban Saylom

www.ockpoptok.com

T'Shop Lai Gallery

Artesanías y cosmética
corporal orgánica

Vat Inpeng Street

www.laococo.com/tshoplai.htm

Ma Té Sai

Artesanías tribales de
montaña

2/58, Sisangvone Road,
ban Xieng Mouane

www.matesai.com

Traditional Arts and Ethnology Centre

Ban Khamyong

www.taeclaos.org

Ban Chan, poblado de alfareros

Sobre la orilla del río Mekong
opuesta a la ciudad

BIRMANIA

Asociación Francesa Xavier Bagnoud, AFXB, Yangon

Artesanías textiles, de metal y
madera y velas

- 8-1, Kha Paung Lane
(Martin Avenue), Hlaing,
- Hnin Si Gone Home Of The
Age, Shwe Goner Daing
Street

De 9 a 17h (cerrado los
doVVMingos)

Tel: (+951) 97 30 16 552

Fxbshowroom.mm@gmail.com

Tienda-Loft en Monsoon Restaurant

Taller y artesanías

85-87, Theinbyu Road,
Botataung, Yangon

Tel: (+951) 29 52 24 / 70 50 63

naya@frangipani-asia.com

TAILANDIA

ThaiCraft Fair Trade

242, Soi Akharn Songkroh,
Akharn Songkroh Sai 15 Road,
Thung Wat Don Sathorn,
Bangkok, 10120

www.thaicraftfairtrade.com

Friends 'n' Stuff

Artesanías creativas

3/8 Soi Sukhumvit 49,
Sukhumvit Road, Khlongton
Nua, Watthana District
Bangkok 10110

Lunes a viernes: 9 a 18h.

www.friends-international.org

The Family Tree

Selección exclusiva de
artesanías tailandesas

7 Naresdamri Road, Hua Hin

www.familytree-huahin.com

Thai Wisdom Centre Kanchanaburi

Productos orgánicos corporales, para el hogar y la cocina

158 Moo 5, Tambon Singh, Amphoe Saiyok, Kanchanaburi 71150
www.thaiwisdomcenter.com

Thai Tribal Crafts Fair Trade

208 Bamrungrat Rd., Chiang Mai
www.ttcrafts.co.th

Weave

- 656, Intarakeeree Road Mae Sod, Tak,
- 7 Soi 5 Sirimangkalajarn Road T.Suthep, Chiang Mai, 50200

www.weave-women.org

Hilltribe Museum and Education Centre

3rd. Floor, PDA Building, 620/25 Thanalai Rd.A. Chiang Rai
www.pdacr.org

VIETNAM

Mekong Quilts y Mekong Creations

Accesorios textiles y decoración del hogar

En Hanoi

Tel: +84(0)43 824 4607

- 58, Hang Trong, Hoan Kiem
 - 13, Hang Bac, Hoan Kiem
- Todos los días: 9 a 21h.

En Ho Chi Minh

- 1st Floor 68 Lê Loi, D.1 S17-1 Sky Garden Nguyễn Văn Linh, D.7

Todos los días: 9 a 19h.

www.mekong-quilts.org

www.mekong-creations.org

Craft Link

Gran variedad de artesanías
51, Van Mieu, National Museum of Ethnology, Hanoi
www.craftlink.com.vn

Healing the Wounded Heart en Hue

Diversos artículos prácticos de materiales reciclados

- 23 Vo Thi Sau Street,
- Workshop 69 Ba Trieu Street

En Hoi An

Reaching Out (Hòa Nhập)

Gran variedad de artesanías
103, Nguyen Thai Hoc St, (junto a Tan Ky House)
Entrada al taller por la calle Bach Dang.

www.ReachingOutVietnam.com

Lifestart Foundation

Artesanías variadas

77 Phan Chau Trinh Street, Hoi An

www.lifestartfoundation.org.au

Metiseko

Moda y decoración para el hogar

3 Chau Thuong Van, Minh An

www.metiseko.com



♻️ Por favor, reciclen este prospecto, compartiéndolo con otros.



Fundación EXO
opera en:

- CAMBOYA
- CHINA
- INODONESIA
- JAPÓN
- LAOS
- MYANMAR
- TAILANDIA
- VIETNAM





Recycled paper

EXO Foundation
www.exofoundation.org