



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

Bienvenida

3

Respetar las diferencias culturales

5-13

Viajes éticos

15-23

Comportamiento del consumidor

24-27

Respetar el medio ambiente

28-30

Consejos especiales para áreas protegidas

32-36

Selección de tiendas

37-40



BIENVENIDA

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.



RESPECTAR 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!

Cuénteles 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 y hacerlo más vulnerable. 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 Nuestros guías han sido entrenados adecuadamente al enfrentarse a dichas situaciones, en caso de que observe cualquier situación en la que un niño pueda estar en riesgo, avise a su guía inmediatamente o contacte a alguna de los números mencionados más adelante.



7 CONSEJOS DE CHILDSAFE PARA VIAJEROS

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



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



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 ayudarlos, 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?

Antepon la protección infantil y no visites este tipo de lugares. Busca alternativas que realmente ayuden a los niños en 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



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

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

**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

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.

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	
ChildSafe Phnom Penh	012 311 112
Kaliyan Mith Siem Reap	017 358 758
Mlop Batang Sihanoukville	012 478 100
DT Poïpet	095 960 303
KMR Battambang	092 911 115
Línea de la Policía Nacional	023 997 919
APLE - Action Pour Les Enfants	092 311 511
INDONESIA	
Bali Policía Turística	0361-754 599 / 224 111
LAO P.D.R	Policía de Turismo 192
ChildSafe	020 778 77 555
MYANMAR	
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
TAILANDIA	
ChildSafe Bangkok	086 971 8861
Tourist Police	1155
VIETNAM Hotline	1800 1567





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 de 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.

www.exofoundation.org

COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR

Apoyo a la economía local

- Compre comida local o artesanías directamente a los artesanos o en mercados. Los artículos en áreas turísticas suelen ser más caros, porque a veces algunos intermediarios reciben una 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 tales como artículos de nacar, corales, marfil, madera preciosa o artículos hechos de cualquier animal en vía de extinción: tortugas, elefantes, tigres, pangolines, tiburones, ballenas, etc. Revise la Lista Roja de IUCN.
- 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 molestarse con las continuas ofertas de los conductores para que use su tuktuk o su triciclo, pero sea paciente: un amable “no, gracias” bastará. Recuerde 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.



RESPETAR EL MEDIO AMBIENTE

El gran crecimiento económico en Asia se ha dado a costa de 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, excesiva contaminación atmosférica y acumulación de desechos plásticos en las calles, campos, ríos y mares, asfixian peces, mamíferos y aves y pueden convertirse en una bomba de tiempo para la salud humana si no se solucionan en el momento indicado.

Hemos preparado una lista de consejos clave que le 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. Ayúdenos a conservar la belleza de nuestro planeta y la salud de nuestros hijos.

Opte por estancias largas

Volar a un destino para un fin de semana eco-turístico es una paradoja: 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 relajante y también más gratificante.

EXO Foundation le da la oportunidad de compensar su impacto ambiental a través de donaciones a proyectos que contribuyen a la protección del entorno y a la conservación de 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. Cuente 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 papetera.

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.
- Especialmente durante la estación seca evite duchas largas, y duchas calientes en lugares donde el agua se caliente con leña o carbón. 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 señalizadas

Proteja la flora y fauna salvajes

CITES (Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora) es legalmente vinculante y protege a los animales salvajes de la explotación a través del comercio internacional.

- Comercio de elefantes (vivos o muertos) y partes de elefantes (p. e. carne y marfil) es ilegal
- Comercio de Tigres (vivos o muertos) y partes de tigres (p. e. carne y huesos) es ilegal
- Comercio de Primates (vivos o muertos) y partes de primates (p. e. carne y huesos) es ilegal
- Comercio de Animales Marinos (vivos o muertos) y partes de animales marinos (p. e. carne y conchas) es ilegal
- A menos que exista un programa de cría y conservación, los requerimientos de CITES también dicen que los Elefantes, Tigres, Primates & mamíferos Marinos, no deben ser removidos de su ambiente salvaje para ser parte de una atracción ni por ningún otro motivo.





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. Hay un movimiento creciente en contra de los paseos en elefante, recomendamos un acercamiento más sensible y hemos seleccionado cuidadosamente campos en donde el bienestar de los elefantes 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., ¡rechace el paseo! En las ciudades, evite apoyar a los mahouts que llevan elefantes, al no pagar por comida o tomarse fotos con éstos.

Reflexione antes de comprar

No compre animales salvajes vivos ni muerto. En ocasiones los locales tratarán de venderle especies protegidas o aves enjauladas; aunque usted quisiera liberar al animal

(¡se supone que trae buena suerte!), al pagar por esto, está apoyando a que los sigan capturando. No compre ningún producto que incluya partes de animales (piel de serpiente, caparazón de tortuga, colmillos de elefante, sopas de aleta de tiburón, atún rojo, etc.), tomados del mar (peces de acuario, conchas, corales, etc.) o, ningún mueble hecho de madera tomada del bosque. Busque productos con eco-etiquetas reconocidas como FSC (Forest Stewardship Council) o MAC (Marine Aquarium Council). Muchas especies amenazadas acaban en nuestro plato; antes de viajar consulte 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 señalizados

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 (sobre todo 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 - Toot Toot

En Phnom Penh

- 215, Street 13
- Stall 434, Russian Market

En Siem Reap

- Art Center Market Stall 21-22E, (Wat Damnak Village)
- 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

Senteurs d'Angkor

Especias, perfumes, cosmética corporal

- 33BE0 Street 178, Phnom Penh
- Pi Tnou St (Opposite Old Market) Siem Reap
- Aeropuertos de Phnom Penh y Siem Reap
www.senteursdangkor.com

SEDA Y TEXTILES

A.N.D Clothes

Street 240 y Norodom Blvd,
Phnom Penh
www.artisansdesigners.org

Dorsu

Kampot Old market
www.dorsu.org

SMatéria & Bambou

Bolsas , materiales reciclados y accesorios de vestir

Phnom Penh

- 8 E0, rue 57
- 7, rue 178, al lado del Rió
- Aeropuerto Internacional

Siem Reap

- The Alley West, Old market
www.smateria.com

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 Thmey 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, Shangri-la
www.ymhshangri-la.com

INDONESIA

Threads of life

Jalan Kajeng 24 Ubud, Bali
www.threadsolife.com

Yin Jewelry

Jalan Dewi Sita, Ubud, Gianyar, Bali
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.utamaspicebali.com

ViaVia Jogja

Jl. Prawirotaman 30, Yogyakarta
www.viavijogja.com

Lawe

JL. Prof Dr Ki Amri Yahya, Gampingan, 6, Yogyakarta
www.laweindonesia.com/lawe-locator

Sukunan village

Banyuraden, Gamping, Sleman, Kabupaten Sleman, Yogyakarta

LAOS

Mercado orgánico

That Luang Esplanade, **Luang Prabang**
www.laosorganic.com

Carol Cassidy's

Textiles and weaving shop
108, Nokekoumanne Ban Mixay, Chanthabouly district, **Vientiane**
www.laotextiles.com

Friend's shop & restaurants

- Makphet detras de Wat Ongtueu, Sethathirat Road, **Vientiane**
- 100 Sisavang Vatana Road, Ban Wat Nong, **Luang Prabang**

www.friends-international.org

Ock Pop Tok

Telar y textiles
Ban Saylom, **Luang Prabang**
www.ockpoptok.com

T'Shop Lai Gallery

Artesanías y cosmética corporal orgánica
Vat Inpeng Street, **Luang Prabang**
www.laococo.com/tshoplai.htm

Ma Té Sai

Artesanías tribales de montaña
2/58, Sisangvone Road, ban Xieng Mouane, **Luang Prabang**
www.matesai.com

Traditional Arts and Ethnology Centre

Ban Khamyong, **Luang Prabang**
www.taecloas.org

CAMACrafts

Ban Phonton, **Luang Prabang**

Ban Chan, poblado de alfareros

Sobre la orilla del río Mekong opuesta a la ciudad, **Luang Prabang**

BIRMANIA

Asociación Francesa Xavier Bagnoud, AFXB, Yangon

Artesanías textiles, de metal y madera y velas

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

De 9 a 17h (cerrado los domingos)
fbxshowroom.mm@gmail.com

MBoutik - SEDEN

Artesanías
U Paing (560), Thiriripiyasayr, Toechae n°4 Ward, **Nyaung OO, Mandalay Region**
www.seden-mboutik.com

Hla Day

Artesanías
1st Floor, 81 Pansodan Street, Lower Middle Block, **Yangon**
www.hladaymyanmar.org
info@hladaymyanmar.org

ChuChu

Artesanías
Dala Township, sobre la orilla Sur del Río Yangon, **Yangon**
chuchurecycle@gmail.com

TAILANDIA

ThaiCraft Fair Trade

242, Soi Akharn Songkroh, Akharn Songkroh Sai 15 Road, Thung Wat Don Sathorn, **Bangkok**
www.thaicraftfairtrade.com

Friends'n' Stuff

Artesanías creativas
3/8 Soi Sukhumvit 49, Sukhumvit Road, Khlongton Nua, Watthana District, **Bangkok**
www.friends-international.org

The Family Tree

Selección exclusiva de artesanías tailandesas
7 Naresdamri Road, Hua Hin
www.familytree-huahin.com

Thai Tribal Crafts Fair Trade

208 Bamrungat Rd., **Chiang Mai**
www.ttcrafts.co.th

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

- 58 Hang Trong, Hoan Kiem

- 13 Hang Bac, Hoan Kiem **En Ho Chi Minh**
- 1st Floor 68 Le Loi, D.1
www.mekong-quilts.org
www.mekong-creations.org

Craft Link

Gran variedad de artesanías
51, Van Mieu, **Hanoi**
www.craftlink.com.vn

Healing the Wounded Heart en Hue

Diversos artículos prácticos de materiales reciclados
23 Vo Thi Sau, **Hue**
www.spiralfoundation.org

Reaching Out (Hòa Nhập)

Gran variedad de artesanías
103, Nguyen Thai Hoc, **Hoi An**
www.ReachingOutVietnam.com

Lifestart Foundation

Artesanías variadas
77 Phan Chau Trinh, **Hoi An**
www.lifestartfoundation.org.au

Metiseko

Moda y decoración para el hogar

- 71 Hang Gai, **Hanoi**
- 3 Chau Thuong Van, Minh An, **Hoi An**
www.metiseko.com



EXO Foundation
opera en los
siguientes países:

- CAMBOYA
- CHINA
- INDONESIA
- JAPÓN
- MALASIA
- MYANMAR
- SINGAPUR
- TAILANDIA
- VIETNAM



EXO FOUNDATION
www.exofoundation.org

 *This leaflet was printed on recycled paper*