

GUÍA PARA TU VIAJE SOLIDARIO A SENEGAL



¡Ven y ayúdanos a construir un mundo mejor!

Te invitamos a embarcar en una aventura que cautivará tu corazón y tu alma. En este inolvidable viaje te enamorarás de Senegal y de su entrañable gente y sentirás la "teranga", ese espíritu único de la hospitalidad que tanto caracteriza a los senegaleses.

No solo conocerás la belleza de sus paisajes y monumentos sino también verás y escucharás de primera mano como la labor de una pequeña ONG como Construye Mundo con simples iniciativas contribuye a cambiar la vida diaria de sus beneficiarios en Senegal, tristemente entre los países más pobres del mundo. Todo esto lo experimentarás desde la perspectiva de la sostenibilidad, mostrando en todo momento una gran dosis de respeto y empatía hacia el país y sus habitantes.

Vivirás experiencias intensas y emotivas, que quedarán grabadas para siempre en tu recuerdo, y que te animarán a valorar lo que actualmente tienes y a compartir de manera más consciente con los demás.

En las palabras de uno de nuestros viajeros solidarios:

"Volvemos con los ojos llenos de belleza, la cabeza llena de cosas por hacer y el corazón saturado de amor por esa tierra y esas gentes que nos han conmovido tanto"



"Creando oportunidades que cambian vidas"

A close-up, low-angle shot of a diverse group of people smiling and huddled together. The central figure is a woman with long brown hair, wearing dark sunglasses and a white and pink striped scarf. She is smiling broadly. To her right, a young man with a wide smile is looking towards the camera. To her left, another woman is smiling. The background is bright and slightly out of focus, suggesting an outdoor setting. The overall mood is joyful and communal.

El Turismo Solidario y Sostenible

Los Principios del Turismo Solidario y Sostenible



El turismo sostenible y solidario busca equilibrar el crecimiento económico con la conservación del medio ambiente y la equidad social. Se promueve un turismo responsable y consciente, que deja un legado positivo en los destinos visitados y en las comunidades locales, al tiempo que brinda a los viajeros experiencias auténticas y enriquecedoras.

*Se basa en **3 principios claves:***

- ***La conservación del medio-ambiente***
- ***La equidad social***
- ***La promoción del bienestar económico***

El Turista Solidario



Respeta la cultura y las tradiciones:

Antes de visitar un destino, es importante investigar y comprender las normas y costumbres locales. Respeta la vestimenta adecuada, las prácticas religiosas y las tradiciones locales.



Valora el patrimonio cultural:

Al visitar sitios históricos, monumentos y lugares de importancia cultural, respeta las indicaciones y evita dañar o llevarse objetos como recuerdos.



Apoya a los artistas y artesanos locales:

Compra productos auténticos y de origen local, como artesanías y productos tradicionales. Así se mantienen vivas las tradiciones artísticas y artesanales de la comunidad.



Interactúa con respeto:

Al interactuar con las personas locales, muestra respeto y consideración hacia su cultura y forma de vida. Escucha y aprende de sus historias y perspectivas, y evita estereotipos y prejuicios.



Descubre Senegal





En Senegal viven algo más de **16 millones de personas** y la mayoría están concentradas en Dakar, Kaolack y San Luís. En el resto del país la densidad de población es muy baja ya que las condiciones de vida no son favorables. Administrativamente, Senegal se divide en 14 regiones, 103 "arrondissements" (similar a distritos), y colectividades locales.



Senegal es un país lleno de hospitalidad. Sus habitantes son acogedores, agradables y simpáticos. Siempre tienen una sonrisa para todo el mundo, y se preocupan por saber cómo estamos, la familia, el trabajo, y un largo etcétera de preguntas que intercambian cada vez que se cruzan por las calles. La "**teranga**" como ellos lo llaman es su característica más identificativa y de la que presumen constantemente. Además de hospitalidad, tolerancia y respeto, define el sentido de pertenencia a una comunidad o una familia donde todos los miembros se ayudan entre ellos y aportan a la estabilidad de la misma.



El lema del país es **"Un peuple, Un but, Une foi"** (Un pueblo, Un objetivo, Una fe). El idioma oficial es el **Francés**, y la lengua local más hablada es el **WOLOF**, pero además hay más de cien dialectos, tantos como etnias distintas en todo el país, como por ejemplo los *pulaar*, los *bereber*, los *diola*, los *mandinga* y los *serer*.

Algunas palabras útiles en Wolof:

Salamalekum, nangadef?- ¿Hola, como estás?

Ba beneen yoon! - ¡Adiós!

Maa ngi jegg ëlu - Gracias

Waw - Sí

Dedet - No



Desde 1960 es una **república independiente**, aunque todavía guarda muchísimos lazos de unión de la que fue su anterior y más importante colonia, Francia. Su actual presidente se llama Macky Sall, tiene un parlamento bicameral y más de 80 partidos políticos. Senegal funciona de forma **democrática**, siendo reconocido como uno de los países con una cultura democrática más exitosa y arraigada de África. Los administradores locales son responsables ante el Presidente, junto con los llamados *"marabut"* (morabitos), líderes de la cofradías musulmanas, quienes tienen cierta influencia en la política del país.



Sus principales sectores económicos son el procesamiento de alimentos, la minería, el cemento, los fertilizantes artificiales, la refinera de productos petrolíferos importados y el turismo. Por otro lado, Senegal tiene profundos **problemas socio-económicos** derivados del elevado desempleo y de la desigualdad de ingresos.



El país tiene una extensión de casi 200.000 km² y **el clima es tipo saheliano**, es decir una estación lluviosa de Junio a octubre y una estación seca de noviembre a junio. En la estación lluviosa se alcanzan las temperaturas más altas (40-45°C) pero al llover a menudo refresca el ambiente; y en la estación seca las temperaturas mínimas se alcanzan en el mes de enero (10°C).



Hay varios parques y reservas naturales **patrimonio de la UNESCO** en el país, que representan un papel importante en la preservación del medio-ambiente y contribuyen al desarrollo turístico.





El 84% de la población es **musulmana**. Hay un 6% de cristianos y otro tanto por ciento de animistas, quienes son muy respetados por guardar las creencias ancestrales. Sin embargo los senegaleses son reconocidos por ser muy tolerantes y es frecuente que haya miembros de una misma familia de distintas religiones, así como matrimonios mixtos.



La música y el arte son dos disciplinas ampliamente desarrolladas en el país. El "**mbalax**", tradición percusiva serer, y el "**sabar**", son dos de las corrientes más extendidas a nivel nacional y muy escuchadas en celebraciones locales, e incluso a nivel internacional, siendo Youssou Ndour el cantante más conocido. Es muy frecuente poder disfrutar de improvisados conciertos callejeros, al igual que galerías de arte abiertas al público, donde pintores y escultores muestran su talento de forma gratuita, y donde con un poco de simpatía y regateo, se pueden conseguir auténticas obras de arte.



Consejos Prácticos para tu Viaje

Recorrido del Viaje



día 1

Llegada a Dakar y traslado al hotel

día 2

Visita al Lago Rosa, donde la etnia *serer* obtiene sal. Antiguo final del Rally Paris-Dakar.

día 3

Visita "Lengua de Barbarie" (Saint Louis) y Podor, parando en aldeas y proyectos de Construye Mundo.

día 4

Visita de proyectos de Construye Mundo en zona de Podor.

día 5

Viaje hacia Saint Louis y tarde de descanso (playas, ciudad).

día 6

Visita de Saint Louis - llamada "la Venecia africana" y Patrimonio de la Humanidad del UNESCO. Posibilidad de visitar el Parque Nacional de las Aves de Djuodj a 60km (abierto de nov. a abril).

día 7

Saint Louis. Visita al pueblo pescador Guet Ndar, uno de los puertos de pesca tradicional más importantes de Senegal. Por la tarde: salida hacia el desierto de Lampoul.



Recorrido del Viaje (cont.)



día 8

Salida hacia Touba. Visita de la ciudad y continuación hacia Thies

día 9

Visita a proyectos de Construye Mundo en zona Thies. Tarde: salida hacia delta de Sine Saloum

día 10

Delta de Sine Saloum y paseo por la isla de Marlodj

día 11

Cruzamos bosques de palmeras y baobabs para llegar a Isla de las conchas - Joal Fadiouth y visita a la reserva de Bandia

día 12

Mbour: ver llegada a puerto de los pescadores y continuación a Dakar, paseo por la ciudad y excursión a la Isla de Gorée

día 13

Visita a proyectos de Construye Mundo en Dakar. Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso a España



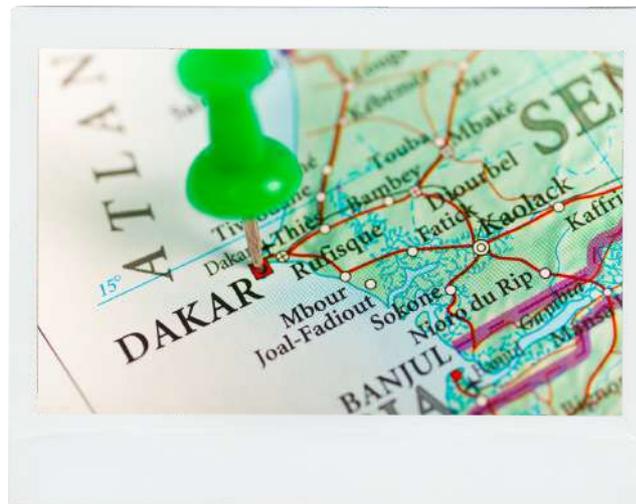
NOTA IMPORTANTE: ESTE RECORRIDO ES ORIENTATIVO Y SUJETO A CAMBIOS

Visado

Actualmente NO es necesario el visado para entrar en el país. Desde el 1 de mayo de 2015, el Gobierno de Senegal suprimió la necesidad de obtener el visado para estancias inferiores a 3 meses, con el objeto de fomentar el turismo en el país.



Se recomienda llevar en todo momento el pasaporte, para una correcta identificación ante las autoridades senegalesas que lo pudieran requerir.



En caso de necesidad, el contacto de la Embajada de España en Dakar es:

18-20, Avenue Nelson Mandela. B.P.: 2091. Dakar,
Teléfono: +221 33 821 11 78.
E-mail: emb.dakar@mae.es.

Y el Consulado General De España en Dakar se encuentra en:
30, Avenue Nelson Mandela. B.P.: 4329. Dakar.

Teléfono: +221 33 849 29 99.
E-mail: cog.dakar@maec.es

El Viaje hasta Senegal



Hay vuelos sin escala desde Madrid o Barcelona con IBERIA o VUELING respectivamente y vuelos con escala en Lisboa y Casablanca con TAP PORTUGAL o AIR MAROC hasta el aeropuerto internacional Blaise Diagne de Dakar. BINTER ofrece también vuelos desde Las Palmas de Gran Canaria. El precio del viaje varía según la época del año, si es vuelo directo o con escala y depende también de la antelación de la compra del billete. Se pueden encontrar vuelos a partir de 400-500€.

A la llegada a Dakar, el guía del viaje, hispano hablante, recogerá a los viajeros en el aeropuerto según la hora de su vuelo y los llevará al hotel, donde todos se reunirán para comenzar el viaje al día siguiente.

Transporte



El transporte en Senegal será en un mini-autobús durante todo el viaje. Para visitar algunos lugares, como la isla de Marlodj o el Parque Nacional de Aves de Djoudj (abierto de noviembre a marzo), se usarán canoas locales. Y para llegar al desierto de Lompoul, se utilizará un camión adaptado al terreno.



Comida

La alimentación senegalesa se basa en frutas, verduras y arroz principalmente. En contadas ocasiones comen carne, que suele ser pollo o cordero, porque resulta difícil de encontrar o cara.

Normalmente para desayunar toman pan con café o té, y luego suelen hacer una comida al día que consiste en un guiso de arroz con verduras y hortalizas y salsas especiadas. A veces le ponen carne o pescado seco.



Suelen sentarse a comer todos juntos y comen con la mano derecha, todos comen del mismo recipiente, constituyendo un punto de encuentro social.

En los restaurantes de nuestro viaje, habrá comida tipo occidental y también senegalesa para gusto de todo el mundo y para probar todos los manjares propios del país.

Hay AGUA EMBOTELLADA y refrescos de fácil acceso por todo el país, y lo aconsejable es siempre llevar varias botellas o una garrafa de varios litros.



Alojamiento



El alojamiento durante el viaje será en hoteles, campamentos y jaimas. Al igual que con los restaurantes, procuramos ofrecer experiencias auténticas que aseguren tanto el confort y bienestar de nuestros viajeros solidarios como la sostenibilidad de la zona local.



Ropa



Se recomienda llevar ropa de algodón ligera, de verano y larga, es decir, mangas largas y pantalones o faldas largas. También se pueden llevar camisetas de manga corta o tirantes, pero se recomienda, sobre todo las mujeres, llevar siempre un FULAR o CHAL para poder cubrirse en caso de entrar en alguna mezquita, la casa de algún jefe del pueblo o imán. En época de lluvias es aconsejable llevar chubasquero.

Imprescindibles: gorro o pañuelo para la cabeza - pijama largo fino - chaqueta (por las noches puede refrescar) - calzado: sandalias de verano y chanclas.

NO es necesario llevar ropa de cama ni toallas, pues todos los hoteles dispondrán de las mismas. No es 100% necesario llevar mosquitera, ya que los hoteles tienen las ventanas adaptadas o disponen de mosquitera alrededor de la cama, pero no está de más llevar una por si acaso

Higiene

Es muy recomendable llevar un anti-mosquitos de enchufe (tipo Raid o Bloom) espirales o pulseras para repeler a los posibles "furtivos" que se hayan podido colar.



Se recomienda llevar pequeños botes de champú, gel de baño o jabón, así como productos de aseo personal, si bien se puede comprar fácilmente en Senegal, así como detergente en pequeño tamaño, por si se quiere lavar alguna prenda durante el viaje. Es recomendable llevar consigo compresas o tampones si se van a necesitar durante el viaje, aunque se pueden encontrar en las tiendas locales.

Salud

Para viajeros españoles no hay ninguna vacuna obligatoria para entrar en Senegal. Desde el Ministerio de Asuntos Exteriores se RECOMIENDA la vacunación contra la Fiebre Amarilla así como la vacuna contra la Hepatitis A y B, tétanos o difteria (entre otras), cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados en España:

<https://www.mschs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>



Es recomendable tomar medidas para evitar las picaduras de mosquitos (repelentes (para aplicarse por el atardecer y la noche), ropa larga, colores neutros), ya que el paludismo o malaria es endémico en Senegal, con mayor incidencia durante los meses de lluvias (de julio a octubre), para evitar enfermedades transmitidas por las picaduras de mosquitos. En el Centro de Vacunación internacional también se indicará la profilaxis (tratamiento preventivo) más adecuada.

Se recomienda evitar el consumo de agua corriente y beber exclusivamente AGUA o BEBIDAS EMBOTELLADA. También es aconsejable evitar el hielo, no ingerir verduras crudas y ensaladas, salvo que exista la certeza de que han sido correctamente lavadas, y consumir preferentemente alimentos cocidos o cocinados.

No es necesario hacer un gran botiquín pero sí se aconseja llevar los medicamentos habituales que se tomen (migrañas, dismenorreas, alergias,...) además de algún antitérmico,

Salud (cont.)

antidiarreico, suero oral y antibiótico, así como gasas y un desinfectante. Acompañarlo con una crema solar de factor alto de protección.

Aún con todas las precauciones, puede ser normal pasar algún episodio de diarrea que normalmente se resuelve con una buena rehidratación.

Es obligatorio el uso de mascarilla para los usuarios de la administración pública, servicios del sector privado, en comercios y medios de transporte (incluido vehículo particular, aun cuando el conductor viaje solo).



Se recomienda la contratación de un seguro de atención médica válido lo más amplio posible antes de desplazarse a Senegal.

Les recomendamos que antes de emprender el viaje visiten la siguiente web donde encontrarán recomendaciones importantes sobre diferentes tarjetas sanitarias, registros de extranjeros y otros temas relacionadas con la seguridad y la salud.

<https://www.exteriores.gob.es/Embajadas/dakar/es/ViajarA/Paginas/Recomendaciones-de-viaje.aspx>

Con fecha de 10 de noviembre de 2022 Senegal suprimió los controles sanitarios fronterizos existentes en materia de COVID 19. Estas disposiciones son susceptibles de modificación con escasa antelación en función de la evolución de la situación sanitaria, por lo que se recomienda se verifique, de igual forma, las condiciones de entrada al país con la compañía aérea. (Última actualización de este documento 20/02/23).



Seguridad



Senegal es un país pacífico en cuanto al continente Africano se refiere. El país disfruta de estabilidad política y sus gentes son tranquilas y tolerantes, así que podrás disfrutar de una estancia agradable. En cualquier caso, se deberá siempre tener cuidado con las pertenencias, ir en grupo y evitar pasear por zonas alejadas de los centros urbanos o participar en posibles conflictos espontáneos.

Comunicación



Lo mejor para comunicarse con la familia es utilizar el WIFI de los hoteles donde se esté alojado (hay en la mayoría). También existe la opción de comprar una tarjeta senegalesa para incorporar al teléfono, previo registro de los datos identificativos en una tienda de telefonía, que permita el uso de Whatsapp, Telegram etc. en los lugares donde exista cobertura.

Electricidad



No se necesita ningún tipo de adaptador.

Diferencia Horaria



En Senegal no cambian la hora como se lleva a cabo en España dos veces al año.

De noviembre a marzo: UNA hora menos que en España (horario de invierno).

De abril a octubre: DOS horas menos que en España (horario de verano).

Dinero

La moneda local es el Franco CFA. Se pueden cambiar Euros a la llegada en el aeropuerto de Dakar o en cualquier banco en las ciudades más importantes. El guía del viaje indicará el mejor lugar donde realizar el cambio de moneda.



Hay cajeros automáticos también en las ciudades más importantes. La recomendación es sacar o cambiar en dichas ciudades, pues en las comunidades del interior no es posible.

El precio de la moneda es: $1\text{€} = 656\text{ FCFA}$

$710.000\text{ FCFA} \approx 15\text{ €}$

Algunos precios de referencia:

1 botella de agua 1,5 litros $\approx 600 - 1.000\text{ FCFA}$

1 kg. de fruta $\approx 400 - 800\text{ FCFA}$

1 comida local $\approx 2.000\text{ FCFA}$

1 tarjeta recarga para el teléfono $\approx 1000\text{ FCFA}$



Trato con la Población Local

En Senegal todavía existen costumbres arraigadas, que debemos respetar y como dice el refrán “Allá donde fueres, haz lo que vieres”. En las ciudades las normas son mucho más relajadas, pero en el entorno rural hay que tener especial cuidado en temas como por ejemplo el respeto a las personas más ancianas o la vestimenta.



En general, en Senegal todo el mundo es “hermano de”. Todos se conocen, todos se ayudan y aunque no sean familia de sangre, se cuidan entre ellos como hermanos, viven como una verdadera “gran familia”. Desde el principio hemos de mostrar educación hacia todos y responder a sus preguntas, aunque sea en nuestro idioma, porque si no les contestamos, se verán ofendidos. Incluso aunque no entendamos lo que nos están preguntando, hay que responderles que no se les entiende... Así se sentirán satisfechos de que les estamos escuchando y prestando atención.

Sólo una pequeña parte de la población sabe hablar francés, el resto habla en lenguas locales, con mayor incidencia en las zonas rurales donde Construye Mundo trabaja. En el viaje iréis acompañados de un guía senegalés que habla perfectamente español, francés, *wolof* y algo de *pulaar*, así pues la comunicación será fluida en todo momento. Si queréis preguntar algo y no sabéis el idioma, se lo decís al guía y él os ayudará.



Trato con la Población Local



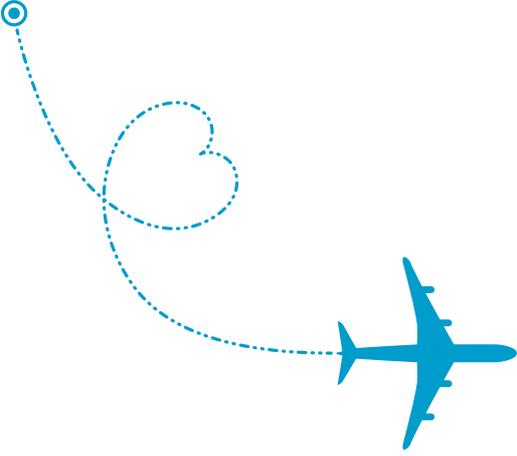
Cuando se visiten las comunidades rurales donde Construye Mundo desarrolla los proyectos debéis estar preparados para tener un recibimiento de lo más animado. Son comunidades tribales, así pues irán con vestimentas muy llamativas y tradicionales. No en todas las comunidades es siempre igual, pero lo normal es que os reciban con bailes y cantos y estarán más que encantados de que participéis en sus costumbres. Será una buena excusa para romper el hielo y tomar confianza con los habitantes.



A continuación os sentaréis en redondo bajo una sombra para compartir curiosidades, preguntas y anécdotas con toda la comunidad. Hay que respetar el protocolo de la palabra. Seguramente hablará primero el Jefe de la Comunidad, después el Imán, después los representantes del Comité de Gestión Comunitario y después los demás habitantes, beneficiarios o no de los proyectos. Escucharemos sus testimonios, problemas, propuestas y nos responderán a nuestras dudas o cuestiones. Se trata de crear un espacio de encuentro dinámico y cálido donde poder compartir una rica experiencia en ambos sentidos.



Por regla general, a los musulmanes no les gusta mucho que se les haga fotos. Ellos piensan que las fotos les roban parte del alma, así que antes de hacer ninguna foto, es preciso PEDIR PERMISO. Si no os ponen pega, adelante. En las comunidades rurales por ejemplo les encanta, y de hecho, os pedirán que les hagáis fotos y luego querrán verlas, pero en las ciudades es más difícil y la gente es mucho más reacia a estar presente en ellas.



***¡Ven y ayúdanos a
construir un mundo mejor!***



"Creando oportunidades que cambian vidas"