

# Manual Informativo GRUPOS DE VOLUNTARIOS

Viaje de Servicio a Nicaragua





### Bienvenidos a Nicaragua, Bienvenidos a Fabretto.

Bienvenidas/os a 'La Familia Fabretto'. Estamos encantados de que hayáis decidido venir a Nicaragua a trabajar y a dedicar vuestro tiempo y conocimeinto con Fabretto. Estamos seguros de que vais a vivir una experiencia inolvidable como voluntario. Este manual, recoge la información general para que te des una idea de lo que vas a encontrar en Fabretto y Nicaragua durante tu viaje. Por favor, tómate tu tiempo para leer este manual y consulta al coordinador de voluntarios cualquier pregunta o duda que te surja.

#### Contenido

Introducción	2
Itinerario	3
Proyectos	5
Planifica tu viaje	8
¿Cómo comenzar?	9
Descubre Nicaragua	10
Fundraising	12
Donaciones	12
Preguntas Frecuentes	13
Videos	15
¿Qué me llevo?	16
Contacto	17

## **EJEMPLO DE ITINERARIO**

Número de personas: 10 estudiantes + 1 maestro + 1 Personal Fabretto

Fechas: del 11 al 29 de Marzo

#### Viernes 11 y Sábado 12

Llegada a Nicaragua Tour por Granada Noche: Granada

#### Domingo 13

Tarde: Salida a Estelí

Noche: Hotel Cuallitlan, Estelí

#### Lunes 14

7:00AM: Desayuno

8:15AM: Visita al Centro de Fabretto / Trabajar en el proyecto

12:00AM: Almuerzo en el Centro 1:00PM: Proyecto en La Cruz

6:30PM: Cena

Noche: Hotel Cuallitlan, Estelí

#### Martes 15

7:30AM: Desayuno

8:30AM: Proyecto en La Cruz

12:00AM: Almuerzo

1:00PM: Actividades con los niños

6:00PM: Cena

Noche: Hotel Cuallitlan, Estelí

#### Miércoles 16

7:00AM: Desayuno

8:00AM: Viaje a Cusmapa

12:00AM: Almuerzo en la Casona

1:00PM: Visita al Centro de Fabretto / Trabajar en el proyecto

4:00PM: Visitar la cooperativa de canastas

7:00PM: Cena en la Casona

Noche: La Casona, San José de Cusmapa



**Jueves 17** 

7:00AM: Desayuno y preparar sandwiches para comer

9:00AM: Trabajar en el proyecto 12:00AM: Almorzar (sandwiches)

1:00PM: Trabajar en el proyecto / Actividades con los niños

7:00PM: Cena

Noche: La Casona, San Jose de Cusmapa

Viernes 18

7:00AM: Desayuno y preparar sandwiches para comer

9:00AM: Trabajar en el proyecto 12:00AM: Almorzar (sandwiches)

1:00PM: Trabajar en el proyecto / Actividades con los niños

6:00PM: Visita a la finda ce café de Noel y Nora

7:00PM: Cena

Noche: La Casona, San Jose de Cusmapa

Sábado 19

6:00AM: Desayuno y salida a la Laguna de Apoyo

1:00PM: Almuerzo en Laguna de Apoyo

5:00PM: Salida a Managua (Cena en el hotel)

Noche: Hotel Camino Real, Managua

Domingo 20

AM: Shuttle al airport



## **NUESTROS CENTROS**

Los Centros Educativos de Fabretto son el corazón y el alma de nuestra misión. Más que simples edificios, cada centro aúna esfuerzos para que las comunidades donde se encuentran tengan la esperanza de un futuro mejor. Cada día demuestran su compromiso mediante el empoderamiento de niños y jóvenes, la próxima generación de líderes, quienes podrán transformar el futuro de sus comunidades y romper el círculo de la pobreza en el que viven.

#### Cusmapa



Ubicado en las montañas del norte de Nicaragua, este Centro Educativo beneficia alrededor de 2.500 estudiantes en las escuelas primarias y secundarias de las comunidades aledañas, ofreciendo los siguientes beneficios y programas:

- Laboratorio de computación, biblioteca y huerto
- Centro de estimulación temprana
- Programa de seguridad alimentaria y nutrición
- Programa de educación temprana y primaria
- Programa de educación técnica y vocacional
- Desarrollo comunitario y formación a padres y maestros
- Educación Secundaria Rural (SAT) y cooperativas estudiantiles

#### Estelí



El Centro Educativo de Fabretto en Estelí está a unos 100 kilómetros de la ciudad de Managua, se ubica en el centro urbano de la ciudad y además beneficia la comunidad de La Cruz, aledaña al vertedero municipal, ofreciendo los siguientes programas:

- Laboratorio de computación, biblioteca y huerto
- Educación primaria en la escuela de la comunidad La Cruz
- Programa de seguridad alimentaria y nutrición
- Programa de educación temprana y primaria
- Programa de educación vocacional y técnica
- Desarrollo comunitario y formación a padres y maestros

#### Acahualinca



Ubicado en unos de los barrios más marginales de Managua, donde anteriormente se ubicaba el vertedero municipal de La Chureca. Actualmente se atiende a más de 1.800 estudiantes de la zona, ofreciendo los siguientes programas:

- Laboratorio de computación y biblioteca
- Huertos escolares en las escuelas primarias
- Programa de seguridad alimentaria y nutrición
- Clases de reforzamiento educativo
- Programa de formación vocacional
- Becas y pasantías
- Desarrollo comunitario y formación a padres y maestros

#### Las Sabanas • Quebrada Honda



Ubicado en la comunidad de Quebrada Honda, un área perdida en las montañas del norte de Nicaragua. Este Centro Educativo atiende a más de 1.000 estudiantes ofreciendo los siguientes beneficios y programas:

- · Laboratorio de computación y biblioteca
- Programa de estimulación temprana
- Programa de educación temprana y primaria
- Programa de seguridad alimentaria y nutrición
- Desarrollo comunitario y formación a padres y maestros
- Educación Secundaria Rural (SAT) y cooperativas estudiantiles

#### San Isidro de Bolas



Ubicado a pocos kilómetros de Managua, este Centro Educativo semi-rural atiende aproximadamente a 750 estudiantes, ofreciendo los siguientes programas:

- Laboratorio de computación, librería y huerto
- Clases de reforzamiento educativo
- Programa de seguridad alimentaria y nutrición
- Formación a padres y madres de familia
- Programa de Educación Secundaria Rural (SAT) y cooperativa estudiantil.

#### Somoto



Es el primer Centro Educativo de Fabretto, inaugurado por el Padre Fabretto en 1953. Ubicado en entorno urbano, atiende a aproximadamente 1.500 estudiantes de la ciudad y de las comunidades aledañas, ofreciendo los siguientes programas:

- Laboratorio de computación, biblioteca y huerto
- · Programa de educación temprana y primaria
- Programa de seguridad alimentaria y nutrición
- Programa de educación vocacional y técnica
- Desarrollo comunitario y formación de padres y maestros
- Educación Secundaria Rural (SAT)
- Programa de educación formal en preescolar y primaria

#### Ocotal

En 2012 Fabretto comienza a gestionar el centro de Ocotal. Actualmente se atiende a más de 1.500 estudiantes a través de programas de educación y nutrición, tanto en el centro como en las escuelas públicas de los alrededores:

- Laboratorio de computación, biblioteca y huerto
- Programa de educación temprana y primaria
- Programa de seguridad alimentaria y nutrición
- Desarrollo comunitario y formación de padres y maestros



#### San Juan de Oriente



En 2015, Fabretto comenzó apoyando la única biblioteca municipal de San Juan de Oriente, Masaya. Este año, gracias a Fabretto y donantes como Elite SEM Inc., Fundación Vida, y la familia de Zachary Ciperski se construyó una nueva biblioteca. Esta nueva infraestructura se ha convertido en el nuevo Centro Educativo de Fabretto, beneficiando a cerca de 200 niños y jóvenes del pueblo con programas de educación temprana y primaria.

- Biblioteca
- Programa de educación temprana y primaria
- Programa de bienestar y desarrollo comunitario

## PLANIFICA TU VIAJE

Os recomendamos que antes del viaje os reunáis para planificar con tiempo la semana de trabajo y el proyecto que se llevará a cabo, ya sea la primera vez que venís a Fabretto en Nicaragua o hayáis venido más veces. Estas reuniones son fundamentales para que el viaje del grupo sea un éxito.

Ilgualmente, recomendamos que después del viaje os reunáis nuevamente para valorar, compartir experiencias, y ver próximos pasos.

#### 1. Introducción, expectativas y logística

- · Actividades para "Romper el Hielo".
- Discusión abierta para analizar expectativas.
- Establecer un cronograma.

#### 2. Conoce Nicaragua

Antes de tu viaje, te recomendamos que te reúnas con el grupo para conocer acerca del país, las costumbres y tradiciones. Consulta el Paquete de Información General: (General Inforamtion Packet) for:

- Información básica sobre Nicaragua
- Historia
- · Cronología de su historia
- Actualidad

## 3. Itinerario y actividades de recaudación de fondos

Itinerario: Poneros de acuerdo en las fechas y los lugares que queréis visitar.

#### Actividades:

- Lluvia de ideas para actividades de recaudación de fondos
- Ellegir al líder del grupo
- Definir la cantidad a recaudar
- Planificar las fechas de las actividades
- Recolectar materiales para donar en Nicaragua

#### DESCÁRGATELA

Lista de Actividades



En Nicaragua, conocí a las personas más valientes que he conocido en mi vida. Estas personas han significado mucho para todo el grupo"

--Canterbury School Estudiante 2014



#### **ACTIVIDADES PARA "ROMPER EL HIELO"**

2 verdades y una mentira: Todo el grupo se coloca en círculo y cada uno tiene que decir 2 verdades y 1 mentira de sí mismos. El resto del círculo tiene que adivinar cuál es la mentira.

El viento sopla: Una persona se ubica en el centro de un círculo de sillas diciendo "el viento sopla para todos los que ..." diciendo cualquier característica de alguno de los participantes. Todos los jugadores que compartan esa característica deben encontrar un nuevo asiento dejando al menos 2 sillas de distancia del otro. Si uno de los jugadores es incapaz de encontrar una silla vacía, tendrá que ubicarse en el centro.

Cita en segundo: Ubicados en parejas. Tienen 30 segundo para hacerse preguntas y responder antes de cambiar de pareja etc. Al final se analizará cuánto conocemos a los miembros del grupo.

El Caramelo: Se ofrecen caramelos a los participantes diciéndoles que agarren los que quieran. Unos toman más, otros toman menos. Se asigna un tema a cada color del caramelo y cada participante habla de eso. Por ejemplo, rojo, expectativas, verde, sobre tu familia, azul, tus hobbies favoritos.

#### **DISCUSIÓN ABIERTA**

Divide en grupos de 4-5 personas. Asigna a cada grupo una pregunta a discutir Cambiar las preguntas con el resto de grupos después de 5 minutos.

#### **Posibles preguntas:**

¿Qué podemos hacer para tener un viaje exitoso?

¿Por qué es importante ayudar a otros? ¿Por decidí participar en este viaje? ¿Cuál es tu reto? ¿Por qué es importante para ti? ¿Qué sabes de Nicaragua? Temperatura, idioma, religión, naturaleza, cultura, infraestructura, etc.

# DESCUBRE NICARAGUA

Antes o después del proyecto podéis organzar un viaje o visita a algunos de los lugares más bellos de Nicaragua. Ponte de acuerdo con el grupo y contáctanos si tienes alguna pregunta o podemos ayudarles con la ruta.

#### LUGARES PARA IR A PASAR EL DÍA



Laguna de Apoyo se encuentra a pocos kilómetros de Granada y a unos 45 minutos de Managua. Esta enorme laguna de agua dulce se formó en el cráter de un volcán. Puedes ir al Monkey Hut a pasar el día, darse un rico baño, usar los Kayaks y relajarse. ¡Un lugar único!



**León** es la segunda ciudad colonial de Nicaragua, ubicada a 1h y media de Managua. Una buena opción para darte un paseo y ver su catedral y museos. Está cerca de la playa, y para los que buscan aventura pueden hacer "volcano boarding."



El Cañón de Somoto se encuento a 20 minutos del Centro de Fabretto en Somoto. Con un chaleco salvavidas puedes cruzarte este cañón de agua dulce. El tour incluye senderismo, rafting y salto de acantilados. Una buena opción para tu viaje de vuelta de Cusmapa.



La Reserva Tisey y Las Cascadas de Estanzuela están ubicadas a las afueras de Estelí. Puedes darte un paseo y un baño en este precioso paraje. También puedes visitar una fábrica de queso que queda cerca, donde se puede hacer un recorrido y probar el queso.





**Granada** es la ciudad colonial más antigua de Nicaragua y una de las excursiones favoritas de los voluntarios de Fabretto. Se encuentra a 1 hora al sur de Managua. Puedes caminar por la ciudad, tomar un tour en barco para visitar la isletas de Granada, o realizar la visita al volcán Mombacho; allí puedes hacer tirolina y disfrutar de unas vistas increíbles del lago desde desde la cima del volcán.



Masaya es una ciudad ubicada a tan sólo veinte minutos de Managua en el camino a Granada, conocida como la ciudad de las flores y por su mercado de artesanía. Además, puedes visitar uno de los volcanes más activos de Nicaragua, el Volcán Masaya.



**Pochomil** es la playa del pacífico más cerca de Managua, a tan sólo 30 minutos (coche). En este balneario hay muchos hoteles y lugares para relajarse, así como para comer pescado y marisco a un precio muy asequible.

#### VIAJES DE FIN DE SEMANA: MONTAÑA



La isla de Ometepe. A a unas 3 horas de Managua se encuentra este maravilloso lugar, una isla conformada por dos volcanes. Para llegar debes tomar un ferry, ya que la isla se ubica en el centro del Lago Nicaragua.

Durante el fin de semana puedes hacer trecking y subir uno de los volcanes con vistas impresionantes, alquiar unas bicicletas, nadar en cascadas naturales y disfrutar de bellos atardeceres.



**Selva Negra** está ubicado a 15 minutos de Matagalpa al norte de Nicaragua

Selva Negra es un eco-hotel privado donde se puede pasar el día paseando por las fincas de café orgánico, también puedes hacer una excursiones al Bosque Negro, almorzar con vistas al lago, y montar a caballo. Además, puedes ir a Matagalpa para disfrutar de los restaurantes y bares locales.

#### **VIAJES DE FIN DE SEMANA: MAR**



San Juan del Sur está a 2 horas y media al sur de Managua. Es la ciudad de playa más grande de Nicaragua y es uno de los sitios preferidos para los surfistas. Un lugar perfecto para pasar el fin de semana de playa y disfrutar de la vida nocturna.



Playa Gigante se ubica en Tola, a 3 horas al sur de Managua. Está catalogada como una las 10 playas más bonitas de la costa Pacífico. Disfruta de la vista al mar y de deliciosos restaurantes.



Barcelo Montelimar es un complejo turístico de playa todo incluido a una hora al oeste de Managua, en la costa del Pacífico. El complejo cuenta con varias piscinas, restaurantes y está situado a pie de playa.

## RECAUDAR FONDOS

Animamos a todos los grupos a recaudar fondos para el proyecto que van a desarrollar en Nicaragua. Si necesitas más información e ideas de como hacer una actividad de recaudación de fondos, echa un vistazo a nuestro Manual de Recaudación de Fondos de Fabretto o ponte en contacto con nosotros.

Manual de Recaudación de Fondos



## **REGALOS/DONACIONES**

Por favor, informar al Coordinador de Voluntarios de Fabretto con anterioridad cualquier donación o regalo que vayan a traer al centro y/o para los niños. Es recomendable consultar con Fabretto previamente para que se pueda notificar al centro la donación y la organización de la entrega.

## PREGUNTAS FRECUENTES

#### ¿Cómo es la cultura nicaragüense?

Los nicargüenses se caracterizan por ser muy hospitalarios y vivir en comunidad. La mayoría de la población es creyente, casi el 60% de la población se identifica como católica, aunque la iglesia evangélica ha ido creciendo mucho en los últimos años. En Nicaragua, la danza folclórica, la gastronomía y las fiestas patronales de cada municipio son una parte muy importante de la cultura, que han ayudado a sus habitantes a superar los estragos de su historia, conflictos políticos, guerras y desastres naturales. La comida típica de Nicaragua es el arroz y los frijoles, el queso, la tortilla de maíz y los zumo naturales.

#### ¿Es Nicaragua un país seguro?

Nicaragua es un país en vías de desarrollo, rica en cultura y llena de tesoros por descubrir. Sin embargo, como como cualquier país en desarrollo, hay que preveer situaciones que, aunque poco probable, puedan surgir. Lo más común es la pequeña delincuencia y el robo; los viajeros deben ser conscientes y asumir la responsabilidad de este tipo de riesgos evitando ciertas situaciones como caminar por la noche en las ciudades más grandes o viajar solo. Fabretto recomienda viajar acompañado o en grupos de más de tres, mantener el dinero y otros objetos de valor bien resguardado y saber dónde están en todo momento. Las zonas rurales son generalmente mucho más tranquilas, sin embargo siempre hay que ser cuidadoso y usar el sentido común. No se recomienda usar joyas valiosas, llevar mucho dinero encima o tarjetas de crédito, bolsos grandes, carteras, o cámaras en lugares donde haya mucha gente. Durante la visita a los centros de Fabretto, en las escuelas rurales o en algunos hogares, los visitantes no deben dejar objetos de valor sin vigilancia. Aunque en el caso de este viaje, vamos a estar viajando como un grupo, acompañado por personal local, y con transporte privado, el riesgo de robo es mucho menor.

#### La alimentación y el agua

**Alimentación:** Si tu proyecto es en Cusmapa, la comida estará preparada por Nora, una cocinera contratada por Fabretto. La mayor parte de la comida se compra en Managua antes del proyecto, normalmente puede incluir lo siquiente:

- Desayuno: cereales, panqueques, pan / tostadas, piña, sandía, café y zumo.
- *Almuerzo*: Sándwiches preparados por los participantes del proyecto (jamón, queso, mantequilla de maní y jalea), patatas fritas y galletas.
- *Cena*: noche de comida Nica (arroz y frijoles, plátano frito, queso), tacos, espaguetis, arroz y vegetales chinos, barbacoa (hamburguesas y perritos calientes) y tostones.

Podemos preparar menús especiales de comida (vegetariano, sin gluten, etc.) pero por favor se debe avisar con antelación al viaje.

**Agua:** Recomendamos a todos los visitantes que sólo beban agua embotellada durante todo su tiempo en Nicaragua. Aunque la población local bebe agua de los grifos y el agua en Managua es altamente clorada (la mayoría de las bacterias se eliminan), su estómago no está acostumbrado a este agua y con el fin de evitar cualquier enfermedad durante el viaje, lo mejor es evitar beberla. Cuando coma fuera, asegúrese de beber sólo agua embotellada y tomar la precaución de consultar si el hielo es de agua purificada. Cuando te cepilles los dientes en las comunidades rurales tampoco se recomienda utilizar el agua del grifo. Podrás comprar agua embotellada / filtrada durante tu estancia.

**Baño:** En la casa de voluntarios hay baños, pero debes asegurarte de de no tirar el papel higiénico por el desagüe. Habrá un cesto de basura al lado del inodoro donde debes depositarlo. Sin embargo, en el lugar del proyecto o en las visitas a las comunidades, lo único que encontrarás son letrinas, que podrás utilizar en caso de ser necesario.

#### Internet

En la casa de voluntarios de Cusmapa no hay acceso a Internet. Si el lider del grupo necesita revisar su correo o avisar a los padres, pueden usar el Internet del Centro de Educación. La mayoría de los hoteles en los que se hospeden tienen wifi gratuito para los clientes. ¡Aunque puede ser lento!

#### ¿Cómo es la vida en la comunidad?

La mayoría de las familias en el campo trabajan en la agricultura. Muchas de ellas, sobreviven con menos de \$2 al día, por lo que las condiciones de vida y el choque con esta realidad pueden ser muy duros. Su alimentación consiste básicamente en frijoles, arroz y tortillas de maíz, a la gente del campo le encanta beber café. La mayoría de los estudiantes van a la escuela de lunes a viernes, sin embargo, en muchas zonas rurales hay estudiantes que sólo van al turno sabatino. Muchos, tienen que caminar de dos a tres horas para llegar a la escuela, por eso su única posibilidad es ir los sábados, pues además de estudiar tienen que trabajar para apoyar los ingresos de su familia.

#### ¿Qué tipo de ropa debo llevar?

Los nicaragüenses de las zonas rurales se visten de relativamente conservadora, por lo que es importante tenerlo en cuenta mientras preparas la maleta. Durante el trabajo en el proyecto, debes llevar zapatos y ropa no te importe que se ensucie o dañe.

#### ¿Dónde vamos a alojarnos?

Fabretto tiene una casa para los grupos de voluntarios que se ubiquen en Cusmapa. Esta casa de huéspedes tiene cuatro dormitorios con literas, baños y duchas. Tiene una amplia sala-comedor donde pueden comer y relajarse, además de un agradable patio exterior. Si el proyecto que van a realizar se encuentra en otro de los Centros de Educación de Fabretto, el Coordinador de Voluntarios organizará las estancias de hotel.

#### Emergencia/Política de Evacuación

#### Fabretto Evacuation Policy

Ponte en contacto con Erika Coe (Coordinadora de voluntarios) o Carlos Iraheta (Director de Desarrollo de Nicaragua) en el correo: volunteer@fabretto.org. El visitante estará siempre acompañado por el líder de su grupo, el coordinador de voluntarios, o personal de Fabretto.

#### El transporte en Nicaraqua

¿Cómo podemos movernos por el país? ¿Qué es lo más seguro? Mientras estés en el viaje con el grupo de voluntarios realizando el proyecto, viajarás en un autobús privado de una empresa de transporte de confianza. El autobús estará con nosotros durante el tiempo que dure el proyecto, así que tendrás transporte en caso de una emergencia.

#### Bebidas alcohólicas

La edad legal para beber alcohol en Nicaragua es de 18 años. Le corresponde al grupo determinar la política de consumo de alcohol durante el viaje a Nicaragua. Una vez tengan definida su política deben enviar toda esta información al coordinador de voluntarios de Fabretto. El líder de grupo pondrá las reglas autorizadas por el Coordinador de Voluntarios en Nicaragua.

#### El dinero y la moneda local

La moneda utilizada en Nicaragua es el Córdoba. En 2016 el tipo de cambio se estimó en 28 córdobas por un dólar americano; sin embargo, esto puede variar ligeramente en función del día. Puedes cambiar euros y dólares cuando estés en Nicaragua, pero si vienes de España te recomendamos traer algunos dólares en el bolsillo. En Nicaragua, en la mayoría de los lugares aceptan dólares, aunque el vuelto normalmente te lo den en córdobas. Recomendamos verificar los tipos de cambio antes de su llegada para que esten informados con antelación.

#### Atención médica

**Vacunas:** No se requieren vacunas obligatorias para entrar en Nicaragua, sin embargo son recomendadas las siguientes para evitar alguna complicación médica: hepatitis A, hepatitis B, tétanos, así como la de la fiebre tifoidea. De acuerdo con el Ministerio de Salud de España, en Nicaragua también hay riesgo de malaria, pero no en las áreas en las que va a estar viajando con Fabretto. Por favor, consulta el sitio web del Ministerio de Salud para conocer más información sobre las vacunas para viajar a nicaragua aquí.

**Medicamentos:** Si tienes que tomar algún medicamento de venta con receta, asegúrate de traer la cantidad suficiente para que te duren durante todo el viaje. Es importante que lleves los medicamentos recetados en sus envases originales con las etiquetas. Si usas gafas de ver o lentes de contacto, se recomienda taer un extra par de ambos.

**Seguro Médico:** Es muy importante tener un seguro de viaje y accidentes mientras se está en el extranjero, así como tener cubierto una evacuación de emergencia. Averiguar si su plan de seguro actual se aplica mientras se está en el extranjero. Te recomendamos que te informes bien y que pongas atención a las coberturas del seguro.

## **VIDEOS**

Puedes conocer algunos de los testimonios de nuestros beneficiarios y las comunidade que atendemos en los videos de nuestro canal en Youtube. Aquí, una pequeña muestra:







## ¿QUÉ ME LLEVO?

Para preparar el equipaje de tu viaje a Nicaragua, te recomendamos algunos articulos que pueden venirte bien durante tu estadía en el país y para realizar el proyecto. Este listado no incluye artículos que puedas necesitar si extiendes tu visita o si deseas visitar otras partes de Nicaragua.

#### El tiempo

En Managua, Somoto y Estelí el clima es caluroso durante el día, en las noches las temperaturas bajan pero siguen siendo suaves. En Cusmapa y Ocotal, por encontrarse en un lugar montañoso, el clima es más fresco, hay más viento y en las noches puede hacer frío. La temperatura media en Managua es de 26° C, con máximas de más de 35° C y una temperatura mínima de 20°C. La temperatura promedio en Cusmapa es 23° C, con una temperatura máxima de aproximadamente 26° C, y una temperatura mínima de 15°C.

#### Documentos que no puedo olvidar

Pasaporte, ducumentación médica importante, fotocopia del pasaporte, política de evacuación de Fabretto.

#### Artículos personales

- Artículos de higiene personal para cubrir todas las necesidades básicas
- Medicamento con receta: asegúrate de que lleves los medicamentos recetados en sus envases originales con las etiquetas para que no sean confundidos con drogas ilegales.
- Le recomendamos que traiga un par extra de lentes de contactos y las gafas. (Igualmente el líquido de lentillas no es fácil de encontrar y es muy caro).
- Artículos básicos de primeros auxilios; pastillas para la alergia, ibuprofeno, tiritas, desinfectante de manos, etc.

#### Ropa

- Un par de zapatos resistente botas y/o zapatos de senderismo
- Un par de zapatos cómodos (sandalias, unos tenis)
- Ropa informal y cómoda tanto para mujeres como para hombres
- Suficiente ropa interior y calcetines para tu estadía en Nicaragua (acceso limitado a lavandería)
- Chaqueta, jersey
- Ropa cómoda para dormir
- Gafas de sol y gorra

#### **Otros**

- Linterna
- Cortavientos Chubasquero
- Repelente de mosquitos
- Crema de protección solar
- Libros y música

## **CONTACTO**

Erika Coe Coordinadora de Voluntarios volunteer@fabretto.org

(505) 7834 3154

Director de Desarrollo en Nicaragua volunteer@fabretto.org (505) 8354 4534

Carlos Iraheta

