

## CONSEJOS PARA EL VIAJE

### ÍNDICE



1. INFORMACIÓN DE INTERÉS

### ANTES DEL VIAJE

---



2. SALUD, PREVENCIÓN Y BOTIQUÍN



3. DOCUMENTACIÓN Y VISADO



4. MOCHILA



ROPA Y CALZADO



HIGIENE



5. DINERO

### EL VIAJE

---



6. CÓMO LLEGAR A DAKAR, SENEGAL

### DURANTE TU ESTANCIA

---



7. SEGURIDAD EN SENEGAL



8. DESPLAZAMIENTOS



9. COMUNICACIÓN CON LOS TUYOS
-



## 1. INFORMACIÓN DE INTERÉS

La REPÚBLICA DE SENEGAL es un **PAÍS** lleno de hospitalidad. La “*teranga*” como ellos lo llaman es su característica más identificativa y de la que presumen constantemente. Viven aproximadamente 13 millones de personas y la mayoría están concentradas en sus capitales 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.

Las **PERSONAS** senegalesas son agradables, hospitalarias y simpáticas. 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.

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, los serer, etc.

Desde 1960 es una **República Independiente**, aunque todavía guarda muchísimos lazos de unión con 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.

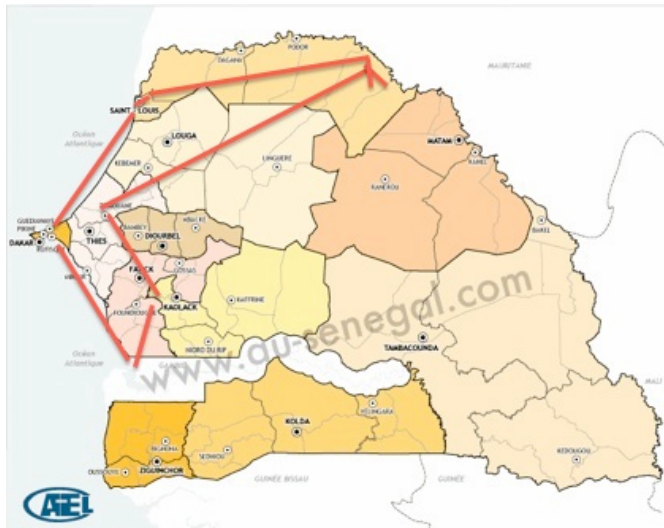
El país tiene una extensión de casi 200.000 km<sup>2</sup> y el **CLIMA** es tipo saheliano, es decir una estación lluviosa de Junio a Octubre y una estación seca de Noviembre a Junio. En la estación lluviosa se alcanzan las temperaturas más altas (40-45°C) pero al llover a menudo refresca el ambiente; y en la estación seca las temperaturas mínimas se alcanzan en el mes de Enero (10°C). Al viajar en **verano**, hay que mentalizarse que hace calor, pero por las tardes o por la noche suele lloviznar, con lo que la sensación de calor no es tan fuerte.

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.

**Administrativamente**, Senegal se divide en 14 regiones (Dakar, Diorbél, Fatick, Kafrine, Kédougou, Kolda, Louga, Matam, Saint-Louis, Tambacounda, Kaolack, Sédhiou, Thiès y Ziguinchor), 45 Departamentos, 103 *Arrondissements*, y Colectividades Locales. Sus principales sectores **ECONÓMICOS** son el procesamiento de alimentos, la minería, el cemento, los fertilizantes artificiales, la refinería 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.**

En cuanto a la **RELIGIÓN**, el 84% de la población es **musulmana** aunque el número de practicantes se reduce bastante. 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 frecuentes que haya miembros de una misma familia de distintas religiones, así como matrimonios mixtos.

**CULTURALMENTE**, la música y el arte son dos disciplinas ampliamente desarrolladas en el país. El *Mbalax*, tradición percusiva serer, y el *sabar*, son dos de la corrientes más extendidas a nivel nacional y muy escuchadas en festejos y celebraciones locales, e incluso a nivel internacional, siendo **Youssou 'Ndour** el cantante más conocido y escuchado. Es muy frecuente poder disfrutar de improvisados conciertos callejeros, al igual que galerías de arte abiertas al público curioso, 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.



Mapa de Senegal y recorrido del viaje

En nuestro viaje haremos un recorrido por el centro y norte del país como está indicado en el mapa anterior.

No está de más echarle un vistazo a alguna guía de viaje propia del país, sobre todo si tenéis más curiosidades.

## **DATOS PRÁCTICOS SOBRE EL PAÍS Y LA GENTE**

En Senegal todavía existen costumbres que a nuestros ojos pueden parecer anticuadas u obsoletas, sin embargo tienen un sentido de buena educación – en occidente a veces perdido - 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 las normas más tradicionales están más arraigadas, por ello, hay que tener especial cuidado en temas como por ejemplo el respeto a las personas más ancianas o la vestimenta.

Como turistas, seremos un pozo de curiosidad para la gente, nos harán preguntas sobre nuestra familia, si estamos casad@s, si tenemos hijos o si llevamos dulces o bolígrafos. Siempre con educación, es conveniente responder. Ya sea para compartir una conversación, unos dulces o un “no”, si se dice con simpatía, recibiremos una sonrisa a cambio.

Conocer un país diferente al nuestro es una experiencia muy **positiva**, que nos acompañará para siempre. Salir de nuestro entorno y encontrarnos en un país en que se habla otra lengua, en que la comida es diferente, hay otra cultura y otras costumbres... es muy estimulante, aunque a veces pueda resultar cansado. Observar, estar atentos a los matices, las diferencias y las similitudes nos permitirá poder tener una visión completa de nuestra experiencia, que sin duda nos llenará de gratitud.

**TRATO HUMANO.** En general, en Senegal todo el mundo es “*hermano de*”. Todos se conocen, todos se ayudan y aunque no sean familia de sangre, se han cuidado 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.

Todo el mundo habla en lenguas locales, sólo una parte de la población sabe hablar francés bien. Afortunadamente, la escolarización va avanzando pero en las zonas rurales donde Construye Mundo trabaja el 80% de las personas no saben francés. En el viaje iréis acompañados de un **guía senegalés** que habla español, francés, wolof y algo de pular, 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.

Cuando visitemos 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, lo que significa, que 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.

**FOTOS.** Este es un tema importante a tratar. 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. Así que PREGUNTAD ANTES POR FAVOR.

**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 con lo que las comidas son de lo más ameno y es un punto de encuentro social relajado donde todo el mundo lo pasa bien.

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.

**ELECTRICIDAD.** No se necesita ningún tipo de adaptador.

**DIFERENCIA HORARIA.** En invierno UNA hora menos que en España. En verano DOS horas menos que en España.

## **A**NTES DEL VIAJE

### **+** 2. SALUD, PREVENCIÓN Y BOTIQUÍN

La vacuna de la **fiebre amarilla** es obligatoria para entrar en Senegal. El 16 de febrero de 2018 se anunció por parte del Ministerio de Sanidad senegalés la puesta en marcha de un sistema de vigilancia epidemiológica reforzado, que preveía la verificación sistemática de los carnets de vacunación de la fiebre amarilla para todos los viajeros que llegasen al Aeropuerto Internacional Blaise Diagne (Dakar). No obstante, el 23 de febrero se suspendió la aplicación de esta medida. Puedes visitar la página web del [Ministerio de Asuntos Exteriores](#)<sup>1</sup> por si esta medida es reactivada.

Se recomiendan la vacunación contra la **Hepatitis A y B, Tétanos** y tratamiento contra el **Paludismo** (Malaria), que tiene carácter endémico en todo Senegal, aunque mucho menos frecuente que en países africanos más al sur.

Es recomendable tomar medidas para **evitar las picaduras** de mosquitos (repelentes, ropa larga, colores neutros), con mayor incidencia durante los meses de lluvias (de julio a octubre). Se aconseja el uso de **REPELENTE PARA MOSQUITOS** para aplicarse por el atardecer y la noche, en las zonas del cuerpo que quedan descubiertas.

Se recomienda contactar con el **médico de cabecera** o un **centro sanitario internacional** con objeto de conocer la profilaxis más adecuada para cada viajero.

Se recomienda evitar el consumo de agua corriente y **beber exclusivamente agua EMBOTELLADA**. Evitar el hielo y zumos naturales. No ingerir verduras crudas y ensaladas, salvo que exista la certeza de que han sido correctamente lavadas y consumir preferentemente alimentos cocidos o cocinados.

Se aconseja llevar un pequeño **botiquín** con medicamentos contra afecciones corrientes (migrañas, dismenorreas, alergias,...) además de algún antitérmico, antidiarreico, suero oral y antibiótico, así como gasas y un desinfectante.

Aún con todas las precauciones tomadas, puede ser normal pasar algún episodio de diarrea. Si llegarais a tener fiebre, además de la rehidratación continua, deberíais comentar el caso con el médico a la vuelta a España.

---

<sup>1</sup><http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/ServiciosAlCiudadano/SiViajasAlExtranjero/Paginas/DetalleRecomendacion.aspx?IdP=161>

Al final de la estancia, si os han sobrado medicamentos y queréis, podéis donarlos a Construye Mundo para llevarlos al dispensario de salud en el siguiente viaje.

El viaje incluye un **seguro de viaje** que se contrata a través de la Correduría de Seguros “**Asegurados Solidarios**” ([www.aseguradossolidarios.com](http://www.aseguradossolidarios.com)), seguro ONG ASSISTANCE, específico para turismo solidario con asistencia sanitaria.



### 3. DOCUMENTACIÓN Y VISADO

Es obligatorio viajar con **pasaporte** y éste ha de tener una vigencia de **al menos 6 meses**.

Puedes consultar la [Documentación y trámites](#)<sup>2</sup> publicadas por el Ministerio de Asuntos Exteriores para viajar a Senegal.

Actualmente NO se requiere visado de entrada a Senegal. El gobierno senegalés lo eliminó, desde el 1 de mayo de 2015, para estancias inferiores a 3 meses con el objetivo de fomentar el turismo en el país.

En el caso de **menores** que viajen **solos o acompañados de adultos que no ejerzan su patria potestad**, es necesario rellenar un [formulario de autorización](#)<sup>3</sup> de salida de menores al extranjero y presentarlo en un puesto de la Guardia Civil. La autorización tiene una validez de 30 días desde su expedición.

Más información en la página web de la [Guardia Civil](#)<sup>4</sup>.

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@maec.es](mailto:emb.dakar@maec.es). Consultas en la Web:

<http://www.exteriores.gob.es/Embajadas/Dakar/es/Paginas/inicio.aspx>

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](mailto:cog.dakar@maec.es)

<http://www.exteriores.gob.es/Consulados/Dakar/es/Paginas/inicio.aspx>



### 4. MOCHILA

#### ROPA Y CALZADO



Se recomienda llevar ropa de algodón ligera, de verano y larga, es decir, mangas largas y pantalones o faldas largos. 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. Imprescindibles:

Gorro o pañuelo para la cabeza

Crema solar (factor alto de protección)

<sup>2</sup> <http://www.exteriores.gob.es/Embajadas/DAKAR/es/VivirEn/Paginas/DocumentacionTramites.aspx>

<sup>3</sup> [http://www.guardiacivil.es/documentos/pdfs/autorizacion\\_menor\\_extranjero/formulario\\_autorizacion\\_salida\\_menores\\_extranjero\\_V2.pdf](http://www.guardiacivil.es/documentos/pdfs/autorizacion_menor_extranjero/formulario_autorizacion_salida_menores_extranjero_V2.pdf)

<sup>4</sup> [http://www.guardiacivil.es/es/servicios/permiso\\_salida\\_menores\\_extranjero/index.html](http://www.guardiacivil.es/es/servicios/permiso_salida_menores_extranjero/index.html)

Pijama largo fino  
Chaqueta (por las noches puede refrescar)  
Calzado: sandalias de verano y chancas  
Chubasquero fino (en época de lluvias, de junio a octubre)

NO es necesario llevar ropa de cama ni toallas, pues todos los hoteles dispondrán de las mismas. Tampoco hace falta mosquitera, ya que los hoteles tienen las ventanas adaptadas o hay mosquitera alrededor de la cama.

Es muy recomendable llevar un **antimosquitos** de enchufe (tipo *Raid* o *Bloom*) o espirales (las venden en *Coronel Tapioca*) para repeler a los posibles “furtivos” que se hayan podido colar.

## HIGIENE

En Senegal se puede conseguir champú, gel de baño y otros productos de aseo fácilmente. Así como detergente en pequeño tamaño, por si has de lavar alguna prenda durante el viaje.

Es recomendable llevar consigo compresas o tampones si crees que vas a necesitar durante el viaje, aunque también tienen en las tiendas locales.

## 5. 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. Además hay cajeros automáticos también en las ciudades más importantes. El guía que os acompaña en todo momento os indicará la mejor manera de hacerlo.

El cambio entre el franco CFA y el euro es fijo

**1 € = 655,957 F CFA**

**1.000 F CFA=1,5 euros.**

Debe tenerse en cuenta que los bancos aplican comisiones de cambio.

Algunos precios de referencia:

1 botella de agua 1,5 litros ≈ 600 -1.000 FCFA

1 kg. de fruta ≈ 400-800 FCFA

1 comida local ≈ 2.000 FCFA

1 tarjeta recarga para el teléfono ≈ 1000 FCFA

## EL VIAJE



## 6. CÓMO LLEGAR A DAKAR, SENEGAL

IBERIA ofrece un vuelo diario IB3328 a Dakar desde Madrid. También la aerolínea portuguesa TAP vuela a Dakar, haciendo escala en Lisboa. Y BINTER desde Canarias ofrece igualmente vuelos a la capital senegalesa. Otras compañías son AIR EUROPA y AIR MAROC.

A la llegada a Dakar, el **Guía** del viaje, hispano hablante, os recoge en el Aeropuerto y os lleva al Hotel.

## **D**URANTE LA ESTANCIA



### **7. SEGURIDAD EN SENEGAL**

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 disfrutarás de una estancia agradable. En cualquier caso, deberás siempre tener cuidado con tus pertenencias y evitar pasear por zonas alejadas de los centros urbanos ni participar en posibles conflictos espontáneos.

El Ministerio de Asuntos Exteriores ofrece una serie de [recomendaciones](#)<sup>5</sup> en el viaje a Senegal.



### **8. DESPLAZAMIENTOS**

El transporte en Senegal será en un mini-autobús durante todo el viaje. Quizás para visitar algunas comunidades haya que utilizar canoas locales. Y para llegar al desierto, se utilizará un camión.



### **9. COMUNICACIÓN CON LOS TUYOS**

El mejor medio para comunicarte con tu familia es mediante el **WIFI** de los hoteles donde te alojes (hay en la mayoría). También puedes hacer llamadas a través de tu móvil, e incluso comprar una tarjeta senegalesa, aunque esta opción no es muy barata.

Si tienes cualquier otra duda, pregunta, cuestión o sugerencia, por favor ¡no dudes en contactarnos y estaremos más que encantados de atenderte!

*¡¡Saludos desde Construye Mundo!!*

<sup>5</sup> <http://www.exteriores.gob.es/Embajadas/DAKAR/es/Embajada/Paginas/Recomendaciones.aspx?IdP=161>