

CONSEJOS PRÁCTICOS-MÉXICO D.F.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2023

SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD

La Ciudad de México, antes conocida como México D. F., es la capital de los Estados Unidos Mexicanos, siendo una de las ciudades más pobladas del mundo, con unos 9 millones de habitantes en la ciudad y cerca de 24 millones incluyendo su área metropolitana. Constituye el núcleo urbano, social, político, académico, económico, turístico, artístico, empresarial y cultural de la nación mexicana.

Está ubicada en el valle de México, a 2300 m.s.n.m. Limita al norte, al este y al oeste con el estado de México y al sur con el estado de Morelos. Se encuentra en una situación céntrica en el país, lo que es ideal para moverse a otras zonas o visitar otros estados. La ciudad está rodeada de cadenas montañosas y volcanes. Además, se encuentra en una zona de borde de placas tectónicas, por lo que es una zona con importante actividad sísmica. El clima se caracteriza por tener veranos cálidos e inviernos fríos, y las lluvias se concentran en los meses de verano. En invierno las temperaturas cambian bruscamente por lo que no está de más llevar un abrigo o chubasquero. Debido a la altitud, es posible que los primeros días se sufran mareos o más cansancio de lo habitual.

El territorio está subdividido en 16 unidades políticas y administrativas llamadas alcaldías, que a su vez se subdividen en zonas más pequeñas llamadas colonias. Las divisiones territoriales están muy marcadas por grandes avenidas, pudiendo encontrar en un lado modernos edificios empresariales, y en el otro, modestas viviendas y zonas en vías de desarrollo. La ciudad parece el conjunto de muchas ciudades, el cambio entre una colonia y otra es muy notorio.

TRANSPORTE

La Ciudad de México cuenta con un sistema de transporte público muy completo. El **metro** es el pilar fundamental de esta red de transportes, contando con 12 líneas que conectan gran parte de las colonias de la ciudad. También hay **metrobús** y trolleybus, que son buses que circulan por carriles exclusivos por las principales avenidas. Para acceder a estos medios de transporte es necesario adquirir una tarjeta de movilidad, que puedes comprar en la mayoría de estaciones de metro o metrobús. El transporte público

es muy barato (el pasaje cuesta unos 5 pesos dependiendo del tipo de transporte, que equivaldría a unos 30 cts de euro), tiene mucha frecuencia y no es inseguro. Las estaciones de metro cuentan con vigilancia a tiempo completo y existen vagones exclusivos para mujeres, aun así es importante prestar atención a tus pertenencias personales, sobre todo en hora punta, cuando hay mucho revuelo de personas y todo es más caótico. El horario suele ser desde las 5:00-6:00 a.m. hasta las 0:00. Por lo general, los medios de transporte funcionan de forma correcta. Sin embargo, debes tener en cuenta que a primera hora de la mañana y a última hora de la tarde, las redes de transporte se saturan por la cantidad de personas que entran y salen de trabajar. El flujo de personas suele ser de norte a sur por la mañana y de sur a norte por la tarde, lo mejor es tratar de evitarlo, aunque a veces es inevitable. Con todo, considero que es una excelente opción para desplazarse por la ciudad.

También existen autobuses **colectivos**, conocidos como microbuses o peseros. Son vehículos pequeños que operan en rutas específicas y tienen un servicio rápido y flexible. Son muy útiles para conectar zonas donde no llega el transporte público, aunque sus rutas pueden variar. Lo mejor es preguntar a los locales o al conductor si quieres utilizarlos para saber dónde te van a dejar. Se pagan en efectivo al subir, y su precio varía en función de la distancia que recorras, pero también son baratos.

Para trayectos en la noche, o desplazarte desde el aeropuerto al centro, recomiendo utilizar aplicaciones como “**Uber**” o “**Cabify**”. Los precios de los trayectos suelen ser baratos y funcionan muy bien, suele haber mucha disponibilidad y los conductores tienen muy buenas referencias. Es importante no utilizar taxis de la calle, aquellos que paras con el brazo e indicas la dirección en el momento, ya que puede ser peligroso o pueden intentar cobrarte más dinero del correspondiente. Para evitar problemas, aplicaciones como las mencionadas anteriormente cobran de forma anticipada el importe del trayecto y utilizan tu ubicación para mayor seguridad. En el caso de los trayectos desde el aeropuerto, existen también compañías que ofertan taxis oficiales que son seguros, aunque el precio suele ser más elevado que en las aplicaciones.

Por último, desplazarse en **bicicleta** es también muy común. Con la misma tarjeta de movilidad del metro o con la aplicación “**ECOBICI**” se puede acceder al servicio de bicicletas públicas con diferentes tarifas en función de tus necesidades. Son una buena opción si el trayecto no es demasiado largo y si hay carril bici, ya que el tráfico en ocasiones es caótico y muy lento.

ALOJAMIENTO

La ciudad está dividida en muchas colonias, y cada una tiene sus peculiaridades en cuanto a servicios, precios, ubicación o seguridad. Para encontrar alojamiento se pueden utilizar aplicaciones como “Airbnb” o “Facebook”, para ponerte en contacto con otras personas en tu situación por grupos o buscar anuncios de alojamientos. Recomiendo no hacer ningún pago por adelantado, ya que se han dado casos de estafas. Lo mejor es que los primeros días se reserve un hotel o un “Airbnb” y a partir de allí, buscar el alojamiento, ir a verlo y ya hacer el pago.

Las colonias que se suelen recomendar a extranjeros son la Roma, Condesa, Polanco, Narvarte, Del Valle y alrededores. Estas colonias se encuentran próximas al centro de la ciudad, están bien conectadas por transporte público, tienen servicios de todo tipo y son muy seguras. Sin embargo, los precios de las rentas así como de los servicios y las compras son más elevados que en el resto de la ciudad, sobre todo en la Condesa y en Polanco. Colonias más alejadas del centro pueden tener precios más reducidos, aunque la comunicación y los servicios seguramente sean peores. Existen otras colonias, como Tepito, Doctores o la delegación Iztapalapa, que son conocidas por ser las más inseguras de la ciudad, por lo que es mejor que no te alojes en estas zonas.

Hay cientos de opciones, para todos los gustos y bolsillos. Mi recomendación es escoger un sitio que tenga cerca una línea de metro y que no esté muy alejado de tu centro de prácticas, ya que vas a tener que desplazarte todos los días y las distancias son muy grandes en la ciudad.

OCIO

Son infinitas las opciones de ocio en Ciudad de México, existen posibilidades para todos los gustos y presupuestos. Ciudad de México es una de las ciudades del mundo con más museos, necesitarías varios años para visitarlos todos. Entre los más destacados, el museo Arqueológico y Etnográfico de México, museo Soumaya, casa museo de Frida Kahlo, museo de medicina de la UNAM, museo de Memoria y Tolerancia, museo de la Revolución Mexicana, entre otros. La entrada suele ser gratuita los domingos para residentes y estudiantes. En ocasiones enseñando el documento que acredita que estás realizando una estancia en México, puedes disfrutar de esta condición.

Por otro lado, la ciudad de México fue la cuna del imperio Azteca. Tanto en la ciudad como en los alrededores podrás disfrutar de yacimientos y zonas arqueológicas que muestran parte de las civilizaciones prehispánicas, como el Templo Mayor o la zona

arqueológica de Teotihuacán. Ambas son muy interesantes y te guste o no la historia, considero que es importante ir a visitarlos para entender cómo era la vida antes de llegar los españoles y en qué ha repercutido en la sociedad que existe ahora en México.

El centro histórico de la ciudad también tiene muchos sitios remarcables e interesantes que visitar, como la catedral metropolitana, el Palacio Real, el Zócalo, la torre Latinoamericana, la alameda central, el Palacio de Bellas Artes, la casa de los azulejos o la biblioteca de México.

En la ciudad también hay muchos espacios verdes donde salir a respirar, como el bosque de Chapultepec, un parque grande con un lago donde podrás disfrutar de innumerables actividades. Respecto a bares y restaurantes, hay cientos de opciones, desde los riquísimos puestos que se instalan en las esquinas de la calle hasta los restaurantes más exclusivos de todo el país, pasando por los establecimientos de las cadenas más conocidas a nivel mundial. Por último, en la ciudad podrás encontrar actividades culturales y deportivas de todo tipo: teatro, cine, parques temáticos, conciertos en el Zócalo, pistas de todo tipo, deportes de playa, de invierno, cursos de baile...

Además de las ventajas de estar en una de las ciudades más grandes del mundo, Ciudad de México está muy bien situada para visitar cualquier rincón del país. Existen varias terminales desde las que salen autobuses diarios hacia todas las direcciones (además, el transporte por carretera es muy barato). Podrás visitar alguno de los pueblos mágicos que se encuentran a poca distancia de la ciudad como Taxco, Zacatlán de las Manzanas, San Miguel de Allende, Bernal, Huasca de Ocampo, Valle de Bravo...; o realizar algún trekking en la naturaleza en los volcanes o en el nevado de Toluca. También podrás visitar otros estados en bus como Oaxaca, Puebla, Aguascalientes o Jalisco. Si no quieres utilizar el bus o quieres realizar trayectos más largos (Chiapas, Yucatán u otro país), la Ciudad de México cuenta con 4 aeropuertos cercanos con vuelos frecuentes a casi cualquier parte del mundo.

MÁS INFORMACIÓN

Visado

Al provenir de la Unión Europea, lo único que necesitas para entrar en el país es un pasaporte con fecha de validez al menos 6 meses más desde el momento de entrada, no es necesario tener un visado. Con el pasaporte, una vez llegado al aeropuerto de México, pasarás el control de inmigración donde te preguntarán por la finalidad del

viaje (tienes que entrar como turista) y el tiempo que te vas a quedar. En este caso, es mejor entrar con un vuelo de salida, ya que puede ser que si no lo tienes no te dejen entrar.

Banco

En todo el país existen sucursales del banco Santander y BBVA, por lo que recomiendo tener una cuenta en uno de estos dos bancos, así como una tarjeta para poder sacar dinero en efectivo. De este modo, no tendrás costos adicionales por el cambio de moneda, aunque cada día variará el tipo de cambio. Es importante llevar dinero en efectivo, ya que en los puestos de la calle o en las recargas de la tarjeta de transportes habitualmente no aceptan pago con tarjeta.

Tarjeta SIM

En cuanto a las tarjetas SIM, allí conocidas como “chip”, se pueden adquirir y recargar en las tiendas OXXO o en TECCEL. Las tarjetas son fáciles de utilizar y se adaptan a cualquier teléfono. Hay diferentes tarifas en función del tiempo y de los servicios que necesites, pero no superan los 10€ por un mes de llamadas y datos ilimitados.

Alerta sísmica

Como he comentado anteriormente, la Ciudad de México se encuentra en una zona con gran actividad sísmica. Dos veces al año se realiza un simulacro en el que suena la alarma sísmica y se procede con el protocolo de evacuación en caso de sismo. Es importante que cuando te alojes en tu departamento o comiences las prácticas, preguntes sobre el protocolo de evacuación, ya que varía en función de las características de edificio y la situación del mismo.

Agua

El agua es un bien escaso en la ciudad, por lo que es importante que no se malgaste. Además, el agua del grifo no es potable, por lo que tendrás que comprar garrafas de agua embotellada de forma periódica para poder beber. Existen empresas que reparten el agua a domicilio.

Comida

La comida mexicana es una de las mejores del mundo, por la tradición y la dedicación al preparar los platillos. El sabor de todo es maravilloso, pero debes de tener cuidado con el picante y las especias que utilizan, ya que son comidas para las que nuestro organismo no suele estar preparado. Lo mejor es empezar poco a poco, y probar las salsas antes de echarlas, por lo general el picante será tan fuerte que los primeros días

no lo puedas soportar. Los mejores sitios para probarla son los mercados o los puestos de la calle. Dirigirte a un puesto que veas abarrotado de gente, es acierto seguro.

Vacunación

Para ingresar a México ninguna vacuna es obligatoria. Sin embargo, es recomendable pedir una cita en alguno de los Centros de Vacunación del Ministerio de Sanidad para consultar y vacunarte de las vacunas recomendadas. Es necesario pedir la cita con bastante antelación, porque suelen estar muy saturados. Además, si llevas intención de visitar otros países, recomiendo acudir al centro porque cada país tiene una política diferente. También allí te darán recomendaciones a cerca de medicamentos que llevar, repelentes de mosquitos, medidas para evitar malestares por el agua y los alimentos y otros consejos de viaje.

México es una potencia económica mundial, uno de los países más innovadores de América Latina y tiene un patrimonio cultural, histórico y natural de gran envergadura. Sin embargo, cabe apuntar que cuenta con grandes desigualdades sociales, conflictos migratorios, altos índices de violencia de género y zonas concentradas de inseguridad y actos criminales. Bajo mi experiencia personal, estos grandes titulares no deben alarmarnos. Lamentablemente la mayoría de estos problemas afectan solo a la población local, pero además nosotros/as contamos con los privilegios de ser europeos/as, blancos/as y de tener una mayor comodidad económica. Aun así, deberemos tomar ciertas medidas de precaución, que a continuación describiré. Mis prácticas se han circunscrito a la Ciudad de México, por lo que estos consejos pueden no proceder para otros Estados o ciudades.

- Por la noche, a partir de las 12 am o en algunas zonas desde que oscurece, es necesario desplazarse en Uber. Incluso en colonias (la palabra local para hablar de barrios) consideradas seguras, como la Roma, he conocido casos de asaltos a manos armada por la noche (2 am). Y sobre el uso de taxis, es recomendable no tomar los de la calle (sobre todo los del Centro Histórico) y usar los de aplicaciones móviles (Uber, Cabify, DiDi, etc., evitando el uso de InDrive porque es menos segura).

- Las zonas no recomendables de transitar o hacerlo con precaución y solo de día, son: Tepito, La Merced, Guerrero, Tacuba, Iztapalapa (yo he conocido todas ellas y no he tenido problemas, pero no viviría en ellas). Zonas todavía catalogadas como de riesgo, pero menor: Obrera, Doctores, San Rafael, Buenavista, Centro Histórico (sí me parecen aptas para vivir, pero todavía hay ambientes pesados). Zonas seguras y de alquileres asequibles: Narvarte, Del Valle, Roma Sur, Coyoacán, Escandón, San Miguel Chapultepec, Santa María la Ribera, Álamos. Zonas seguras y de altos alquileres: Roma Norte, Condesa, Polanco, Juárez. La CDMX es tan grande (9 millones de habitantes) que me faltan muchas colonias por nombrar, pero estas son en las que más he convivido.

- Si eres mujer, te recomiendo viajar en los vagones de metro y metrobús dispuestos para mujeres y menores. En horas punta, viajas muy apretada y en los vagones mixtos puedes sufrir violencia sexual. Guarda todas tus pertenencias personales en un lugar seguro (ponte la mochila en el pecho y guarda lo principal en una riñonera o bolso pequeño, ya que es muy común que te “bolseen”). Prepara tu salida del metro con anticipación, ya que generalmente hay muchos empujones que pueden impedirte salir en tu estación.

- Si decides viajar por el país, evita llegar a ninguna estación de bus de noche. También he conocido casos de atracos bajo esas condiciones, por lo que se recomienda viajar de día. Yo he viajado a Puerto Escondido (las mejores playas en belleza-precio están en Oaxaca), Torreón, Cancún, Yucatán, Acapulco, San Luis Potosí y por todo el Estado de Chiapas (llevo residiendo en México más de un año) y no he tenido problemas, pero repito que conozco a personas que sí. A veces es preferible contratar un tour con una empresa a organizar el viaje por tu cuenta, depende de la seguridad de la región.

- Finalmente, en México es fácil sufrir de las llamadas “mordidas” por parte de policías u otras figuras de autoridad. Son sobornos que pueden plantearlos como amenazas o como simple extorsión, si ponen tu seguridad en entredicho mejor págalos. Además, es habitual sufrir llamadas falsas de secuestros, lo recomendable es colgar cuanto antes.

Respecto al gasto económico, la CDMX cuenta con gran diversidad de opciones. Como toda capital de un país, tiene restaurantes, locales y viviendas de precios inasumibles. Sin embargo, todavía cuentan con cantinas con menú del día (“comida corrida”) por 4 euros, tacos callejeros, alquileres de habitación por 200 o 300 euros en zonas seguras, el

transporte público cuesta entre 25-50 céntimos, etc. Sobre la comida en la calle, es identidad nacional y en la gran mayoría de casos puede estar deliciosa, no obstante, te recomendaría no comer mayonesa con tus esquites o elotes (pídelos solo con limón y sal) y evita las salsas de los tacos. Tanto la mayonesa como las salsas de la calle, a mí me han producido salmonelosis. En cambio, con las “aguas del día” (aguas con sabores a frutas) nunca he tenido problemas, pero no puedes beber agua del grifo en ningún sitio, ni en casa. Lo habitual es preguntar el precio antes de pedir y pagar después de consumir.

También es una ciudad con una gran contaminación, así que te recomendaría tomar vitamina C u otros suplementos desde unas semanas antes a tu llegada. Yo también he sufrido de grandes procesos de tos y dolores de garganta. Finalmente, vivirás la famosa diarrea del viajero (o la “venganza de Moctezuma”), no solo una vez, sino periódicamente. Para tratarla te recomiendo tomar Floratil o Lomotil, así como Electrolits y probióticos. Es muy importante que cuentes con un seguro médico, aunque en todas las farmacias hay orientación médica gratuita (recomendable dejar propina).

Regresando a la gastronomía, la mexicana es de las más famosas del mundo, y la verdad que está deliciosa. Yo llegué siendo vegetariana desde hace nueve años y me marché comiendo carne. Tienes que probar el pozole, la birria, el mole, las enchiladas, los tacos al pastor, los tacos de canasta, el nopal, los tamales, la torta de milanesa, etc. Tras tu consumición te preguntarán: “¿su cuenta es cerrada?” y es su forma de preguntarte por la propina. Siempre has de dejar mínimo un 10% de propina. Esta fórmula de pregunta revela lo educados/as y respetuosos/as que son en México. Tienes que ser muy formal y cuidadoso/a en tus maneras de preguntar y sobre todo de pedir las cosas. La amabilidad y el “apapacho” mexicanos son extremos, en pocos lugares del mundo podrás sentirte más arropado/a, pero evidentemente tienes que corresponder con la misma educación o puedes generarte problemas.

Si quieres sacar dinero en efectivo, te recomiendo acudir a una sucursal de Inbursa, ya que es el banco que menos comisión cobra a tarjetas extranjeras (menos de un euro). Es recomendable que siempre lleves efectivo, sobre todo a tus viajes, ya que bajo mi experiencia muchas veces no se aceptan tarjetas. También te sugeriría hacerte una tarjeta multidivisa (como Revolut o Wise). Para encontrar dónde vivir, puedes usar la app “Roomie” o buscar por Facebook Marketplace (evita “Homie” e Inmuebles24). Recuerda que los enchufes en América son distintos y que necesitarás un adaptador. Y para conseguir una tarjeta SIM mexicana, puedes comprarla en cualquier Oxxo o Seven, yo uso la tarifa mensual “Paquete Amigo” de Telcel de 200 mxn (unos 10 euros). Pronto te adaptarás al tipo de cambio, si bien ahora el peso mexicano está muy fuerte (1 euro=18’7 mxn), puedes redondear y calcular que 1 euro son 20 mxn. Por ende, solo tienes que quitar un cero y dividir la cifra a la mitad (100 mxn son 5 euros, 350 mxn son 17’5 euros, y así).

Respecto al ocio, cuentas con innumerables opciones y encontrarás la que más te guste. Si buscas espacios LGBTQ+ friendly, te recomiendo la Zona Rosa o La Purísima (Centro Histórico). Mi local favorito fue Unión Veri Bari, el espacio de moda entre los artistas. También me gustaron Centro de Salud, El Marra, Club Japan, El Micky, etc. Para bailes latinos puedes ir a Mama Rumba, Foro Cultural Hilvana y al Barba Azul Cabaret. En cualquiera de estos sitios pueden bolsearte, así que una vez más cuida tus cosas. Respecto a los famosos “tianguis” (mercados), tienes que acudir a La Lagunilla un domingo en la mañana para encontrar absolutamente de todo a segunda mano. Si te gusta el rock, también tienes el tianguis Cultural del Chopo todos los sábados. Y tienes que asistir una vez a ver la lucha libre mexicana en el famoso estadio La Arena México.

En el aspecto cultural, CDMX es la segunda ciudad del mundo con más museos (la primera es Londres). Tienes que conocer el Museo Tamayo, el MUAC, El Centro Cultural de España en México (cuya entrada siempre es gratuita), La Cineteca Nacional de México (para ver las últimas películas por 2 o 3 euros), el Laboratorio Arte Alameda, Museo Universitario del Chopo, Casa del Lago, Ex Teresa Arte Actual, Museo Experimental el Eco, Museo Jumex, Museo de Arte Carrillo Gil, Museo de Arte Moderno, Museo Nacional de Antropología, Museo del Templo Mayor... y muchos otros. Todos ellos tienen un precio casi simbólico, pero el último miércoles de cada mes, la llamada “Noche de museos”, abren sus puertas hasta la noche de forma gratuita, incluyendo programación especial. La famosa casa de Frida Kahlo es caso aparte, cuesta 12’5 euros y hay que comprar las entradas con mucha antelación. Para otros espacios más independientes sigue a los radares en arte “onda_mx” y “local.mx” en Instagram. Y ojalá puedas conocer de primera mano tradiciones como las celebraciones por El Día de Muertos, el Grito de Independencia o las posadas navideñas. Por último, puedes encontrar los libros más baratos en el Fondo de Cultura Económica, o acudir a consultarlos a la impresionante Biblioteca Vasconcelos.

Si te gusta hacer pequeñas escapadas a la naturaleza, tienes muy cerca el Bosque de Los Dinamos, el Parque nacional Desierto de los Leones, la Reserva Ecológica de Xochimilco (no puedes irte sin conocer sus famosas trajineras y chinampas), el Parque nacional Cumbres del Ajusco y el Nevado de Toluca, entre los que yo he conocido. Dentro de la ciudad están la Reserva ecológica del Pedregal de San Ángel (dentro de la UNAM), el Bosque y Zoológico de Chapultepec, los Viveros de Coyoacán...

Imágenes del Pedregal de San Ángel, concretamente una de las esculturas del “Espacio Escultórico” de la UNAM, el llamado “Cráter”, con una imagen nuestra subida a lo alto en referencia a su tamaño. Al fondo se observan los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl. Fotografías prestadas por estudiantes del Posgrado en Artes y Diseño de la UNAM.

En resumen, mi balance del lugar es altamente positivo. La Ciudad de México tiene una vida cultural que la convierte en la capital mundial de habla hispana para la cultura, debido a su enorme oferta de actividades institucionales y autogestionadas. Si te interesa este campo, aprenderás muchísimo de la colectivización de las artes, de la gestión independiente y del estado del arte contemporáneo, tanto del mercado artístico menos politizado como de los intereses políticos y sociales del sur global en cuanto al papel transformador de las artes.

No he tenido oportunidad de conocer otros países de América, pero personas de mi entorno sí y confirman que la experiencia de vivir en México es excepcional. Creo y espero que el mayor peligro que te encontrarás será que no querrás volver a España después, como me pasa a mí y a tantos otros españoles/europeos.

Finalmente, no te hará falta visado, ya que por cualquier periodo inferior a 6 meses puedes ingresar en el país como turista sin problemas. Aún así, te recomiendo tener tu vuelo de vuelta comprado por si te lo piden en el control migratorio del aeropuerto.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2022

Situación geográfica

La Ciudad de México, anteriormente conocida como México D.F., es una megalópolis situada en el centro del país. Las dimensiones de todo lo que allí se encuentra son enormes al igual que las distancias. Actualmente, esta catalogada como la quinta ciudad más grande del mundo con una población de más de 22,1 millones de habitantes.

Se divide en 16 demarcaciones territoriales, que a su vez se dividen en distritos y finalmente, en colonias. La división territorial está muy marcada dentro de la ciudad, pudiendo observarse colonias con enormes edificios y donde transcurren la mayor parte de movimientos culturales, económicos y de ocio, en comparación a otras en las que solo se encuentran casas, cuesta creer que ambas partes se estén tratando de la misma ciudad.

La ciudad se construyó sobre un antiguo lago y se edificó sobre un valle, a lo que se le suma su ubicación geográfica (al borde de una falla), haciendo de ella un lugar donde el riesgo sísmico está siempre presente. Es posible también, que se experimenten alteraciones fisiológicas como fatigas o mareos al llegar pues se encuentra ubicada a 2.250 metros sobre el nivel del mar.

Al encontrarse en el centro del país es ideal para moverse hacia cualquier zona, lo que la hace privilegiada frente a otras ciudades. En lo que respecta al clima, dada su ubicación geográfica se pueden distinguir perfectamente dos periodos climáticos, uno más seco que iría de noviembre a abril y un periodo de lluvias, los meses restantes, donde prácticamente llueve de forma continua durante todo el día. Es normal, que las temperaturas cambien bruscamente por lo que nunca está de más llevar abrigo o chubasquero en la mochila si se viaja en esta época.

Transporte

Al tratarse de una ciudad tan enorme, es normal que existan numerosos medios de transporte para moverse por ella. Entre los más usuales se encuentran: Metro, Metrobús, Camiones (buses), Tren ligero, Cablebús, Pumabús y Trolebús.

Lo primero que llama la atención al llegar, es lo barato de su costo por viaje, pues apenas se paga 5 pesos (0,25 céntimos) y dependiendo del medio de transporte, como por ejemplo el metro o el Metrobús, puedes transbordar las veces que quieras. El único requisito es no salirse de la estación o andén, sino debes volver a pagar.

Recomiendo viajar con el metro pues tiene una red de vías que atraviesan toda la ciudad, es rápido y a veces, hasta cómodo (cuando no es hora punta). Para aprender a movilizarse por él, se encuentran mapas en todas las estaciones, pero es mucho más fácil si se usa la aplicación “Metro Metrobús – México CDMX” donde encontraras las rutas de casi todos los medios de transporte públicos. Por otra parte, recomiendo comprarse una tarjeta de metro (que la adquieres y recargas en cualquier estación).

Otra cuestión a tener en cuenta, es que las distancias son enormes y puedes pasarte prácticamente de 1 o 2 horas, tratando de llegar a tu destino, pues el gran número de personas impide que el transporte sea lo suficientemente eficaz, independiente del medio de transporte que uses, incluyendo los taxis. Todo esto especialmente por la mañana, pues se trata de miles de personas tratando de ir a las mismas zonas de la ciudad (el norte, que es donde se encuentran la mayor parte de empresas e instituciones). Es decir, por la mañana la mayor parte de transportes irán saturados en dirección sur-norte y por la tarde, viceversa,

Por otra parte, es importante saber que los robos son frecuentes en estos medios tan saturados de personas por lo que te recomienda nunca llevar nada en los bolsillos y la mochila cerrada y delante de ti. No obstante, siempre hay un policía en cada estación e incluso en cada puerta que están para solventar cualquier problema. Por eso, es importante lo ir con pocas cosas de valor y llevar efectivo a mano.

En el caso de que se decida usar taxi para moverse, especialmente por la noche, recomiendo usar aplicaciones como Uber pues son muy seguras, localizándolo en todo momento y obteniendo los datos del conductor. Es importante, no fiarse de cualquier taxi pues en ocasiones son ellos mismos los que te pueden asaltar.

Alojamiento

Como mencione con anterioridad, la ciudad esta muy dividida y cada colonia (barrio) tiene su propia esencia. Existen aquellas que por su ubicación y servicios son mas pudientes en comparación a aquellas más alejadas del centro. De modo que, para vivir en Ciudad de México hay que tener en consideración las condiciones en las que te gustaría hospedarte pues no todas las zonas son seguras ni ofrecen las mismas garantías. Para encontrar alojamiento, existen aplicaciones como Airbnb y paginas como por ejemplo en Facebook, donde poder ponerte en contacto con otras personas que están en tu situación o directamente acceder a anuncios de pisos y habitaciones en alquiler de todo precio. Recomiendo nunca pagar por adelantado pues las estafas son frecuentes. Lo

mejor es hospedarte en un hotel los primeros días mientras te sitúas y después, comenzar la búsqueda de forma presencial.

Existen alquileres de todo tipo y las zonas mas cotizadas a la par que seguras y recomendadas a extranjeros son la colonia Roma, Narvarte, Polanco, Del valle y alrededores. De todos modos, siempre se puede preguntar a los habitantes de las zonas pues ellos tienen muy claro cuales son las colonias por las que es mejor andarse con cuidado como colonia Tepito o Doctores. De todos modos, siempre es recomendable hospedarte en una zona cercana al lugar donde vayas a realizar las prácticas porque si no serán muchas horas las que pasaras en trasladándote de un lugar a otro.

Ocio

La ciudad esta repleta de lugares que visitar tanto a nivel cultural como de ocio de todo tipo. Existen paginas que te recomiendan las zonas más turísticas de la ciudad, pero es mejor dejarse llevar por la gente de ahí, que es la que conoce los mejores lugares. Hay sitios para todos los gustos, desde zonas muy alternativas hasta otras más instagrameables.

La cultura mexicana es tremendamente variada, antigua y exquisita por lo que, si estás interesado, encontrarás sitios de los que admirarte vayas a donde vayas. La ciudad está repleta de museos entre los que destaco el Museo Nacional de Antropología, Museo del Templo Mayor, Museo Soumaya, entre muchos otros. Así como de lugares históricos como la casa de Frida Kahlo, el Castillo de Chapultepec o la Villa de Guadalupe.

Las edificaciones que tiene la ciudad son igual de asombrosas desde el centro, hasta zonas más alejadas como las del Parque la Mexicana. Sin desmerecer los monumentos históricos como el de la Revolución, La estatua del Ángel o el mismo Zócalo.

No obstante, no es lo único que ofrece la ciudad pues también, está repleta de naturaleza. Se pueden visitar el bosque de Chapultepec, conocido como los pulmones de la ciudad; las trajineras, que son unas embarcaciones que atraviesan una red de lagunas e incluso Teotihuacan, un antiguo centro ceremonial de una cultura ancestral.

El entretenimiento es muy variado pues encuentras cines, parques, restaurantes y lugares de ocio en prácticamente cualquier sitio de la ciudad. Eso sí, siempre hay que tener cuidado con los servicios aparentemente más baratos, pues casi siempre tienen truco como productos pasados de fecha o defectuosos. Además, es importante saber que a los extranjeros siempre les suben el precio de todo o intentan estafarlos, por lo que es mejor andarse con cuidado.

La gastronomía es impresionante y mas en Ciudad de México pues recibe influencias no solo de todas las partes de la república (que ya es mucho) sino a nivel internacional, encontrando extrañas fusiones de forma muy común, por ejemplo, el taco árabe. La ciudad esta repleta de puestos callejeros así que recomiendo llevar siempre efectivo cuando planees alguna excursión por muy pequeña que sea, pues no es habitual el pago con tarjeta.

Mas información

Para ingresar al país siendo europeo en el avión te harán rellenar un formulario de identificación que posteriormente será comprobado en aduanas, una vez te lo aprueban, te lo sellan con el número de días que tienes permitido entrar en el país y te indican que, a la salida del mismo, deberás llevarlo contigo y entregarlo en la aerolínea correspondiente. Es importante no perderlo y en el caso de hacerlo, denunciar, pues sin el documento no podrás salir del país.

Por otro lado, es importante reconfirmar que a la gastronomía mexicana le encanta el picante por lo que, si no estas acostumbrado, debes decirlo antes de hacer cualquier compra, ya que si no te lo incluirán. Y cuando ellos dicen, no pica, si pica. No obstante, no dejes de probar absolutamente todo, porque realmente es delicioso. Del mismo modo, es imprescindible saber que el agua de la ciudad no es potable por lo que siempre deberás comprarla embotellada.

Respecto a los bancos, deberías hacerte una cuenta en un banco internacional que te permita sacar dinero desde cualquier país, por ejemplo, el banco Santander. Puedes emplear la tarjeta que te dan en España y sacar dinero en efectivo sin ningún costo adicional. Eso sí, cada día cambiará el monto en función al valor de la moneda.

Finalmente, en cuanto al móvil, existen tarjetas prepago con diferentes tipos de tarifa que son muy fáciles de usar y se adaptan a cualquier teléfono, incluso sin liberar. El precio entre compañía no varía tanto (10 euros aproximadamente por un buen plan) y se puede recargar en cualquier OXXO. La que recomiendo usar es ATNT, aunque existe gran variedad.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2019

- Situación geográfica de la ciudad:

La Ciudad de México se encuentra ubicada en lo que se podría considerar el centro del país. Aunque realmente está situada un poco más al sur, el norte del país es verdaderamente extenso y deshabitado. Esta ubicación es muy buena a la hora de moverte por el país, además de la clara ventaja que supone estar en la capital. La Ciudad de México es una de las ciudades más pobladas del mundo, además solo en ciertas zonas de la ciudad hay edificios que llegan a grandes alturas por cuestiones de riesgo sísmológico, por lo que la ciudad abarca un territorio bastante extenso, ocupa lo que se conoce como el estado de la Ciudad de México y parte del Estado de México. Las proporciones de la ciudad son verdaderamente enormes lo cual puede sorprender al llegar y comenzar a moverte por la ciudad, pero acostumbrarse es cuestión de pocos días. La ciudad se encuentra a gran altura (unos 2500 metros sobre el nivel del mar) y es posible que al principio notes algunos síntomas por la altura como fatiga o labios pálidos, pero esto desaparece a los pocos días de haber llegado.

- Transporte:

Para viajar yo siempre he utilizado la página de Skyscanner que busca billetes económicos. Sobre todo, es muy conveniente si no te importa viajar un día u otro, ya que puedes comparar fácil como varía el precio a lo largo del mismo mes. Normalmente los billetes más económicos van a ser los que hacen varias de escalas. Debes tener en cuenta que, si haces escala en Estados Unidos, vas a tener que pagar por la ESTA (una especie de visado) aunque tu intención no sea quedarte en EE. UU., siempre se necesita el permiso ESTA para poder hacer escala en Estados Unidos, son aproximadamente 40 dólares. Sin embargo, en el caso de viajar de España a México, muchas veces el viaje directo es igual de económico que haciendo escalas y, por comodidad, merece la pena, además no te arriesgas a perder el vuelo de conexión por posibles retrasos. Los vuelos directos suelen ser de la compañía Iberia, que tiene 3 vuelos diarios de Madrid a la Ciudad de México. El único problema con Iberia es que no incluyen equipaje de bodega, por lo que tienes que viajar con equipaje de mano o pagar entre 60 o 100 euros más por la maleta. En mi caso yo viajé únicamente con el equipaje de mano, lo que sería más o menos una mochila de 40 litros y la verdad no me faltó de nada durante mi estancia. Si es posible, lo ideal sería comprar el billete directamente con Iberia, ya que a veces tienen los mismos precios que en la página de Skyscanner y la verdad, merece la pena, porque si tienes cualquier problema con la fecha del viaje, etc. en Iberia te lo resuelven sin problema, mientras que contactar con Skyscanner (concretamente con Kiwi, que sería la “agencia” con la que reservas el vuelo) es prácticamente imposible y no se responsabilizan de los problemas que puedas tener. En definitiva, creo que lo mejor es buscar con antelación tanto en Skyscanner como en Iberia, buscar varias fechas en las que te vendría bien viajar y valorar que opción de conviene más. En el caso del programa Universtage, el precio del billete no es tanto un problema porque cubre un máximo de 1100 euros de ida y vuelta, lo cual debería ser suficiente para ir y volver. Si puedes escoger la hora del vuelo, lo mejor es viajar de noche ya que así puedes dormir en el avión y no vas a notar tanto el jet lag.

Una vez en México, esto va a depender completamente de la ciudad en la que te encuentres, pero está bien que te informes sobre las maneras más seguras de viajar y

consultes a varias personas. Los locales suelen aconsejarte los medios más seguros y, normalmente, los más caros. Un buen ejemplo es el transporte entre ciudades, hay varias opciones: por una parte, los autobuses de primera línea suelen ser bastante caros, aunque es cierto que el servicio es muy bueno, pero muchas veces puedes encontrar el mismo trayecto por menos de la mitad del precio viajando en Blablacar. Si decides hacer esto último, asegúrate de que no se trata de una cuenta demasiado reciente, que cuenta con buenas referencias, etc. Muchas veces, sobre todo para trayectos largos, los precios de viajar en avión son iguales o incluso más baratos si buscas en aerolíneas low-cost, como por ejemplo Interjet. Dentro de lo que es la Ciudad de México vas a encontrar a muchos locales que te van a aconsejar no viajar en metro bajo ningún concepto. Seguramente hace años las estaciones de metro eran un lugar bastante inseguro, pero ahora mismo la mayoría cuentan con personal de seguridad a cualquier hora, por lo que yo no encontré ningún problema viajando en metro. Si que es cierto que los vagones pueden llegar a estar extremadamente llenos, por lo que hay que tener cuidado de tener bien guardadas tus pertenencias. Si decides viajar en taxi, las aplicaciones tipo Uber suelen tener precios parecidos (a veces incluso más bajos) y la ventaja es que son bastante más seguros ya que en la aplicación queda registrado el nombre y número de matrícula del conductor. La verdad es que, a pesar de haber utilizado también taxis y no haber tenido nunca ningún problema, hay mucha gente que ha vivido robos o situaciones violentas en taxis, por lo que lo desaconsejo bastante. La opción de utilizar bici dentro de la Ciudad de México también la desaconsejaría bastante, aunque todo depende del trayecto que quieras hacer, pero las distancias suelen ser muy grandes dentro de la misma ciudad y hay bastante tráfico en la mayoría de las calles principales.

En cuanto al dinero, lo que hice fue abrirme una cuenta en el banco Santander en España. Existe un tipo de cuenta que es gratuita durante el primer año para menores de 30 años y con la que se puede retirar dinero de cualquier sucursal del banco Santander en cualquier parte del mundo y sin comisión por cambio de moneda. Es decir, retiras dinero en cualquier sucursal Santander en México y te va a sacar pesos mexicanos al cambio oficial de ese día y sin ningún cargo extra. La verdad que esta solución me vino muy bien ya que hay bastantes sucursales del Santander en todo México, la única cosa que hay que tener en cuenta es que debes abrir la cuenta con tiempo de antelación, ya que te tiene que llegar antes de tu salida a México la tarjeta de débito con la que podrás retirar dinero. Sin esta tarjeta no puedes retirar dinero ya que Santander México y Santander España para muchas cosas funcionan como dos bancos independientes. En mi caso, me hice la cuenta con poca antelación y tardó bastante en llegarme la tarjeta de debito en España, mientras yo ya había llegado a México y tuve que utilizar mi tarjeta de débito habitual, con la que pagaba bastante de comisión por retirar en otro país y por el cambio de moneda. Hasta que no llegó la tarjeta de débito Santander a mi domicilio en España y mi familia me la envió (por mensajería privada, porque por Correos es posible que tarde muchos meses en llegar o tal vez nunca lo haga), tuve que ir utilizando mi tarjeta normal y pagando comisión. La cuenta en el banco Santander la puedes cerrar luego en cualquier momento, siempre y cuando lo hagas desde España ya que las sucursales de México, como ya he dicho, para muchas cosas funcionan como un banco independiente. Por ejemplo, cuando no me había llegado todavía la tarjeta Santander, intenté retirar dinero en el banco presentando mi documento de identidad y fue imposible. Había otro tipo de cuenta con la que se podía incluso pagar con la tarjeta Santander en el extranjero en los comercios sin pagar comisión. Lo mejor creo que es ir al banco, comentar tu situación y que te aconsejen. Esta solución de abrir una cuenta en otro banco (desconozco si otros bancos españoles tienen sucursales en México, yo creo

que no) tiene bastantes ventajas, además de ahorrarte las comisiones, también me parece importante contar con una tarjeta de “por si acaso” que guardes en tu casa. Yo por ejemplo, hacía transferencias del dinero que quería retirar de mi cuenta habitual a mi cuenta Santander un día antes y al día siguiente ya podía retirar dinero con la tarjeta Santander, de esta manera, la tarjeta de mi cuenta habitual la tenía siempre guardada en casa y sólo salía con la tarjeta Santander en la que metía el dinero justo que quería retirar, así si la perdía o me la robaban o el cajero se la tragaba (como me pasó en una ocasión), tenía mi tarjeta habitual guardada en casa de repuesto y no corría el riesgo de perder todo mi dinero.

- Alojamiento:

El tema del alojamiento es una cuestión muy personal y en mi caso debería hablar del alojamiento tanto en la Ciudad de México como en Morelia. En ambos casos creo que lo mejor para buscar es unirse a grupos de departamentos o habitaciones en alquiler en cada ciudad por páginas de Facebook, suele haber varios y lo mejor es ir consultando todos los que encuentres. Otro consejo es que yo no alquilaría una habitación antes de haberla visto físicamente y menos enviaría dinero desde España, ya que se puede tratar de un timo o puede que al llegar no fuera exactamente lo que te esperabas. Lo mejor creo que es reservar unos días, una semana o incluso dos un hostel o habitación en Airbnb y ya una vez en la ciudad tomarte el tiempo de ir buscando. También hay muchos anuncios de habitaciones y departamentos en el campus, aunque esto puede resultar un poco más incómodo ya que tienes que llamar a cada sitio y no vas a ver fotos, por lo que te tienes que desplazar y eso en la Ciudad de México se puede traducir en mucho tiempo destinado a buscar piso. Otra buena opción es mirar Airbnb que te interesen por localización, precio, etc., quedar con el propietario a través de la aplicación (es decir, hora y dirección) ya que es imposible dar números de teléfono a través de la aplicación y contarle tu situación de cuantos meses te vas a quedar y, si al propietario le interesa, entonces acordar un precio por mes.

La cuestión de la zona en la que vivir puede ser un quebradero de cabeza sobre todo en la Ciudad de México. Vas a notar que la mayoría de la gente extranjera vive en los barrios más ricos (como Roma, Condesa o Polanco) y lo hacen principalmente porque estas se consideran las zonas más seguras de la ciudad. La verdad es que alquilar en estos barrios puede llegar a ser sumamente caro e incómodo, porque están bastante lejos de la universidad, lo que significa que vas a pasar muchas horas (sí, horas) en transporte público para ir y para volver, ya que el metro y metrobus por la mañana están saturados. También hay otros sitios que por muy cercanos que estén a la ciudad universitaria, tal vez no son la mejor opción al tratarse de barrios algo peligrosos y en los que quizás sea mejor no andar de noche, como es el caso del Pedregal de Santo Domingo o el Ajusco, en el que hay bastante oferta de cuartos que se rentan para estudiantes. Yo la verdad que fui allí una vez a ver una habitación y, al ver cómo era la situación, cuando veía que una habitación estaba por ese barrio directamente no la consideraba. Las distancias en la Ciudad de México engañan bastante y, lo que puede parecer cercano en el mapa, en realidad está lejísimos. Creo que la mejor opción para vivir en la ciudad si vas a estar trabajando en la UNAM es el barrio de Coyoacán (que es enorme) por la parte cercana al metro Copilco o Miguel Ángel de Quevedo o Viveros. El barrio San Ángel también puede ser una buena opción. Estas zonas son muy cercanas a la UNAM, se encuentran más hacia el centro, con lo que viene genial para ir a otras zonas de la ciudad, y, además, están muy bien comunicadas y son bastante seguras. En cuanto al precio te puedes encontrar desde habitaciones muy baratas en barrios desaconsejados (unos 80

euros al mes), habitaciones muy caras en los barrios más ricos (todo lo que estés dispuesto a pagar, aunque puedes encontrar cosas a precios normales) y habitaciones de precio normal, que serían entre 200 y hasta 300 euros, normalmente con gastos incluidos.

En Morelia la cuestión del alojamiento se simplifica bastante al ser una ciudad mucho más pequeña y, sobre todo, económica. La demanda de alojamiento no es tan grande, por lo que esto abarata mucho los costes. Además, la cuestión de la ubicación no es tan importante ya que es una ciudad mucho más fácil a la hora de moverse, aunque curiosamente, el transporte público es más caro que en la Ciudad de México. Básicamente yo diría que hay dos opciones principales. Una es vivir cerca del campus, que se encuentra a las afueras de la ciudad, esta opción tiene sus ventajas, que te queda cerca el lugar de las prácticas y que es más barato. Por aquí los estudios pequeños para ti solo pueden costar de 150 a 200 euros al mes todo incluido, esta zona sería principalmente por el Country Club las Huertas. El inconveniente más destacado es que vas a estar lejos del centro de la ciudad y, si dependes del transporte público para moverte, este deja de funcionar a las 9 de la noche incluso fines de semana. Por otra parte, por el centro histórico y por la zona del zoológico, hay muchas habitaciones en alquiler que son independientes, es decir, tienes baño privado y la habitación con cama, neverita y un hornillo pequeño para cocinar. Hay también departamentos normales pero las habitaciones independientes es lo que más se suele solicitar. Los precios son muy buenos, de 75 euros a 125 aproximadamente. Evidentemente la desventaja es que estas habitaciones son muy pequeñas y puede resultar agobiante, además el tiempo de transporte desde tu casa a la universidad va a ser mayor, pero creo que esta última opción de vivir cerca del centro es la mejor para poder vivir bien la ciudad.

Ocio:

La Ciudad de México tiene una oferta cultural impresionante, desde la Cineteca Nacional que ofrece un montón de películas alternativas y en versión original, así como exposiciones temporales de distintos directores, museos impresionantes como el Museo de Antropología o el de Bellas Artes, conciertos multitudinarios tanto en el Estadio Azteca como en el Zócalo (a veces incluso gratis consigues ver a artistas de primer nivel). También hay varias ruinas que sin alejarte mucho de la ciudad puedes conocer, como las famosas pirámides de Teotihuacán o las del propio Zócalo en el mismo centro de la ciudad. Además, puedes aprovechar cualquier fin de semana o festividad para visitar zonas increíbles del país ya que viajar en avión no es muy caro. Recomiendo mucho los estados de Chiapas, Quintana Roo, Yucatán y Oaxaca.

La gastronomía es otro de los puntos interesantes de México, puede que al principio te cueste un poco acostumbrarte a la comida picante o la comida callejera (que es realmente común en México), o que ni si quiera sepas muy bien que estás pidiendo ya que todo tiene nombres completamente distintos, pero poco a poco te vas a ir acostumbrando y te va a encantar la gran variedad de comida típica que tienen y lo poco que ha variado la gastronomía en el país desde antes del colonialismo. Hay que tener cuidado con la cantidad de azúcar que se consume, ya que cualquier cosa que contenga dulce, aunque sea de marca internacional, en México suele contener más azúcar. En el país tienen serios problemas con la diabetes y otras enfermedades relacionadas con el consumo de azúcar y aunque pidas un zumo por la calle todo suele llevar grandes cantidades de azúcar.

- Más información:

Para ingresar a México siendo europeo se puede hacer como turista sin ningún tipo de problema ni necesidad de tramitar una visa con antelación. La duración es de 6 meses desde la fecha de ingreso al país, lo cual debería resultar suficiente para completar las prácticas. Es importante conocer dos cuestiones: la primera es que, en el mismo avión, antes del aterrizaje, reparten entre los pasajeros un formulario migratorio que debes completar con los datos personales, datos sobre el vuelo y donde te vas a alojar. Al llegar al país y sellar el pasaporte debes presentar el formulario, ellos se quedan con una parte y te entregan el resto sellado. Es importante conservar este papel, aunque sea grapándolo al pasaporte, ya que no vas a poder salir del país sin este documento. Por otra parte, si durante tu estancia en México decides salir o entrar del país por tierra para viajar, debes tener en cuenta que es probable que te pidan abonar un cargo por migración, el cual viene incluido cuando viajas en avión, pero no cuando quieres salir o entrar por tierra. Este trámite a veces se cobra a veces no, la verdad que depende completamente del policía de migración que te encuentres en el momento de salida, pero por evitar problemas es mejor pagar. A mí y a otros compañeros nos pidieron unos 400 pesos a cada uno (20 euros aproximadamente).

En cuanto al teléfono móvil, comprar una tarjeta de prepago de cualquier compañía en México no es muy caro y la verdad que resulta muy útil para tener internet fuera de casa, sobre todo los primeros días que no conoces tanto la ciudad. Lo ideal sería tener un teléfono móvil con posibilidad de contener dos tarjetas SIM, así puedes dejar la tuya de España y poner la de México para utilizarla allí. El precio entre compañías no varía mucho y lo puedes comprar directamente en cualquier tiendecita en las paradas de metro o en un Oxxo (unas tiendas de refrescos, aperitivos, etc., que verás que se encuentran por todas partes del país). Puedes hacer la recarga o bien por internet o en uno de estos establecimientos. El precio de un buen plan mensual con internet suele ser de unos 10 euros al mes y en mi opinión, es bastante útil y merece la pena

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2018

Situación geográfica de la ciudad

La Ciudad de México es bastante grande se divide en colonias, hay colonias donde hay mayor seguridad y son más caras (colonia roma, Polanco, Navarte, etc) y otras colonias que son medianamente seguras es decir tienes que ir con precaución y preferiblemente no circular sola de noche, hay otras colonias donde no son recomendables ir como (Tepito, Doctores).

Uno de los consejos que me dieron los mismos mexicanos es no confiar en los policías e ir con precaución. Otro consejo es que antes de ir a un lugar verlo antes en un mapa y apuntarlo en un papel para no andar con el móvil en la mano , apuntar las paradas que debes de coger si vas en metro o metrobus, y como llegar ,porque muchas personas en México no te ubican bien, si te pierdes y si preguntas a alguien muchos de ellos no te dan razón o te mandan a otra dirección es algo que me parecía raro , ya me lo habían dicho tambien y comprobé que era verdad.

Transporte

La manera de transporte más barata es el público, tienes metro, metrobus y camiones (bus), lo más recomendable es el metro y metrobus y cogerlo de día, porque de noche es peligroso. Te sale más rentable comprarte una tarjeta e ir cargándola, el metro te conecta con toda la ciudad y es más rápido y fácil de ubicarte está bien señalizado y hay policías dentro que controlan a la gente porque por las mañanas es bastante caótico. No te recomiendo ir en camión pero si tienes que tomarlo porque no tienes otra opción los consejos son, ir con pocas cosas de valor, cargar monedas porque a veces se sube gente a pedir dinero y si no les das te pueden robar o hacer algo entonces lo mejor es darle unas monedas es lo que me aconsejaron y son cosas que pasan.

Otra opción de transporte es Uber, es un poco más seguro que coger otros taxis, ellos te recogen y te llevan a donde quieras, y te dan la seguridad de ver tu trayecto y de ver los datos del conductor por móvil.

Alojamiento

Depende de la zona, yo cuando llegue a México contacte con un chico que alquilo una habitación a la becaria anterior y era bastante caro, aunque la zona era segura, pero a mí no me convenía, así que luego por contacto de una amiga mexicana rente en otro lugar más asequible a mi economía y en una zona no tan cara como la anterior pero que estaba bien. Tienes varias opciones en México hay lugares muy caros y si eres

extranjero se aprovechan más, pero hay otras colonias de clase media que puedes vivir muy bien yo vive en una de esas y estuve muy bien, tienes otros lugares más baratos pero sí que son colonias más peligrosas.

Otras puntos que tienes que tener en cuenta es tener cerca del lugar que vives un metro y que tengas puntos como mercados que son más económicos que los supermercados, farmacias, etc.

Ocio

Hay varias zonas turísticas que te ofrece la ciudad muy bonitas y recomendables como Coyoacán, Zócalo, las trajineras, Teotihuacán, La Villa, Chapultepec, también cuentan con una gran cantidad de museos, estos lugares son los más turísticos y hay bastante control policial, por lo que hay bastante seguridad. También la ciudad de México ofrece muchos conciertos vienen muchos artistas, y hay variedad de restaurantes por toda la ciudad. También los domingos hacen un circuito por toda la ciudad para recorrerla con bici es segura porque hay control y es una manera diferente de conocer la ciudad.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2017

SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD

La Ciudad de México se encuentra en el centro de este gran país y además de ser la capital, es una de las ciudades más pobladas del mundo. Debido a esto y a su amplitud, puede resultar algo caótica y estresante.

Dispone de distintas delegaciones, que a su vez se subdividen en colonias.

Rodeando a la ciudad está el Estado de México, difícil de dividir de la ciudad en la actualidad y al que llega el metro en algunas partes, por lo que a veces se considera toda una unidad.

TRANSPORTE

Hay muchos tipos de transporte distintos, como el metrobus, el trolebus, el metro, etc. El más rápido y efectivo suele ser el metro, pero hay que tener en cuenta que a partir de las 12 de la noche ya no hay servicio. La mayoría de la gente dispone de una aplicación en el móvil que se llama Uber, a través de la cual puedes pedir un taxi (que son realmente coches particulares) y poner tu lugar de destino y tu localización y pagar a través de la aplicación. Es muy efectivo, más barato y muy seguro.

El transporte para viajar a otras partes del país suele ser el autobús. Las distancias no tienen comparación con las de España, por lo que para ir a zonas alejadas hay mucha gente que opta por ir en avión.

ALOJAMIENTO

Es habitual que para desplazarse a la zona de trabajo, mucha gente requiera de varias horas al día de transporte, por lo que mi primera recomendación es que se elija muy bien la zona en la que vivir, especialmente que se tenga en cuenta la cercanía con el área de trabajo. Busqué con tiempo un hospedaje al que pudiera acceder al centro de trabajo caminando y evitar el transporte en horas punta, donde la aglomeración conlleva a situaciones de estrés, robos e inversión de tiempo. Hay que tener en cuenta también las zonas conflictivas, ya que hay barrios que tienen mayores tasas de atracos y otros incidentes. Recomiendo que no se tenga miedo a la hora de vivir en la Ciudad de México, pero sí que se tenga precaución porque se pueden vivir situaciones que en nuestro entorno parecerían demasiado extremas y que allí son habituales. Con frecuencia se escuchan o se padecen conflictos y se puede apreciar la exclusión social que vive una parte de la población.

En comparación con otros estados del país, el alojamiento en la Ciudad de México tiene precios más altos, siendo a partir de los 2500-3000 pesos (125-150 euros) lo más barato que se puede encontrar por una habitación en buenas condiciones. Hay distintas páginas en internet y en facebook para encontrar alquiler, y encontré que muchas ofertas

con un precio más asequible eran en habitaciones compartidas con más personas y en mal estado. Debido al alto precio, hay personas que optan por compartir habitación, así que a la hora de buscar hay que asegurarse de que encuentras la comodidad que buscas.

OCIO

La oferta de actividades para hacer en la Ciudad de México es insuperable, contando con una amplia variedad de cosas por hacer. Hay muchos museos que visitar y zonas públicas. En internet, se puede consultar la página donde aparecen la mayoría de los museos importantes (véase la página web <https://www.museosdemexico.com/>) y ver horarios, precios y actividades. Todos los miércoles hay actividades especiales en los museos y cierran más tarde, por lo que aconsejo ver qué hay cada día y unirse a estos recorridos. Es interesante acudir a la Cineteca Nacional, donde proyectan estrenos de cine y realizan ciclos de cineastas, recuperan clásicos del cine y escogen documentales realizados en México y otros internacionales.

En el centro histórico hay muchos edificios emblemáticos que visitar, y una de las cosas más reconocidas del país es la gastronomía, contando con cientos de platillos típicos que se pueden degustar en toda la ciudad.

Cada estado de México cuenta con tradiciones, vestimenta, comida, música y otros aspectos típicos. En la ciudad, se puede disfrutar de todos ellos ya que recoge todo y lo expone en sus museos dedicados a la diversidad de culturas del país, a los restaurantes especializados en comidas de otros estados, etc.

MÁS INFORMACIÓN

En el tema de la alimentación, México tiene unos hábitos distintos a lo que estamos acostumbrados. La oferta de comida en la calle es muy amplia y no siempre está en las mejores condiciones, ya que su sistema de saneamiento no es tan eficaz, y el país no cuenta con un sistema de recogida de basura diferente en la que no es habitual encontrar cubos de basura ni papeleras y se recoge todo una vez al día en puntos estratégicos de la calle, a menudo en cada puerta de las viviendas, por lo que hay mucha contaminación en la calle. Los puestos callejeros no cuentan con sistemas de agua potable por lo que es posible que comiendo en ellos, debido a la falta de costumbre, suframos algún problema gastrointestinal. Merece la pena probar los alimentos que se venden y preparan en los mercados, ya que es la auténtica comida mexicana, pero que se tome precaución sobre qué puesto elegir, qué consumir y hacerlo de forma progresiva.

El agua que disponen no es potable, así que no se puede consumir directamente. Puede utilizarse para cocinar, pero para consumo hay que comprarla. Lo más económico es comprar garrafones grandes, en los que se paga un importe inicial además del agua y que cada vez que lo cambias por uno nuevo ya no debes pagar dicho importe.

En cuanto a los bancos, no hay ningún problema para sacar dinero con tarjeta española, pero es importante ver las condiciones de tu banco sobre qué intereses te

cobran al sacar en el extranjero. Adicionalmente, cada banco en México cobra una tasa distinta por alquiler de cajero, por lo que a la hora de ir a sacar, es aconsejable ver cuánto cobra cada uno y elegir el adecuado.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2016

Ciudad de México (posteriormente CDMX), conocida anteriormente como Distrito Federal, es considerada la capital del país. Cuenta con cerca de 25 millones de habitantes considerando la zona metropolitana del Valle de México, es decir, el área metropolitana formada por CDMX y 60 municipios, excepto uno del Estado de Hidalgo, todos los restantes del Estado de México. Dicha cifra la posiciona en una de las mayores aglomeraciones urbanas del mundo y la más grande de América.

Para viajar a CDMX sólo se necesita el pasaporte, ya que con la beca tu estancia va a ser menor de 180 días. En cuanto a las vacunas, no se precisa de ninguna.

Los mexicanos/as son muy acogedores y cercanos, y están dispuestos a enseñarte su país, sus costumbres, gastronomía y tradiciones de las que se sienten muy orgullosos.

Recomiendo probar todos los alimentos que te ofrezcan, incluidos los chapulines, y también la bebida, ya que por ejemplo el pulque sólo lo podrás tomar allí.

Es increíble la forma de celebrar alguna de sus tradiciones, como el día de Muertos (día de Todos los Santos en España) o las peregrinaciones a la Virgen de Guadalupe, así que si tienes la oportunidad no dudes en conocer de cerca ésta y cada una de sus celebraciones.

Las calles agrietadas de CDMX están llenas de puestos de comida típica como tacos o tortas,...y además es común oír a los vendedores que recorren varias colonias ofreciendo elotes o tamales. También son frecuentes en la calle los grupos de mariachis o de música popular mexicana de otras regiones, así como oficios muy comunes allí como los boleros o limpiazapatos.

Todo esto hace de CDMX una ciudad llena de diversos aromas, color, sabores, bullicio, música y ambiente en la calle.

A pesar de la creencia de México como un país extremadamente peligroso, no deja de ser como cualquier otro país del mundo. Existe delincuencia, asaltos, robos, corrupción, casos de desapariciones,... por lo que hay que tomar las precauciones necesarias y lógicas, como no visitar determinadas zonas de la ciudad, no caminar sólo por la noche en ciertos lugares, asegurarte de usar taxis seguros y legales, repartirse el dinero en varias zonas, no caminar despistado e inseguro, etc. Precauciones o consejos que hay que seguir en cualquier destino nuevo y desconocido.

Transporte

CDMX cuenta con gran variedad de transportes para desplazarse por la ciudad debido a la gran cantidad de personas que habitan la ciudad.

METRO: El más económico y que te permite mayor variedad de rutas. Un boleto cuesta 5MXN, lo que equivale a 0,25€ aproximadamente. Lo mejor para evitarse las filas en la taquilla es conseguir una tarjeta, la cual sirve también para el metrobus. Para moverte fácilmente en el metro existe una aplicación “Metro y metrobus CDMX” en la que sale el mapa con todas las líneas y te permite generar una ruta simplemente poniendo la estación de origen y la de destino. El uso del metro de CDMX es bastante más sencillo de lo que pueda parecer a pesar de ser una inmensa ciudad y contar con muchas líneas. Muchas veces el metro está muy concurrido, sobretodo los días de lluvia, y puede llegar a ser un poco agobiante ya que la gente empuja para entrar y salir del vagón sin mucho respeto. Aún así, es fácil huir de esos momentos una vez que conozcas las líneas y los horarios en los que se satura el metro. Dentro de cada estación de metro puedes encontrar tiendas y puestos de comida y dentro de cada vagón es habitual encontrar a personas (incluyendo niños) que te venden diversidad de productos.

En el metro, encontrarás vagones de uso único para mujeres y niños menores de 12 años así como podrás observar que los asientos están destinados a personas mayores, mujeres embarazadas, personas de movilidad reducida y mujeres, independientemente de la edad o estado de salud. Esto refleja que el país sigue siendo en muchos aspectos un país en desarrollo.

METROBUS: Incluye menos recorridos que el metro pero resulta muy útil y rápido dependiendo de la ruta que necesites y tiene un coste de 6 MXN.

CAMIONES O PESEROS: Son unos autobuses pequeños y bastante antiguos. El precio varía entre 4-6 MXN dependiendo de la ruta y te permiten llegar a lugares más alejados del centro de la ciudad. El inconveniente de este transporte es que no hay paradas y no existe ningún mapa que te muestre el recorrido que realiza ese pesero, sólo muestra el destino final.

TAXIS: Antes de usarlos hay que asegurarse de que llevan su placa legal y también hay que diferenciarlos de los taxis de empresa porque éstos son mucho más caros que los de calle. Lo mejor es negociar el precio antes de montarte porque muchos no usan taxímetro y podrían aprovecharse.

UBER/CABIFY: Son seguros y más económicos que los taxis y además están disponibles las 24 horas. Existe una app para solicitar tú coche y puedes realizar el pago con tarjeta de crédito o en efectivo.

BICI: Puedes solicitar las bicis de CDMX. Existen gran cantidad de aparcamientos en casi todas las colonias. El inconveniente es que hay muchísimo tráfico y los conductores no suelen respetar las señales o normas de conducción. Además, no existen muchos carriles bici.

Alojamiento

Para los primeros días recomiendo alojarte en un airbnb cerca de la zona dónde te quieres alojar el resto de tu estancia. Así la vas conociendo y aprendes a moverte por esa colonia, uso de metro, supermercados, etc. La colonia dónde te vayas a alojar dependerá del lugar dónde este tu centro de prácticas, pero aún así recomiendo colonias como Roma o Condesa, que son seguras y están bastante céntricas.

Antes de llegar a CDMX es recomendable concertar varias citas para ver los departamentos en directo y así conocer también la zona dónde te vas a alojar. Puedes encontrar departamentos en grupos de facebook como “Roomies D.F.” y también existen agencias que alquilan recámaras para estos 3-4 meses.

En cuanto al precio, no suelen ser muy baratos, alrededor de 300€ y muchos no cuentan con lavadora, por lo que hay que sumarle el uso de la lavandería. Eso sí, casi todos incluyen servicio de limpieza una o varias veces a la semana.

Ocio

CDMX ofrece millones de alternativas de ocio diarias. Recomiendo visitar: Museo de Arte Popular, Dolores Olmedo, Soumaya y museo de Frida Kalho, éstos son gratis los domingos.

El Zócalo, Catedral Metropolitana, Bellas Artes, Monumento de la Revolución y Torre Latinoamericana se encuentran en el centro cerca unos de otros y son muy bonitos. Es increíble la vista de toda la ciudad desde el mirador de la Torre Latinoamericana. En el Zócalo suele haber ferias y decoraciones especiales según los eventos y festividades y suele ofrecer algún concierto gratuito. Otros lugares turísticos para visitar son el Ángel de la Independencia en el largo Paseo Reforma, la Basílica de Guadalupe, UNAM y mis

preferidos: Coyoacan, Bosque de Chapultepec, Pirámides de Teotihuacán, Xochimilco y Los Dinamos.

Cualquier tarde puedes pasear también por los parques de Aragón o Cuemanco o ir de compras a mercados como La Merced, Sonora o San Ángel o a algún centro comercial.

En el lago del bosque de Chapultepec los domingos realizan una proyección de una película que puedes ver desde una de las barcas que alquilan para pasear por el lago.

También puedes visitar las millones de tabernas y probar bebidas típicas como el mezcal o el pulque, así como asistir a la plaza Garibaldi y observar a los mariachis. Para salir de fiesta existen millones de bares de todo tipo de música.

Fuera de la CDMX existen miles de lugares preciosos (Oaxaca, Chiapas...), por lo que recomiendo contar con varios días después o antes de tu estancia de prácticas para recorrer alguno de ellos.

Más información

En cuanto a los bancos, lo más útil es pagar en supermercados, tiendas y bares con la tarjeta de crédito, ya que cada vez que saques dinero del cajero te cobrarán una comisión de 3-4€. Esta comisión varía dependiendo de los bancos, por ejemplo BANAMEX cobra menos comisión al retirar dinero de tu cuenta que BBVA BANCOMER.

Si tienes alguna enfermedad leve y necesitas antibiótico, en muchas de las farmacias puedes conseguirlo sin presentar la receta médica.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2014

Para entrar en México se hace como turista, con permiso para estancia de 180 días. Si posteriormente consigues una oferta de empleo, debes salir del país y volver a entrar con la oferta de empleo y solicitar permiso para realizar actividades remuneradas.

El tipo de transporte más económico es el metro. Es conveniente adquirir la tarjeta de metro recargable para evitarse largas filas de personas a la espera de comprar su ticket en ventanilla. El metro en horas puntas puede ser agobiante por la cantidad de personas. Tratar de evitarlo sino se desea pasar un gran rato de espera. En ocasiones el metro transcurre lento o se producen largas interrupciones del servicio.

Los taxis en México, D.F. es la forma más rápida de viajar y son muy baratos en comparación con Europa. Una carrera de taxi de quince a treinta minutos cuesta alrededor de uno o dos euros. Eso sí, debes cerciorarte que no sea un taxi de sitio o de empresa, que cobran tarifas superiores a la de los taxis regulares. En muchas ocasiones para trayectos largos se negocia con el taxista el precio de antemano. Si hace esta práctica el taxista debes corroborar que posea licencia y taxímetro, si no es así abandonar el taxi.

Los autobuses de ciudad, llamados peseros o camiones, suelen costar lo mismo que el metro, alrededor de treinta céntimos de euro. Te puedes subir a la mayoría de ellos en plena calzada pidiendo que paren con la mano. En este transporte solo indica la ruta de inicio a fin pero puedes preguntar al conductor que ruta cubre y que te avise en la parada que quieres bajarte. Suelen pasar con regularidad por las zonas establecidas pero solo cubren algunas vías generales de la ciudad.

Los metrobuses son escasos pero cubren principales puntos de las colonias de la ciudad. El costo es ligeramente superior al del metro o peseros, aunque su trayecto se cumple con eficacia y sin parones.

Es conveniente llevar una tarjeta de estudiante vigente para adquirir descuentos del 50 % en compra de billetes de autobús para hacer viajes por todo México, aunque solo aplicables en periodo vacacional. Con el carné de estudiante también podrás acceder a todos los museos públicos de la ciudad de forma gratuita. De otra forma, sólo los domingos son gratuitos para el público general. Si no llevas la identificación como estudiante, sirve cualquier documento oficial que acredite eres estudiante, o en su defecto, por el simple hecho de presentar una credencial extranjera vigente. Al presentar la credencial de identificación no la suelen examinar si la ven extranjera, simplemente revisan la fecha de caducidad.

Para el alojamiento los primeros días son aconsejables algunos hostales de la zona centro de la ciudad, y colonias de Condesa, Roma o zona Rosa. Son muy económicos, entre diez y veinte euros si deseas litera o habitación privada. Con sanitarios, cocina, sala de esparcimiento, wifi, y otras comodidades a un precio muy asequible. El ambiente en este tipo de lugares es de gente joven y tranquila.

Encontrar alojamiento para el periodo de tres meses es una tarea difícil. Normalmente los propietarios no desean alquilar o rentar para un periodo tan corto de tiempo. En la zona de Polanco los precios son desorbitados aunque con algunos lujos y comodidades, son precios desde cuatrocientos euros/mes. Vivir en las colonias limítrofes a Polanco

sale un poco más económico, a partir de doscientos euros/mes. Lo aconsejable, y es como hemos conseguido un alojamiento que nos convenciera, es a través de los pisos o departamentos en los que estuvieron anteriores becarios. Es una práctica que funciona ya desde hace varios años.

Las calles de la ciudad por lo general tienen nombre, pero en algunas ocasiones no están indicadas, puedes consultar el mapa de la ciudad en estaciones del metro o por vía Internet. El tráfico es bastante caótico, al cruzar la calle debes tener cuidado pues los automóviles no suelen respetar mucho las señales de tránsito.

En cuanto a los aspectos culturales, la gente mexicana es muy cálida, son muy agradables y te brindan ayuda. Puedes contactar con estudiantes universitarios que te lleven a conocer la Universidad Nacional Autónoma de México, que tiene varios campus. El campus central se llama Ciudad Universitaria ubicada al sur de la ciudad cerca de Coyoacán, un barrio que tiene mucho turismo y es famoso porque ahí se encuentra la casa de la pintora mexicana Frida Kahlo.

Si por desgracia tienes un problema de salud leve, como una gripe o un dolor, puedes acudir a las Farmacias Similares o Farmacias del Ahorro. Hay muchas en la ciudad, en ellas un médico te pasa consulta por unos dos euros y te receta medicamentos.

Para finalizar, si posees una tarjeta de crédito debes utilizarla en todos los supermercados y tiendas que te inspiren confianza, dado que te ahorrarás el 4 % en comisiones al sacar el dinero en efectivo, más una comisión fija que ronda entre dos y

cuatro euros cada vez que accedes a un cajero automático. Las comisiones fijas más bajas son las de Scotiabank.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2013

Transporte:

Ciudad de México es una de las ciudades más grande del mundo y por eso cuenta con muchas opciones de transporte. Los mexicanos están acostumbrados a hacer 2 horas hasta su lugar de trabajo. Se puede ver como aprovechan el tiempo para dormir, o maquillarse.

-Metro: Es la mejor opción para moverte por la ciudad, evitas el tráfico que es muy denso, y llega a casi todas las zonas.

En horas punta puede ser muy muy agobiante, para las mujeres es recomendable que utilicen el vagón de mujeres, también se satura mucho pero evitas situaciones incómodas.

En los túneles del metro puedes encontrar de todo, hay muchas tiendas, comida rápida, además de la venta ambulante que hace que el viaje sea mas ameno.

Precio: 0.3 euros.

Peseros: Son minibuses, son muy prácticos te bajas cuando quieres, (normalmente no hay paradas), se espera en las esquinas y además no esta tan saturado como el metro. Una de las desventajas que no hay ningún mapa donde veas las rutas.

Precio: 0.3 euros.

Taxis: Debes tomar taxis oficiales, todos los taxis deben tener la licencia con la foto del chofer pegada en la ventanilla.

Precio: Los taxis son muy baratos, por 6 euros puedes recorrer media ciudad.

Ecobici: Una buena opción es moverte en bici, si no vives muy lejos del consulado. Aunque no recomiendo ir por la carretera, las normas de tráfico no se llevan a raja tabla.

Alojamiento:

Es difícil encontrar pisos amueblados, por eso la mejor opción es buscar habitación en piso compartido.

Puedes encontrar habitaciones baratas, pero serán lejos del consulado, y debes tener en cuenta que el transporte por la mañana puede ser muy muy agobiante y tardaras mucho en llegar.

Si quieres vivir cerca el precio será alto, puedes llegar a pagar 350 €.

Ocio:

Df es una ciudad muy grande y ofrece muchas opciones de ocio.

Hay muchos museos, normalmente los domingos son gratis aunque puede variar, por ejemplo el museo de Dolores Olmedo en Xochimilco son los martes.

Ir al cine, es mas barato que en España y también hay días de dos por uno (miércoles o martes depende del cine).

Vida nocturna, hay muchas zonas de fiesta, podrás encontrar bares de todo tipo.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013

México D.F. es una megalópolis enorme dentro de un país enorme. Puede resultar demasiado anárquica en ocasiones pero curiosamente el ritmo de vida de las personas no es demasiado acelerado y no llega a estresar, a excepción del tráfico por supuesto. No es una ciudad tan peligrosa como pueda parecer y se puede ir sin miedo y con tranquilidad por la calle, siempre sabiendo por donde se va y con precaución.

Sobre el alojamiento en México D.F. es mucho más caro de lo que pueda parecer y más teniendo en cuenta que el consulado se encuentra en uno de las colonias más caras de la ciudad. En mi caso me fui a una colonia cercana más barata pero aun así mi alquiler suponía 5000 pesos de los 9000 de la beca. México no sale tan barato como pueda parecer y la beca no es suficiente para sobrevivir. Debo decir que recomiendo la Colonia Roma por cercanía con la Colonia Polanco, donde se encuentra el consulado, por ser más económica, y por encontrarse cerca de otras zonas interesantes de la ciudad.

En cuanto al transporte, en mi caso lo que mejor a funcionado en esta ciudad es la bicicleta, con la que tardaba algo más de 30 minutos en llegar al consulado. Aunque pueda parecer una locura ir en bicicleta en una ciudad con un tráfico tan peligroso, no lo es si sabes planear bien por donde ir. El metro funciona bastante bien, y desde la colonia Roma tardaba aproximadamente 45 minutos. Eso sí, la entrada al consulado coincide con la hora punta y puede resultar muy agobiante ir por las mañanas. Un buen medio de transporte de la ciudad es el Metrobus, aunque en mi caso no me convenía lo recomiendo por su comodidad. Otra opción son los peseros que, aunque tienen fama de peligrosos, son cogidos a diarios por miles y miles de personas, por lo que es muy poco probable que ocurra nada.

Por último, la ciudad está llena de ofertas culturales y actividades. Esto unido al buen horario del consulado puede ofrecer muy buenos momentos si sabes aprovechar la ciudad. Lo que sin duda es más que aconsejable es aprovechar para salir a visitar otros lugares. Puede llegar a ser bastante barato y se pueden ver lugares increíbles en todo el país. El país es inabarcable, por eso recomiendo centrarse en unos pocos estados. Dado el poco tiempo de prácticas y la complejidad de cada región, es importante para profundizar en los lugares y no irse con una visión superficial.

En definitiva la estancia en México puede ser una experiencia inolvidable si se tiene un mínimo de inquietudes.

SITUACION GEOGRAFICA DE LA CIUDAD:

La ciudad de México D.F. está en el eje central de México, a 2500 metros de altitud y fue elegida por sus primeros habitantes para levantar Tenochtitlan hace 700 años con una osadía estimables: fue construida encima de un lago, en el borde de una falla y debajo de dos volcanes, como el Popocatepetl.

Esta ciudad se ha expandido como una mancha de aceite en los últimos 20 años, y aunque contiene 20 millones de habitantes en sentido estricto, su area conurbada alcanza fácilmente los 30. La contaminación atmosférica es importante, (aunque se ha reducido algo en los últimos tiempos) y los problemas de abastecimiento de agua aumentan y es necesario hervir el agua o comprarla en un garrafón por 13 pesos los 5 litros. Sus temperaturas son altas en verano, medias en invierno, y existe la estación seca (de octubre a marzo) y la húmeda.

El núcleo de su centro histórico es la Plaza del Zócalo, donde está la catedral, y que alberga maravillas, que a veces están algo deterioradas. El gobierno del Distrito Federal está llevando a cabo un plan de remodelación de este casco, aunque a base de hacer concesiones al ya multimillonario Carlos Slim. Las distancias económicas entre unas colonias de la ciudad y otras son insultantes: no tiene nada que ver Reforma o Interlomas, con Iztapalapa o Guerrero. El principal pulmón de la ciudad son los bosques de Chapultepec, donde se encuentra el palacio presidencial de Los Pinos.

México D.F se encuentra a 5 horas de la costa del pacífico (Acapulco) y del Atlántico (Veracruz), a una hora de Cuernavaca, hora y media de Puebla, media hora de Teotihuacan, lugares que merece la pena visitar.

TRANSPORTE:

Taxi, autobús y metrobus son las principales opciones para viajar dentro de la ciudad de México. Andar en bicicleta es posible, pero las distancias son grandes y puede convertirse en un deporte de riesgo.

Como en muchos país hay infinidad de taxis ilegales. Ni mucho menos todos estos taxistas son criminales pero lo cierto es que no responden ante nadie y por lo que se ve

se han dado casos de atracos. De día no hay demasiado problema por tomar (los taxis aquí se toman, no se cogen) cualquiera, aunque es recomendable aquellos cuya matrícula empieza por A o B y tienen el mismo número impreso en la puerta y en la guantera y la identificación del conductor colgando de algún lado. De noche es mejor tomarlos en una estación de taxi o llamarlos por teléfono. Es importante recordar el tamaño de la ciudad de México, por lo que la dirección ha de acompañarse con algunas indicaciones.

El metro es no solo recomendable sino imprescindible, porque es la manera más rápida de moverse por el DF. La red de metro es muy buena, y aunque a las horas puntas está atascado suceden cosas trágicas en él: vendedores ambulantes de los hits de Cristo, el regueton o la bachata, niños con caramelos, niños sobre cristales, niños ciegos.

El autobús: hay unos autobuses llamados peseros, cuestan tres pesos y casi nunca se sabe a donde van, son recomendables en las afueras para conectar paradas de metro, pero difíciles de ubicar, hay que gritarle al conductor desde abajo "¿llega hasta barranca del muerto?!"

Transporte externo a la ciudad: levantaron todas las vías férreas y las cambiaron por dólares y demás especies evanescentes, ahora solo se puede viajar en autobús. Hay una línea que se llama ADO y dos o tres más que llegan a todas partes, son un poco de lujo pero mucha gente viaja en ellas, a veces tienes que soportar, eso sí, alguna película malísima a todo volumen. Además para algunos pueblos cercanos hay conexión con transporte local, más barato, pero una vez más no está sistematizado así que hay que averiguar para cada lugar.

ALOJAMIENTO

Aunque las rentas están subiendo en el DF, no resultan muy caras para un estudiante acostumbrado a los precios europeos, eso sí, las zonas de habitación son tan dispares que no hay color entre una y otra. Estudiantes mexicanos acostumbran a compartir piso por la zona de la universidad (en torno a metro Copilco o Universidad), también se pueden encontrar buenos alojamientos según calidad precio por la colonia Roma o la colonia Narvarte, (600 pesos por 3 recamaras) y bastante más caros y alejados del

centro, pero en un entorno sin igual los de la pintoresca Coyoacan. También puede encontrarse alojamiento en la colonia Condesa, pero este barrio de moda ofrece esa única ventaja: la moda. Y el centro histórico es una opción para aquel que guste de los entornos bulliciosos, y aunque lo están remodelando, las recamaras acostumbran a estar algo más deterioradas.

Es recomendable buscar alojamiento que este bien conectado por metro y que cumpla unas mínimas medidas de seguridad (puertas, ventilación). El pago del agua, la electricidad y la renta sucede como en casi todas partes: a finales y principios de mes. A menudo el casero pide papeles acerca del trabajo, avales y/o un anticipo de dos meses.

OCIO

Bares, teatro, cines, conciertos, restaurantes. La ciudad de México necesita años para ser descubierta, su mundo underground está lejos de las apariencias, la noche aparece quieta en comparación con lo que uno se imagina, pero es que, en tan inmensa ciudad la gente se desplaza en coche. Las zonas de marcha son el centro histórico, con algunas buenas cantinas como Río de la Plata, la colonia Roma, con antros como El Mestizo o El Mellizo, o Condesa, cuya calle Amsterdam se encuentra lleno de bares de comida y que tiene muy cerca varias discotecas en las que hay que pagar cober o Insurgentes, seguramente la zona de mayor densidad. Siempre hay muchos garitos disgregados, como el Alicia, un antro punk con tradición, y los sábados, el centro cultural de España, detrás del Zócalo, acostumbra a dar buenos conciertos gratuitos. No obstante son habituales las fiestas en las casas. Teatros hay muchos y para todos los gustos. Los viernes, tanto el periódico La Jornada como El Reforma, ofrecen una cartelera detallada de eventos en Insurgentes, Coyoacan o teatro Hidalgo.... Los cines pertenecen en su mayoría a la cadena cinemex y están en centros comerciales. La mejor programación por menor precio pasa sin duda en la Cineteca (Av/Cuauhtemoc. Metro Coyoacan) de martes a domingo con más de 5 salas o en algunos festivales. También merece la pena ir algún fin de semana por la mañana a los mercadillos, el más famoso de ellos el del Chopo, de tribus urbanas. En las tascas pedir esos platos que en ningún otro lugar probaríais, como los escamoles, y tratad de encontrar una buena pulquería, donde se prueba la bebida del maqüey.

MÁS INFORMACIÓN

En los restaurantes es costumbre dejar un 10 por ciento de propina.

El agua del grifo no suele ser potable y es preciso desinfectar algunos alimentos con gotas.

El teléfono móvil (celular) es muy caro, y a veces sale más rentable llamar desde las numerosas cabinas de la calle. En la página web de Telcel (la compañía mexicana de teléfonos) se pueden enviar mensajes de texto gratis.

La llamada guía roji es el mapa de las calles de México. Tiene una versión impresa y otra on-line. Imprescindible.

1- Situación geográfica de la ciudad

La situación geográfica de México D.F. en México es privilegiada ya que estamos hablando de un país con unas dimensiones muy grandes en comparación con España, así que estar situada en el centro del país permite poder viajar en todas las direcciones sin que las distancias sean extremadamente largas.

Al Este está el Golfo de México, donde se puede llegar en unas 4 horas de coche por ejemplo a la ciudad de Veracruz.

A la misma distancia, pero al oeste encontramos el Océano Pacífico, donde podemos encontrar ciudades costeras como Acapulco.

Al Norte está la zona desértica, en frontera con Estados Unidos, con ciudades como Monterrey y Ciudad Juárez.

Y por último, al Sur la zona tropical selvática y al Sureste el Caribe, que es una de las zonas más alejadas de la capital y a donde se recomienda viajar en avión.

La ciudad es muy grande y una de las más pobladas del mundo, pero no toda tiene mucho encanto así que aconsejaría cerrar un poco el círculo de movimiento y centrarse en las zonas de mayor interés.

También hay que destacar que la ciudad está situada a una altitud de más de 2.000 metros, es uno de los puntos más altos de todo México, lo que hace que la temperatura sea más agradable que en otros puntos del país.

2- Transporte

Como es una ciudad con gran densidad de población el tráfico en las horas punta es un caos, por eso recomiendo que si es posible se viaje solo en metro. Tiene una red de líneas muy amplia y es el transporte más rápido para moverte por la ciudad y también el más económico, unos 12 céntimos de euro cada billete. Yo vivía a seis paradas de metro del Consulado y desde mi casa me costaba unos 30 minutos llegar al trabajo, eso si, a veces incomprensiblemente el servicio se realentiza y los vagones se llenan hasta los topes. A veces es mejor esperar al siguiente ya que la frecuencia es muy alta.. En las horas punta hay dos vagones reservados para mujeres y niños.

El autobús urbano también es barato, pero dada su lentitud por culpa del tráfico no lo recomiendo si no es necesario en las horas punta.

El D.F. es la ciudad del mundo con mayor número de taxis, pero parte de ellos pirata, sin licencia. Hay casos en los que se aprovechan del extranjero con una tarifa muy cara y casos en los que pueden llegar a atracarte. Por eso aconsejo conseguir taxis seguros, los puedes encontrar en todas las estaciones y en el aeropuerto preguntando en un punto de información o llamando a un número de radio taxi.

Siempre hay que preguntar el precio de la carrera antes de montar para evitar que tripliquen su precio.

Para viajar a ciudades muy lejanas, como las del Caribe o Baja California, aconsejo el avión por medio de compañías de bajo coste ya que en autobús pueden ser viajes de incluso 15 horas y a precios mas elevados.

En cambio, para distancias más cortas, de unos 400 kilómetros, aconsejo el autobús, que aunque tenga un precio similar al de compañías españolas ofrece un mejor servicio y comodidad.

Alojamiento

Del alojamiento no puedo decir mucho ya que he estado alojado con unos parientes lejanos, pero más o menos tengo una idea.

Lo principal es vivir en una zona accesible al Consulado porque las distancias pueden ser muy largas, hay gente que invierte más de una hora de ida y otra de vuelta para ir a trabajar así que pierden gran parte del día en sus trayectos. De todas formas no aconsejo vivir en la colonia ó barrio donde esta situado el Consulado, Polanco, ya que es una de las zonas más caras de la ciudad. Es mucho más económico vivir a más distancia pero con una buena conexión de metro.

El precio, dependiendo de la zona, es generalmente algo más económico que en Zaragoza, pero aún así no descartaría la opción de compartir piso con estudiantes universitarios mexicanos para poder con ellos conocer mucho más rápidamente la ciudad y su cultura.

Ocio

Como capital, México D.F. ofrece todo el ocio que se puede esperar de una gran ciudad. Es una ciudad con gran atractivo turístico y donde se puede comer muy bien por poco dinero.

Aconsejo probar las distintas comidas mexicanas en restaurantes regionales situados en la capital. La comida que se conoce como mexicana en España no es la tradicional, sino que es una mezcla de comida del Norte del país y del Sur de Estados Unidos llamada “Tex-Mex”. La verdadera comida mexicana es mucho más variada y sabrosa. Cada región, como en España, tiene sus especialidades, así que hay que hacer lo posible para probar todas.

También aconsejo ir a comer a las cantinas, ya que en la mayoría puedes comer gratis por el precio de la bebida que consumas, es decir, por unos seis euros puedes comer dos platos con la bebida incluida.

El ocio nocturno también esta muy extendido, hay muchos bares y discotecas en los que no hay nada que temer, pero lo que si es importante es no volver solo caminando por la calle a ciertas horas, y sobretodo las chicas tienen que tener especial cuidado y volver con alguien conocido o con uno de los taxis seguros que he comentado con anterioridad para evitar ser asaltadas.

Por último también pienso que merece mucho la pena viajar fuera de la ciudad para conocer mucho más de la cultura mexicana y toda la variedad que ofrece el país.

Más información

Como país latinoamericano México es un país con un alto índice de criminalidad. Tienen el gran problema del narcotráfico, del cual los civiles no tienen nada que temer ya que es una lucha entre los carteles y la policía y ejército.

La policía es corrupta en el sentido de que por causa de su bajo salario siempre están dispuestos a solucionar los problemas con un pequeño soborno.

A pesar de ello si se viaja allá no hay de que preocuparse si uno no baja la guardia. De hecho yo volvería a México con mucho gusto y sin preocupación.

Los mexicanos son gente muy acogedora y muy buenos anfitriones, siempre están preocupados de que sus invitados estén lo mejor atendidos posible. Les gusta invitar, pero también ser invitados.

En general son agradables y con quienes es fácil entablar una buena conversación.

Para concluir quiero decir que es un país que ofrece mucho para un periodo de tres meses, así que mi consejo para los futuros becarios es aprovechar el tiempo desde el primer día para conocer la ciudad, el país, la comida y sobretodo su gente.

Situación geográfica de la ciudad

La ciudad de México se encuentra en el centro del país a 2200 metros de altitud, lo que a veces dificulta mínimamente la respiración.

Tiene una población de unos 25 millones de habitantes.

Al encontrarse en el hemisferio norte, las estaciones coinciden con las nuestras, pero podemos distinguir dos períodos climáticos: la temporada de secas, desde noviembre hasta abril, y la temporada de lluvias, de marzo a octubre. Durante esta última, llueve prácticamente todos los días a partir de las cuatro de la tarde, una lluvia realmente fuerte que cesa al caer la tarde. La temperatura durante el verano, período que yo he conocido, es como nuestro otoño en España, no hace demasiado calor, entorno a los 15 grados durante el día y unos 10 por la noche. Si se viaja en esta temporada, es importante ir preparado para la lluvia.

Transporte

Dentro de la ciudad, lo más cómodo es el metro dadas las enormes distancias. También pueden tomarse pequeños autobuses llamados peseros, pero hay que conocer sus rutas y tienen el inconveniente de los atascos. Ambos transportes son muy económicos, dos pesos mexicanos el metro, y de uno a cuatro pesos los autobuses, depende de la distancia a recorrer. Hay un nuevo transporte público llamado metrobús, más rápido que los autobuses y con las ventajas de ir sobre la ciudad. De momento hay pocas líneas, y es un poco más caro.

En cuanto a los taxis hay que tener precaución. No es muy recomendable parar taxis por la calle, son muchas las historias de secuestros y robos. Para evitarlos hay paradas de taxi llamadas "de sitio". Son taxis seguros, controlados por una centralita. Otra opción es llamarlos por teléfono, hay varias compañías de taxi seguro particulares totalmente de fiar.

Si uno se ve en caso de tener que parar un taxi por la calle, hay que fijarse en varias cosas antes de cerrar la puerta: controlar el número de matrícula, conviene que comiencen por A o por B. Comprobar que este número de matrícula coincide con el número que llevan pintado en los laterales y techo del coche. Una vez dentro, y antes de cerrar la puerta, buscar la licencia del conductor, bien pegada en las ventanillas, bien

colgada en la parte de delante, al lado del conductor, y fijarse que la foto que aparece coincide con la cara del chofer (puede que haya robado el taxi..).

Tampoco hay que ir con miedo, sólo con precaución.

Para viajar por el país, el medio más económico es el autobús. Son bastante cómodos, si se van a recorrer grandes distancias, conviene viajar de noche, se ahorra tiempo y dinero. Hay diferentes clases de autobuses, varían en calidad y precio. La compañía más conocida es la ADO.

Para distancias muy largas, también puede tomarse el avión, si se busca con tiempo pueden encontrarse buenas ofertas. Entre las compañías más económicas están Volaris, Aviacsa y Alma.

Alojamiento

Lo más fácil es alquilar una habitación dentro de una casa con más personas, porque alquilar una casa entera no es fácil para un extranjero, entre otras cosas piden un aval mexicano.

La universidad ofrece un servicio para alojar estudiantes extranjeros. Te dan la seguridad de responder ante cualquier problema, pero sí es verdad que los precios se encarecen notablemente. El precio por habitación ronda entre los 1.500 y 2.500 pesos mexicanos. El precio también depende evidentemente de la zona.

Ocio

Dentro de la ciudad no dejar de visitar el Castillo y bosque de Chapultepec, los barrios de Coyoacán, San Ángel y Tlalpan. También el Lago de Xochimilco, al que los mexicanos acuden para celebraciones señaladas, como cumpleaños, bebiendo cerveza y escuchando mariachis en unas pequeñas barquitas llamadas trajineras.

A 40 km. de la ciudad se encuentra Teotihuacan, quizás uno de los sitios arqueológicos más impresionantes de México.

Hay varias zonas de bares, en el centro las cantinas por la noche se convierten en sitios para tomar algo y bailar, la zona de Condesa es típica para salir por ahí.

Para lo amantes del cine, en Coyoacán se encuentra la Cineteca. Es más barata que los cines comerciales y la programación es muy buen, cada semana hay ciclos temáticos o de autor.

Como museos, el Museo Nacional de Antropología es impresionante. Hay que tomárselo con calma, es enorme, pero merece la pena de verdad.

También la Casa Museo de Frida Kahlo y Diego Rivera.

Sobre todo lo que recomendaría es viajar. El país entero es precioso, pero si tuviera que elegir me quedaría con los Estados de Chiapas y Yucatán.

Más información

Se habla mucho de lo peligroso que es México. Sí es cierto que hay que tener precaución con determinadas cosas, por ejemplo el tema de los taxis, no caminar solo por la noche, determinados barrios (Tepito, Doctores...); pero creo que llevando precaución no tiene por qué pasar nada. Como ejemplo, en casi cuatro meses nunca me sucedió algo, y en mi barrio yo volvía a casa sola por las noches.

En cuanto a la comida, hay que prepararse para el chile, todo pica una barbaridad, pero es cierto que al poco uno se acostumbra. Cuidado con el agua, no es potable, pero pasan por las calles camiones con garrafas de 20 litros que te suben a casa. No es conveniente comer verduras crudas ni fruta sin pelar por las amebas, un parásito que afecta al estómago. Venden unas gotitas para desinfectarlas.

Además de sus maravillas en cuanto al arte y la naturaleza, lo que más me gustó del país es la gente. Son realmente hospitalarios y amables, muy educados y sonrientes, le hacen a uno sentirse muy bien.

Sin duda un país para conocer y disfrutar.

LA VIDA EN MÉXICO

1.- Cultura

La cultura en Mexicana es muy similar a la cultura española, dado que perviven todavía muchos resquicios de la conquista española. Pero las diferencias culturales más importantes y que es interesante mencionar, es en primer lugar la diferencia de vocabulario. A pesar de ser dos países de habla hispana, puedes encontrarte perdida en una conversación y darte cuenta que algo pasa porque no te entiendes. Como ejemplo voy a nombrar algunas palabras, primero en nuestro español y con su correspondencia en español mexicano;

- Percha	Gancho
- Gomina	Gel
- Gel	Champú del cuerpo
-Verdad	Neta
- Pijo	Fresa
- Hortera / Macarra	Naco
- Acera	Banqueta
- Tirar	Jalar

Estas son solo algunas de las muchas que hay, y además también expresiones como “¿a poco?”, que es algo así como “¿de verdad?” o “¿en serio?”, y otra muy común es “cómo crees!” que significa “no, como puedes pensar eso”.

Otra de las diferencias más importantes que hay que conocer al llegar a México es que al saludarse solo se dan un beso y no dos como acostumbramos en España, y digo que es importante porque de no saberlo el segundo beso nuestro puede quedarse en el aire o ir a un sitio poco indicado.

Además, también hay que resaltar que se vive de una manera mas relajada y sin estrés. La palabra más común cuando pides algo o preguntas es; “ahorita”, lo que significa ahora, o dentro de un mes, de modo que la gente no se altera, están acostumbrados a tener que esperar, a que haya tráfico, a que un coche se cruce y nada de esto les provoca gritar o alterarse.

Como anécdota curiosa cabe mencionar que cuando celebran un cumpleaños, en vez de cantar nuestra famosa canción de “cumpleaños feliz” cantan “Las mañanitas” de Vicente Fernández, que en mi opinión es una canción mucho más bonita.

2.- La comida

Es muy distinta en sus sabores a la comida española, pero no en su contenido. Se pueden encontrar platos muy parecidos a los que hay en España con la única diferencia de que las salsas que se les añaden son muy picantes. Hay que advertir que nunca se ha de preguntar a un mexicano si pica, porque aunque él diga que no, a nosotros nos va a picar mucho y como ellos dicen; “nos enchilaremos”.

También hay mucha comida no picante. Como el país es muy grande, la variedad de comida según la zona es también muy amplia. Las típicas fajitas y burritos que conocemos en España se comen al norte del país, y no tanto en la capital. Lo más típico de México DF son los tacos, están hechos con tortilla de maíz, y se rellenan con bistec, longaniza, chuleta, y un sinfín de cosas más. Aunque los más típicos de esta ciudad son los llamados, tacos al pastor, que es una carne preparada muy rica.



TACOS



3.- El transporte

Lo más llamativo del transporte público es lo barato que es. Está muy subvencionado por el gobierno, ya que por los millones de personas que se mueven cada día en esa ciudad es necesario que se recurra al transporte público y si no fuese así de barato, la mayoría de la gente no podría acceder por lo bajos que son los sueldos.

La ciudad está llena de taxis, recientemente les han obligado a pintarlos todos del mismo color, ya que antes no era así, y había taxis de colores distintos. El taxi es también un transporte muy barato comparado con España, la bajada de bandera es aproximadamente 7 pesos, lo que serían menos de 50 céntimos de euro. No es nada recomendable parar un taxi en la calle, ya que puede ser “pirata”, eso significa que no son legales y que intentarían cobrarte más o puede que te asalten. Hay muchísimos sitios de taxi y es muy fácil conseguir un teléfono de un sitio cercano, que es la manera más segura para moverse en taxi por la ciudad.

El metro y los peseros son los medios más usados. El metro cuesta 2 pesos, que serían como 10 céntimos de euro cada viaje, y los peseros son microbuses que se llaman así porque en su origen el costo del pasaje era un peso, hoy depende de la distancia recorrida pero el precio oscila entre 3 y 4 pesos, es decir como 15 o 20 céntimos de euro.

En el metro los tres primeros vagones se reservan para mujeres y niños menores de doce años, en las horas punta, con el objetivo de que los hombres no puedan aprovecharse del poco espacio que hay para intentar otras cosas. Y en los peseros si hay mucha gente puedes subir por detrás, y pedir a la gente que le pasen el dinero al conductor por tu pasaje.



4.- Alojamiento

Aquí sí que hay una gran diferencia con España, ya que no se estilan para nada las residencias de estudiantes. En mi caso personal no tuve mucho problema para alojarme ya que tengo amigos estudiantes que viven allí y conseguí una habitación en un piso compartido, que es la forma más común de los estudiantes allí. Si no se tiene un

contacto, hay varias paginas web donde se anuncian habitaciones en pisos de estudiantes, y sino la forma más fácil es ir a los alrededores de alguna universidad donde hay muchos anuncios.

Ya que la ciudad es tan grande como consejo yo creo que lo mejor es residir en algún sitio donde se tenga fácil acceso al transporte publico y que en metro o autobús no haya mucha distancia para recorrer.

5.- Clima

La ciudad de México esta a una altura de 2.200 metros aproximadamente, de manera que el clima es como muy lineal durante todo el año. En verano hace calor, pero no es un calor extremo y en invierno hace frío pero sin ser extremo tampoco. La temperatura media seria de unos 20 grados, pero hay que tener en cuenta que puede hacer algo de frío por las mañanas y las noches, así que la ropa no ha de ser muy veraniega.

6.- La sociedad

La gente es muy amable, y hay que acostumbrarse a pedir las cosas por favor y a dar las gracias siempre. Cada vez que alguien estornuda dicen “salud”, y puede ocurrir que te lo diga la persona con la que te cruzas por la calle, o alguien que esta en le metro sentado cerca de nosotros, así que hay que procurar hacer lo mismo cuando oyes a alguien estornudar. El trato de usted es mucho más común, y hay que usarlo siempre que nos dirijamos a personas desconocidas, y en muchas ocasiones también con conocidas, que esto se ira sabiendo sobre la experiencia.

Generalmente nuestro acento les suena muy fuerte y sienten que decimos las cosas como enfadados, o tal y como ellos dicen “enojados”, así que hay que explicar que así es nuestra forma de hablar e intentar que sea algo mas suave.

Otro aspecto muy importante de la sociedad mexicana, es que son tremendamente impuntuales. Si alguien te invita a una fiesta de cumpleaños en su casa a las nueve de la noche, lo mejor es llegar a las diez, ya que será cuando todos los invitados empiecen a llegar y cuando el anfitrión les espera. Lo mismo ocurre si eres tu quien citas a varias personas, no has de esperar que lleguen a la hora.

7.- La ciudad

México DF es la ciudad más grande del mundo, y por ello es la ciudad donde más cosas ocurren. Es cierto que se dice que es la más peligrosa, pero yo después de haber vivido allí durante unos meses no creo que sea así. En extensión es muy grande también, y si no se entra en barrios y zonas que se sabe que pueden ser conflictivos no tienes porque tener ningún problema.

Hay que vivir con alguna precaución mas de la que se vive aquí en España, pero no hay que tener miedo. La ciudad esta dividida en 16 delegaciones, por ejemplo la delegación donde esta la embajada y el consulado de España se llama Miguel Hidalgo, y luego cada delegación esta dividida en colonias, que seria lo que nosotros llamamos barrios, la colonia de la Embajada se llama Polanco.



Este es el mapa de las delegaciones

7.- La Telefonía

Aquí esta otra de las curiosidades. La compañía de teléfono más popular allí es Telmex, que se encarga de la telefonía de las casas e Internet, y la compañía para teléfonos móviles (o como ellos dicen, celulares) es Telcel.

Y lo curioso es que cuando se viaja a otro Estado, si el teléfono que se posee es, por ejemplo de México DF, y se viaja al estado de Oaxaca las llamadas se pagan como si fuese conferencia internacional y en la recepción de llamadas también se cobra como si se estuviese en otro país.

Los prefijos es algo mas complicado también, y algo que yo no termine de entender. Si se llama desde un teléfono fijo a un móvil del mismo Estado hay que marcar 044 antes del numero, si se llama desde España el prefijo para el móvil es 00521, y si se llama a un teléfono fijo de México DF es 005255, y cambian para el resto de estados.

Las llamadas locales dentro de México DF son muy baratas, desde una cabina publica con monedas se puede llamar tiempo ilimitado con 3 pesos que serian algo así como 18 céntimos de euro.

8.- Horario

La diferencia horaria con España son 7 horas menos. Y hacen el cambio de hora de verano e invierno igual que nosotros pero no coincide en la misma fecha, este año en la primavera se hizo con una semana de diferencia por lo que durante esa semana fueron 8 horas de diferencia horaria.

9.- La electricidad

El voltaje es de 125 y las clavijas son con enchufe plano. Hay varias cosas que con un adaptador de clavija van a funcionar allí sin problema, como por ejemplo el cargador del móvil o el cargador del portátil, pero hay otras que son necesarias comprarlas allí como un secador.

México D.F. Es la capital de México. Para entrar no hace falta visado si la estancia va a ser inferior a 90 días, prorrogables por otros 90 y renovándose dichos periodos automáticamente en caso de volver a entrar al país. Tampoco es necesario a lo españoles visado para visitar EEUU, por un tiempo inferior a 30 días.

En la ciudad de México habitan aproximadamente 25 millones de personas, siendo bien diferenciadas dos clases sociales, la alta y la baja, así como dos rasgos físicos notables, el indio y el europeo o estadounidense.

Uno de los problemas del Distrito Federal de México es la delincuencia, por lo que conviene tomar algunas precauciones como no ir solo de noche, no aparentar tener mucho dinero con relojes y pulseras caras...

El carácter mexicano es abierto y amigable.

Otro aspecto negativo de México es el smog, la gran polución que existe debido a los tubos de escape de los coches, así como la contaminación producida por las fabricas y a todo esto se le suma que la capital se encuentra en un valle y no corre viento que mueva dicha polución.

El transporte terrestre, autobús entre ciudades, es económico, muy cómodo y con gran variedad de horarios. Hay compañías que incluso te dan una bebida y un bocadillo si el trayecto es largo. Con el carnet de estudiante, (creo que ha de ser el de allí) te hacen un descuento del 50%. Otra opción a tener en cuenta y por tratarse de largas distancias, son las compañías de vuelo de bajo coste cuyo único inconveniente es que no salen del mismo Distrito Federal, sino de un aeropuerto situado en otra ciudad a más de una hora de distancia.

El alojamiento que busque para mi estancia en el Distrito Federal durante la realización de las prácticas fue a través de internet. En un foro conocí a una chica enfermera y mantuvimos una buena relación, ella me proporciono la dirección de una amiga suya, la cual me rentó una habitación a diez minutos andando de mi centro de trabajo. Cuando salía a conocer otros lugares me alojaba en albergues en los que compartes habitación y se hace más fácil el contactar con otras personas que tienen intereses similares a los míos. Hay gran cantidad de estos albergues que son económicos, limpios y en los que algunos incluyen desayuno.

Existen dos redes bancarias españolas el banco Santander y el BBVA (Bancomer) los cuales yo siempre utilizaba, Sus horarios de oficina son muy amplios y los cajeros automáticos están abiertos las 24 horas del día. Al igual, que existen otra cantidad de bancos mexicanos, con las mismas características y a mi parecer igual de fiables.

Hablando de ocio: México ofrece gran variedad de actividades, desde salas de baile (para bailar: salsa, merengue, norteñas, reketon...), salas de billar, bolos, piscinas, gimnasios... grandes centros comerciales para ir de compras, ir al cine, a tomar copas o un bocadillo. Pero para mí el ocio de viajar y conocer diferentes lugares fue el que más me intereso y hay lugares cercanos, teniendo en cuenta las distancias, que no hay que dejar de visitar como: Oaxaca, Acapulco, Teotihuacan o Guanajuato... y si se tiene la posibilidad ya mas lejanos visitar el estado de Chiapas y la Riviera Maya. La distancia a las playas es de 5 horas, siendo las mas cercanas Acapulco y Veracruz.

Mi comunicación con España, era a través del programa de ordenador de msn y skype, teniendo en cuenta que España tiene son siete horas de adelanto con respecto a México.

Qué decir de un país tan contradictorio, tan lleno de vida y donde a la vez puede ser tan duro vivir.

Todo lleno de flores todo con aroma a chilitos, mangos...para mí México es alegría, es color es vida y es muchas cosas más que se bifurcan de todas estas y siempre con una dualidad, lo bueno y lo malo, lo hermoso y lo feo, lo seguro y lo peligroso.

La prudencia es la clave de desenvolverse bien en México, saber donde se está y por qué es una virtud y saber por donde ir y no ir es algo esencial.

Desde mi llegada fui una persona muy afortunada, las relaciones establecidas meses antes de mi llegada resultaron ser un apoyo incondicional que me enseñaron como moverme y desenvolverse y que estuvieron ahí para todo lo que necesité.

Alojamiento

La búsqueda en casa en México D.F depende de dos cosas, la primera es donde vayas a estudiar o trabajar, es decir buscar un lugar cercano bien al lugar o lo que es mejor buscar un lugar donde tengas buen acceso al metro o al metrobús (algo que no es tan fácil) y la segunda, es el presupuesto, el D.F. no es barato en la vivienda si lo que quieres es un lugar mas o menos bien y lo que es mejor, seguro.

En mi caso mi casa se encontraba en la Roma sur, una buena colonia, tranquila, segura que compartí con 5 personas maravillosas, todos trabajadores y de diferentes nacionalidades lo que hizo todo más dinámico, culturalmente y lingüísticamente.

Todo gente joven en mi misma situación, realizando practicas y trabajando por lo que en casa todo estaba equilibrado.

Ocio

Nuestra colonia la Roma Sur es de las mas conocidas en el D.f., se divide en Roma Sur, Roma Norte y la Condesa, colonias características por el ambiente joven, las galerias de arte, los bares, los restaurantes chic, tiendas de diseño y antros (discotecas) es la zona más moderna del D.F. parecida a Europa en muchos aspectos y en otros contrastando con el ambiente 100 por 100 mexicano.

En mi opinión, donde esté una buen cantina que desaparezca la Condesa, Plaza Garibaldi, centro neurálgico del marichi donde te puedes meter en el Tenampa, cantina asidua de Bunbury, Sabina o Arturo Perez Reverte, ahí es donde conoces el México floclórico el México lindo de la llorona y el mariachi loco, ahí y en Xochimilco, en la zona sur de la ciudad donde canales con barquitas decoradas a la mexicana deambulan por el agua llenas de gente.

Allí, los mexicanos, se dedican a ir los fines de semana a beber...chelas, tequilas...y comer...quesadillas, barbacoa... en Xochimilco te dedicas a bailar en la barca y contratar mariachis, algo fundamental para conocer México, y por ello, los primeros que me llevaron fueron todos mis compañeros de trabajo al poco de llegar.

Arte, cultura y fe

A nivel cultural , México tiene todo lo que alguien creativo un enamorado del arte pude desear, desde sus artesanias , hasta sus murales en pro de la educación hace que los pelos se te pongan de punta, México es vida y alegría y color y flores, la cultura de las flores se encuentra por todos los lugares, la gente en la calle vendiendo, en los tianguis, la gente comiendo en la calle...todo eso, es cultura.

Desde la Casa Azul de Frida Kahlo hasta la casa de Trotski donde fue asesinado, el museo antropológico más importante de Latinoamérica y las calles más transitadas por pancho villa, zapata y por último en el 99, por el ejercito zapatista en el zócalo, centro de la ciudad, México te atrapa y te hace adicto, la ciudad que se supone más horrible y una de las más peligrosas del mundo te hace adicto y es algo que todo el extranjero habla.

Durante el exilio español México acogió gracias a su presidente a una cantidad increíble de artistas y escritores que huían de la guerra, así artistas surrealistas como Buñuel, Alice Rahon, Leonora Carrington y mi maravillosa Remedios Varo se quedaron refugiándose de algo que con el tiempo comprendieron no era un refugio, México hizo que muchos de nuestros artistas crearan inspirados en esa tierra y ese color, muchos de ellos no regresaron y otros tanto regresaron con ese poso cultural que les hizo triunfar en el extranjero.

La vida y la muerte

La vida y la muerte son una dualidad constante allá, la importancia de la muerte y su veneración, el día de los muertos es la mayor festividad en México y ahí se congrega venera, se celebra, se da de comer y de beber en los cementerios a todos aquellos difuntos que se desenvuelven en el otro mundo, donde la vida continúa, pero simplemente en otro lugar.

En la actualidad la figura más venerada después de la virgen de Guadalupe es la Santa muerte, patrona de los convictos, ex convictos, delincuentes y causas perdidas, junto con san judas Tadeo al que se le venera con el propósito de que “por favor que mi marido deje de beber” “haz que mi niño no se drogue” “no permitas que me vuelva a pegar”... el ritual de la Santa muerte se hace una vez al año en la colonia (barrio) de Tepito, el más complicado del D.F. el lugar es una pequeña tienda, una mercería que pertenece a una mujer mayor, donde en el escaparate tiene una santa muerte con su túnica morada, su guadaña y su bola del mundo en la mano izquierda.

Es un acto realmente interesante donde acuden unas 5000 personas y donde se ven santas muertes por todos los lugares, llenas de ofrendas...tequila, aguacates, porros, incluso cocaína.

Ni que decir tiene que no es aconsejable ir, y menos siendo mujer con rasgos europeos, el ritual se respeta, los niños vestidos de santa muerte pasan por el escaparate a modo de bendición y la gente se desvive en plegarias...pero la entrada a Tepito y salida...no son seguras para nadie.

Ese es el México profundo, tan lleno de fé, color, sincretismo y a la vez tan lleno de oscuridad.

Transporte

Moverte en el D.F. puede crearte un pánico si haces caso a la gente pero es mejor confiar en uno mismo y salir a la calle valiente y decidido con un mapa y por si acaso un teléfono de taxi seguro, digo por si acaso por aquí te pierdes, y te encuentras, pero allí te pierdes y te pierdes.

El metro para mí es el transporte más rápido y seguro, su precio es de 3 pesos. El caos del tráfico y la contaminación exterior no hará sino que estés parado en el taxi hasta horas y que tu llegada a algún lugar no llegue nunca, por ello el metro es perfecto, en las

horas punta hay zona de mujeres, la cantidad de gente que hay es solo comprobante a Japón y sus “empujadores” por ello, si se es mujer y no se va acompañada recomiendo el vagón de mujeres simplemente por precaución ya que con tanta gente lo que suele pasar es que los hombres intentan “tocar” y nadie dice o hace nada.

¿Cosas que hay que saber? No ir solo en el metro a partir de las 8:00, 8:30 ya no hay luz en el exterior y hay mucha menos gente en el metro lo que crea situaciones fea, ya que en una ciudad tan habitada hay buenos y malos.

No bajarte en según que paradas de metro, a partir de según que horas, pero eso son cosas que vas sabiendo, aprendiendo y que no suponen ningún problema, “donde vayas haz lo que vieras”

A la hora de salir de noche es bueno tener unos cuantos teléfonos de taxis seguros, con los que no hay ningún problema.

Comida

Algo a tener muy en cuenta a la hora de vivir allá es la comida, la cultura de a comida es algo asombroso, a todas horas, continuamente, en los puestos callejeros en las cantinas o en las pequeñas fondas familiares, en México se come sin parar, y en todo de condiciones, por ello tenemos que cuidarnos de qué comemos y como lo comemos.

Ya no por los picantes, ni por el Chipotle, ni por el habanero, ni por el chile de árbol, si no por que los alimentos están llenos de bacterias, las cadenas de frío y calor se rompen continuamente y en los puestos callejeros no hay ningún tipo de higiene, por ello es común que todo el mundo tenga diarreas, una o dos veces al mes, hasta que el cuerpo se acostumbra.

Los mexicanos se desparasitan dos veces al año, evitando que las amebas crezcan en su estomago o intestino, esto que parece tan fuerte, llega un momento que es algo muy natural. Lo común es que la maldición de Moctezuma te afecte el primer mes, con diarreas, cansancio (el mal de altura) etc... en mi caso, llegó mas tarde.

Toda alimento que se vaya a cocinar en casa debe estar previamente lavado y desinfectado con microdín (gotas que venden en todos los supermercados) el problema reside en que los regadíos en muchas ocasiones consisten en aguas negras es decir, aguas fecales.

Antes de mi partida y aconsejada por dos amigos médicos mexicanos me vacuné de Hepatitis A y Fiebres tifoidéas, ambas se contraen a través del alimento ya que su bacteria principal es la salmonela.

Hubo una bacteria que me afectó al sistema inmunológica de manera que tuve fiebre alta, mucho cansancio, diarreas etc...al tercer día de baja ante la imposibilidad de moverme de la cama, llamé al seguro médico, esto eran las 11 de la mañana, donde me atendieron estupendamente y me dijeron que e menos de una hora el medico vendría a verme e casa.

Tuve que regresar la llamada 3 veces y las 3, el medico estaba viniendo. Finalmente llegaron a las 8 y media de la tarde con una ambulancia y las sirenas puestas y con dos camilleros que irrumpieron en la casa bruscamente, tras 9 horas de espera.

Esta situación dantesca y absurda hace comprender como es México, con toda la opulencia de medios , pero llegando 9 horas tarde. La verdad es que no hice más que reir durante un buen rato y hablar con el medico el cual me pidió un millón de disculpas. Me dio baja por 3 días más diciéndome que “había agarrado un bicho bien gordo”.

Con esta historia intento decir que cualquier precaución con la comida es poca y que la mayor suerte es no pillar una intoxicación alimentaria, eso sí aún con prudencia nadie se puede ir de México sin comer calle en la calle, sin comer unos tacos al pastor o una barbacoa ya que eso, es México.

- Situación geográfica de México D.F.:

México D.F. está situado en el corazón de los Estados Unidos Mexicanos, dentro del Estado de México. Con una población aproximada de 19.411.000 habitantes sumando el área metropolitana, es considerada como la segunda ciudad más poblada del mundo, después de Tokio.

La capital de México está situada en una zona de gran actividad sísmica. Los terremotos de alta intensidad son frecuentes en la ciudad, pero la legislación respecto a edificación es muy estricta en la actualidad, y los edificios son construidos siguiendo grandes medidas de seguridad. Durante mi estancia en la ciudad se produjo un terremoto de 6,5° en la Escala de Richter y no hubo que lamentar daños materiales ni personales.

- Transporte:

Ciudad de México cuenta con una extensa red de transporte público: metro, metrobús, autobuses y taxis. El tráfico durante las horas punta puede llegar a ser verdaderamente caótico, y puedes estar parado dentro de un atasco varias horas sin avanzar. Por esta razón lo más práctico resulta el uso del metro, que además de ser lo más barato (un billete cuesta 3 pesos, unos 0,2€), también es lo más rápido para recorrer la ciudad. El horario del metro es de 5:00 a 24:00 horas los días laborables, de 6:00 a 24:00 horas los sábados y de 7:00 a 24:00 horas los domingos, aunque la gente recomienda no montarte más tarde de las 22:00 horas.

Los taxis son bastante más baratos que en España, y, para viajar de noche, es el mejor medio de transporte. No es aconsejable parar cualquier taxi que pase por la calle, ya que no son seguros. Lo más seguro es acudir a un sitio de taxis, que son paradas en las calles principales o delante de centros comerciales, o llamar a una de las numerosas compañías de taxis a domicilio que existen en la ciudad. Estos últimos son más caros que los taxis de la calle, pero vale la pena debido a la seguridad que aportan. Algunas de las compañías más prestigiosas y sus números telefónicos son:

Intertaxi: 26032503

Taxi Omega: 57141919

Ecotaxi: 53038468

- Alojamiento:

Al tratarse de una ciudad tan grande, existen multitud de alternativas para alojarte. Una buena opción puede ser buscar un hostel económico en el centro histórico de la ciudad durante los primeros días mientras buscas una habitación o un piso para rentar. La página web más famosa y utilizada en la ciudad para encontrar piso es

<http://www.compartodepa.com.mx/>

Las colonias más prestigiosas para vivir en la ciudad son Polanco, Condesa, Roma Norte y Roma Sur. La primera es bastante cara y no hay mucho ambiente por la noche, pero es donde se encuentra el Consulado. Las otras tres son más económicas, hay más fiesta por la noche y están muy bien comunicadas, en el centro de la ciudad. Son las tres colonias que yo recomiendo para vivir.

- Ocio:

Al igual que en el alojamiento, al tratarse probablemente de la segunda ciudad más

grande del mundo, existen alternativas para todos los gustos.

Respecto a turismo, dentro de la propia ciudad se encuentra el centro histórico, la plaza de las 3 culturas, el Palacio Nacional con los murales de Diego Rivera, y una multitud innumerable de cosas por ver. Lo mejor es acudir a un centro de atención turística o hablar con gente de la ciudad que te recomiende.

Para viajar fuera del Estado de México, también tienes multitud de alternativas: los desiertos de Baja California, las Playas de Tulum, las selvas de Chiapas o Oaxaca... aunque uno de los viajes que más recomiendan los mexicanos es conocer el Estado de Chiapas, ya que dicen que es de los más bonitos. En este viaje puedes desde recorrer el Cañón del Sumidero en una lancha, viendo cocodrilos, iguanas, monos... hasta conocer la ciudad Maya de Palenque, que está dentro de la selva.

En cuanto a locales, también hay cantidad de bares donde poder acudir de día a tomar unas cervezas, uno de los barrios más frecuentados es la Zona Rosa. Para salir por la noche, se puede acudir a los pubs que se encuentran en Condesa y el Centro Histórico, y si lo que te apetece es algo más tradicional, puedes ir a beber tequila a una de las típicas cantinas mexicanas. Una de las más famosas es la cantina Tenampa, en la Plaza Garibaldi.

- Más información:

Una de las cosas que hay que tener en cuenta al llegar a la ciudad, es que en el sector de la hostelería los camareros no tienen sueldo, cobran a base de propinas, así que en México es obligatoria cuando acudes a algún bar o restaurante dejar como mínimo el 10% de la cuenta en propina.

Realmente, la ciudad no es tan peligrosa como parece. Es una ciudad enorme, y hay que tener más cuidado que en España cuando andas por la calle o vas en el metro, pero si tienes cuidado, y no te metes a los barrios peligrosos de la ciudad, no tienes porque tener ningún tipo de problema.