

CONSEJOS PRÁCTICOS-ROMA

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2023

- Situación geográfica de la ciudad

Roma te ofrece todas las ventajas y desventajas de vivir en una capital de país y, además, en una de las ciudades más visitadas del mundo. Teniendo en cuenta la situación geográfica, es una ciudad que está muy céntrica en el mapa del país, lo que te facilita poder viajar por éste tanto al norte, como al sur. También es cierto que Italia es un país con una amplia extensión a comparación de España, por lo que el trayecto de los viajes puede alargarse bastante si se opta por opciones low cost.

Por otra parte, es una ciudad muy húmeda y relativamente cálida. Menciono esto porque lo considero relevante a la hora de hacer la maleta y de tener en cuenta ciertos electrodomésticos en el piso de alquiler. En cuanto a la vestimenta, aconsejo un par de zapatos aptos para la lluvia ya que llueve mucho y muy fuerte, por lo que traer uno de éstos es importante si no quieres hacer un gasto extra una vez estés en Roma. Además, también considero relevante en el momento de búsqueda de alojamiento, tener en cuenta que dicho alojamiento tenga secadora o lavadora secadora; al ser una ciudad húmeda, aunque no llueva, es muy complicado que la ropa o las sábanas se sequen bien en un tiempo razonable o que no cojan algo de olor a humedad, por ello lo considero un punto importante a destacar o a preguntar a futuros caseros.

-Transporte

En cuanto al transporte, es una ciudad muy desorganizada, el tráfico es bastante malo y las líneas de metro son escasas debido a la dificultad para construir nuevas dentro de una ciudad histórica con innumerables restos arqueológicos. Todo ello complica bastante la comunicación dentro de la ciudad, por lo que el tiempo que se gasta llegando a los sitios es, en mi opinión, exagerado y tedioso. Dado a la escasez de líneas de metro, en muchas ocasiones, sobre todo en horas punta, éste transporte va abarrotado y es muy fácil que tengas que esperar al siguiente; también es común que éste tenga averías y debas abandonar la línea. Referente a los autobuses, es normal que éstos lleguen con retraso o no aparezcan por la parada, por lo que hay que conocer bien el funcionamiento de éstas líneas en la zona en la que te vas a alojar y en la que vas a trabajar. En cuanto a los tranvías, son un transporte relativamente accesible, pero también hay pocas vías y el tiempo de espera entre un tranvía y otro es muy amplio, por lo que hay que estar muy pendiente de las horas que éste va a pasar por la parada que te corresponda.

Para intentar solventar este problema, a mi me ha servido la aplicación para móvil "moovit", en la que te estima cuánto tiempo le queda al transporte público para llegar. Si lo número aparecen en verde, el tiempo de espera es correcto, si aparecen en amarillo, el tiempo de espera puede variar algo y, si el tiempo aparece en negro, significa que no hay ningún tipo de seguridad en el tiempo de espera del transporte ni en la aparición de éste.

Además, te ofrece las rutas más rápidas y las combinaciones más sencillas para llegar a los lugares.

Por otra parte, aunque el coste de los billetes no es elevado y es muy similar al de España y aunque creas que no vas a utilizar el transporte público todos los días, es muy

probable que sí lo hagas. Por lo tanto, aconsejo hacerse el bono de transporte mensual, que tiene un coste de 35€ y con ello puedes utilizar todos los viajes necesarios. A diferencia de los bonos de Zaragoza, éste no se activa y dura 30 días naturales a partir del primer uso, sino que sirve exclusivamente de forma mensual, es decir, si pagas los 35€ solo te va a servir en el mes en el que estés, octubre, por ejemplo; con esto quiero decir que si se opta por esta opción, lo mejor es estar atento y renovarlo o hacer por primera vez el primer o los primeros días de cada mes. A todo esto, añadirque, a la hora de buscar alojamiento, cuanto más cerca puedas encontrarlo de tu centro de prácticas, mucho mejor, así podrás ahorrarte este tipo de complicaciones.

En cuanto al transporte desde el aeropuerto de Fiumicino, menciono éste porque es el más habitual de llegada desde España, puedes optar por el tren, cuyos billetes se sacan en el propio aeropuerto en las máquinas de “trenitalia” y tienen un costo de 8 o 14€. También se puede optar por autobuses que te llevan directos a Términi (estación central), igual que los trenes, y estos autobuses suelen tener un costo de 6€ más o menos. Por último, también se puede optar por un taxi, aunque al ser extranjeros es posible que intenten subir las tasas, pero existe una tasa fija de 50€ desde el aeropuerto hasta la Estación de Términi, por lo que se ha de tener cuidado. En caso de optar por el taxi, también aconsejo que se intente hablar con algún otro español con el que se haya compartido vuelo, por ejemplo, para compartir el viaje y que éste salga más barato. Lo normal es que la gente lo acepte.

Por último, en referencia al transporte hacia otras ciudades, siendo estudiantes y estando seguramente en alguno de los grupos de erasmus, lo más común es que se consigan descuentos para viajar con “flixbus”, una agencia de autobuses low cost que por precios bastante bajos te llevan a casi todos los lugares de Italia, por lo tanto, es una muy buena opción para viajar por el país. Si es necesario, esta empresa también está en otros países europeos, por lo que se puede viajar entre ciudades de otros países con ella. En mi caso, yo utilicé estos autobuses también para llegar desde Luxemburgo hasta Bruselas, por lo que puedo asegurar que son fiables, aunque también es cierto que suelen retrasar un poco la salida.

-Alojamiento

Para asegurar un alojamiento en buenas condiciones y a buen precio, es necesario empezar la búsqueda con mucha antelación, por lo que también insto Universa a adelantar cuanto sea posible la resolución de estas solicitudes. Lo más común es utilizar aplicaciones como “erasmusu” o “spotahome”, donde se encuentran habitaciones individuales y pisos enteros. Aconsejo ambas plataformas porque te aseguran la devolución del dinero en caso de que el anuncio sea una estafa, lo cual es muy habitual de encontrar en este proceso de búsqueda de alojamiento. Por eso, aconsejo que como última opción se recurra a grupos de Facebook para alquiler de pisos o a la plataforma de idealista, ya que en la mayoría de los casos no vas a poder ir a Roma a ver el piso en persona.

También aconsejo preguntar a conocidos que hayan estado en la ciudad de erasmus o prácticas antes que tu o si tienen conocidos que lo hayan estado, para que te ofrezcan el número de su casero y así poder buscar de forma más independiente pisos en los que ya ha habido personas de relativa confianza.

En todo momento, se ha de tener en cuenta la ciudad a la que se va, ya que el precio de alquiler al que te enfrentas es mucho más elevado que en ciudades aragonesas. A eso se ha de sumar que no te van a poner facilidades por ser estudiante y español, es algo que tienen en cuenta, por eso se ha de empezar a buscar piso cuanto antes. Otro consejo por

mi parte, es que se intente buscar piso con otras personas, porque los pisos completos en alquiler pueden salir a mejor precio que las habitaciones individuales. Además, también es común que intenten encontrar gente para todo el año, por lo que, si estáis estudiantes para un solo cuatrimestre, podéis buscar otro grupo que esté en el segundo cuatrimestre y así hacer relevo.

-Ocio

Como he comentado, al ser una capital y una ciudad turística, la oferta de actividades en Roma es inmensa, yendo desde actividades culturales, hasta el ocio más común, como puede ser el gastronómico, de tiendas o de fiesta.

En nuestro caso, es común que se tienda a buscar grupos españoles o de erasmus para hacer vida social en Roma, sin embargo, después de haber estado aquí tres meses trabajando con españoles y viviendo y saliendo con españoles, aconsejo buscar el contacto con italianos, para poder acercarte al idioma y a la cultura. Aunque se que no es fácil, una forma de encontrar esta oportunidad es buscar alojamiento con estudiantes o personas italianas. Tengo en cuenta este aspecto porque es algo que yo he echado de menos y es una oportunidad que me hubiera gustado exprimir más. Puede resultar tenso, pero aprovechar una oportunidad en el extranjero para conocer el idioma y la cultura creo que debería ser lo principal y lo que más va a enriquecer tu estancia en las prácticas. Además, para poder integrarte entre la población y que se note el mejor trato, lo cual no quiere decir que por ser español te vayan a tratar peor, pero favorece el trato que conozcas lo básico del idioma. Por ello, también considero fundamental ir con algo del idioma aprendido, aunque en las prácticas no se solicite como algo obligatorio.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2019

A continuación, intentaré reflejar algunos aspectos sobre la capital de Italia según mis experiencias vitales. Te podrán parecer algo pesimistas, no cabe duda, pero antes de llevarte una sorpresa o una desilusión será mejor que te vayas acostumbrando a la realidad romana y su caos. Precisamente dicho caos es lo que hace particular a esta urbe que te dejará perplejo/a e incluso te enamorará.

Clima:

La palabra “contraste” define a la perfección el clima de Roma. Podría parecer que la “*Città Eterna*” cuenta con un clima estable e ideal por su relativa cercanía al mar aunque no es así en absoluto.

A diferencia de Zaragoza, Roma no se caracteriza por la presencia de un viento como el cierzo. No obstante, los meses más fríos es condición sine qua non llevar ropa de abrigo (bufanda, gorro y guantes para los más sensibles).

Conforme nos acercamos a la primavera y el verano, el calor llega de repente alcanzándose temperaturas extremadamente altas. Es aconsejable comprar una crema de protección solar e hidratarse continuamente.

La ciudad, consciente de ello, cuenta con innumerables fuentes por todas sus calles que resultan de gran ayuda durante el cálido verano romano. ¿Sabes ya cómo beben éstos de sus fuentes?

Un consejo es comprar un paraguas nada más llegar pues hay meses en los que llueve prácticamente todos los días por no hablar de las increíbles tormentas de verano. Esa lluvia permite que haya zonas en la ciudad muy verdes como son Villa Borghese, Il Parco degli Acquadotti, la zona del Giannicolo (terrazza) y todo el curso del afluyente del Tíber; el río Aniene. Aprovecha la ocasión para respirar algo de aire fresco y alejarte del caos del tráfico y de los turistas.

No olvides que el hecho de que Roma se situó más al este en el mapa hace que los horarios se conciben de manera diferente y el sol regule los momentos del día de una manera diversa. Todo sucede antes, los negocios abren antes y cierran antes, se desayuna antes, se come y se cena antes. Los primeros meses notarás la diferencia pero después te acostumbrarás como un romano más. Seguir el ritmo y el horario local resulta sumamente importante para adaptarte a las actividades y seguir una rutina acorde que no te haga perder horas de sueño o te haga trastocar tu alimentación y/o planes de ocio.



Transportes:

Roma es una ciudad enorme. Siempre he sido una persona a la que le ha gustado descubrir nuevos lugares caminando pero cuando llegue a Roma, me percaté que las distancias del área metropolitana son mucho más grandes respecto a otras grandes ciudades.

Sin ninguna duda el mundo del tráfico te sorprenderá en Roma. Los semáforos duran en ámbar más tiempo de lo normal y generalmente no se respetan las reglas de circulación.

Precisamente lo normal es cruzar en rojo, los coches y las infinitas motos se pararán o te esquivarán sin ni siquiera pitarte.

Roma cuenta con numerosos autobuses (largos y cortos), tranvías y un metro con epicentro en la Estación Termini. Allí coinciden la línea A y la B. La línea C lleva años en construcción a raíz de los numerosos hallazgos arqueológicos subterráneos.



En cuanto a los autobuses, puedes entrar y salir por cualquiera de las puertas. Éstos suelen ir llenos casi siempre, tanto, que lo normal es bajar para dejar bajar a los demás y después volver a subir con la nueva oleada.

Las huelgas y retrasos son muy comunes y es normal ver disputas verbales y animales como perros dentro de los autobuses. Los agujeros en las aceras (*buche*) hacen que cuando vayas en el autobús sientas como si estás en un auténtico parque de atracciones.

Allí nadie paga el billete (cuesta 1.50 euros) pero yo recomiendo comprar una tarjeta y recargarla con 35 euros mensuales. Dicha tarjeta (*abbonamento ATAC*) te permitirá también viajar en metro, que resulta imprescindible para

llegar a algunos puntos de la ciudad muy mal conectados.

Puedes tentar a la suerte y no pagar el billete, pero te aseguro que tarde o temprano te pillarán y es mejor viajar cómodo sin preocupaciones ni estar pendiente de los controladores que pueden vestir de paisano o con unas camisas azules muy particulares.

Hoy en día, usando Google Maps podrás saber los itinerarios de la forma más rápida y eficaz posible y sobre todo ten mucho cuidado con los taxis; pues especialmente en los aeropuertos de Fiumicino y Ciampino o en las estaciones inflan sus tarifas a precios muy elevados para los turistas novatos e indefensos.

Alojamiento:

Sin duda alguna el tema del alojamiento es otro punto caliente en el mundo romano. Los numerosos problemas surgidos al margen de la ley en los últimos años han hecho que la “Guarda di Finanza” (cuerpo específico) esté aumentando su presencia en los conflictos y altercados entre arrendador y arrendatario.

De entrada Roma es una de las ciudades de Europa más complejas para encontrar alojamiento, bien sea por la numerosa demanda que por los altos precios del alquiler.

Las agencias apenas juegan un papel en la ciudad, siendo los propietarios quienes asumen la total responsabilidad de sus viviendas. No es extraño que muchos de los propietarios alquilen estancias de sus propias viviendas, conviviendo con los inquilinos.

La presencia de contratos brilla por su ausencia siendo el pago en metálico unido a un recibo de dudosa reputación la única garantía. Normalmente se piden dos meses de entrada siendo uno de ellos la “*Caparra*” o fianza que en teoría debería devolverse o no pagarse el último mes.

Mi consejo es no vivir con los propietarios bajo ningún concepto a excepción de tener una gran confianza y alquilar una semana de hotel previamente para una vez en la ciudad comenzar a buscar alojamiento. Resulta sumamente importante ver los pisos antes de alquilarlos ya que los timos y engaños en los anuncios son abundantes.

Por ejemplo un clásico es pensar a través de los anuncios que puedes alquilar una habitación para ti en un piso compartido y llegar al piso y ver que la habitación se divide por un biombo y en realidad se comparte con otra persona. En Roma se estila

mucho el famoso “*posto a letto*” es decir, compartir una habitación teniendo sólo una cama individual.

Si no eres rico, difícilmente podrás tener una casa para ti sólo/a de modo que tendrás que compartir piso o lo que es peor, tu propia habitación. Por esta razón, los chicos tienen mayor dificultad a la hora de encontrar alojamiento, pues muchos de los anuncios especifican que sólo se quieren chicas a raíz del hecho de compartir la misma habitación.

Los sistemas de búsqueda son muy limitados, tanto que sólo se suele conseguir a través de la web. Allí destaca “*Porta Portese*” o algunas páginas de Facebook muy concretas como “*Españoles en Roma*”.

Una vez entres en contacto con el propietario/a, visita la casa y deja claro el tema de los gastos (spese incluse/escluse) ya que agua, gas, wifi, luz, y otros impuestos como el de la basura suelen ir de manera independiente.

Roma se divide en los llamados “Municipios”. Las zonas más económicas de la ciudad en cuanto al alquiler y frecuentadas por estudiantes son Piazza Bologna, San Lorenzo, Pigneto, la zona de Termini, algunas partes de Trastevere y la Via Nomentana que es donde yo me alojé la mayor parte del tiempo.

Cuanto más te acerques al centro, más caro será el alojamiento. Si quieres ir a lo “barato” aléjate hacia zonas más periféricas, pero controla muy bien el tema de los transportes y sus conexiones pues como hemos mencionado previamente éstos no funcionan muy bien.

El Instituto Cervantes de Roma se sitúa en el Municipio II; es decir, en pleno centro de la ciudad. Allí los alquileres son sumamente caros de modo que lo más normal es que tengas que alojarte lejos de la sede de tus prácticas.

Ocio:

Roma es una ciudad que ofrece oportunidades a lo grande. Seguramente aquello que andas buscando, Roma te lo proporcionará.

Durante el verano:

La mayor parte de los romanos escogen salir fuera para ir de vacaciones ¿Por qué será? Roma está relativamente cerca del mar pero la vida urbana hace que éste prácticamente pase inadvertido.

La playa más cercana a la ciudad es la famosa Ostia Lido que puede alcanzarse con un tren partiendo desde Pirámide (muy recomendable visitar allí el cementerio acatólico donde se encuentra la tumba de J.R.Wilcock o John Keats entre otros famosos poetas). Ese mismo tren podrá llevarte al yacimiento arqueológico de Ostia Antica, una visita que no puede dejarse fuera de tus planes.

El trayecto dura entre 45 y 50 minutos y el tren suele ir lleno a más no poder. Intenta subir de los primeros para tomar asiento y no pasar largos periodos de pie. Podrás conocer las playas de Ostia, Eur Magliana, Castel Fusano, Cristoforo Colombo o los Cancelli pero por desgracia la mayoría de ellas son privadas y tendrás que pagar por acceder. Pregunta a los romanos donde se encuentra la zona de “Playa Libre” y sigue sus consejos e indicaciones.

La arena se caracteriza por ser muy oscura y el agua del Tirreno generalmente está limpia y a una buena temperatura. Durante el verano es normal tener a gente a unos centímetros de tu toalla y debes estar muy atento a los robos y atracos que se dan en los alrededores.

Si por el contrario buscas la soledad y la tranquilidad, te recomiendo ir al Lago Bracciano situado en el norte de Roma. Con un tren se llega en una hora aproximadamente y allí el agua está más limpia y fría. Podrás alquilar unas barcas a bajo precio y adentrarte en lo más profundo del lago. ¿Te atreves?

Diversión nocturna:

Para los amantes de la fiesta, la vida nocturna empieza y termina mucho antes que en España. No se estila el hecho de ir a una discoteca a bailar como tal; lo que normalmente hacen los jóvenes romanos es tomar el famoso aperitivo (*Aperol Spritz* acompañado de un tentempié) y como mucho algunas copas de vino en locales (*Osteria*) que en verano se abren al aire libre.

Las zonas de más ambiente son *Piazza Bologna* (zona de estudiantes), *San Lorenzo* (zona más alternativa ideal para los que aman la música en vivo y peligrosa conforme avanza la noche por el tema de las drogas, los atracos y las peleas callejeras) y sobre todo *Trastevere* y el *Lungotevere*, un lugar mágico que cobra vida por las noches al mezclar culturas, edades y eventos culturales.

Si eres un amante de la cerveza tienes que probar la *Moretti*, la *Ichnusa* sarda, la *Porreti* o la *Peroni*, la “*birra dei muratori*”, pero atento, ya que el hecho de sentarte en una terraza puede elevar los precios muchísimo (más de 6 euros). Mi consejo es comprarlas en supermercados o pequeños negocios orientales y tomarlas al aire libre.

El *café espresso* también es famoso en Roma, aquí destaca la marca *Trombetta* y lo normal es beberlo de pie de un solo sorbo (ya que es más corto) acompañado de un pequeño vaso de agua *frizzante* o *naturale*. No es habitual sentarse en una terraza y

charlar horas y horas con un café o tomarlo con hielo. Si te atreves a hacerlo, corres el riesgo de pagar altos precios por un simple café que harán que te sientas estafado.

Normalmente las copas suelen ser muy caras y no son de las bebidas más solicitadas entre los romanos. Por ejemplo en una discoteca, un cubata puede rondar perfectamente los 15 euros en adelante.

La gastronomía:

En cuanto a la gastronomía romana, encontrarás restaurantes por todos lados. La mayoría ofrecen un gran servicio en cuanto a

calidad-precio, pero también los hay que dejan mucho que desear, especialmente en las zonas más frecuentadas por turistas (véase *Trastevere*).

No puedes irte de Roma sin probar el *Cacio e pepe*, los *Bucatini all' Amatriciana*, la *Pasta alla gricia* o las alcachofas fritas. *Trastevere* y la zona circundante al Panteón de Agripa se caracterizan por su buen servicio y calidad. Recomiendo el restaurante “*Ai Marmi*” situado en pleno *Trastevere*, pero obviamente los hay mejores. Atrévete a descubrirlos.



Algo peculiar es que los romanos toman helado en cualquier momento y época del año e incluso meten las bolas en una especie de croissant dulce. En Roma encontrarás heladerías de un altísimo nivel en la zona centro, pero yo te recomiendo ir a la “*Gelateria La Romana*” pues desde 1947 lideran el ranking y ejemplo de ello son las colas y esperas que se dan afuera del establecimiento.

Vida cultural:

Para los amantes de la cultura, la ciudad está llena de monumentos y lugares históricos además de los numerosos eventos que se llevan a cabo: conciertos en directo, bailes, exposiciones de arte, proyecciones de películas al aire libre, actuaciones callejeras etc. Roma necesita tiempo para conocerse a fondo y sería infinita la lista de lugares donde te

recomendaría ir, por ello te muestro a continuación a mi parecer los más relevantes:



- Piazza Spagna y Piazza del Popolo.
- Castel Sant’ Angelo y su puente.
- Circo Massimo y Giardino delle Arancie.
- Termas de Diocleciano y Caracalla.
- Teatro Marcello y barrio judío.
- Columna Trajano y mercado.
- Foro de César y Trajano.
- Monumento a la Patria: Vittorio Emanuele II y Piazza Venezia.
- Panteón de Agripa.
- Fontana de Trevi.
- Palacio del Quirinale.
- La pirámide de Cayo Cestio y el cementerio acatólico romano.
- Villa Torlonia.
- La Sedia del Diavolo.
- Piazza Navona. Los Cuatro ríos.
- Villa Adriana (Tívoli)
- Domus Aurea de Nerón.
- Largo di Torre Argentina.
- Palazzo Farnese y Doria Phamphili.
- El Vaticano: Ciudad, basílica, plaza.

- Coliseo.
- Campidoglio y Museos Capitolinos.
- Villa Borghese.
- Campo de’ Fiori.

- Ara Pacis y Mausoleo de Augusto.
- La Bocca della Verità y la Isola Tiberina.
- Cinecittà, Cinema delle provincie y Cinema america.
- Palazzo delle Esposizioni.
- Yacimiento arqueológico de Ostia Antica.

Estoy seguro que tú descubrirás muchos otros ya que sólo con patear sus calles siempre descubres algo nuevo. Roma nunca deja de sorprender a sus viandantes.

Deporte:

Si te gusta cuidar el físico y estar en forma, Roma tampoco es la ciudad ideal para ello. La contaminación y el caos urbano hacen que la capital de Italia sea una ciudad no muy idónea para los Runners o aquellas personas que les gusta practicar deporte al aire libre. Se echan en falta gimnasios callejeros o barras para hacer calistenia o estiramientos, pero es posible que encuentres algunos en el interior de *Villa Ada* (cierra sus puertas a las 20.00)

Normalmente los gimnasios cuestan bastante dinero en comparación a España (mínimo 60 euros al mes aproximadamente) e incluso 100 o más si cuentan con piscinas, jacuzzi etc.

En la mayoría de los gimnasios te obligan pasar un reconocimiento médico financiado de tu bolsillo que oscila entre los 30 y 35 euros y un contrato de permanencia que varía de seis meses a un año.

Mi consejo es alejarse lo máximo posible del centro para buscar un gimnasio, aunque en la periferia la verdad es que la cosa no cambia mucho y se pierde bastante tiempo en los trayectos. Otra opción es ir a correr a *Villa Borghese* cuando cae la noche, un lugar especial en el corazón de la ciudad donde se respira aire fresco y limpio.

Si eres un fan del fútbol ya sabrás que en la capital dos equipos se disputan la reputación: Por un lado la *Roma AS* más conocidos como los *giallorossi* con su característica loba en su escudo y por otro lado el *Lazio* con su águila como símbolo característico. Ambos comparten el *Stadio Olímpico* como sede local y la rivalidad entre ambos equipos es brutal. Normalmente, los hinchas de la Roma son aquellos que viven en la ciudad mientras que los que apoyan la Lazio pertenecen más a pequeñas poblaciones dentro de la región.



Te recomiendo ir al *Stadio Olimpico* y ver como sienten los romanos la pasión por el fútbol. El precio de la entrada oscila entre los 20 y los 100 euros en función del rival y el partido.

Basuras y otros peligros:

El tema de las basuras también te llamará la atención al llegar a la capital de Italia. No te decepciones, pero kilos de bolsas de basura se acumulan por todas partes de la ciudad a pesar de lo caro que es el impuesto que pagan los romanos por tener limpias las calles y de las medidas de reciclaje tan estrictas que se toman en las casas.

La suciedad es muy abundante, tendrás la sensación de dejadez y de decadencia pues las paredes están llenas de graffitis al igual que los trenes y especialmente en los meses cálidos el olor se puede hacer evidente en las calles en las que las ratas y otras plagas se pasean con total tranquilidad.

Para combatirlo, Roma cuenta con gatos callejeros muy valorados y cuidados por los vecinos, especialmente las señoras mayores. Otros animales que encontrarás en abundancia son las gaviotas (no olvides que Roma no está muy lejos de la costa), cuervos (especialmente en las zonas más verdes) y durante el verano muchos insectos que hacen que sea recomendable colocar mosquiteras en las ventanas de las habitaciones.

En cuanto a los peligros, especialmente al principio debes prestar mucha atención en Roma si no conoces cómo funciona la ciudad y como son sus habitantes. Al ser una capital y una ciudad grande, tanto las cosas buenas como no tan buenas se multiplican.

Roma se caracteriza por ser una ciudad segura en líneas generales pues cuenta con muchas cámaras por las calles (dependiendo de los barrios) y personal de seguridad (desde nivel privado hasta militares pasando por los famosos carabinieri). Sin embargo hay partes de la ciudad que no son muy recomendables frecuentar en función de la hora del día.

La excesiva presencia de turistas hace que haya muchos carteristas, especialmente en las zonas más masificadas y dentro de los medios de transporte públicos. Las zonas periféricas difieren totalmente respecto al centro de la ciudad donde en teoría hay una mayor garantía de seguridad, pero lo cierto es que los atracos y otras problemáticas también se dan a plena luz del día.

Presta atención en las zonas de Termini y Tiburtina (estaciones), especialmente durante la noche y si vas cargado con maletas o pesados equipajes. Otra zona poco segura es San Lorenzo, que a priori es un barrio de estudiantes de lo más normal, pero durante la noche se transforma radicalmente y no es difícil presenciar atracos, peleas callejeras o redadas de drogas.

Si vas a la playa también tendrás que prestar mucha atención; dejar a solas tus pertenencias de valor en la toalla e ir a bañar es tentar a la suerte. Si observas bien, descubrirás la presencia de transeúntes que sólo van a la playa para robar o al menos intentarlo.

Por lo demás no tengas miedos y vive la experiencia al máximo, disfrutando pero siempre prestando atención a este tipo de cosas. No olvides que no estás en tu ciudad y que las cosas funcionan de manera diferente aunque en ocasiones parezca lo contrario.



CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013

SITUACIÓN GEOGRÁFICA:

Roma, capital de Italia y de la región del Lacio, está emplazada en el valle del río Tíber, a unos 20 km del mar Tirreno. Instalada en principio sobre siete colinas a la izquierda del Tíber, se expandió sin ajustarse a un plan urbanístico por ambas orillas del río. Tiene unos 2.700.000 habitantes.

Roma, situada en pleno centro de Italia, oficialmente la República italiana, pertenece a un país de Europa que forma parte de la Unión Europea (UE).

El territorio de Italia consiste principalmente en la Península Itálica y en dos grandes islas en el mar Mediterráneo: Sicilia y Cerdeña. Por el norte está bordeado por los Alpes, por donde limita con Francia, Suiza, Austria y Eslovenia. Los estados independientes de San Marino y Ciudad del Vaticano son enclaves dentro del territorio italiano. Italia forma parte del G8 o grupo de las ocho naciones más industrializadas del mundo. Situada en el corazón del antiguo Imperio Romano, está llena de tesoros que reconstruyen la historia de las bases de la civilización occidental.

Italia ha sido el hogar de muchas culturas europeas como los Etruscos y los Romanos y también fue la cuna del movimiento del Renacimiento, que comenzó en la región de Toscana y pronto se extendió por toda Europa. La capital de Italia, Roma, ha sido durante siglos el centro político y cultural de la civilización occidental, y también es la ciudad santa para la Iglesia Católica, pues dentro de la ciudad se encuentra el microestado del Vaticano.

Roma es la capital de Italia y de la Provincia de Lazio, fue según cuenta la leyenda fundada por Rómulo y Remo alrededor del Monte Palatino para luego convertirse en la capital del Imperio Romano y en la ciudad eterna.

Roma está levantada sobre varias colinas, entre los meandros del Río Tíber y a unos 20 Km. del Mar Tirreno.

Como capital del imperio romano conserva innumerables monumentos de aquella época: el Foro Romano, el Foro Palatino, el Coliseo, el Panteón, la Columna de Trajano, las Catacumbas, las Termas de Caracalla o el Arco de Constantino.

Además como sede del catolicismo a nivel mundial posee innumerables obras de arte donde han dejado plasmado sus obras los mejores artistas de todas las épocas y estilos. Es el caso de la Plaza de San Pedro del Vaticano, de los Museos Vaticanos que conservan los frescos de la Capilla Sixtina o la Pietá de Miguel Ángel; la Galería Nacional de Arte Antiguo, la Galería Borghese...

El arte urbano también está presente en sus plazas romanas como la Piazza Navona, la Piazza di Spagna, la Piazza di Popolo, la Piazza de Campidoglio, la fuente del Tritón o a famosa Fontana de Trevi.

Por otra parte, el clima de Roma es típicamente mediterráneo, con una temperatura suave durante todo el año (inviernos suaves y veranos cálidos), si bien, las temperaturas

son unos 3° menos que en el Mediterráneo español. Generalmente el tiempo es cálido de junio a septiembre, los meses más calurosos son julio y agosto. En noviembre llueve bastante. Los inviernos son suaves. Las temperaturas medias en invierno van de los 5° a los 15° C y en verano de los 25° a los 35° C.

TRANSPORTE:

Es importante antes de partir informarse bien de las huelgas previstas de los medios de transportes públicos, ya que el servicio de taxis es muy reducido y no existen tarifas fijas. Se regatea el precio por número de personas, número de maletas o cantidad de equipaje y trayecto a realizar antes de subir al mismo. Si además de esto, le sumamos que el taxista advierte un acento extranjero nos pueden llegar a cobrar mucho más de lo que cobrarían a un italiano.

Los aeropuertos de Roma son dos: Fiumicino y Ciampino. El más importante de ellos es Fiumicino y está comunicado por dos líneas de tren que nos llevan a la capital italiana. El tren directo a Términi (estación central de metro, autobuses y trenes) cuesta 9€ y el tren que va dirección Orte cuesta 5€ y realiza paradas, que dependiendo del destino pueden resultar más cómodas; algunas de ellas son: ostiense, trastevere, tuscolana, tiburtina, etc...

Desde Ciampino, existen líneas de autobús cada 20 mín. que comunican el aeropuerto con la primera parada del metro A: Anagnina.

Es aconsejable realizar estos desplazamientos con la luz del día, teniendo en cuenta que en Roma e Italia en general anochece antes que en España, ya que las estaciones no son sitios muy recomendables.

El sistema de transportes de Roma no es especialmente difícil de dominar ya que cuenta con un metro muy sencillo y una red de autobuses que te lleva casi a cualquier sitio. La capital italiana cuenta con dos líneas de metro, tranvías, una amplísima red de autobuses, diarios y nocturnos y trenes de cercanías urbanos. Los billetes se pueden adquirir en kioscos, estancos y en las máquinas situadas en las bocas del metro. En ningún caso los conductores venden billetes al subir al autobús. El billete de 1€ sirve para 75 min. En el caso de trasladarnos en metro, sólo sirve para un viaje. En el caso de los autobuses y tranvías, sirve para los 75min pudiendo cambiar de medio de transporte. Otra modalidad de uso es un viaje en metro más autobuses y tranvías durante 75 min. Existen bonos mensuales que cuestan 18 € para estudiantes con beca. Es aconsejable comprarlo antes del día 1 de cada mes en los kioscos o estancos que muestren el cartel del ATAC.

El metro de Roma es muy simple, ya que apenas cuenta con dos líneas de metro (A y B), que confluyen en la estación central de trenes y autobuses de la ciudad; "Termini". Actualmente se está procediendo a la construcción de una tercera línea de metro (C), que mejorará notablemente las comunicaciones, pero las estimaciones afirman que tardará por los menos dos años más, hasta su apertura.

Pese a la falta aparente de comunicaciones eficientes en una ciudad tan grande y masificada, no creo que haya que culpar a las autoridades, ya que no debe de ser fácil construir un transporte en un subsuelo lleno de restos arqueológicos.

Es por ello, que se considera que son los autobuses los transportes urbanos más usados en la ciudad de Roma, sobre todo debido a las limitaciones del metro. Aunque tienen fama de lentos y masificados, los autobuses urbanos te llevan casi a cualquier sitio.

Con 241 líneas, casi 3000 autobuses y 159 tranvías, el sistema de transporte urbano de Roma es el mayor del país. Sin embargo no es todo perfecto ya que a menudo achaca a los autobuses romanos su masificación, sus esperas y su lentitud. La ventaja que tienen es que toda la ciudad está conectada, a diferencia de otros medios.

Un consejo muy útil que propongo es el de visitar la página www.atac.roma.it ya que cuenta con un planificador de rutas estupendo, que te indica la mejor manera de llegar de una calle a otra combinando transporte público y paseos a pie.

Los billetes de autobús están unificados con el de metro y los tranvías. Se pueden comprar en estancos, algunos quioscos, en estaciones de autobús importantes y en estaciones de metro.

A veces puede ser difícil encontrar un punto de venta si se decide en un momento dado coger un autobús y dentro del autobús no funciona o no existe el expendedor de billetes, es por ello que propongo comprar el bono mensual, que te permite utilizar cualquiera de los medios de transporte, ahorrando dinero, ya que cuestan 30 €, y tiempo de encontrar un punto de venta cada vez que quieres usar un medio de transporte.

ALOJAMIENTO:

Los primeros días se puede optar por albergues juveniles, bed and breakfast o incluso alquileres que proporcionan las monjas. El alquiler de habitaciones individuales en la capital ronda los 400-500€ al mes, dependiendo también de los gastos por luz, gas, comunidad, calefacción, etc...Las habitaciones dobles van desde los 250€ a los 350€ al mes. El periodo idóneo para buscar una habitación es el mes de septiembre y el mes de octubre. Un consejo útil para la búsqueda de un alquiler es comprar el periódico “Porta Portese” (tiene una edición digital en <http://www.portaportese.it/>.) cada viernes, recorrer las universidades buscando anuncios y hacerse con un “Tutto città”, callejero de Roma, y con un plano con los medios de transporte públicos del ATAC, en los puntos de información de la ciudad.

Otra posibilidad es la de acudir a una inmobiliaria, agencia o empresa que se encarga de proporcionarte un piso en alquiler según tus requisitos. Se puede acceder a viviendas mejores pero por lo general a un mayor precio que las opciones anteriores, sin contar con el coste que conlleva el pago a la inmobiliaria.

Existen también diversas Web de anuncios de todo tipo, que funcionan bastante bien en la búsqueda de casa, estas son: <http://roma.bakeca.it/>, o www.kijiji.it

OCIO:

Roma es una de las ciudades más turísticas de Europa y merece la pena visitar todos sus monumentos y museos. Una vez en Roma, si es posible, no hay que dejar de visitar las excavaciones de Ostia Antica y Pompeya.

La agenda cultural de la ciudad de Roma es sin duda muy amplia, es raro el día en el que no podemos encontrar algún concierto en sus calles o bares, gran variedad de obras teatrales y espectáculos varios.

Uno de los consejos que propongo para acudir a obras de teatro y espectáculos sin gastar mucho dinero es el de comprar los jueves el periódico “La Repubblica”, en el cual aparece un suplemento donde se detallan todos los actos semanales y en muchos de ellos se puede encontrar la opción de llamar a un número telefónico para solicitar entradas de manera gratuita. No siempre funciona, ya que las plazas gratuitas son limitadas pero con un poco de suerte puedes acudir de manera periódica a actos que de otra forma cuestan mucho dinero.

Las noches romanas también merecen la pena notablemente, las zonas típicas de marcha son Trastevere, San Lorenzo o Testacho. El ambiente es muy bueno, y en general más tranquilo que en las zonas españolas, puesto que están llenas de restaurantes donde los jóvenes comen las comidas típicas italianas por excelencia: pizza o pasta, ya que es una cocina económica y accesible para todos los bolsillos.

Una de las cosas típicas de la ciudad es la de tomar “el aperitivo”, es una manera económica de empezar la noche con los amigos, la mayoría de los bares- pubs de la ciudad ofrecen un buffet con diferentes platos, que puedes probar pagando simplemente la consumición de la bebida, que en general suele ser un coctel. Existe una franja horaria para realizar el aperitivo, que suele oscilar entre las 20.00-22.00.

Especialmente en la época estival, Roma se encuentra particularmente viva, el centro histórico se convierte en el centro de reunión de turistas, jóvenes y familias. El río Tiber se llena de chiringuitos y puestos para cenar o tomar algo a sus orillas. Además merece la pena, si se sabe un poco la lengua italiana, ir al cine de verano de la Isla Tiberina, para disfrutar al aire libre de películas italianas o internacionales , en las calurosas noches romanas.

MÁS INFORMACIÓN:

El nivel de vida en Roma es igual que el resto de las capitales europeas, siendo muy elevado sobretodo en los puntos más turísticos.

Es aconsejable realizar un curso de italiano antes de partir, si no se conoce el idioma. A primera vista parece muy similar al español, pero a la hora de realizar unas prácticas el vocabulario empleado puede ser más complejo y es conveniente dominarlo para aprovechar al máximo la experiencia.

Abrir y mantener una cuenta en los bancos italianos es muy costoso por lo que es recomendable informarse antes de partir de las comisiones que pone cada banco para obtener dinero en el extranjero.

Las compañías de telefonía móvil más importantes en Italia son: Wind, Vodafone y Omnitel. Cualquiera de las tres es aconsejable para su uso en el país, por lo que se puede elegir una vez allí cual conviene más, ya que puede encontrar alguna oferta. No hay que olvidar liberalizar el móvil antes de partir si no lo está ya, porque si no no

aceptará la tarjeta italiana. Para llamar a España, la opción más económica es la de los locutorios, que se encuentran con facilidad.

Para consultar el correo electrónico se puede acceder a los Internet Point que se encuentran en la ciudad. Los precios son siempre más altos en el centro y puntos turísticos.

Servicios de emergencia de Roma:

Teléfono de emergencia: 118
Bomberos: 115
Emergencia gas: 800.900.700
Emergencia electricidad: 800.130.332
Electricidad - Enel: Incidencias: 16.441
Teléfono-Telecom: Servicios: 187
Policía: 113 - 080/5349680
Carabinieri (Policía militar) : 112 - 080/5451111
Policía Municipal: 080/5491073

Cursos de italiano:

En Roma existe una gran variedad de academias de lengua para aprender o perfeccionar el italiano, pero como en todos los países son cursos bastante caros. Según mi experiencia, es mejor acudir a los cursos subvencionados por el estado para extranjeros-inmigrantes, así se aprende de manera gratuita el idioma con profesores cualificados y se conoce a gente de todos los países del mundo, siendo así una experiencia muy enriquecedora.

Estos cursos se pueden encontrar en los Centros Territoriales Permanentes de Educación para Edad Adulta. Preguntando en cualquier instituto de educación secundaria te pueden dar información o bien en Google también se puede acceder a la lista de todos los centros que ofrecen este servicio.

Esta es la dirección y el número de contacto del centro donde yo he realizado distintos cursos de italiano, se encuentra en el centro, cerca de la estación de Termini:

Via dell'Esquilino 31
00100 Roma RM tel 06 481464

Excursiones alternativas:

Todos hemos oído hablar y hemos visto en fotografías los monumentos más importantes de la ciudad de Roma: Coliseo, Panteón, Fontana di Trevi... Pero también hay excursiones alternativas, para conocer también un poco los alrededores de Roma:



Reserva Natural Monte Mario (Roma)



Playa Torvajanica (Roma)



Catino (Lazio)

Podemos afirmar pues, que Italia posee a parte de una valiosísimo patrimonio artístico-histórico y cultural, una gran riqueza paisajística: extensas playas de arena, parques naturales, colinas pobladas con cipreses, altas cumbres en los Alpes, el Piamonte, paisajes fluviales e impresionantes volcanes.

Cada región tiene un estilo de vida, una biodiversidad y un dialecto particulares, que vale la pena conocer, y en el mismo sentido la ciudad de Roma abre posibilidades no solo a nivel histórico y artístico, sino también a nivel natural, pudiendo acudir a sus playas en verano a menos de 30 minutos del centro (Playa Torvajanica, Playa de Ostia)

a sus montañas y pistas de eski a poco mas de 1 hora (Campo Felice, Campo Catino) o a una reserva natural en pleno centro (Parque Monte Mario).