

Manual de Orientación para Voluntarios



Instituto Venezolano
de Investigación de Prout

Prout Research Institute
of Venezuela

Versión: Julio de 2013

Indice

A. EL TRABAJO DEL IVIP.....	2
La bienvenida, por Dada Maheshvarananda.....	2
Los voluntarios.....	3
Nuestra misión, visión y valores.....	4
Instalaciones.....	4
El papel del voluntario.....	5
Orientación.....	5
Aprender sobre Prout.....	5
Tu foto y perfil para las páginas web del IVIP.....	6
Noticias sobre Venezuela.....	6
La semana laboral de 40 horas y reuniones de planificación.....	6
Publicidad.....	6
Discurso académico.....	6
Aprender español venezolano o inglés.....	7
B. LA VIDA EN LA QUINTA PROUT.....	8
Teléfonos.....	8
La rutina de la casa.....	8
Conducta.....	8
Salidas y llegadas.....	9
La oficina.....	9
Ropa y clima.....	9
Cocina.....	10
Habitaciones y baños.....	10
El jardín.....	11
Yoga.....	11
Meditación.....	11
C. LA VIDA EN VENEZUELA.....	13
Conociendo a Caracas.....	13
La política venezolana.....	13
Choque cultural	13
Centro Madre.....	14
Direcciones al Centro Madre (AMURT).....	15
Preescolar Neo-humanista.....	15
Trabajando juntos.....	16
Pasaporte.....	16
Ponte en contacto con nosotros para planificar cuánto dinero traer.....	16
Teléfono celular.....	17
El transporte público.....	17
Compras.....	17
Salud.....	17
Tramites de la visa y salidas del país.....	18
Parques, jardines y excursiones.....	18
Ocio y cultura	19
Cafés, bares y restaurantes.....	19
Lecturas recomendadas.....	20

A. EL TRABAJO DEL IVIP

La bienvenida, por Dada Maheshvarananda

“Namaskar” es un saludo del yoga en Sánscrito que significa “Saludo a la divinidad dentro de ti con todo el encanto de mi mente y el amor de mi corazón”.

El Instituto Venezolano de Investigación de Prout es la pasión de mi vida. Es el primero de su tipo, donde los Proutistas han sido capaces de centrar su tiempo completo en la investigación, la escritura y la enseñanza de Prout.

Me siento honrado de trabajar con nuestro “equipo de lujo”, porque en conjunto podemos hacer mucho más de lo que podemos realizar solos. Además de los voluntarios venezolanos e internacionales, también colaboramos en proyectos con Proutistas en otros países, compartiendo recursos e inspirándonos mutuamente.

Cuando el fundador de Prout, Prabhat Ranjan Sarkar, visitó Venezuela en 1979, dijo: “Venezuela necesita buenos líderes políticos espirituales. Si Venezuela pudiera producir líderes políticos espirituales, no solo sería el líder de América Latina, sería también el líder del planeta. Venezuela es un país bendecido.” Por supuesto, dió mensajes similares a Proutistas de cada país; y aún así estas palabras son una fuente de inspiración para nosotros y para todos los venezolanos.

El presidente Hugo Chávez convocó a un socialismo para el siglo 21, pero admitió que no sabía lo que eso significaba. Sarkar dijo: “Prout es socialismo progresivo”, y de hecho, el público venezolano aprecia la perspectiva racional y los principios de sentido común de Prout. Siempre hemos encontrado las puertas abiertas y los funcionarios del gobierno receptivos a las ideas de Prout. Creo que esta es una oportunidad histórica para poner la teoría en práctica.

Yo personalmente disfruto sembrar hortalizas y árboles frutales en nuestro jardín orgánico. Hemos plantado y cosechado mango, cambur (plátano), limón, níspero, lechosa (papaya), tomate, espinaca, orégano, jengibre, toronjil, y estamos plantando más.

Uno de nuestros puntos fuertes es un modelo de Prout en práctica: Centro Madre en San José de Barlovento, a dos horas de Caracas. Dirigida por Didi Ananda Sadhana desde su inicio en el año 2000, es un ejemplar Centro Comunitario de la “Unidad Maestra” de Ananda Marga. En 2009 y 2010, la Fundación CIARA del Ministerio de Agricultura catalogó al Centro Madre como “excelente”: un modelo nacional de agricultura sostenible en pequeña escala. Semanalmente se reciben grupos que desean ver y aprender de Centro Madre. El Ministerio de Cultura apoya el exitoso programa de lectura en familia propulsada por el Centro Madre. También en Caracas, desde el año 2003 está el Centro Universo Infantil Preescolar Neo-humanista al servicio de una verdadera educación integral a los hermosos niños.

Otro gran fuerza que tenemos es una red nacional, regional y mundial de los activistas de Prout que nos dan retroalimentación permanente y asesoramiento. Nuestra casa fue comprada por esos colaboradores y patrocinadores, y se nos concedió para que la utilicemos por siempre.

Lo elegimos a usted de entre los otros solicitantes, porque creemos que su tiempo y conocimiento nos ayudarán a lograr nuestra misión. Bienvenido a tu nuevo hogar.

Fraternalmente, Dada Maheshvarananda

Los voluntarios

Como voluntario del Instituto Venezolano de Investigación de Prout, te comprometes a ayudar a las cooperativas, al desarrollo rural y a la democracia económica en Venezuela, para hacer de la economía cooperativa una realidad. Vivimos y trabajamos en conjunto en un entorno de investigación y acción.

Esta es una oportunidad para experimentar y descubrir lo que realmente está sucediendo en la Revolución Bolivariana de Venezuela. Hay éxitos y fracasos, y es importante para mantener tus ojos y oídos bien abiertos, aunque siempre nos esforzamos por desarrollar soluciones alternativas.

Los beneficios – el Instituto:

- te hospedarás en la hermosa Quinta Prout en Caracas;
- te ofrecerá deliciosa y saludable comida vegetariana;
- te motivará y apoyará tus estudios acerca de la Teoría de Utilización Progresiva (Prout) con acceso a muchos recursos;
- te ayudará a conectarte con personas y proyectos que hacen trabajo de justicia económica y el espiritual dentro de la red global de Proutistas;
- trabajar de manera colectiva, donde cada idea cuenta; con el tiempo, tu papel en el equipo evolucionará a lo que sea más adecuado para ti;
- apoyará tu desarrollo intelectual y será útil al trabajo académico;
- apoyará tu acercamiento con la comunidad y a tus esfuerzos educativos;
- te dará la oportunidad de ganar experiencia y mejorar tus habilidades de lenguaje en una oficina de ámbito internacional;
- te dará experiencia práctica y un foro para mejorar y expandir tu conjunto de habilidades;
- te dará un medio ambiente de trabajo que es limpio, justo, respetuoso de todos y libre de todo tipo de explotación;
- anima tu desarrollo espiritual con una biblioteca, y clases diarias de meditación y yoga.

Nuestra misión, visión y valores

La **misión** del Instituto Venezolano de Investigación de Teoría de la Utilización Progresiva (Prout) es capacitar a todas las personas para que puedan mejorar su calidad de vida y alcanzar una sociedad más justa, a través del impulso y desarrollo de cooperativas y comunidades autosuficientes. Promoviendo el equilibrio ambiental, la ética universal y los valores espirituales.

La **visión** del IVIP es ser una institución modelo independiente, reconocida a nivel nacional e internacional por su labor de investigación y capacitación por medio de entrenamiento, conferencias y publicaciones. Estudiaremos el potencial de cada área y de las políticas actuales, aplicando los principios dinámicos de la Teoría Prout para mejorar sensiblemente el nivel y la calidad de vida de los ciudadanos a los que les servimos.

Ser un pilar fundamental en el fortalecimiento de una economía equilibrada y justa para todos. Ayudar de forma eficaz a que el pueblo genere acciones productivas de manera conjunta, y se convierta en una fuerza vigorosa capaz de crear una democracia económica y un auto suficiencia regional verdadera. Promover una educación de alta calidad y elevar la conciencia del ser humano. Ayudar a las comunidades a determinar su propio futuro económico.

El objetivo del Instituto es lograr, por medio de Prout, la utilización máxima, racional y sostenible de los recursos naturales tanto como desarrollar el potencial físico, mental y espiritual de la gente para el bienestar siempre progresivo de todos los seres vivos. Desarrollar propuestas específicas que promuevan reformas agrícolas, fiscales, monetarias y otras iniciativas positivas que se adapten de manera creciente a los cambios. Accionar cooperativamente con otras organizaciones gubernamentales y no-gubernamentales de Venezuela, América Latina y del mundo por el desarrollo integral y sostenible del país.

Declaración de Valores: Creemos que a toda la gente le corresponde:

- El derecho de vivir con dignidad;
- Tener garantizados los requisitos mínimos: alimentos, vestimenta, vivienda, educación y atención médica;
- El derecho a un empleo honesto con salarios justos y un ambiente limpio, sostenible;

- El poder de decidir sobre sus propios recursos, ambiente y condiciones laborales;
- Un comercio justo y sostenible.

Nos oponemos:

- A la corrupción;
- A la explotación y a la violación de los derechos humanos;
- A las prácticas insostenibles ecológicas y de negocios;
- A las reglas económicas que impactan adversamente las comunidades, los gobiernos nacionales y a regiones enteras del mundo;
- A la concentración de la propiedad de la tierra y los recursos naturales en las manos de unos pocos.

Instalaciones

IVIP está instalado en la Quinta Prout, una casa de tres pisos cerca del Parque Nacional Ávila y con una encantadora visión de Caracas. Todas las instalaciones buscan ser fieles a un modelo de vida sostenible mediante el reciclaje, la promoción de un estilo de vida saludable y espiritual, porque creemos firmemente que nuestros esfuerzos por la paz mundial están integralmente relacionados con nuestros ejemplos personales. Alentamos la práctica diaria de yoga y la meditación dos veces al día. Sólo se servirá comida vegetariana en el Instituto.

Somos pioneros. El instituto es todavía nuevo y en desarrollo. Se espera que seas auto-motivado, listo y positivo para trabajar en equipo dentro de un ambiente de colaboración.

El Instituto se dispone a acoger voluntarios, patrocinadores y a quienes quieran sinceramente ver y entender la transformación social que Venezuela está viviendo y contribuir con ese proceso utilizando la Teoría PROUT. IVIP también funciona para recibir huéspedes que buscan en Caracas un ambiente familiar y tranquilo para quedarse, estudiar o trabajar.

El papel del voluntario

Cada persona tiene su propia riqueza de experiencia y conocimientos para contribuir a nuestra misión de educar a las personas y las comunidades acerca de Prout y la aplicación de la teoría de Prout a través de proyectos comunitarios que son prácticos, creativos y dinámicos. Como una institución que promueve el cooperativismo y los valores neo humanísticos, la aplicación de nuestra visión y la determinación de objetivos de corto y largo plazo es el resultado de un proceso de tomar la mayoría de decisiones abierta, colectiva y respetuosamente.

Una parte importante de un entorno de vida colectiva es la responsabilidad compartida en la realización de todas las actividades del hogar, como la cocina y las rutinas de limpieza.

Orientación

Cuando llegas por primera vez, uno o más miembros de nuestro personal te explicarán gradualmente los diferentes aspectos del Instituto, de la casa y de la ciudad de Caracas. Esta orientación incluirá visitas al preescolar Neo-humanista y a Centro Madre. Recibirás una lista de todas las partes importantes de la orientación que queremos cubrir durante tus dos primeras semanas. También pasarás tiempo estudiando sobre Prout y Venezuela, y trabajando en una variedad de tareas a corto plazo que son necesarias, unas físicas, otras intelectuales y otras sociales. Este es un momento para que tú nos conozcas y para nosotros conocerte.

Después de este período de orientación vamos a planificar juntos tus proyectos a largo plazo. Esto incluirá los estudios de investigación de Prout y tu proyecto de trabajo. Vamos a tratar de equilibrar tus intereses con las necesidades del Instituto.

Aprender sobre Prout

Prout son las siglas en inglés de **Teoría de la Utilización Progresiva** (“Progressive Utilization

Theory”), un nuevo modelo socio-económico basado en la autosuficiencia de cada región, el sistema cooperativo, el equilibrio ambiental y los valores espirituales universales. El fundador de Prout fue **Prabhat Ranjan Sarkar** (1921-1990), filósofo hindú, autor, compositor y maestro espiritual que redactó más de 1.500 páginas sobre Prout.

Todos los residentes de la Quinta Prout firman un contrato educativo que incluye una promesa de estudiar Prout al menos tres horas a la semana y para agregar un comentario breve escrito de lo que has aprendido.

Un lugar lógico para empezar es leer el libro introductorio, *Después del capitalismo: Democracia económica en acción* (2013), escrito por nuestro director, Dada Maheshvarananda, que está disponible en castellano e inglés.

Hemos preparado una lista de 74 preguntas de investigación sobre Prout y Venezuela. Puedes escoger una, varias o diseñar una propia. Un plan de estudios normalmente incluye:

- 1) Definir tu propósito.
- 2) Estudiar los escritos de P.R. Sarkar sobre este tema.
- 3) Estudiar los escritos de otros Proutistas y otros autores sobre el tema.
- 4) Crear una lista de preguntas de investigación.
- 5) Diseñar un plan de investigación: ¿A dónde vas a ir para encontrar las respuestas a tus preguntas?
- 6) Hacer la investigación.
- 7) Informar de tu investigación en la presentación oral y/o escrita.
- 8) ¿Qué implicaciones o propuestas de política son el resultado de tu investigación?

Tu foto y perfil para las páginas web del IVIP

Antes de tu llegada o inmediatamente después, por favor, envíanos una foto y una breve descripción sobre ti y tu interés en PROUT para publicarlas en nuestras páginas web.. Debe estar escrita en inglés y español con un máximo de 250 palabras. Puedes ver ejemplos en:

<http://prout.org.ve/acerca-del-institute/equipo/>

<http://prout.org.ve/acerca-del-institute/historial-de-voluntarios/>

<http://priven.org/about/staff/>

Noticias sobre Venezuela

Se espera que cada voluntario esté informado sobre lo que está pasando en el país. Algunos buenos sitios de internet son:

Google Noticias Venezuela: http://news.google.com/news?edchanged=1&ned=es_ve

Agencia Bolivariana de Noticias (el gobierno): www.abn.info.ve

El Universal (de oposición): www.eluniversal.com

Análisis de Venezuela (Inglés): www.venezuelanalysis.com

La semana laboral de 40 horas y reuniones de planificación

Por lo general, las horas de trabajo de oficina son de 9am a 6pm con el almuerzo de 1 a 2pm. Para crear un flujo de trabajo integrado y eficiente entre todos los miembros se espera que cada uno de los voluntarios haga su mejor esfuerzo para completar 40 horas semanales de servicio de lunes a viernes de acuerdo con este horario. Sin embargo, el horario es flexible hasta cierto punto y las excepciones a estas normas pueden ser consensadas. Se espera que los voluntarios registren sus horas de trabajo, compartan su plan de trabajo y el progreso de cada día en nuestras reuniones de oficina. Normalmente las reuniones se organizan a las 9:00 de la mañana. Cualquier trabajo voluntario que haces por Centro Madre o el Preescolar Neo-humanista se cuenta como parte de tu trabajo realizado.

Toda la interacción entre los miembros e invitados de la Quinta Prout será guiada por un profundo respeto por los demás, la comunicación positiva y la escucha activa.

Publicidad

Tratamos de dar a conocer los éxitos del instituto. Tomar fotos al igual que escribir y enviar comunicados de prensa, pueden ser de mucha ayuda. Sin embargo, asegúrate de compartirlas con el grupo antes de enviarlas. Sus palabras van a estar representándonos a todos. Por favor descarga las fotos de nuestros esfuerzos en nuestro disco duro y clasifícalas para que podamos encontrar y usar las fotos aún después de que te vayas.

Discurso académico

Es nuestra esperanza que el Instituto Venezolano de Investigación de Prout y el modelo de Prout puedan llegar a ser conocido en los círculos académicos. Si estás interesado en publicar artículos académicos o presentarlos en conferencias y estás preguntándote por dónde empezar, ten en cuenta cuáles son tus sentimientos y alegrías.

Podemos ponerte en contacto con los autores publicados y pedirles que sean co-autores. Tener un autor publicado como co-autor aumenta considerablemente tus posibilidades de ser publicado y de presentarte en las conferencias. También podemos indicar a los editores de revistas académicas en Venezuela y en otros países que simpatizan con nuestro trabajo. En Venezuela también se pueden presentar propuestas a los grupos de activistas y a los políticos simpatizantes.

Esperamos que se cite a Proutistas en tu trabajo académico, porque los motores de búsqueda, como Google Académico, los autores de la pista y de las fuentes, y los motores de búsqueda son una de las principales formas en que los jóvenes investigadores se introducen a las nuevas ideas.

Aprender español venezolano o inglés

Si vienes de otro país de habla española, hay una excelente introducción al español venezolano y se completa con una lista detallada de la jerga local y términos coloquiales: http://es.wikipedia.org/wiki/Espa%C3%B1ol_venezolano

Tener un cómodo manejo del idioma inglés también es útil en IVIP y en cualquier organización internacional.

Los adultos no aprenden idiomas de forma automática. Después de aprender los conceptos básicos, seguir estudiando hasta llegar a un nivel universitario. (En realidad, incluso después de alcanzar la fluidez, debes seguir aprendiendo más). Leer libros, escuchar CDs, ver TV o programas de Youtube, y pedir a tus amigos y colegas que te corrijan cuando hablas.

La Universidad Bolivariana de Venezuela (UBV) ofrece cursos de inglés gratis durante ciertas épocas del año. Debes registrarte en persona en el campus UBV. Una excelente idea es ofrecer a hacer un "intercambio de idiomas" con otros voluntarios del IVIP o en otro lugar, la división del tiempo durante cada sesión entre inglés y español.

Voluntarios que deseen aprender español venezolano o inglés pueden contar con tres horas de práctica de la lengua hacia la semana laboral de 40 horas.

B. LA VIDA EN LA QUINTA PROUT

Teléfonos

Bienvenido a la Quinta Prout! Aquí está tu nueva dirección y una lista de números telefónicos importantes. **Por favor, memorízalos!**

Quinta Prout
Avenida Sanz, Calle Terepaima con Mosen Sol
(Diagonal al Colegio María Santísima y el seminario CEMS)
Urbanización El Marqués
Caracas, Venezuela, 1070

IVIP: (0212) 238.86.65,

Emergencias: 171

IVIP (2): (0212) 886.23.23

Abogado: Nelson Pietrantoni
0416.538.3762

Celular de Dada: 0426.710.98.25

Taxi: (0212) 953.40.40

Cuando utilices un teléfono local para llamar a la oficina, no necesita marcar el número entre paréntesis, sin embargo, si utilizas un celular para llamar a la oficina vas a tener que utilizar los números entre paréntesis. Cuando llames a celulares, siempre necesitas marcar el prefijo de 4 dígitos. Las llamadas a celulares desde un teléfono fijo son costosas, así que si las haces desde IVIP, por favor, hazlas tan cortas como sea posible.

La rutina de la casa

¡Esta es tu casa! La experiencia de vida colectiva que disfrutamos en la casa ofrece oportunidades únicas para el desarrollo personal y grupal, así como horas de trabajo muy productivas y motivadoras. Aquí disfrutarás de una vida equilibrada y saludable entre el trabajo, el ocio y el tiempo para las prácticas espirituales opcionales, como el yoga y la meditación.

El horario es flexible y se modifica a veces, pero te da una idea general del día.

06:00 a 07:30 Clase de yoga y meditación colectiva

07:30 a 09:00 Desayuno y limpieza

09:00 a 13:00 Reunión de oficina y jornada laboral

13:00 a 14:00 Almuerzo colectivo

14:00 a 18:00 Jornada laboral

17:30 a 18:30 Clase de yoga

18:30 a 22:30 Tiempo libre

22:30 Silencio (es posible estar despierto, conservando el noble silencio)

Conducta

Muchas de estas reglas y normas se reiteran a lo largo de la descripción de temas específicos, pero debido a su importancia se simplifican y se presentan aquí.

Mantén tu cama, maletas y habitación ordenadas y limpias. Esto no cuenta como parte de tu programa de limpieza diaria.

Cada persona debe contribuir al menos 30 minutos por día a la limpieza y mantenimiento general, de acuerdo con un sistema de rotación previsto.

Lava, seca y acomoda en su lugar todos los utensilios que utilizaste en la cocina después de comer y no dejes platos sucios o tazas en tu habitación o en cualquier otro lugar de la casa. Deja la cocina tan

limpia como la encontraste.

Los venezolanos son muy conscientes del aseo personal y los yogiis también. Cada persona debe bañarse todos los días y usar ropa limpia.

Los artículos siguientes no están permitidos en la casa: alcohol, drogas ilegales y medicinas que no hayan sido prescritas, carne, pescados o huevos. No puedes fumar en la casa.

No se permiten relaciones sexuales o pornografía en la casa. Por favor, respeta a tus colegas y mantén los romances fuera de la oficina y de la Quinta Prout.

Si no regresas en la noche, por cualquier motivo, llama para informarnos donde estás y que estás bien. De lo contrario, ¡todos los programas de trabajo se paran y todos empezaremos a buscarte!

No invites extraños al instituto. Obtén un permiso antes de invitar a nuevas personas al instituto.

Salidas y llegadas

Se te proporcionará una llave para la puerta de la casa y de la reja que abre a la calle. Por favor, se muy diligente para asegurarte de que la reja de la calle esté siempre firmemente cerrada detrás de ti. Por lo general, dejamos la puerta principal de la casa abierta cuando alguien está en casa, pero asegúrate de cerrar y asegurar las puertas si eres la última persona que se retira por la noche. Siempre llama a alguien si vas a regresar a casa atípicamente tarde o si decides no volver a casa por la noche. Fuera de las horas de trabajo eres libre de pasar tu tiempo como quieras, sólo te pedimos que nos informes registrando tus entradas y salidas de la Quinta en el libro de residentes para poder prevenir incidentes por tu seguridad e interés que el instituto tiene en ti.

La oficina

Tenemos dos computadores equipados con internet disponibles para uso del instituto. Contamos con red Wi-Fi si tienes tu propio dispositivo portátil. Mantén el área de equipos ordenado y limpio y evita el almacenamiento de artículos personales en el área. Evita el exceso de descargas en horas que no sean de descanso, ya que reduce la velocidad de la conexión para otros. Por favor, se selectivo al realizar la impresión de algo que no sea destinado al instituto, ya que el papel y el tóner pueden ser bastante costosos. Asegúrate de que todos los equipos y componentes estén apagados al final de la noche si eres la última persona en utilizarlos.

Por favor mantén las llamadas personales al mínimo durante las horas de oficina. Muchos voluntarios utilizan Skype para llamar a sus casas en las tardes, quizás eso sea lo más adecuado para ti también.

Ropa y clima

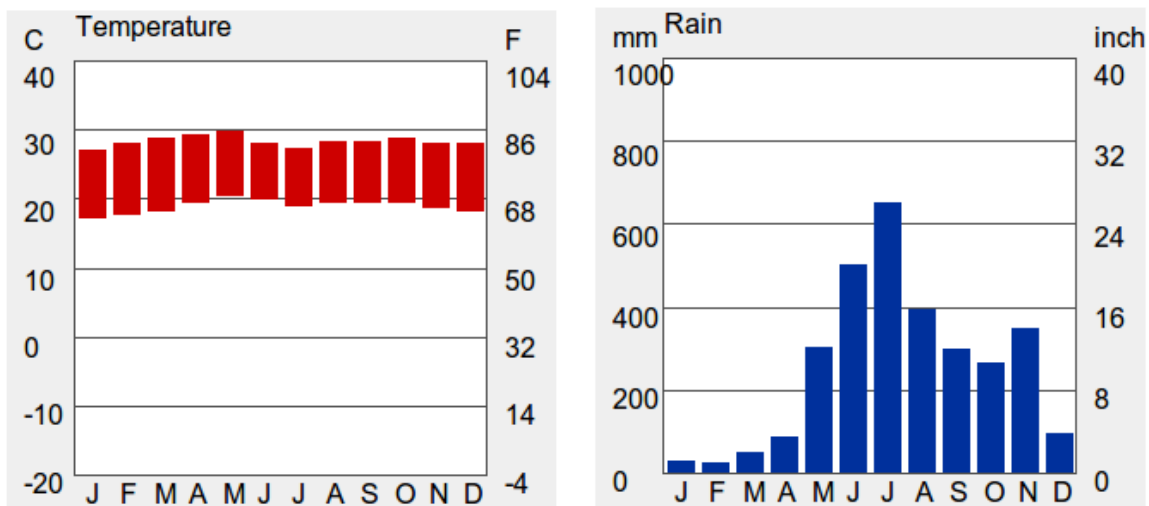
El Instituto proporcionará a los miembros del personal y voluntarios una camisa oficial del IVIP para usar durante las horas de oficina y/o en los eventos donde queremos mostrar nuestra presencia. En Venezuela la gente están muy pendiente de cómo se visten las personas y si vas a la oficina de alguien, debes usar traje de oficina. Además, debes usar ropa de oficina si invitas a alguien al Instituto para una reunión, porque si te ven vestido de manera informal, se puede pensar que no tomas en serio la reunión. Si te vas a reunir con los venezolanos, nunca debes usar la misma ropa dos días seguidos. (Si todavía le queda algo limpio, colgarlo un día antes de usarla de nuevo.) Por favor, usa también traje de oficina de lunes a viernes, si estás en el funcionamiento de la oficina y el Instituto está teniendo invitado. Los hombres deben usar camisa mientras estén en la oficina.

Los mosquitos son a menudo un problema, cada habitación tiene un ventilador que los mantiene alejados. En la oficina, algunas personas optan por usar zapatos, calcetines y ropa ligera que los protege de las picaduras de mosquitos. Si hay una prenda de ropa que no tienes, es posible esperar y comprarlo aquí, con la excepción de los zapatos. Zapatos de alta calidad a precios razonables son difíciles de encontrar en Caracas.

A continuación se muestran los gráficos de la temperatura y las precipitaciones para ayudarte a

planear. Ten en cuenta que estos son promedios históricos y Caracas está siendo afectada por el calentamiento global.

Temperatures in Caracas range from 17.35 to 30.0 (Celcius). Rainfall in Caracas varies from 27.0 to 657.0 (mm/month).



Cocina

Los desayunos y la cena usualmente se preparan individualmente. Se espera que cada miembro de la Quinta Prout ayude a preparar la comida que será servida para todos, como los almuerzos en la semana, de acuerdo a las actividades de cada persona. Si tú eres inexperto en la cocina, no te preocupes, después de ayudar durante un tiempo, aprenderás cómo preparar muchas recetas vegetarianas deliciosas y fáciles. Por favor, asegúrate de que la puerta de la nevera esté siempre cerrada herméticamente y que no dejes la comida en la cocina a lo largo de la noche.

Todos los alimentos deben guardarse en la nevera o en las gavetas de la cocina. Coloca tu nombre en cualquier comida que quieras reservar en la cocina. Cualquier alimento sin identificar se considera disponible para que todos lo puedan comer. Utiliza los contenedores de plástico para guardar los restos de la comida, y evita poner las ollas y sartenes en la nevera. Además, vamos a intentar no desperdiciar los alimentos y tener que botarlos en la basura.

Parte de mantener la cocina limpia y saludable necesitamos eliminar fuentes de comida y agua para los insectos. No dejes los platos sucios en el lavaplatos ni siquiera por pocos minutos, ya que los demás pueden requerir buscar agua o hacer sus propias comidas. Lava, seca y acomoda en su lugar todos los utensilios que utilizaste en la cocina después de comer. Deja la cocina tan limpia como la encontraste.

Habitaciones y baños

En el segundo piso están las habitaciones para los hombres y los voluntarios duermen en las habitaciones de literas. Las mujeres permanecen en el tercer piso. Por favor, utiliza pijamas modestos u otra ropa cuando vayas a dormir. Te proporcionamos la ropa de cama necesaria, (almohada y la funda, sábanas y mantas). Es tu responsabilidad lavar estos artículos. Mantener los dormitorios limpios y ordenados es también una responsabilidad individual y esta labor queda fuera de las labores de limpieza diaria. Se te puede pedir que cambies de habitación cuando viene una delegación de visitantes.

Evita mantener alimentos en tu habitación.

Se ha publicado en la parte interna de cada puerta de los baños una lista de normas para su uso. Recuerda guardar tus artículos de aseo en tu habitación y colgar las toallas sobre los bastidores de secado fuera del cuarto de baño. Por favor, contribuye al buen mantenimiento mediante la sustitución

de bolsas de basura cuando estén llenas y la reposición de papel higiénico cuando esté vacío. En general, los baños en el segundo piso están reservados para los hombres y los baños en el tercer piso para las mujeres. Los baños en la planta principal son de uso compartido y los huéspedes por lo general prefieren usar el baño al que se puede acceder desde el jardín.

El lavado de ropa en la máquina se debe hacer entre 6:00am y 10:00pm, porque la bomba de agua en la tercera planta es muy ruidosa. El jabón se mantiene debajo del fregadero externo. La ropa se seca en las cuerdas sujetas a los árboles en la parte superior del jardín. Por favor, retira tu ropa tan pronto como se seque para hacer espacio para los demás.

El jardín

Somos muy afortunados de tener un hermoso jardín que actúa como un tranquilo refugio en medio de una caótica y ruidosa ciudad. Los trabajos en el jardín, tales como rastrillar, barrer las hojas y atender la huerta, son actividades que se alientan como parte de tu contribución al mantenimiento colectivo de la Quinta Prout. Estar al aire libre es también una gran manera de calmar y refrescar la mente y ayuda a ponerse en contacto con la naturaleza, ¡aprovéchalo y disfrútalo! Como parte de las 8 horas de trabajo, los voluntarios tienen la opción de tomar un descanso de sus proyectos y de trabajar en el jardín durante una hora o dos al final de la tarde.

Yoga

Las prácticas colectivas de yoga y meditación son una parte importante del programa diario en la Quinta Prout y cada día se dedica cierto tiempo para su práctica. Las posturas de yoga (“asanas”) son un sistema coherente y científico que capacitan y promueven tu bienestar general. Estos moderados movimientos se ejecutan lentamente y combinados con respiración abdominal profunda para balancear las secreciones de las glándulas, relajan y tonifican los músculos y el sistema nervioso, estimulan la circulación y el sistema linfático, estiran ligamentos rígidos, agilizan las articulaciones, masajean los órganos internos, y calman y concentran la mente. El yoga ayuda a infundir confianza y serenidad, a controlar emociones negativas y perturbadoras, y superar el stress. Si deseas, podemos recomendarte posturas individualmente para ayudarte a superar problemas de salud específicos y así convertirlo en una inspiración saludable para todos.

Meditación

La meditación es una práctica profunda que data de miles de años. Fue desarrollada por místicos como una ayuda a aquellos que quieren encontrar la paz dentro de sí mismos. El proceso es simple: cerrando los ojos, sentándose derecho y quieto, respirando profundamente y concentrando la mente de acuerdo a técnicas especiales, se puede alcanzar gradualmente la paz y la satisfacción.

La meditación es una forma de reflexión profunda sobre quienes somos realmente, un procedimiento para revelar aspectos escondidos de nuestra identidad y expandir nuestra conciencia. Es conocida como la ciencia de la intuición, porque desarrolla nuestros niveles mayores de conciencia. Al penetrar bajo el condicionamiento social de los pensamientos diarios, la meditación libera la mente de los dogmas represivos. También nos ayuda a ver a través del velo de la legitimidad que los explotadores y oportunistas usan para cubrir sus obras destructivas y egoístas.

La meditación también ofrece muchos beneficios personales: sobrellevar el rencor y la agresión; cultivar la fuerza de voluntad y el autocontrol; mejorar la autoestima y la salud mental; aumentar la memoria y la concentración; superar el insomnio, la depresión y la soledad; superar inferioridad, superioridad, miedo, culpa y otros complejos; calmar la mente; expandir la comprensión y la tolerancia; desarrollar una personalidad balanceada e integrada; y despertar la sabiduría, compasión y amor.

Prabhat Ranjan Sarkar, el fundador de Prout, era un maestro espiritual cuya meta era la creación de una sociedad basada en la espiritualidad. Estableció la organización social y espiritual de Ananda Marga, la cual en Sánscrito significa “El camino de felicidad.” Los monjes y las monjas de Ananda

Marga (llamados “dada”, hermano, o “didi” hermana) se visten de anaranjado, un color que simboliza servicio y sacrificio para la humanidad. Ellos ofrecen instrucción personalizada en meditación, libre de cargos.

Muchas personas en el instituto también practican **kiirtan**. Kiirtan significa “canto místico de un mantra” y sirve para preparar la mente para la meditación. “Mantra” es una palabra Sánscrita – “man” significa mente, “tra” significa liberar, así que significa “una palabra o palabras en las cuales uno se concentra para liberar la mente de sus problemas.” El yoga utiliza Sánscrito para todos los mantras porque es el lenguaje raíz de la mayoría de los lenguajes, incluyendo Latin, Griego, Español e Inglés, y debido a que sus sonidos fueron desarrollados miles de años atrás por yogiis por sus efectos armónicos en el cuerpo humano y la mente.

Utilizamos el mantra universal, **Baba Nam Kevalam**, el cual simplemente significa “Amor es todo lo que hay.” Cantando Kiirtan puede liberar tensiones y mejorar la concentración. Cantar también ayuda a aumentar nuestra conciencia debido a que crea una sensación hermosa. Kiirtan también incluye un baile místico simple que ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la meditación.

La meditación grupal Ananda Marga o "Dharmacakra" se celebra cada domingo en la mañana de 10am a 12:30pm en el “Jagrti” (el centro para despertar la espiritualidad). Didi Ananda Amegha vive allí. Está abierto para cualquiera que quiera participar. La dirección es: Edificio Rio Claro Apto. 1, Calle Los Manolos (sin número en esta y la mayoría de direcciones), frente a la Avenida Andrés Bello, La Florida, Caracas. Tel. 0212-782-2103.

C. LA VIDA EN VENEZUELA

Conociendo a Caracas

Caracas es un gran lugar para vivir y una sede necesaria para el tipo de trabajo en que estamos involucrados. Es la sede política, económica y cultural de Venezuela. Aquí tú tendrás acceso a un gran número de increíbles oportunidades en múltiples áreas. Entre conferencias, ferias culturales y presentaciones musicales, encontrarás siempre algo intelectual, agradable o divertido en alguna parte de la ciudad.

Con 3,5 millones de personas en la Gran Caracas, a veces puede parecer un poco abrumador. El tráfico, el ruido, la congestión, la contaminación y la aparentemente interminable combinación de estos hechos contribuyen a estas agobiadoras sensaciones, pero no hay que desanimarse, hay muchos maravillosos remansos de tranquilidad salpicados por toda la ciudad.

Caracas es, básicamente, un largo y estrecho valle que corre de este a oeste. El límite norte es la increíble sierra del Ávila, "El Alma de Caracas", por lo que es siempre fácil para orientarse en cualquier lugar de la ciudad. Una entrada al parque nacional Ávila está a solo veinte minutos a pie desde nuestra casa.

La principal línea de metro (línea 1) sigue esta misma orientación. Palo Verde es la parada más oriental (y es la dirección que debes tomar para llegar a casa) y Propatria es la parada más occidental. Las Líneas 2 y 3 se dirigen hacia el Sur de la línea 1.

Un relato sobre la seguridad con consejos importantes se dará en forma separada cuando llegues.

La política venezolana

Hay muchos logros desde que Hugo Chávez asumió la presidencia en 1999, como el abastecimiento de las necesidades mínimas de la vida a todo el mundo; también hay problemas graves, como la burocracia ineficiente, la corrupción y la delincuencia. El reto consiste en escuchar con atención a los chavistas y a los representantes de la oposición, ya que podemos aprender algo de todos. Esto puede parecer sencillo, pero puede ser difícil en la práctica. Algunos venezolanos han perdido amigos o tienen relaciones familiares tensas a causa de ello. Muchos venezolanos están dispuestos a hablar de política, y la mayoría le dirá que "Chávez fue grande" o "Chávez fue terrible". Con bastante frecuencia, ambas partes parecen lógicas.

Es fácil sentirse confundido por esto, pero lo importante es recordar que no necesita, ni debe, llegar a una conclusión definitiva. Como en la mayoría de situaciones complicadas, la verdad más probable es que se encuentra en algún lugar en el medio de estos dos extremos. Podemos aprender de todos. Los problemas que Venezuela enfrenta son ciertamente complejos y las soluciones no son sencillas.

El Instituto es una fundación independiente. Si alguien nos pregunta, le explicamos que estamos tratando de aprender tanto de los éxitos como de las dificultades que estamos experimentando actualmente. Si desea compartir su opinión política con alguien, por favor, deje muy claro que está expresando su opinión personal y no la del instituto.

En 2009 Spencer Bailey, un voluntario en el Instituto, escribió un excelente artículo titulado "Los desafíos de llevar Prout a la práctica". Hizo una lista de los obstáculos políticos, económicos, sociales y culturales a los que nos enfrentamos. Está disponible en nuestra página web:

<http://prout.org.ve/los-desafios-de-llevar-prout-a-la-practica/>

Choque cultural

El choque cultural es el malestar físico y emocional que se puede sufrir cuando uno vive en un país extranjero. Lo más probable es que todo el mundo pase por un cierto grado de choque cultural. Es un proceso natural. Las cosas no son lo mismo que en casa. Esto no es malo en sí, es sólo diferente.

La gente experimenta el choque cultural porque hay diferentes idiomas, diferentes alimentos, por no poder orientarse en una ciudad que no conoce, por la falta de amigos y de la familia, al dormir en habitaciones comunes, perdiendo la intimidad, porque siempre se es un "extranjero", por la angustia causada por la delincuencia, etc.

Algunos síntomas son tristeza, frustración, cambios de humor causados por las cosas pequeñas o sin motivo aparente, irritación debido a los hábitos de las personas, algunas veces inclusive diarrea (a pesar de que usted beba sólo agua filtrada y coma alimentos preparados higiénicamente, o sólo porque la comida es diferente), o también estreñimiento, dolores de cabeza, letargo, cansancio, insomnio, depresión.

Nuestro director, Dada Maheshvarananda, dice: "Salí de mi país de origen en 1978 y he vivido todos los años restantes en diferentes países del mundo. He experimentado una especie de choque cultural casi cada día de mi vida durante todos estos años. Es una parte natural de la vida en diferentes partes del mundo. Uno de los secretos para reducir el choque cultural es la adopción de una actitud positiva. Personalmente adoro Venezuela y su pueblo con todo mi corazón. Espero que tú puedas aprender a amar este lugar tanto como yo."

Lo bueno de la vida colectiva es que tú eres parte de una maravillosa red de apoyo, y los amigos que viven y trabajan con uno nunca están lejos. Nuestra biblioteca tiene un libro llamado *Culture Shock Venezuela* y otros libros que ayudan a comprender los matices y las actitudes de los venezolanos, permitiendo que los voluntarios del extranjero puedan mantener una saludable perspectiva de la vida como un extranjero en este país. Además, las oportunidades para aprender y practicar la meditación y el yoga son excelentes maneras de mantenerse física, mental y emocionalmente sanos y lo mantienen consciente para soportar más fácilmente los tiempos difíciles que puedan surgir.

Hacer un esfuerzo adicional para establecer sólidas relaciones con la gente que se encuentra aquí en Venezuela también será de ayuda para disminuir los efectos del choque cultural. Sorprendentemente, ¡muchas personas experimentan un poco de "choque cultural inverso" cuando regresan a su país de origen después de que se habían acostumbrado más a la nueva vida!

Centro Madre

Centro Madre es una asociación civil sin fines de lucro con un proyecto integral y multidisciplinario orientado a mejorar el bienestar personal, comunitario y espiritual. Impulsa proyectos para el desarrollo comunitario autosustentable en Barlovento y sus alrededores. Centro Madre está en una región muy rica en recursos naturales y humanos. Sin embargo, su población es Afrovenezolana y padece de problemas causados por la pobreza, el desempleo y una exclusión histórica.

Su misión es facilitar oportunidades educativas, enriquecer la vida personal, cultural, social y espiritual de los caseríos aledaños, y también de generar fuentes de ingreso a través de proyectos agrícolas y de seguridad alimentaria que fortalezcan a la comunidad.

Durante cinco años renombrados agrónomos cubanos han dedicado muchas horas a la semana para este proyecto floreciente dentro del Convenio Cuba-Venezuela. Las universidades participan a través de pasantías, clases y talleres, como la Universidad Politécnica Territorial Argelia Laya-Higuerote y la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. Interactuando con los consejos comunales de la zona, han hecho talleres con jóvenes y actividades infantiles en los caseríos, en Navidad y en el día del niño.

Brinda asesoría a productores locales; venta de plantas y hortalizas para el consumo y para la producción agrícola; visitas guiadas a las escuelas y liceos. En las tres y media hectáreas de tierra fértil de la granja tienen frutas como: guayaba, parchita, limón, lechosa (papaya), plátano, cambur (banana), guanábana, tamarindo, naranja, mandarina, entre otras; verduras orgánicas, tubérculos, oleaginosas y plantas medicinales.

Los gobiernos nacionales y locales han reconocido a Centro Madre como modelo de agricultura sostenible a pequeña escala y de seguridad alimentaria. Banco de Venezuela reconoció este proyecto

progresivo mediante la concesión de una gran donación de Bs.F. 200.000 para construir una tienda comunitaria donde se ofrecen productos naturales cosechados y producidos en Centro Madre y las cooperativas de la zona, para beneficiar a productores y consumidores finales.

Voluntarias locales visitan a las familias en los pueblos para prestar libros a los niños, así como para compartir técnicas de crianza de los hijos. En las escuelas locales las voluntarias de Centro Madre realizan programas de narración educativa y jardinería basados en la filosofía del Neohumanismo; y a su vez ellas apoyan a las madres adolescentes y mujeres con hijos con discapacidades físicas o mentales. Profesionales y estudiantes de postgrado venezolanos han asistido en la vinculación de los proyectos de servicios sociales de cooperación de Centro Madre con varias misiones.

Normas para el Centro Madre: Este es un centro de mujeres dirigido por Didi Ananda Sadhana, una monja, así que por favor, se respetuoso. Los visitantes masculinos no deben subir a la segunda planta sin autorización expresa de Didi, y siempre deben usar una camisa. Como en la Quinta Prout, por favor, mantener la habitación que ocupa, limpia y ordenada, y por favor contribuir su tiempo para la limpieza y cocina cada día.

Direcciones al Centro Madre (AMURT)

Tome el metro hacia la estación de LA HOYADA. Siga las señales a la salida NUEVO CIRCO. Camine 5 minutos hacia el terminal. Pregunte a las personas cuál es el bus que va a RÍO CHICO (la ciudad hermana a sólo 2 km. después de SAN JOSÉ). Espere en la cola y, a continuación, suba al autobús. Después de que el autobús arranca el conductor empieza a recoger cerca de Bs.F. 30 de cada uno de los pasajeros. El trayecto dura 2 horas. Después de todo ese tiempo en la carretera, el autobús va a entrar a dos pequeños pueblos y se detiene en la plaza central de TACARIGUA y luego MAMPORAL. Su destino se encuentra a unos 10 minutos después del segundo pueblo, entre los caseríos de MADRE VIEJA y LOS GALPONES. Como referencia: El autobús tomará una larga curva a la izquierda y cruzará un pequeño puente con una estructura de acero sobre la carretera. A continuación, la carretera es recta. Después de 2 kilómetros, a la izquierda está una señal de color blanco que dice CENTRO MADRE. Dígale al conductor que se detenga allí, cruce la carretera (¡con cuidado!) y camine por la entrada a la casa.

Alternativamente, cerca de la estación PETARE hay autobuses a HIGUEROTE, entonces necesitas bajarte en TACARIGUA y tomar un autobús por puesto de la Plaza Bolívar a SAN JOSÉ. La Plaza Bolívar está a sólo dos cuadras de donde el autobús te dejará, sólo pregunte por direcciones. Este autobús también pasa a través de MAMPORAL, así que siga las mismas instrucciones para llegar a Centro Madre. Si pasa de largo el centro, el autobús se detiene 4 kilómetros más adelante en el terminal de autobuses de San José. Baja y llama a Didi y pídele que por favor vaya a recogerte. Los teléfonos son: 0234.511.85.49, 0416.400.36.28.

Preescolar Neo-humanista

El fundador de Prout, P.R. Sarkar, introdujo el concepto de Neo-humanismo, que puede ser definida simplemente como “La práctica del amor por toda la creación, incluyendo a las plantas, los animales y al mundo inanimado”. La educación neohumanista está orientada a desarrollar en los niños un sentido de su propia dignidad y valor, a liberarlos de complejos de inferioridad y a crear en ellos una conciencia de su potencialidad para contribuir a la sociedad. Las escuelas ofrecen un plan de estudios holístico, combinando los conocimientos con la conciencia ecológica. Cada elemento del programa neohumanista está dirigido a desarrollar todos los niveles de la existencia del niño: físico, mental, emotivo y espiritual. El plan de estudios va más allá de las disciplinas ordinarias e incluye dinámica de grupos, diversidad cultural, moralidad, meditación, relajación, visualización, fantasía y juegos cooperativos. A nivel mundial, la educación neohumanista se practica en una red de escuelas e institutos en alrededor de 50 países con más de 1.000 pre-escolares, primarias, secundarias, universidades y casas hogar.

En 2003 Didi Ananda Amegha abrió el Centro Universo Infantil Preescolar Neo-humanista que en la actualidad cuenta con cerca de 35 niños de dos a seis años. Está abierto de lunes a viernes de 7 a.m. a 5 p.m. El proyecto tiene como objetivo el desarrollo integral del niño, con la práctica diaria de la meditación, el fomento de la conciencia ecológica y social, el desarrollo de habilidades académicas, manuales, sociales y personales, un aprendizaje divertido a través de cuentos, de las artes y de juegos, y que el profesor sea el ejemplo ideal. El preescolar está ubicado en la Calle Chile con Calle Internacional, cerca de Av. Victoria, Caracas, tel. 0212-633-0131. (Desde la estación de metro Los Simbolos se trata de un paseo de 15 minutos.)

Trabajando juntos

Los voluntarios locales tienen una profunda comprensión de sus comunidades y recursos. Suelen tener un montón de buenos consejos para compartir que pueden ahorrarte enormes cantidades de tiempo y dinero. Si tu objetivo es ayudar a la comunidad local, los voluntarios locales son los únicos que pueden decir lo que perciben de la realidad de sus problemas. Haremos nuestro mejor esfuerzo para ayudarles a conocer con la población local y también animar a que nos ayuden a introducir a las nuevas personas que se encuentran.

Los voluntarios internacionales pueden aportar información, recursos y perspectivas adicionales importantes. Tu arduo trabajo y dedicación a tus proyectos pueden tener beneficios duraderos tanto durante toda tu vida como para la gente con a que trabajas.

Fomentar las relaciones es un componente clave del desarrollo de proyectos exitosos. Invita a la gente que conoces para ayudarnos con nuestros proyectos. Por lo general, es más fácil hacer algo que sabemos que es para nuestro mejoramiento si se invierten emocionalmente o tener una relación con alguien a quien a uno le importa. Para la mayoría de nosotros, es mucho más fácil de trabajar todos los días cuando lo estamos haciendo con un equipo o por lo menos sabemos que tenemos alguien con quien hablar acerca de nuestro trabajo. Siempre se debe trabajar con los voluntarios locales y compartir sus esfuerzos con nuestro equipo.

Los diálogos son una parte fundamental para crear y mantener relaciones y además requieren gran cantidad de escucha activa. Voluntarios internacionales pueden practicar haciendo preguntas que generan respuestas largas.

Por ejemplo, memorizar las siguientes preguntas:

¿Qué piensa usted acerca de ...?

¿Por qué cree ...?

¿Qué has oído que otros dicen acerca de ...?

¿Cuáles son sus problemas?

¿Quién sufre de estos problemas?

¿Cómo cree que los voluntarios internacionales pueden contribuir a su comunidad o país?

Anota las respuestas a estas preguntas y compártelas con tus colegas. Utiliza estas conversaciones para ayudar también a las conexiones personales con los miembros de la comunidad.

Pasaporte

Se recomienda llegar con varias fotocopias de la página de la foto de pasaporte y otros documentos importantes. Laminando una de las copias de tu pasaporte para llevar contigo cada vez que salgas de la casa. Necesitamos dos copias adicionales para nuestros archivos. (Tenemos que mantener un registro de los voluntarios y necesitamos las dos fotocopias de tu pasaporte en caso de emergencia.)

Ponte en contacto con nosotros para planificar cuánto dinero traer

Te recomendamos encarecidamente ponerte en contacto con nosotros antes de venir a Venezuela para planificar la cantidad de dinero que vas a llevar contigo. Tarjetas de crédito y tarjetas de débito funcionan de manera muy diferente aquí que en la mayoría de los otros países. Hay algunas cuestiones

que necesitas saber para que puedas tomar decisiones inteligentes.

Teléfono celular

Se recomienda obtener un teléfono celular inmediatamente después de su llegada. Es la forma en que va a conectar con otros venezolanos (muchas personas enviar mensajes de texto en vez de llamadas) y que hará que sea más fácil para que puedas estar al tanto de los retrasos, llegadas, etc. Así que tendrás un teléfono celular tanto para mejorar tu seguridad como para la vida social.

Movilnet ofrece el móvil más barato del país, pero no la totalidad de sus tiendas tienen este modelo. Su mejor oportunidad es en el Centro Comercial El Recreo (está situado al suroeste de la estación de metro Sabana Grande), ya que allí tienen varias tiendas. No se molesten en la firma de un contrato (al menos inicialmente), puedes comprar tarjetas telefónicas con minutos de crédito en cualquier tienda de Movilnet o en quioscos. Si traes tu teléfono celular contigo, puedes comprar un chip SIM con un número de teléfono de la venezolana Digitel y reemplazar el chip SIM en el teléfono.

El transporte público

Fuera de horas pico pasear por Caracas es generalmente rápido y eficaz con el metro, desde las 5:30 am hasta el último metro a las 11pm. Después de eso, algunas rutas de autobuses funcionarán hasta primeras horas de la mañana, pero pueden ser impredecibles. Compra un "multiabono", el pase para el metro (Bs.F. 13,50) que te da 10 paseos ilimitados o una "multiabono integral" que también te permite viajar en los autobuses como parte del mismo viaje. Los Metrobuses inician y finalizan sus rutas en las afueras de la mayoría de las estaciones de metro y las paradas de metrobús tienen señales que indican su destino. Los otros autobuses son más comunes y llegan a más lugares. Tienen carteles en la ventana que indican su ruta. Tienen paradas frecuentes sin delimitar, pero es posible tomar alguna desde casi cualquier lugar dependiendo del conductor. La tarifa es normalmente Bs.F. 5,00, y algunos conductores prefieren que todos paguen cuando suben, mientras que otros te pedirán que pagues al bajar.

Al regresar al instituto desde el metro La California, puedes andar (unos 20 minutos cuesta arriba) o tomar un taxi colectivo ("por puesto"). La línea de taxis por puesto se encuentra enfrente de la estación de gasolina PDV. Al llegar a la línea, saludar al coordinador y decirle que quiere ir al "Colegio María Santísima." A continuación, vaya al final de la cola. El coordinador crea los grupos de 4 a 5 personas que comparten el taxi. Por lo general es de Bs.F. 10 por persona.

Los precios de los taxis individuales no están regulados o medidos, debes negociar el precio antes de entrar al taxi, y los conductores casi siempre intentan sobrecargar los precios. Si es posible pregunte a dos o tres personas cuánto es el costo del viaje en taxi antes de acercarte al conductor, para que puedas negociar un precio justo. Como regla general, un viaje de regreso a la Quinta Prout desde la zona de Plaza Venezuela cuesta alrededor de Bs.F. 80, pero todo depende del tráfico, en hora pico los precios son a veces mayores. Llamar un taxi privado para que lo recojan puede llegar a costar el doble que tomar uno en la calle.

Compras

Ten la copia de tu pasaporte contigo, ya que muchas tiendas la necesitarán cuando hagas una compra. Si vas a hacer una compra para el instituto, puedes dar el RIF del instituto (Registro de Información Fiscal) J-29412410-0.

Salud

Una de las ventajas de vivir en Venezuela es el servicio básico gratuito de salud y cuidado dental provistos por médicos y dentistas cubanos y venezolanos a través del programa Barrio Adentro. Si lo desea, puede adquirir un seguro adicional en caso de enfermedades serias, accidentes o de necesitar evacuación médica a su país natal. La clínica más cercana, que brinda cuidados médicos básicos y dentales, se encuentra entre la Quinta Prout y la estación de metro de La California. Cuando gires a la

izquierda en la Avenida Sanz camina hacia el metro y gira a la izquierda en la siguiente calle, justo antes de llegar al punto de control policial. Camina unos 200 metros cuesta arriba y lo encontrarás en el lado derecho, frente a vallas de propaganda del gobierno y murales sobre el cemento en el lado izquierdo. Lleva tu pasaporte.

Tramites de la visa y salidas del país

La mayoría de los visitantes reciben una visa de turista de 90 días a la llegada de forma gratuita. Si planeas quedarse por un período más largo, se puede pedir en tu país de origen por una visa de estudiante o comerciante válido para un año.

Al salir de Venezuela por tierra o por mar, hay que pagar Bs.F. 92 como tasa fiscal de salida. Al salir por vía aérea la tasa fiscal de salida es Bs.F. 110 + el impuesto de aeropuerto 137,50. Normalmente están incluidos en tu pasaje, pero, a veces, son aumentados sin previo aviso, y si compraste tu boleto antes del aumento, tendrás que pagar la diferencia.

En caso de que desees extender tu visa de turista, simplemente sales del país por un período de 24 horas y vuelves a entrar de nuevo, momento en el que los funcionarios de inmigración emitirán un nuevo sello, que actuarán como tus nuevos 90 días.

El lugar más cercano y más fácil es tomando la ruta hacia el oeste a Colombia. Los dos principales destinos para realizar esto son Cucutá en los Andes y Santa Marta a lo largo de la costa del Caribe. El procedimiento de cruce de fronteras es relativamente sencillo y rápido. Sales del autobús para ir a pie a través de la frontera, sólo asegúrete de tener tu pasaporte sellado en ambas oficinas de inmigración de cada país.

Para llegar a Cúcuta tienes que coger un autobús a San Antonio del Táchira, que es la última ciudad en el lado venezolano. (Si no hay asiento disponible, comprar un boleto para San Cristóbal, capital del estado de Táchira, y desde ese terminal se puede tomar un bus local para 90 minutos a San Antonio.) El autobús sale de la terminal de Caracas "La Bandera" (metro "La Bandera" - la transferencia a la línea 2 de Metro "Plaza Venezuela"). Sigue las personas con equipaje saben por dónde salir del metro. Cruzar la calle principal directamente en frente al salir del metro y luego seguir unos 300 metros, pasando una gasolinera hasta la terminal que se encuentra a la derecha.

Varias compañías tienen rutas similares, pero los precios son casi siempre idénticos. Todos estos viajes a Mérida y más allá se hacen durante la noche y por lo general sólo salen entre 6 y 8 pm. Sólo se puede comprar en el día del viaje, entonces debe presentarse al menos 30 minutos antes de que el autobús salga para conseguir un boleto. Si vas a viajar el viernes o domingos por la noche llegar por lo menos una hora antes. Llevar ropa de abrigo y una manta o bolsa de dormir en el autobús, ya que afirman que sólo hay una configuración para el aire acondicionado: súper frío! El precio del boleto para San Antonio de Táchira es de alrededor de Bs.F. 150.

Los autobuses a Santa Marta y otros destinos de la costa salen del Caracas "Terminal de Oriente". Llegue al metro "Petare" alrededor de las 4:30 o 5:00pm y tome un autobús por puesto para "Terminal de Oriente". La tarifa de Santa Marta es de aproximadamente Bs.F. 400.

Parques, jardines y excursiones

Caracas ha sido bendecida con muchos parques y jardines, y casi todos son de entrada gratuita o de precio mínimo. El Ávila es un Parque Nacional espectacular y hay un detallado mapa que muestra las entradas y las rutas del parque <http://www.el-avila.com/rutas.html>. Una maravillosa manera de conocer personas locales y conocer mejor el área es participando en algunas de las caminatas y paseos que ofrece el Centro Excursionista <http://www.centroexcursionistacaracas.org.ve/> ellos tienen excursiones o paseos para acampar casi todos los fines de semana.

Aquí está una lista de los otros parques y jardines en Caracas y lo que ofrecen:

- **Parque Miranda** o "Parque del Este" (metro de "Miranda"): Situado justo fuera de la estación de metro es el mayor parque de la ciudad y siempre está ocupado con grupos de capoeira,

fútbol, baloncesto y familias haciendo picnics. Además, tiene una zona de zoológico gratuita con varios reptiles de América del Sur, aves y mamíferos en exhibición. Hay una réplica de la corbeta del secula 19 Leander y un museo en honor a Francisco de Miranda. Es un gran lugar para correr o para unirse a un grupo de venezolanos en un partido de fútbol.

- **La Estancia** a sólo 100 metros de la estación del metro Altamira, solía ser la vivienda de una familia rica, y ahora la casa es una galería de arte con un extenso campo de césped, y jardines con flores y plantas. Frecuentemente hay conciertos gratuitos ahí los fines de semana. El calendario de eventos se publica en un mural en la entrada del centro o puede preguntar por una copia gratuita del calendario al entrar.
- **Parque Los Caobos** (metro "Bellas Artes"): la entrada del parque se encuentra junto a la Plaza de Los Museos. Rara vez ocupado, a menos que haya un evento cultural, por lo que es un gran lugar para la lectura o la conversación.
- **Jardín Botánico** (metro "Plaza Venezuela"): Tome la salida de la UCV, y justo antes del ingreso a la Universidad está la entrada a los jardines a la derecha. P.R. Sarkar, el fundador de Prout visitó este parque, y hay un hermoso árbol grandioso para meditar ahí.

Ocio y cultura

- **El Sistema**, es un programa de educación musical en Venezuela, fundado en 1975 por José Antonio Abreu. Su red tiene orquestas juveniles y 60 orquestas infantiles, con un número de aproximadamente 350.000 jóvenes en el país. Entre el 70 y el 90% vienen de familias de bajo nivel economico. El programa ha ganado numerosos premios y reconocimientos de muchos famosos músicos clásicos internacionales. En Caracas, el programa de conciertos gratuitos de la Orquesta Sinfónica Simón Bolívar, la Orquesta de la Juventud Teresa Carreño, y muchos otros grupos se puede encontrar <http://www.fesnojiv.gob.ve/en/events-calendar.html> y <http://www.fundamusical.org.ve/es/perfil-sjtcv.html>
- **Bellas Artes** y sus alrededores es el centro de la actividad cultural, con dos museos (Bellas Artes y Ciencias), la Galería de Arte Nacional y el Museo de Arte Contemporáneo cerca, así como varios teatros donde se presentan películas, obras de teatro y danza, en particular, el Teatro Teresa Carreño frente al Hotel Alba. La Plaza Los Museos ofrece funciones por lo menos dos veces a la semana y siempre está lleno de jóvenes y artesanos, sentados alrededor tocando la guitarra y jugando al Fuchi. Hay un teatro en el interior del Museo de Bellas Artes, que ofrece películas gratuitas cada semana. Todos los museos son gratis en Venezuela. El calendario de eventos se publica en un mural en la entrada del centro o puede preguntar por una copia gratuita del calendario al entrar.
- **Cines**: las salas de cine están siempre ubicadas dentro de centros comerciales. El más cercano se encuentra en el centro comercial Unicentro en La California.
- **Playas**: La playa más cercana está en el Estado Vargas, cerca del aeropuerto internacional (al otro lado de El Ávila), a más o menos una hora en autobús. Hay playas a sólo 10 km. del Centro Madre en Barlovento (Estado Miranda). Otras playas agradables están más distantes.

Cafés, bares y restaurantes

El entretenimiento nocturno se concentra básicamente entre Chacao y la parada de metro Sabana Grande. Así mismo, consulte Las Mercedes, una zona de más alta categoría, cerca de metro "Chacaito", que está llena de un sin fin de cafés, bares, restaurantes y heladerías. Visite www.rumbacaracas.com, este sitio web tiene información sobre la mayoría de los lugares que ofrecen entretenimiento nocturno, pero aquí hay algunas sugerencias:

- **Café Boo** (metro "Chacaito"): un bar muy divertido y animado con un gran patio al aire libre. No se baila, sólo hay un montón de gente sentada alrededor de las mesas. Las grandes pantallas

de televisión muestran videos de música de canciones occidentales de latín pop / rock. Debe salir del metro e iniciar la partida hacia el Sur a la Urbanización Las Mercedes. Al llegar a la Avenida Principal de Las Mercedes continúe al Sur por debajo del puente. Una vez en Las Mercedes puede solicitar más direcciones, las personas suelen ser súper amables. También hay autobuses “por puesto” disponibles cerca de la Estación Chacaíto.

- **Heladería 4D** (metro "Chacaíto"): una muy popular heladería de lujo. Un poco costosa, pero vale la pena. Llena con grupos de jóvenes locales. Está cruzando la calle frente al Café Boo.
- **El Maní Es Así** (metro "Sabana Grande"): baile de salsa en vivo y un gran ambiente. Debes comprar bebidas para sentarte en una mesa. No tiene código de vestir, sólo debe estar presentable y no vestir pantalones cortos. Está al norte del metro de "Sabana Grande" en la Avenida Francisco Solano López.
- **El Gibo** (metro "Sabana Grande"): Un gran café-bar de dos pisos, con un área al aire libre en el callejón enfrente. Tanto la decoración y la gente tienden a ser artísticos y de tendencia izquierdista. Es un gran lugar para conocer a otros residentes extranjeros que participan en trabajos sin fines de lucro, o proyectos sociales y culturales. Está entre las estaciones de metro "Plaza Venezuela" y "Sabana Grande", en el Boulevard de Sabana Grande. Está bajando por uno de los pocos callejones al lado sur del Boulevard principal. Hay muchos otros locales de baile y cafés /bares en la zona.

Lecturas recomendadas

artículos:

“Evaluando el legado del presidente Hugo Chavez con la Teoría de la Utilización Progresiva (PROUT)” por Dada Maheshvarananda (2013)

<http://prout.org.ve/evaluando-el-legado-del-presidente-hugo-chavez-con-la-teoria-de-la-utilizacion-progresiva-prout/>

"Los desafíos de llevar Prout a la práctica" por Spencer Bailey (2009):

<http://prout.org.ve/los-desafios-de-llevar-prout-a-la-practica/>

“¿Venezuela va rumbo a Prout?” por Andy Malinalco (2007): <http://prout.org.ve/recursos/#va>

libros:

Después del capitalismo: democracia económica en marcha por Dada Maheshvarananda

El Código Chávez por Eva Gollinger

Lista de cosas que traer

- Carta de invitación, que incluya nuestra dirección y números de teléfonos. Tienes que escribir en tu formulario de inmigración. Si por algún imprevisto, nadie te encuentra a tu llegada en el aeropuerto, es necesario que nos llames.
- Tres fotocopias de la página de pasaporte con tu foto. Plastifique una copia cuando llegue aquí.
- Prueba que tus vacunas están al día. No se requieren vacunas en Caracas, pero si planeas viajar a otras partes de Sur América, podrás necesitar pruebas de tu vacunación contra la Fiebre Amarilla u otras vacunas. El centro para el control de enfermedades con sede en EEUU provee recomendaciones para las vacunas dependiendo de tus planes de viaje.
<http://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/venezuela.aspx> (Las vacunas para la Fiebre Amarilla están disponibles gratis en el Aeropuerto Internacional de Caracas y en otros lugares).
- Copias de cualquier otro registro de salud importante.
- Euros o dólares, al menos lo suficiente para que comience. Recomendamos encarecidamente que te pongas en contacto con nosotros antes de venir a aprender sobre los tipos de cambio, tarjetas de crédito, etc.

- Computadora laptop, audífonos, reproductor de mp3. (Asegúrate de dejar una copia de respaldo de sus datos en tu país).
- Ropa de verano, más una chaqueta ligera o un suéter, que incluya atuendos de oficina, y ropa modesta para ejercitarse y pijamas. (Vea la sección Ropa y Clima para los rangos de temperatura en Caracas.)
- Si hay productos personales específicos que disfrutas, podrás desear traer un suministro de estos, ya que los productos de marca suelen ser costosos o difíciles de encontrar en Venezuela.
- Tus recetas vegetarianas favoritas si cocinas (puedes revisar con nosotros de antemano para ver si podemos encontrar fácilmente algunas especies específicas o herramientas de cocina que disfrutes, o para ver si deberías traerlas contigo).
- Imprime fotos de tus amigos y familiares en casa. Podrás divertirte compartiéndolas con tus nuevos amigos aquí.
- Cualquier cosa que te haga feliz.

Como es la norma cuando se viaja, por favor no traigas nada ilegal, que viole las normas de la casa, que sea sentimentalmente irremplazable, o extremadamente valioso. Queremos que tu experiencia aquí sea tan agradable como sea posible, y reducirá tu nivel de estrés al viajar de una manera inteligente y dejando los objetos innecesarios en tu país. ¡Gracias!.