

SUMARI

1. Introducció	03
2. Coneixements previs	07
3. La preparació del viatge	13
4. El viatge d'anada i l'arribada al vostre destí	23
5. L'estada	27
6. Activació de l'assegurança	39
7. El retorn	43
8. Enllaços útils	47
9. Notes	53

1. Introducció



L'experiència que estau a punt de començar és realment una oportunitat meravellosa per poder aprendre, desenvolupar-vos personalment i professionalment i conèixer gent amb experiències i cultures molt diverses i enriquidores. No obstant això, l'aprofitament i el gaudi de la vostra estada en el país de destí dependrà en gran part de vosaltres mateixos/es: de les vostres expectatives, de la vostra adaptabilitat a un entorn totalment diferent, de la vostra preparació i els coneixements previs sobre la realitat en la qual estareu immersos/es i de la manera com us enfrontareu a la diversitat de situacions en les quals us trobareu.

Aquesta guia està destinada a l'alumnat de la Universitat de les Illes Balears (UIB) que participarà en el programa de Beques de pràctiques en matèria de cooperació al desenvolupament i/o en el programa Estades Solidàries i que passarà uns mesos en països empobrits. Amb els apartats que es tractaran a continuació es pretén contribuir a fer que l'experiència sigui el més profitosa possible i positiva en el seu conjunt. Per això, en aquesta guia s'inclouen consells bàsics que us permetin evitar, dintre del possible, el màxim de problemes que podrien sorgir, per donar pautes de solució si aquests sorgeixen i per preparar la vostra partida amb il·lusió.

La diversitat de països, regions i àrees geogràfiques concretes fa difícil aquest exercici d'estandarditzar els consells per als diferents destins de les estades. Així doncs, la situació canvia molt i els consells no serien els mateixos si aneu a l'Àfrica, a l'Amèrica Central o a l'Amèrica del Sud; si passau la vostra estada en una zona rural aïllada de la ciutat o a la capital; si

us podeu comunicar en castellà o heu d'utilitzar una llengua diferent, o si estau en una zona indígena que té la seva pròpia llengua, etc. Malgrat aquestes diferències, en aquest llibret s'ha intentat fer una síntesi del més important i del que és vàlid tant en uns països com en els altres.

Per tant, la informació i les orientacions que conté aquesta guia són bastant generals i per això us convidam a donar la vostra opinió sobre el contingut i/o ampliar aquests consells una ve-gada hàgiu tornat de la vostra estada. D'aquesta manera podrem millorar, any rere any, la qualitat de les estades dels companys i de les companyes que partiran, com vosaltres, amb la il·lusió d'aprendre, de conèixer, d'explorar i de descobrir altres realitats diverses i enriquidores.

2. Coneixements previs



És important abans de partir que us informeu sobre diferents aspectes del país que visitareu. D'una banda, per entendre millor les reaccions de la població local, que seran diferents d'aquelles a les quals esteu acostumats/ades; d'altra banda, per entendre també que certes formes d'actuar, parlar o pensar que són normals o naturals per a vosaltres, poden resultar sorprenents per als residents del país que visitau. Els temes o àmbits en els quals seria important que investigàssiu abans de partir, són, entre d'altres, els següents:

- **Història del país, geografia (incloent l'altitud), clima i situació social, política i econòmica.** També us resultarà útil informar-vos sobre els trets més característics de la seva **cultura i diversitat cultural**: els costums, les tradicions i els esdeveniments culturals més importants de la cultura local dels països que visitareu (encara que la cultura ha de ser viscuda, per poder-la apreciar i conèixer realment).
- **Etnicitat i orígens** dels pobladors i les pobladores del país. Seria important conèixer si existeixen diferents grups indígenes o ètnies, si parlen llengües diferents i si existeixen conflictes, i de quin tipus, entre aquests grups. A més, és recomanable contrastar diferents fonts d'informació (això mateix és vàlid si consultau informació sobre història i política); i consultar tant la premsa nacional com l'estrangera per poder treure les vostres pròpies conclusions, per després, una vegada al país de destí, contrastar la imatge que dibuixen els mitjans de comunicació i la realitat que podeu observar per vosaltres mateixos/es.

- A més de consultar bibliografia relacionada amb aquests temes, podríeu informar-vos sobre la situació del vostre **sector professional** al país de destí (en el cas de pràctiques acadèmiques).
- Els **riscs** associats a la regió o àrea a on estareu (urbana o rural). A més, el nivell de violència existent en el país (millor per regions) i a qui va dirigida principalment.
- La **situació de la dona** en el país, com està representada en la cultura local i com es reflecteixen les desigualtats de gènere en la vida diària.
- Coneixements bàsics sobre la **legislació vigent**, referent al que és considerat com a delictes o acte que sigui punible (la pàgina web del Ministeri d'Afers Exteriors facilita aquesta informació per a cada país).
- Situació de **salut** en el país i informació necessària per poder conèixer les principals malalties del país i les vacunes recomanades.

Si us agrada la literatura, seria recomanable que intentàssiu obtenir i llegir qualche llibre escrit per persones del mateix país. La seva visió sobre la realitat serà enriquidora i us pot donar pistes sobre la manera de pensar de la seva població.

Aprofiteu la feina prèvia amb el/la tutor/a de les pràctiques, amb la finalitat de conèixer una mica més l'organització que us acollirà (la seva estructura, quantes persones hi treballen, objectius, projectes, etc.) i les expectatives que tenen de les vostres pràctiques; o amb l'OCDS, en el cas d'Estades Solidàries.

A més, seria igualment aconsellable que reflexionàssiu sobre el que esperau aprendre, conèixer o veure del país de destí i de l'organització on fareu les pràctiques o el voluntariat. També, sobre allò que us agradaria aportar de la vostra experiència, els vostres coneixements, habilitats... A tall d'exemple, i per animar-vos a fer aquest exercici, podeu pensar en algunes de les qüestions incloses a la taula següent, i afegir-hi les que trobeu adequades:

Què esper de la meva estada i de les pràctiques?

A nivell personal:

- Quins aspectes m'agradaria millorar?
Analitzar la meva actitud envers cultures i maneres de pensar diferents de les meves.
Actituds i reaccions davant un entorn nou i desconegut.
- Com repercutirà aquesta experiència en la meva persona?

A nivell formatiu i professional:

- Com em pot ajudar per al meu present i futur professional?
- Quins nous coneixements esper obtenir? Què aprendré d'aquesta experiència?

Què vull aportar a l'organització on faig les pràctiques o l'estada solidària?

A nivell personal:

- Quins són els coneixements, les actituds i les aptituds que tenc que poden ser d'utilitat a l'entitat que m'acull?
- Com em comunicaré-relacionaré amb els companys/es de feina, i amb el/la tutor/a?

A nivell professional:

- Com puc contribuir a l'entitat en la qual vaig a col·laborar?
Aspectes positius que puc aportar a l'equip de treball, a l'organització, a les persones destinatàries...
- Com puc adaptar-me a l'organització interna i a la manera de funcionar de l'entitat que m'acull?

3. La preparació del viatge



A la pàgina web del Ministeri d'Afers Exteriors i Cooperació (<http://www.maec.es>) trobareu unes recomanacions de viatge útils; l'adreça, els telèfons i la informació de les ambaixades i els consolats generals d'Espanya a l'exterior; i informació detallada per països, que inclou documents monogràfics de cada país, així com una fitxa econòmica.

Aquí teniu una llista amb allò que mai no heu d'oblidar d'endur-vos o d'anotar abans de partir (és una mena de llista de control):

No us heu de descuidar de cap manera...

(malgrat que algunes coses també les podreu trobar a les principals ciutats del país de destí)

1. Documentació

- Bitllets d'anada i tornada. Còpia del localitzador i horaris dels viatges.
- Passaport (original i unes quantes fotocòpies) i visat (si és necessari). Algunes fotos mida carnet. Podeu escanejar-vos el passaport i enviar-vos-el a la vostra pròpia adreça de correu electrònic.
- Pòlissa d'assegurança de viatge. Al final del fullet trobareu les indicacions per activar l'assegurança subscrita per l'OCDS, de la qual sou beneficiaris/àries.
- Certificat internacional de vacunacions, quan correspongui.
- Diners en efectiu, i/o Travel Checks (informau-vos abans de les millors opcions: podeu telefonar a l'ambaixada / el consolat a Espanya i/o demanar-ho al vostre tutor o tutora al país de destí).
- Portar targeta de crèdit de la qual sigueu titular.
- Document on s'indiqui el vostre grup sanguini.

2. Telèfons i adreces

- Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat (OCDS) de la UIB.
- Ambaixada o consolat d'Espanya al país.

- Organització on feu les pràctiques o l'estada solidària, i tutor/a de pràctiques (mail i telèfon mòbil).
- Altres persones de contacte de l'organització (telèfon mòbil).
- Telèfon de l'assegurança mèdica.

3. Equipatge

- Impermeable plegable (destins tropicals en època de pluja), llanterna o frontal.
- Roba i calçat adequats per al clima de l'època de l'any durant la qual sereu al país de destinació, així com adaptats a la cultura i els costums locals.
- Motxilla i sac de dormir, que us serà útil si voleu viatjar pel país.
- Informau-vos a la companyia aèria amb la qual voleu per saber quin és l'equipatge permès (grandària i pes de les maletes), tant per a les maletes que factureu com per a l'equipatge de mà.
- Una muda, o dues, extres de roba interior, camisetes, pijama i un necesser bàsic, per dur a l'equipatge de mà (molt útil en cas que us perdin la maleta a l'aeroport).

4. Vacunes i farmaciola

- Vacunes obligatòries i, opcionalment, les aconsellables. Al centre de Sanitat Exterior de la vostra illa us diran quines són aquestes vacunes.
- La farmaciola ideal ha de cobrir les necessitats elementals, és a dir, ha d'incloure medicaments clau que permetin solucionar incidències lleus, articles de primers auxilis i qualsevol altre producte sanitari especial que prengueu normalment (**vegeu les recomanacions dels elements que poden integrar-la**). Per organitzar-la, és convenient que parleu amb el vostre metge/essa o infermer/a. Hi ha medicaments que requereixen una autorització mèdica que certifiqui que el/la pacient necessita aquests medicaments (informau-vos-en al centre de salut o al Ministeri de Sanitat). Els que siguin molt necessaris, els hauríeu de portar a l'equipatge de mà i dur també a l'equipatge que factureu.

- Elements per a la vostra higiene personal que preferiu emportar-vos des d'aquí.

5. Llibres i obsequis

- Guia de viatge o turística del país (*).
- Llibres/informació sobre la vostra professió a les Illes Balears i a Espanya; i sobre el vostre país, la vostra regió, la vostra ciutat o el vostre poble. Poden ser un obsequi per a la vostra organització o companys/es de feina. També podeu emportar-vos productes típics de les Illes Balears com a obsequi.

6. Altres

- Càmera de fotos i/o vídeo. Piles recarregables i aparell per recarregar-les, o rodets de fotos, si escau. Així com adaptador per als endolls, si és necessari.
- Si duu ulleres, és aconsellable que us n'emporteu un parell extra.

(* En trobareu referències a la darrera secció: Enllaços.

Contingut bàsic de la farmaciola

La farmaciola ideal és aquella que a més de cobrir les necessitats elementals, no ocupa gaire espai i està ben ordenada. Ha de ser resistent i lleugera, s'ha de posar als llocs més secs i frescs possibles i mantenir protegida del sol, la llum i la humitat. Els medicaments han d'estar correctament etiquetats, i s'han de conservar els prospectes per poder consultar les indicacions i, sobretot, les possibles incompatibilitats o interaccions i contraindicacions que es puguin produir. També és convenient, en cas que us mediqueu regularment, dur una quantitat suficient dels medicaments per a tot el període de l'estada; i en cas que patiu qualche malaltia crònica, que us emporteu el vostre historial mèdic (traduït a l'anglès, segons el destí), on consti amb claredat la patologia que presentau, els medicaments que habitualment necessitau i la seva posologia, per evitar problemes a les duanes.¹

En tot cas, és aconsellable que consulteu el vostre metge/essa de família o infermer/a pel que fa a la farmaciola, ja que us podran fer indicacions i observacions d'importància.

Recordau que la farmaciola només és útil si està disponible, per tant l'hauríeu de dur a l'equipatge de mà. Per altra banda, heu de seguir la normativa vigent als aeroports a l'hora de portar líquids i altres objectes, fent ús de bosses de plàstic transparent.

¹ Informació obtinguda de: De Juanes Pardo, José Ramón i Arrazola Martínez, M. Pilar (2005, 2a ed.). *Viajes internacionales. Recomendaciones generales y vacunas*. Asociación para la Formación e Investigación en Salud Pública (ASFORISP), Madrid.

Contingut bàsic de la farmaciola

Articles de primers auxilis

- Esparadrap adhesiu
- Antisèptic per a ferides
- Benes
- Apòsits esterilitzats
- Termòmetre clínic
- Sals de rehidratació oral
- Gotes oculars
- Analgèsic
- Antiinflamatoris, aspirina o una altra medicació per a febre o dolor
- Antihistamínics
- Tractament per a picades d'insectes
- Antisèptic

Contingut bàsic de la farmaciola

Articles complementaris segons el destí i les necessitat

- Medicació per a qualsevol malaltia prèvia
- Medicació antipalúdica
- Medicació contra la diarrea
- Laxants
- Antiàcids
- Pólvores o cremes antifúngiques
- Crema d'hidrocortisona a l'1%
- Repel·lents de mosquits específic per a països del sud
- Crema solar amb factor de protecció solar (SPF) elevat (com a mínim 15)
- Protector labial
- Pastilles potabilitzadores d'aigua
- Tovallols humides
- Preservatius
- Ulleres / lents de contacte de recanvi
- Ulleres de sol
- Mosquitera (si és possible, impregnada de repel·lent), i espirals o repel·lent de mosquits elèctric.

Font: De Juanes Pardo, José Ramón i Arrazola Martínez, M. Pilar (2005, 2a ed.). *Viajes internacionales. Recomendaciones generales y vacunas*. Asociación para la Formación e Investigación en Salud Pública (ASFORISP), Madrid, pàg. 468.

Consells sanitaris abans de partir

Per informar-vos sobre l'actual situació sanitària del país de destinació podeu consultar la pàgina web del Ministeri d'Afers Exteriors i de Cooperació:

<http://www.maec.es/es/MenuPpal/Paises>

D'altra banda, per saber quines vacunes són obligatòries i quines són aconsellables, així com els medicaments que heu d'incloure en la vostra farmaciola, el millor és que us dirigiu a Sanitat Exterior i al centre de salut que us correspon. Normalment heu de demanar cita prèvia, i atès que hi ha vacunes que requereixen més d'una dosi o un cert temps per ser efectives, és recomanable que us n'informeu amb una antelació de sis o vuit setmanes abans de partir de viatge. Les adreces i els telèfons de les Illes Balears són els següents:

CENTRES DE VACUNACIÓ INTERNACIONAL

MALLORCA

Sanitat Exterior

Centre de Vacunació Internacional

Carrer de la Constitució, 4

07071 Palma

Tel.: 971 98 91 60 (971 989 167, per sol·licitar cita prèvia)

Fax: 971 98 91 61

MENORCA

Centre Insular de Sanitat de Menorca

Avinguda Josep M. Cuadrado, 17

07703 Maó

Tel.: 971 36 04 26

Fax: 971 36 87 03

EIVISSA***Sanitat Exterior******(Conselleria de Sanitat, Salut i Consum)***

Via Romana, 81

07800 Eivissa

Tel.: 971 30 67 00

Fax: 971 30 67 64

També podeu consultar la situació sanitària per països al següent enllaç d'Internet:

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/situacionSanitaria/home.jsp>

Si, malgrat tota aquesta informació, no trobau resposta a les vostres preguntes, podeu contactar amb:

Ministeri de Sanitat i Consum

Carrer Francisco Silvela, 57

28071 Madrid

Tel.: 91 309 56 03

És aconsellable que parleu amb el vostre metge/essa de família perquè us faci una revisió mèdica.

4. El viatge d'anada i l'arribada al vostre destí



Normalment, el viatge que realitzareu serà llarg i, probablement, amb alguns transbords. Segurament el vostre equipatge el facturaran fins al destí final, així que us en podreu oblidar fins a l'arribada. Entre vol i vol, intenteu no perdre gaire temps i anar el més aviat possible a la porta d'embarcament del vol següent (si no la trobau, ho podeu demanar als punts d'informació que hi ha als aeroports o a l'oficina que les companyies de vol solen tenir al mateix aeroport).

Durant el viatge, i en cas de vols de llarga durada, intenteu no estar asseguts/des tot el temps, moveu-vos, caminau i estirau braços i cames per activar la circulació, i beveu líquid sovint (aigua preferiblement, evitant la ingestió de cafè o te). També podeu fer uns petits exercicis de gimnàstica dins l'avió: moviments de mans, rotacions i flexions dels turmells, moviments de genolls i flexions del cos cap endavant. Per altra banda, no és aconsellable que col·loqueu l'equipatge de mà a terra, on posau les cames, ni que dormiu en posicions que facin compressió o amb les cames una sobre l'altra. És important que intenteu descansar tant com sigui possible durant el vol, incloent breus dormides.

Una vegada hàgiu arribat a la vostra destinació, és necessari que us personeu a l'ambaixada o el consolat espanyol del país o que us hi poseu en contacte per **confirmar** les dates de la vostra estada i la ubicació durant aquesta.

A continuació s'anomenen certs serveis que poden i no poden oferir els consolats:

Els consolats **PODEN**:

- Expedir passaports o salconduits en cas de caducitat, pèrdua o robatori de la documentació personal;
- Donar informació sobre els serveis mèdics, educatius i legal del país;
- Prestar assistència als detinguts/udes;
- Bestreure, en circumstàncies excepcionals, la quantitat de diners necessària per a una repatriació, que s'haurà de reintegrar al Tresor Públic dins els terminis establerts per la llei;
- Prestar serveis de Registre Civil, notariais, de legalització de documents o de remissió de comunicacions i sol·licituds a organismes espanyols.

Els consolats **NO PODEN**:

- Fer les funcions d'una agència de viatges;
- Aconseguir-vos una feina a l'estranger;
- Garantir-vos, en un hospital o en una presó, un tractament millor que el que es dona als nacionals del país;
- Avalar-vos, prestar-vos diners o pagar les vostres multes;
- Posar a la vostra disposició personal perquè actuï com a intèrpret, guia o assistent/a social.²

²Informació obtinguda de la ja esmentada pàgina web del Ministeri d'Afers Exteriors i Cooperació: www.maec.es (traducció nostra).

5. L'estada



A part de tota la informació que hàgiu obtingut als llibres, és evident que la informació més acurada i actualitzada és la que podeu obtenir de la gent del mateix país i també dels estrangers o les estrangeres que fa un quant temps que hi viuen, així com de persones immigrades a les Illes procedents dels països en qüestió.

Consells sanitaris per a l'estada en un país empobrit

Menjar i higiene: el canvi de dieta i la ingestió d'aliments infectats o en males condicions poden causar-vos problemes digestius. És per això que és aconsellable prendre algunes precaucions, com les següents:³

- Menjau aliments cuinats i demanau que us els serveixin calents. No és recomanable que mengeu aliments frescs, excepte si aquests han estat desinfectats amb un producte especial amb aquest fi.
- Evitau el menjar de bufet o qualsevol altre aliment que hagi estat escalfat de nou i/o exposat al contacte amb mosques.
- Evitau menjar aliments crus.
La fruita i la verdura són molt difícils d'esterilitzar, anau amb compte i preneu precaucions a l'hora de consumir-ne. S'aconsella no menjar les fruites que no pugueu pelar en el moment.

Precaucions amb l'aigua i altres begudes: és convenient que begueu només aigua embotellada. Si anau a un restaurant o bar, demanau que obrin la botella davant vostre, i evitau sempre els glaçons. Les begudes més segures són les infusions calentes, aigua i begudes embotellades, cervesa, vi, te o cafè i aigua potable tractada. Vigilau amb els sucres de fruita que es venen pels carrers, ja que sovint estan mesclats amb aigua no potable.

Si us trobau en una situació o en un lloc on és impossible trobar aigua potable embotellada, podeu potabilitzar l'aigua de diferents maneres: bullint-la durant cinc minuts, amb pastilles o gotes potabilitzadores o amb unes quantes gotes de clor o iode. En tot cas, heu de beure líquid suficient.⁴

³ Informació obtinguda de la pàgina web d'AMREF Flying Doctors - Consells d'AMREF per viatjar a Àfrica: <http://spain.amref.org>.

⁴ AMREF - Flying Doctors: <http://spain.amref.org>.

La taula següent resumeix els consells més importants en relació amb els aliments i begudes:

Precaucions per evitar el consum d'aliments i begudes poc segurs

Menjar només aliments que hagin estat cuinats correctament i que estiguin encara calents.

Evitar aliments cuinats mantinguts a temperatura ambient durant diverses hores.

Evitar aliments no cuinats (excepte fruita i/o verdures que es pugui pelar) i fruita amb la pell danyada.

Evitar plats que continguin ous crus o poc cuinats.

Evitar els aliments que es venen pel carrer.

Evitar gelats de procedència no controlada, inclosos els que es venen pel carrer.

Coure la llet no pasteuritzada abans de consumir-la.

Bullir l'aigua per beure si es dubta de la seva potabilitat; si no és possible, es pot usar un filtre o desinfectant adequat.

Evitar els glaçons, excepte si estan elaborats amb aigua potable.

Evitar rentar-se les dents amb aigua no potable.

Les begudes embotellades i els refrescs que estiguin precintats generalment són segurs, així com les begudes calentes.

Picades d'insectes: a més d'utilitzar repel·lent de mosquits específic per a països del Sud, per altra banda i per prevenir, portau calçons i camisetes de màniga llarga i colors clars, que redueixen la superfície exposada a picades i atreuen menys els mosquits. Penseu també que l'olor dels perfums, les cremes i els sabons atreuen els mosquits i altres artròpodes.

Banyes en llacs i a la mar: no us banyeu en cap llac, excepte si teniu la certesa que no hi ha cap paràsit a l'aigua (llegiu les guies de viatge i demanau consell a persones que coneguin bé la situació dels llacs). Depenent del mar o oceà on us trobeu, heu de tenir en compte la força de les ones i els corrents, no els subestimeu. Per això, consultau les guies i demanau consell, però, en tot cas, i per precaució, no us feu gaire enfora de la vorera de la platja.

Exposició al sol: si teniu la pell sensible, en la mesura del que és possible, és convenient que eviteu les activitats a l'exterior durant el migdia, quan la radiació solar és més forta, normalment entre les 10 a.m. i les 16 p.m. Altres consells són: fer servir roba protectora; ulleres de sol que proporcionin una protecció del 100% als raigs UV; capell d'ala ampla fabricat amb materials que no deixin passar el sol, millor que visera (si es fa servir visera, s'ha d'aplicar crema protectora a la part posterior del coll i a les orelles); i cremes protectores de pell i llavis d'ampli espectre que protegeixin de radiacions UVA i UVB, amb almenys un factor de protecció solar (SPF) de 15, i tornar-les a aplicar segons les indicacions del fabricant.

Altitud alta: si us trobau en zones de gran altitud (mils de metres sobre el nivell del mar), hauríeu de prendre algunes mesures preventives per evitar el que es coneix com a «mal d'altura o mal agut de muntanya» (implica fatiga, debilitat, somnolència, mareig, nàusees, etc.). Per evitar aquest mal, quan es fan ascensions a cotes altes s'ha d'intentar fer-ho lentament (en cotes de 2.500 m a 3.000 m, no sobrepassar els 300-350 metres diaris), i seguir una dieta lleugera amb abundants líquids i hidrats de carboni (fruita, te, melmelada). En cas que apareguin els primers símptomes, els passos a seguir són els següents: beure líquids en abundància; moderar l'activitat física; romandre en la mateixa altitud fins que hom s'hagi recuperat (normalment són suficients 1 o 2 dies per recuperar-se; si no és així, s'ha de baixar a cotes més baixes). En tot cas, seria important consultar aquestes qüestions amb personal mèdic.

Relacions sexuals: utilitzau SEMPRE preservatius quan tingueu relacions sexuals, per evitar contagis de malalties de transmissió sexual (SIDA, hepatitis, etc.).

Els animals: si teniu contacte amb animals, anau amb compte perquè poden transmetre malalties, a causa de la falta d'higiene i atenció que reben, associada a la situació de pobresa en la qual es troben alguns països i/o regions.

Cultura i costums

D'acord amb Ferran Cabrero, la **cultura** es pot definir com «el conjunt de **valors, institucions i pràctiques** que un poble o comunitat desenvolupa en tots els àmbits de la realitat per assegurar la seva existència en plenitud i la seva supervivència, en un moment donat del temps i de l'espai».⁵ Com ens recorda aquest autor, per apreciar realment la riquesa i intensitat de les diferents cultures, aquestes han de ser viscudes. Però per poder valorar les cultures i formes de pensar diferents de les nostres, hem de prendre distància de la nostra realitat i dels costums del país d'origen, de manera que no anem amb l'actitud que caracteritza moltes persones de països del Nord quan visiten els països del Sud o hi viuen: una actitud arrogant envers la cultura local basada en la idea que la nostra manera de fer i pensar és la millor (basada en l'eurocentrisme o la idea que tot volta a l'entorn d'Europa). Ben al contrari, l'apropament a una cultura diferent de la nostra s'ha de fer amb humilitat, respecte i amb una actitud oberta per aprendre i conèixer.

La diversitat cultural que trobareu, així com el conjunt de valors i pràctiques culturals diferents dels nostres, us enriquiran personalment i us permetran veure la realitat des d'un altre punt de vista i enfocament. També us sorprendrà trobar valors i pràctiques culturals més semblants als vostres del que us hauríeu pogut imaginar.

El valor més important pel que fa a la cultura diferent i a la diversitat cultural que trobareu, i que s'ha de reflectir en la

⁵ Cabrero, Ferran (2006). *El Tercer Mundo no existe*. Barcelona: Intermón OXFAM.

vostra actitud i el vostre comportament durant la vostra estada al país d'acollida, és el *respecte* envers l'altre/a, les formes en què aquesta/es cultura/es es manifesten (sigui en la manera de vestir, en la gastronomia, la mentalitat, etc.), el patrimoni cultural, etc. Pot ser que no estigüeu d'acord amb determinades formes de fer o pensar, però com a visitants d'aquests països les heu de respectar. Així, heu d'intentar adaptar-vos als costums i hàbits del país de destinació i intentar no provocar situacions que puguin resultar incòmodes a la població local. Com a exemple, podeu pensar en les situacions següents:

- Abans de fer fotografies de persones, demanau permís, perquè si no ho feu ho poden prendre com una invasió de la seva intimitat o demanar-vos diners.
- En relació amb la vostra manera de vestir i anar calçats, heu d'observar el vostre entorn i evitar les peces de vestir que puguin resultar ofensives o inadequades en l'entorn cultural o en la situació concreta en la qual estigüeu.
- En el cas de les dones, les faldes o els calçons molt curts o les camisetes que no cobreixen les espatlles poden ser considerades inadequades pels habitants locals. En el cas dels homes, haureu d'evitar calçons curts i camisetes sense mànigues si la situació requereix formalitat.
- En relació amb això, segons la situació i l'organització on feu les pràctiques o el voluntariat haureu de triar una manera de vestir més o menys formal. En general, en bastants països del Sud els vestits que es porten a la feina són més formals que en els països del Nord (depèn també del sector on es fa feina). Si

dubtau, consultau-ho al vostre tutor/a abans de partir.

- Pel que fa al calçat, ha de ser, en primer lloc, còmode, de manera que us permeti caminar per zones no asfaltades, com és el cas de moltes ciutats i pobles als països empobrits.
- Evitau portar objectes de valor com joies o rellotges que siguin molt visibles, tant per motius de seguretat com perquè no s'interpreti com una forma d'ostentació o superioritat.
- Informau-vos també sobre les situacions en les quals és apropiat fer obsequis (per exemple, quan us conviden a dinar o a sopar) i com s'interpreta aquest fet en la cultura local.
- Intentau mantenir un comportament respectuós i adaptat a l'entorn, com no parlar gaire fort o no intentar cridar l'atenció amb un comportament inadequat.
- Les religions (o el fet religiós) tenen una gran influència en la manera de fer i pensar de les persones, influència que és menor o major depenent de molts de factors. És important que observeu i us informeu com influeix la religió predominant a la zona, o que sapigueu quines són les diferents religions que practiquen els habitants del país d'acollida, amb la finalitat d'incorporar-ho i tenir-ho en compte en la vostra feina diària (ja siguin les pràctiques o l'estada solidària).
- En la majoria de cultures del Sud, la vida comunitària (i la solidaritat) pren una dimensió més important i àmplia que en les cultures occidentals, on predomina el valor de l'individualisme.

Poder passar un temps en una cultura en què les relacions personals esdevenen veritables xarxes de solidaritat és una oportunitat única d'aprendre sobre una altra manera de viure en comunitat.

El següent passatge del llibre ***El Tercer Mundo no existe*** il·lustra clarament el que pot passar quan no coneixem la cultura del país que visitam:

«Per als maputxes, indígenes de l'Amèrica del Sud, l'univers és un "ens" viu on cada part està activa i interrelacionada. Junta-ment amb una diversitat de déus, esperits i forces de la naturalesa, els maputxes tenien sistemes de conceptualització d'allò que és positiu i negatiu en tots els aspectes: els colors, els números, els punts cardinals. Els colors obscurs eren, en general, negatius, i estaven relacionats amb la mort. Els nombres imparells eren imperfectes: per això eren diabòlics. Els punts cardinals estaven separats en positius (sud, est) i negatius (nord, oest). D'altra banda, els homes, en essència guerrers, eren els especialistes a donar mort, en contraposició a les dones, símbols de vida. Com diu l'antropòloga argentina Dolores Juliano, ara imaginem-nos la interpretació que podien fer d'un sacerdot catòlic: un home, vestit de negre, que ve del nord i que parla de la Santíssima Trinitat. Per als missioners, els maputxes no entenien el missatge cristià perquè eren massa primitius.»⁶

⁶ Cabrero, Ferran (2006). *El Tercer Mundo no existe*. Barcelona: Intermón OXFAM, pàg. 99.

Altres recomanacions

Altres consells que us poden servir durant la vostra estada són els següents:

Transport i desplaçaments: utilitzeu les rutes i els mitjans de transport que utilitza la majoria de la població, però només si aquests són segurs per als estrangers i estrangeres. Seguiu les indicacions de les persones tutores del país d'acollida.

Viatges a l'interior del país: si sortiu del vostre lloc de residència habitual per fer turisme durant el cap de setmana, procureu anar en grup i, si és possible, amb gent del país. Eviteu les zones perilloses, i si anau a àrees amb risc de paludisme (malària) o dengue, preneu les precaucions aconsellades als punts anteriors. En tot cas, informau sempre el vostre tutor/a i altres persones de confiança del vostre viatge, així com de l'itinerari que pensau seguir, i deixau un telèfon on us puguin trobar en cas d'urgència. Pensau també a emportar-vos els números de telèfon (mòbils) d'aquestes persones per si els heu d'utilitzar en cas de necessitat.

Seguretat: durant la preparació del viatge, si heu consultat la pàgina web del Ministeri d'Afers Exteriors haureu trobat indicacions i consells de seguretat que donen una pista sobre la situació de risc per als estrangers i estrangeres. Però el més important és escoltar els consells de les persones de l'entitat d'acollida.

Registrau en forma de, per exemple, **diari de viatge** les vostres

experiències personals, el que us ha sorprès més, i també anoteu i sistematitzeu les experiències professionals que aneu tenint durant les pràctiques. Això us ajudarà doblement: per una banda, us facilitarà la redacció de la memòria de les pràctiques; i per altra banda, us permetrà reflexionar sobre la vostra estada, sobre tot el que heu après, i us ajudarà a conèixer-vos una mica més bé.

En cas de necessitat i si heu d'utilitzar algun servei sanitari, mèdic... durant la vostra estada, **activau l'assegurança** contractada per la UIB, de la qual sou beneficiari/ària, tal com es detalla al capítol següent.

6. Activació de l'assegurança

34 34 902 915 30 94 13 96 10 05



L'Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat finança una assegurança a tots/es els/les participants dels programes de Beques de Pràctiques i Estadies Solidàries.

La pòlissa que tramita la UIB té unes condicions especials i generals que queden establertes i detallades a la pòlissa, on es recullen diferents situacions, i que inclouen, entre d'altres conceptes:

- Despeses mèdiques, quirúrgiques, farmacèutiques i d'hospitalització per malaltia o accident.
- Repatriació o transport sanitari per malaltia o accident.

PASSOS PER ACTIVAR LA COBERTURA DE L'ASSEGURANÇA

En cas de necessitar qualsevol servei dels que cobreix l'assegurança (sanitari, mèdic...), **és obligatori contactar prèviament** amb l'asseguradora mitjançant els números de telèfon gratuïts que us adjuntaran a la pòlissa.

Amb aquesta telefonada es posa en marxa tot el procediment per donar resposta als problemes que us hagin sorgit.

EN CAS DE SITUACIÓ D'EMERGÈNCIA

En cas de trobar-vos en una **situació d'urgència** i no tenir la possibilitat de fer la telefonada inicial:

1. Cobrir assistència sanitària urgent.
2. Un cop resolta la situació, és important donar-ne part al més aviat possible als telèfons assenyalats.

Recordau que pot telefonar:

- l'assegurat/ada
(que ha de donar el número de pòlissa)
- qualsevol company/a
(sempre que sàpiga el número de pòlissa)
- la Universitat
(sempre que ens hàgiu fet arribar la informació)

En qualsevol cas, és recomanable que deixeu totes les dades de la vostra assegurança a la persona responsable al país d'acollida.

7. El retorn



Aprentatge personal i implicació

Les desigualtats, incoherències i contradiccions dels sistemes de distribució i relació Nord-Sud es manifesten amb més intensitat després d'una estada prolongada en un país del Sud. El retorn d'un país del Sud, una vegada s'ha participat i col·laborat en accions de cooperació al desenvolupament, és un procés que cal interioritzar. És en aquest moment, quan es retorna a la vida quotidiana, quan afloren molts dels aprenentatges realitzats i que, acompanyats de la pertinent reflexió, ens poden portar a canvis d'actituds més estables i compromeses.

El procés reflexiu que cada persona fa a la tornada la portarà a triar l'opció que s'adapti més bé a les seves condicions, com per exemple implicar-se de forma activa en moviments socials o ONGD; seguir formant-se en l'àmbit de la cooperació al desenvolupament; aplicar al seu entorn personal i laboral accions més respectuoses amb el desenvolupament humà sostenible; dedicar-s'hi professionalment...

Donar a conèixer la vostra experiència

La vostra experiència és una bona oportunitat per compartir amb el vostre entorn més proper (família, amistats i coneguts/udes) les vivències, les reflexions i els aprenentatges que heu realitzat. D'aquesta forma estareu sensibilitzant altres persones mitjançant el vostre testimoni, donant a conèixer diferents realitats i situacions d'injustícia social.

Presentau a l'OCDS una memòria de les accions realitzades durant la vostra estada, seguint el model facilitat. Aquest document és important per millorar el programa Beques de Pràctiques i el programa Estadets Solidàries, ja que la informació aportada, tant de les tasques realitzades i d'aspectes de logística, allotjament i mantenició com dels aprenentatges realitzats és tinguda en compte per a les properes edicions dels programes.

Col·laborau amb l'OCDS en la difusió de la vostra experiència a altres membres de la comunitat universitària. El vostre punt de vista pot animar alumnes de la UIB a sol·licitar places de beques o a participar en accions de voluntariat en cooperació al desenvolupament.

Consells sanitaris per després d'haver tornat

En cas que després d'haver tornat us sentiu malament, no oblideu mai, quan aneu a visitar el metge/essa, dir-li que heu passat una temporada en un país empobrit. També seria aconsellable passar una revisió mèdica a la tornada, especialment si la vostra estada ha estat superior a tres mesos, si teniu problemes de salut a la tornada, si teniu alguna malaltia crònica o si considereu que us heu exposat a alguna malaltia infecciosa durant la vostra estada i el vostre viatge al país del Sud⁷. En cas de seguir tractament preventiu contra el paludisme (malària), seguïu les indicacions del metge i el fabricant, i continuau seguint-lo si és necessari.

Finalment, recordeu la importància que aquesta experiència pot tenir per al vostre present i futur professional, a més de la part personal. Seria important que intentàssiu, d'una manera o altra, sensibilitzar el vostre entorn sobre la situació del país que heu visitat i donar a conèixer les riqueses de la cultura (o cultures) que heu conegut. I sobretot, no oblideu contrastar (i comentar amb les persones del vostre entorn) aquesta realitat que heu viscut amb la imatge que se'n transmet a través dels mitjans de comunicació. Aquesta és una manera efectiva de rompre els estereotips o prejudicis que perjudiquen els nostres veïns del Sud.

⁷ Informació obtinguda de la pàgina web de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), document en anglès: http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/9241580364_chap1.pdf.

8. Enllaços útils

<http://www.>

The background features a stylized illustration of a person sitting at a desk with a computer. The person is rendered in a light, semi-transparent style. To the left, there are vertical abstract lines in shades of teal and yellow. The overall color palette is dominated by light green and yellow tones.

Webs institucionals

Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat (OCDS) de la UIB:

<http://cooperacio.uib.cat>

Segurament ja coneixeu aquesta pàgina web de l'Oficina, en la qual podeu trobar publicacions i enllaços interessants, així com informació sobre cursos de formació relacionats amb la cooperació al desenvolupament i la solidaritat.

Centre de Documentació en Cooperació al Desenvolupament (CD2) de la UIB:

<http://cd2.uib.es>

Centre de documentació ubicat a la biblioteca de l'edifici Ramon Llull de la UIB on trobareu la bibliografia sobre tots els temes relacionats amb la cooperació al desenvolupament. També teniu a la vostra disposició bibliografia en format electrònic accessible a través de la pàgina web, a més d'un directori d'ONGD de les Illes Balears.

Direcció General de Cooperació del Govern de les Illes Balears:

<http://dgcooper.caib.es>

A més de donar informació sobre convocatòries d'ajuts i subvencions, podeu trobar-hi informació de cursos, jornades i conferències.

Fons Mallorquí de Solidaritat i Cooperació:

<http://www.fonsmallorqui.org>

Informació sobre les convocatòries de subvencions que porten a terme; a més es poden consultar els projectes finançats a la seva base de dades. Editen periòdicament un butlletí infomatiu, que també es pot consultar per Internet. Tenen la seu al carrer General Riera 113 de Palma (tel.: 971 29 70 53).

Fons Menorquí de Cooperació:

<http://www.fonsmenorqui.menorca.es>

Informació sobre les convocatòries de subvencions i activitats que es realitzen a l'illa. Tenen un ampli fons documental, els títols del qual podeu trobar en una base de dades. També podeu consultar la seva revista *Menorca Solidària* i els seus *Fulls Informatius*. Tenen la seu al carrer de la Pau 21 de Ferreries (tel.: 971 37 35 09).

Fons Pitiús de Cooperació:

<http://www.fonspitius.org/>

Informació sobre les convocatòries de subvencions i projectes finançats. Tenen un fons documental que es pot consultar presencialment i també documents en format digital. Tenen la seu al carrer Arxiduc Lluís Salvador 19 d'Eivissa (tel.: 971 39 02 98).

Ministeri d'Afers Exteriors i Cooperació:

<http://www.maec.es/es/MenuPpal/Paises/>

a la seva adreça es poden consultar per països les recomanacions de viatge a l'hora de visitar-los; monografies sobre els països on es recullen aspectes històrics, socials, econòmics i culturals; així com altra informació d'interès, tal com les ambaixades a Espanya i la documentació necessària per entrar als diferents països.

Temes sanitaris

Organización Mundial de la Salud (OMS):

<http://www.who.int/es/>

Tenen una publicació interessant, en anglès, *International Travel and Health*, que es pot baixar de:

<http://www.who.int/ith/en/>

Viajar tranquilo:

<http://www.viajartranquilo.com/index.php>

En aquesta pàgina hi trobareu consells pràctics sobre temes sanitaris i llistes de control que inclouen relacions de medicaments recomanats, així com també llistes dels principals articles que heu d'incloure en el vostre equipatge. A més, també hi podeu trobar una «agenda de viatge».

Ministeri de Salut i Consum:

www.msc.es/lasaludtambiviaja

Aporta informació sobre aspectes generals a tenir en compte abans de partir de viatge; adreces de centres de vacunació internacional de tot l'Estat; recomanació sobre vacunes; situació sanitària per països; així com documentació sanitària.

Guies de viatge i altra informació

Portal de Cooperació al Desenvolupament «Gloobal»:

www.gloobal.net

En aquesta pàgina web hi trobareu molta informació temàtica sobre cooperació, així com informació sobre països i regions a la seva «Guia del món».

Lonely Planet:

<http://www.lonelyplanet.es/>

La pàgina web d'aquesta coneguda guia de viatges és bastant completa i dona informació breu sobre diferents països a la seva secció Destinos: informació pràctica, festes i celebracions, llocs per visitar, història, cultura, entorn i medi ambient, lectures recomanades, etc.

ALTAÏR, llibreria de viatges, antropologia i natura:

<http://www.altair.es/>

Hi trobareu tot tipus de guies de viatge, tant generals com temàtiques; revistes de viatges; cartografia; i una àmplia selecció de llibres d'antropologia, etnografia i grups ètnics, geografia, etc.

Revista Geo:

<http://www.georevista.es/>

Informació sobre diferents països i regions, a més de disposar de gran quantitat de bones fotografies.

9. Notes



notes



Contactes

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

Contacts

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

Contactes

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

Contactes

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

Contactes

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

Contactes

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

nom:

adreça:

tel.:

e-mail:

