

Instituto Venezolano de Investigación de PROUT
PROUT Research Institute of Venezuela

Manual de Orientación



Instituto Venezolano
de Investigación de Prout

Prout Research Institute
of Venezuela

Versión: 11 de mayo de 2010

La Misión del Instituto de Investigaciones Prout de Venezuela 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 Instituto de Investigaciones Prout de Venezuela (IVIP) es Ser una institución modelo independiente, reconocida a nivel nacional e internacional por su labor de investigación y capacitación, conferencias y publicaciones. Lograr la utilización máxima, racional y sostenible de los recursos naturales y el desarrollo del potencial físico mental y espiritual de las personas. Estudiaremos el potencial de cada área y de las políticas actuales, aplicando los principios dinámicos de la Teoría de la Utilización Progresiva (Prout) para mejorar sensiblemente el nivel y la calidad de vida de los ciudadanos a los que servimos.

Nos esforzamos por fortalecer las cooperativas de trabajadores, para que las personas, trabajando en conjunto, se conviertan en una fuerza vigorosa capaz de generar una verdadera democracia económica y una autosuficiencia regional. Al promover una educación de alta calidad y elevando la conciencia del ser humano, trabajamos para ayudar a las comunidades a determinar su propio futuro económico.

El objetivo del Instituto es lograr la utilización máxima, racional y sostenible de los recursos naturales así 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. Estamos dedicados a actuar cooperativamente con otras organizaciones gubernamentales y no-gubernamentales de Venezuela, América Latina y del mundo para el desarrollo integral y sostenible del país.

CONTENIDO

A. PROGRAMA DE TRABAJO COMO VOLUNTARIO DEL IVIP

Introducción al Instituto
Beneficios del IVIP
Bienvenido, por Dada Maheshvarananda
Instalaciones
¿Cuál es el papel del voluntario?
Su foto y perfil para la página web del IVIP
Noticias de Venezuela
La semana laboral de 40 Horas
Reuniones
Trabajando con los locales
Aprendiendo Español Venezolano

B. LA VIDA DIARIA EN LA QUINTA PROUT

Bienvenidos – Reglas y normas de la casa
Horario general de la casa
Conducta
Salidas y entradas a la casa
El uso de las habitaciones y convenios durante las horas de sueño
Yoga
Meditación
Rutina de limpieza
La oficina (internet, teléfonos, etc)
Vestimenta
Habitos de cocina
El jardín
Baños
Lavado de ropa
Direcciones al Centro Madre (AMURT) en San José de Barlovento
Normas de Centro Madre
Posibles áreas de Interés y Asistencia
:
Publicidad
Discurso Académico
Información adicional

C. LA VIDA EN CARACAS

Introducción a la ciudad

Orientación

Polarización política

Pasaporte

Cambio de dinero

Teléfono celular

Compras

Cómo salir del país

Salud y odontología

El Choque Cultural

Trabajando juntos

La Renovación de Visa e Inmigración

Transporte

Parques, Jardines y Excursiones

Ocio y Cultura

Cafeterías, Bares y Restaurantes

Buenos libros para leer

Lista de cosas para traer

A. EL PROGRAMA DE TRABAJO COMO VOLUNTARIO DEL IVIP

1. Introducción al Instituto

¡BIENVENIDO! Como voluntario del Instituto Venezolano de Investigación de Prout, está comprometiéndose a ayudar a las cooperativas, además de promover el desarrollo rural y la democracia económica en Venezuela, para hacer realidad la economía cooperativa. Vivimos y trabajamos en conjunto en un ambiente de investigación y acción.

Esta es una oportunidad en la cual se puede experimentar y descubrir lo que realmente está sucediendo en la Revolución Bolivariana de Venezuela. Hay éxitos y fracasos, y es importante mantener abiertos los ojos y oídos atentos a ambos, mientras nos esforzamos por desarrollar soluciones alternativas.

Beneficios – Para usted, el IVIP hará lo siguiente:

- Capacitación en los principios básicos de Prout
- Enseñanza sobre el funcionamiento del Instituto y de la mayor red de "Proutistas Universal"
- Trabajo colectivo de modo que cada idea cuente como importante. Con el transcurso del tiempo, su papel en el equipo se convertirá en lo que más se adapte a usted.
- Proporciona comida y transporte en los lugares de trabajo.
- Proporciona un entorno de trabajo limpio, justo, seguro, respetuoso hacia todos, y libre de cualquier tipo de explotación.
- Trata de resolver justamente cualquier problema, quejas o dificultades que pueda tener mientras trabaje con nosotros.
- Proporciona un medio ambiente espiritual para inspirarlo hacia su desarrollo personal.

Bienvenido 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, ya que casi no hay Proutistas o trabajadores de Prout que hayan sido capaces de concentrar su tiempo completo a 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 con Proutistas en otros países, en proyectos, 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, dio mensajes similares a Proutistas de cada país; y aún así estas palabras son una fuente de inspiración para nosotros y todos los venezolanos.

El presidente Hugo Chávez aboga por un socialismo del siglo 21, pero admite que no sabe lo que eso significa. Sarkar dijo: "Nuestra 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 que las puertas están abiertas y los funcionarios del gobierno son receptivos a las ideas de Prout. Creo que esta es una oportunidad histórica para poner Prout en práctica.

Yo personalmente disfruto sembrar hortalizas y árboles frutales en nuestro jardín orgánico. Hemos plantado y cosechado mango, plátano, limón, níspero, lechosa, tomate, espinaca, orégano, jengibre, cúrcuma, 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 en los últimos 10 años, 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 también apoya el exitoso programa de lectura en familia por el Centro Madre. También en Caracas está el Universo Infantil Preescolar Neo-humanista con seis años de servicio a los hermosos niños.

Otra 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 patrocinantes y se nos cedió para que la utilizáramos por siempre.

Lo elegimos a usted de entre los otros solicitantes, porque creemos que

su tiempo y conocimiento nos ayudarán a lograr nuestra misión: "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 auto suficientes. Promoviendo el equilibrio ambiental, la ética universal y los valores espirituales."

Instalaciones

Nos esforzamos por ofrecer un ejemplo de vida sostenible mediante el reciclaje, el uso de software gratuito (Linux), y 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 esperamos que todos los voluntarios mediten dos veces al día. Sólo se servirá comida vegetariana en el Instituto.

Somos pioneros en el campo y el instituto es aún nuevo y se encuentra en etapa de desarrollo. Se espera que usted esté auto-motivado y dispuesto a trabajar como un miembro positivo del equipo en un entorno de colaboración mutuo.

¿Cuál es el papel del voluntario?

Como una institución que promueve el cooperativismo y los valores neohumanísticos, la aplicación de nuestra visión y la determinación de objetivos de corto y largo plazo es el resultado de un proceso de toma de decisiones abierto, colectivo y respetuoso. 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.

Una parte importante de un entorno de vida colectiva es una responsabilidad compartida en el cumplimiento de todas las actividades domésticas, como las rutinas de cocinar y limpiar.

Su foto y perfil para la página web del IVIP

Antes de su llegada o inmediatamente después, por favor, envíenos una foto y una breve descripción sobre usted y su interés en PROUT para publicarlas en nuestra página web. Debe estar escrito en Inglés y Español con un máximo de 250 palabras. Lea los ejemplos de C.V de los demás miembros en:

www.priven.org/index.php?name=News&file=article&sid=6
www.priven.org/index.php?name=News&file=article&sid=14

Noticias de Venezuela

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

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

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

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

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

La semana laboral de 40 horas

Por lo general, las horas de trabajo de oficina son de 9am - 6pm con el almuerzo de 1 - 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 las 40 horas semanales de dedicación, 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 discutidas, por ejemplo, se puede tomar un día libre durante la semana y en su lugar, trabajar un día durante el fin de semana.

Se espera que los voluntarios registren sus horas de trabajo y compartan su plan de trabajo, así como el progreso de cada día, en nuestras reuniones de oficina. Podemos proveerle de ejemplos de formatos para la distribución del tiempo.

Reuniones

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 comprensión auditiva activa. Normalmente las reuniones se organizan a las 9:00 o las 9:30 de la mañana, pero esto depende de la disponibilidad de todos los miembros, por lo que las reuniones también pueden ser al final de la tarde.

Trabajando con los locales

Incentivamos totalmente que invite a las personas con las que se

encuentre para que nos ayuden con nuestros proyectos.

Aprendiendo Español Venezolano

Este vínculo tiene una buena introducción al Español de Venezuela y está completo con una lista detallada de la jerga local y términos coloquiales:

http://es.wikipedia.org/wiki/Espa%C3%B1ol_venezolano

B. LA VIDA DIARIA EN LA QUINTA PROUT

¡Bienvenido a la Quinta Prout! Aquí está su nueva dirección y también la lista de números de teléfonos importantes: ¡Por favor memorícelas!

Quinta Prout

Avenida Sanz, Calle Terepaima con Mosen Sol

(op. Colegio María Santísima)

Urbanización El Marqués

Caracas, Venezuela, 1070

Oficina: (0212) 238.86.65

Emergencias: 171

Oficina de Dada: (0212) 886.23.23

Celular de José: 0412.616.55.70

Celular de Dada: 0426.710.98.25

Celular de Mariah: 0416.826.57.92

Taxi: (0212) 953.40.40

Cuando utilice un teléfono local para llamar a la oficina, no necesita marcar el número entre paréntesis, sin embargo, si utiliza un celular para llamar a la oficina va a tener que utilizar los números entre paréntesis. Cuando llame a celulares, siempre necesita el prefijo de 4 dígitos. Las llamadas a celulares desde un teléfono fijo son costosas, así que por favor manténgalas tan cortas como sea posible.

Bienvenidos – Reglas y normas de la 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 motivadas. Aquí disfruta de una vida equilibrada y

saludable entre el trabajo, el ocio y el tiempo para las prácticas espirituales como el yoga y la meditación.

Horario general de la casa

(El horario cambia cada cierto tiempo, pero esto le da una idea general del día)

06:30 a 07:00	Clase de yoga
07:00 a 07:30	Meditación colectiva
07:30 a 08:30	Desayuno
08:30 a 09:00	Actividades de limpieza
09:00 a 09:30	Reunión de oficina
09:30 a 13:00	Jornada laboral
13:00 a 14:00	Almuerzo
14:00 a 18:00	Jornada laboral
18:00 a 18:30	Meditación colectiva
18:30 a 22:30	Tiempo libre
22:30	Silencio (es posible estar despierto, conservando el noble silencio.)

Conducta

Muchas de estas normas se repiten en las descripciones de los temas específicos, pero debido a su importancia, son simplificadas y se presentan aquí.

1. Mantenga limpia y ordenada su cama, bolsos y habitación. Esto no cuenta como parte de la rutina de limpieza de la mañana.
2. Cada persona debe contribuir al menos 30 minutos por día a la limpieza general, de acuerdo con el sistema de rotación previsto.
3. Lave todos sus platos después de comer y no deje platos sucios o tazas en su habitación o en cualquier otro lugar de la casa. Deje la cocina más limpia de lo que la encontró.
4. Los siguientes no están permitidos en la casa: alcohol, drogas ilegales y medicinas que no hayan sido prescritas, tabaco, carne, pescados o huevos.

No se permiten relaciones sexuales o pornografía en la casa. Por favor respete a sus colegas y mantenga los romances fuera de la oficina y de la Quinta Prout.

Si no regresa en la noche por cualquier motivo, usted DEBE realizar una llamada para informarnos dónde está y si está bien. Si no lo hace, todos los programas de trabajo se detendrían y todos empezarían a buscarlo en la ciudad.

No invite extraños al instituto. Obtenga un permiso antes de invitar a nuevas personas al instituto.

Salidas y entradas a la casa

Se le proporcionará una llave para la puerta de la casa y la reja que abre a la calle. Por favor, sea muy diligente para asegurarse de que la reja de la calle esté siempre firmemente cerrada detrás de usted. Por lo general, dejamos la puerta principal de la casa abierta cuando alguien está en casa, pero asegúrese de cerrar y acerrojar las puertas si usted es la última persona que se retira por la noche. Siempre llame a alguien si usted va a regresar a casa atípicamente tarde o si decide no volver a casa por la noche. Fuera de las horas de trabajo usted es libre de pasar su tiempo como quiera, sólo le pedimos que nos informe por su seguridad y la responsabilidad del instituto.

Trato para el uso de las habitaciones y convenios durante las horas de sueño

El segundo piso es para los hombres y los voluntarios duermen en la habitación de literas. Las mujeres permanecen en el tercer piso. Por favor utilice pijamas modestas u otra ropa cuando vaya a dormir. Le proporcionamos la ropa de cama necesaria, incluida la almohada y la funda, sábanas y mantas. Es su responsabilidad lavar estos artículos. Mantener los dormitorios limpios y ordenados es también una responsabilidad individual y ésta labor queda fuera de las labores de limpieza diaria. Por favor, evite mantener alimentos en su habitación, todos los alimentos deben guardarse en la nevera o en las gavetas en la cocina. Por favor coloque su nombre en cualquier comida que quiera reservar en la cocina. Cualquier alimento sin identificar se considera disponible para que todos lo puedan comer.

Yoga y Meditación

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.

Yoga

Las posturas de yoga (“asanas”) son un sistema coherente y científico que le capacitan y promueven su 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 desea, se le pueden recomendar posturas individualmente para ayudarlo 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 con mística 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 pueden alcanzar gradualmente la paz y la satisfacción.

La meditación es una forma de reflexión profunda sobre quién 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.

La meditación es un método comprobado para mejorar y proteger la

salud, sin importar cuáles sean sus creencias religiosas, y aquí se requiere que todos practiquen meditación al menos 30 minutos al día.

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” 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 yogis 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. Mientras se canta se debería mantener los ojos tan cerrados como sea posible, y concentrar la mente en el centro de energía psico-espiritual (chakra) el cual está en la parte superior de la cabeza. 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-12: 30pm en el “Jagrti” de Didi (el centro para despertar la espiritualidad). Está abierto para cualquiera que quiera participar, y nunca se requiere asistencia. Didi Ananda Amegha vive allí. 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. En general, al menos uno de nosotros va a la casa a pie alrededor de las 9:00 am.

La rutina de limpieza

Se espera que cada miembro de la casa contribuya por lo menos 30

minutos con la limpieza doméstica, la cual normalmente se hace en la mañana entre las 8:30 y 9:00 a.m. según el horario de limpieza dado.

La oficina

Tenemos dos computadores equipados con internet disponibles para uso personal, y el instituto posee acceso inalámbrico (wireless) si tiene su propio computador portátil. Por favor, mantenga el área de equipos ordenado y limpio y evite el almacenamiento de artículos personales en el área. Por favor, evite un exceso de descargas en horas que no sean de descanso, ya que reduce la velocidad de la conexión para otros, además atrae virus informáticos a nuestra red y pueden atascar nuestra capacidad de memoria. Por favor, evite especialmente hacer descargas durante las horas de trabajo o en las tardes cuando otros voluntarios pueden estar intentando usar el internet para comunicarse con sus familias. Por favor, sea selectivo al realizar la impresión de algo que no sea destinado al instituto, ya que el papel y el tóner pueden ser bastante costosos. Asegúrese de que todos los equipos y componentes estén apagados al final de la noche si es la última persona en utilizarlas. Siéntase en libertad de hacer llamadas locales, ya sean personales o relacionadas con el instituto, en el teléfono-fax y el teléfono de la cocina, no hay necesidad de preguntar para hacer llamadas. Las llamadas a celulares son costosas, por favor manténgalas tan cortas como sea posible.

Está bienvenido a recibir llamadas en cualquiera de los números de teléfono. Por favor mantenga las llamadas personales al mínimo durante las horas de oficina.

Muchos voluntarios utilizan skype para llamar a sus casas en las tardes, y Dada Maheshvarananda ha utilizado un servicio llamado nonoh.net por muchos años.

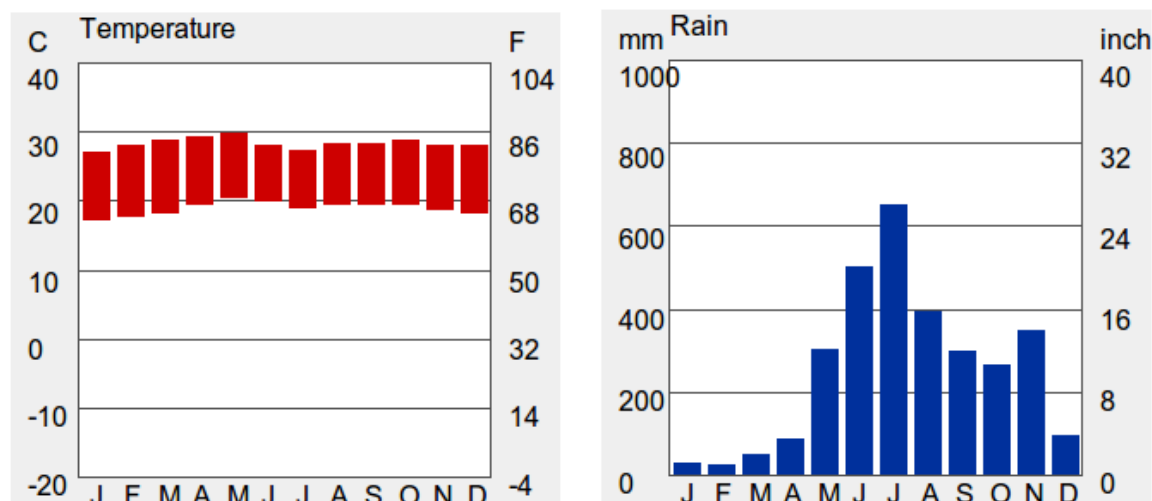
Vestimenta

El instituto proveerá al personal empleado y a los voluntarios con 2 camisas oficiales de IVIP para que sean utilizadas durante las horas de trabajo y/o en los eventos donde deseamos mostrar nuestra presencia. Los venezolanos son muy particulares sobre la forma en que las personas se visten, si va a la oficina de alguna persona, deberías utilizar la ropa de oficina. También, debe utilizar ropa de oficina si invita a alguien al instituto para una reunión, porque si lo ven vestido casualmente ellos pensarán que no tiene seriedad sobre la reunión. Si se va a reunir con venezolanos, no debe utilizar la misma ropa dos días seguidos. (Si algo está limpio, cuélguelo

por un día antes de usarlo nuevamente). Por favor, utilice la ropa de oficina durante los días de semana y si está trabajando en la oficina y el instituto va a tener invitados. Como alternativa, si va a salir simplemente a hacer algunas compras, puede utilizar pantalones de jean y una franela para no atraer atención. En la oficina, algunas personas escogen usar zapatos, medias, y ropa ligera que los cubre para prevenir las picadas de zancudos. Los hombres deben utilizar sus camisas en todo momento en la oficina. Si hay alguna pieza de ropa que no tiene ya, pero cree que pudiera necesitar, podría esperar a comprarla aquí, exceptuando los zapatos, ya que los de buena calidad a precios razonables, son difíciles de encontrar en Caracas.

A continuación se presentan gráficos de pluviosidad y temperatura que lo pueden ayudar a planificarse. Mantenga en mente que son promedios históricos y que 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).



Algunos voluntarios escogen comprar pequeños ventiladores personales para ayudar a mantener los zancudos alejados, además de que la circulación de aire es agradable en días calurosos.

Hábitos de cocina

Los desayunos y la cena (que normalmente son sólo aperitivos ligeros) usualmente se preparan individualmente. Se espera que cada miembro de la Quinta PROUT prepare o ayude a preparar una o dos comidas a la semana y esto, evidentemente, varía de acuerdo al programa semanal de cada persona. ¡Si usted es inexperto en la cocina, no se preocupe, después de ayudar durante un tiempo, aprenderá cómo preparar muchas recetas

vegetarianas deliciosas y fáciles! Por favor, asegúrese de que la puerta de la nevera esté siempre cerrada herméticamente y que no se deje la comida en la cocina a lo largo de la noche. Por favor, utilice únicamente los contenedores de plástico para guardar los restos de la comida, y evite poner las ollas y sartenes en la nevera.

Parte de mantener un ambiente limpio y saludable es conservar nuestra cocina limpia y sin invitar insectos no deseados y cucarachas para que vivan con nosotros. Para esto necesitamos eliminar fuentes de comida y agua para los insectos. Lo cual significa mantener un ambiente muy limpio.

Por favor lave los platos mientras está cocinando. Lave cada parte de cada plato con agua y jabón, tanto en la parte interna como en la externa. Mientras enjuague los platos, pase su mano sobre las superficies para asegurarse de que todas las partículas de comida han sido removidas. Seque su plato vigorosamente con una toalla limpia antes de guardarlo. Si desea dejar que los platos se sequen al aire, asegúrese de que el aire pueda fluir fácilmente a todas partes. Por ejemplo, dejar un vaso limpio en el escurridor de platos permite que se seque al aire y puede guardarlo antes de la siguiente comida. Dejar un vaso sobre la superficie plana de la cocina no permite el flujo de aire para secar la parte interna del vaso, por lo que esto será evitado. Por favor utilice el escurrer platos o la toalla ubicada en el lado izquierdo del lavaplatos.

Coloque los platos limpios y secos antes de comenzar a cocinar una nueva comida o hacer una merienda.

Por favor, no deje los platos sucios en el lavaplatos ni siquiera por pocos minutos, ya que los demás pueden requerir buscar agua o hacer sus propias comidas.

Por favor, coloque los platos que va a lavar en el lado derecho del lavaplatos y no dentro del mismo.

Lave y seque las mesas de la cocina cuando termine. No queremos que los insectos quieran vivir en nuestra cocina.

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 su 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, ¡aprovéchelo y disfrútelo! 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.

Baños

Una lista de normas para el uso del baño se publica en el cuarto de baño en la parte interna de cada puerta. Recuerde guardar sus artículos de aseo en su habitación y colgar las toallas sobre los bastidores de secado fuera del cuarto de baño. Por favor, contribuya al buen mantenimiento mediante la sustitución de bolsas de basura cuando éstas estén llenas y la reposición de papel higiénico cuando esté vacío. El cuarto de baño en el segundo piso está reservado para los hombres y el cuarto de baño de la tercera planta es para las mujeres. Los baños en la planta principal son de uso compartido y los huéspedes usualmente prefieren usar el baño al que se accede desde el jardín.

Lavado de ropa

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.

Con el fin de conservar el agua y la energía, le sugerimos que haga el lavado a mano con el uso de los tobos cuando limpia sólo unas pocas prendas. La ropa se seca en las cuerdas sujetas a los árboles en la parte superior del jardín o en el taller. Por favor, retire su ropa tan pronto como se seque para hacer espacio para los demás.

Direcciones al Centro Madre (AMURT) en San José de Barlovento

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 bus 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. 8 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 de la segunda 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 por 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, existen otros autobuses mucho más baratos administrados por el Estado (Bs.F. 2) que salen al frente del Parque Miranda (Parque del Este), pero sus horarios de salida y las rutas son menos frecuentes y menos previsibles. Si no pasamos mucho tiempo esperando, esta opción suele ser más rápida. El primer autobús sale después de las 9:15am y los otros salen entre las 2 y 4 de la tarde. Tome el metro hasta la estación MIRANDA y haga la cola con los otros en la parte oeste de la entrada del parque, pasando la estación de metro. Si uno de los autobuses va a SAN JOSÉ o a RÍO CHICO sólo tiene que seguir los pasos anteriores para bajarse en el Centro Madre. Si el autobús va a HIGUEROTE, entonces usted necesita bajarse en TACARIGUA y tomar un autobús por puesto de la Plaza Bolívar a SAN JOSE. La Plaza Bolívar está a sólo dos cuadras de donde el autobús le dejará, sólo pregunte por direcciones. Este autobús también pasa a través de MAMPORAL, así que siga las mismas instrucciones para llegar al Centro Madre.

Si pasa de largo el centro, el autobús se detiene 4 kilómetros más adelante en el terminal de autobuses de San José. Baje y llame a Didi y pídale que por favor vaya a recogerlo. Los teléfonos son: 0234.511.85.49, 0416.400.36.28.

Normas de Centro Madre

Se trata de un centro de mujeres dirigido por una monja (Didi Ananda Sadhana), así que por favor sea respetuoso. Los caballeros visitantes no deben ir hasta el segundo piso sin específico permiso de Didi, y siempre debe llevar una camisa al igual que lo hace en la Quinta Prout, por favor, mantenga la habitación donde se encuentre limpia y ordenada, y por favor contribuya a toda hora y todos los días con la limpieza y a cocinar.

Posibles áreas de Interés y Asistencia:

Publicidad

Los esfuerzos por darle publicidad a nuestros éxitos están en curso y la mayoría de nosotros participa en estas actividades continuamente. Tomar fotos al igual que escribir y enviar comunicados de prensa, pueden ser de mucha ayuda. Sin embargo, asegúrese de compartirlas con el grupo antes de enviarlas. Sus palabras van a estar representándonos a todos.

Por favor descargue las fotos de nuestros esfuerzos en nuestro disco duro y clasifíquelas para que podamos encontrar y usar las fotos aún después de que se vaya.

Discurso académico

Para llevar Prout más allá del dominio público, la integración de Prout dentro del discurso académico es una contribución vital.

Si te estás preguntando, por dónde comenzar:- Considera dónde yacen tus alegrías y pasiones- ¿Cómo Prout contribuye a estas áreas?

- Cuáles de estas fuentes le ofrecen información en relación a sus áreas de trabajo.

Por supuesto que podemos discutir las respuestas contigo.

Una de las formas más sencillas con la que podemos llevar a Prout hacia el discurso académico es publicar en revistas académicas y asistir a conferencias.

Los jóvenes universitarios proutistas pueden acercarse a los autores que han hecho publicaciones y pedirles que participen como co-autores de documentos de Prout. Contar con un autor que ha publicado como co-autor aumenta dramáticamente las posibilidades de obtener publicidad o ser invitado a presentaciones en conferencias.

Por favor, asegúrese de citar a Proutistas en sus trabajos académicos, porque los motores de búsqueda, como el google escolar, r buscan a los autores y sus fuentes. Estas máquinas de búsqueda son una de las principales formas en la que los jóvenes son iniciados a nuevas ideas.

Además de citar a Prout en tus trabajos, también puedes mencionarlo en tus blogs, nota de prensa, obras de arte. Puedes contribuir regularmente a tu fuente de información favorita. Puedes invitar a tus colegas a asociarse con tu esfuerzo de forma que ellos también ganen fuertes conocimientos de Prout. Puedes compartir Prout con tus amigos en otros grupos activistas y con legisladores.

La repetición es una herramienta clave para ayudar a otras personas a adoptar Prout.

Información Adicional

En el 2009 Spencey Bailey, un voluntario del instituto, presentó una charla titulada “**LOS DESAFÍOS DE LLEVAR PROUT A LA PRÁCTICA**” en la Convención Mundial de Prout en Copenhagen, Dinamarca. Aquí tenemos el texto de su presentación:

¿Cuáles son los desafíos que debemos enfrentar como institución al trabajar para concientizar sobre Prout y poner en práctica sus ideas en la sociedad venezolana?

¿Qué hace la realización de la visión de Prout para un nuevo mundo tan difícil?. Y viceversa: ¿qué características de la cultura dominante y los sistemas sociales les hacen resistentes al cambio?

Aunque estoy centrado en las situaciones sociales en Venezuela, muchos de estos mismos desafíos ciertamente son enfrentados durante el trabajo de Prout en todo el mundo. Los temas principales son constantes.

CARACTERÍSTICAS CULTURALES

Herencias históricas

En relación a la cultura de la sociedad venezolana nos preguntamos: ¿quiénes son las personas a las cuales estamos tratando de ayudar?, ¿quiénes son las personas con las que estamos compartiendo este espacio y este tiempo?.

A lo largo de varios años trabajando con las cooperativas y otros miembros de la comunidad de Barlovento, una región en la cual el 90 por ciento de su población es Afrovenezolana, hemos llegado a comprender mejor los efectos duraderos de experiencias históricas como el trauma colectivo sufrido durante la trata de esclavos, el racismo y la discriminación. Todo esto ha dado lugar a ciertas características sociales que cuestionan la aplicación de Prout:

1. La desconfianza frente a los foráneos y extranjeros
2. Falta de iniciativa y motivación
3. Baja autoestima que debilita las capacidades individuales
4. Falta de unidad y voluntad de cooperar

En una reciente iniciativa para organizar a los productores agrícolas en la región, encontramos que es muy difícil unir a los líderes de la comunidad. A pesar de los compromisos que se hicieron para asistir a una reunión, ni una sola persona se presentó. Los residentes de dos pequeños pueblos vecinos mostraron sospecha, desconfianza y apatía general. Esta historia habla simultáneamente sobre las particularidades de la sociedad y los desafíos que implica la creación de alianzas y relaciones de confianza con las comunidades locales, que son realmente universales, ya que cualquier desarrollo de este tipo requiere tiempo, paciencia, comprensión y sensibilidad.

La burocracia y el nepotismo son pequeñas espinas a nuestros lados, que hacen que el procesamiento de documentos y otros asuntos civiles sean tediosos, necesiten de mucho tiempo y muy a menudo se esperan sobornos. Hay una verdadera presión social externa para abusar de las posiciones de poder y privilegio, y quienes se niegan a ajustarse a esta mentalidad son vistos como ignorantes.

Comprender la naturaleza de esta Venezuela moderna es de gran importancia para nuestro trabajo, por ejemplo, en la planificación y el desarrollo de un curso básico de Prout, porque queremos garantizar que resuene en los estudiantes y que los lleve adelante a un ritmo y de tal manera que sea apropiado a sus circunstancias.

Nos preguntamos: ¿qué es el machismo y cómo afecta a la sociedad?. El machismo es la energía masculina dominante que se expresa mediante el sexismo, la competencia social y actitudes relajadas hacia el trabajo, las relaciones y la familia. Venezuela tiene un alto índice de natalidad y hay muchas madres solteras con hijos de varios padres, lo que habla de un escaso conocimiento y respeto por el control de la natalidad. Estas no son cuestiones exclusivamente masculinas o femeninas, sino que hay un efecto en el que ambos se reflejan entre sí ("mirroring effect"). En la sociedad existe una red dinámica de expectativas diciéndole a la gente cómo actuar y comportarse, perpetuando estos comportamientos. Esto también es una cuestión de no conocer otras alternativas, ni cualquier otra forma de actuar. La sociedad venezolana necesita más modelos a seguir. Hay algunas luces brillantes, pero la sociedad venezolana necesita más.

CARACTERÍSTICAS POLÍTICAS

Los actuales acontecimientos en la vida política muestran algunas de las características de esta actividad, por ejemplo:

1. La extrema falta de comunicación entre los diferentes grupos políticos.
2. Un clima de sospecha, hostilidad y animosidad.

A pesar de los muchos beneficios que han llegado con los últimos cambios sociales y políticos, el triunfo de la izquierda política ha creado profundas divisiones en la sociedad venezolana. La cooperación y comunicación entre personas y grupos a veces puede estar limitada a aquellos que comparten sus creencias políticas, lo que normalmente es una cuestión de ser "Chavista" (pro-gobierno) u "Oposición" (anti-gobierno). En este tipo de ambiente, mantener la neutralidad de la institución es importante para evitar ser etiquetados y, por tanto, políticamente aislados a un solo sector de la sociedad.

Los ministros y sus colaboradores inmediatos son intercambiados regularmente en diferentes posiciones, lo que hace difícil establecer relaciones sólidas con las oficinas gubernamentales que se relacionan con nuestra labor. Por ejemplo, a través de los años hemos tenido que restablecer constantemente nuestras relaciones dentro de SUNACOOOP, el departamento del gobierno que apoya las cooperativas. Cuando visité sus oficinas para presentar una copia de nuestro documental, donde contamos con la colaboración del ex director de educación, ninguno de los funcionarios en ese momento sabía nada de nosotros o del proyecto.

CARACTERISTICAS SOCIALES

Los desafíos en el ámbito social se basan en las expresiones de la cultura capitalista dominante y la supremacía del petróleo en la sociedad venezolana. El consumismo en Venezuela es muy irracional y excesivo. También vemos profundamente distorsionadas las prioridades sociales y, aunque se está reduciendo ligeramente debido a los nuevos programas de gobierno, todavía hay una enorme brecha entre ricos y pobres que divide a la familia social.

Petróleo: Su descubrimiento trajo consigo "la enfermedad holandesa" (que es el abandono de otras industrias y de la agricultura) y una gran cantidad de efectos psicosociales. Yo pregunto, ¿qué consecuencias genera en la psique de un pueblo saber que es esto mismo lo que da vida y propulsión para que el capitalismo global siga adelante; que está contribuyendo enormemente a la amenaza del colapso ambiental y que es la misma savia que literalmente lleva la comida a su mesa, los políticos al poder y a los médicos cubanos a su país? Venezuela es una nación cuya supervivencia depende de alimentar la

desenfrenada expansión del capitalismo global y creo que, en un nivel subconsciente, muchas personas han interiorizado la aceptabilidad del crecimiento ilimitado basado en comportamientos contaminantes.

La abundante riqueza petrolera también ha creado la expectativa de que el estado debería ser capaz de proporcionar a las personas todo lo que necesitan, lo que puede llevar a reducir la independencia, la iniciativa y la motivación. También vemos muy bajos niveles de conciencia ambiental. Existen graves problemas con la basura; el reciclado es inexistente y los vehículos con el motor encendido durante todo el día.

Dentro del Instituto Venezolano de Investigación de Prout, quienes somos extranjeros, trabajamos y vivimos en Caracas, a veces nos enfrentamos a situaciones que nos desafían personalmente, como las barreras de comunicación, las ideas preconcebidas de los extranjeros, la inseguridad y los efectos del choque cultural. Todo esto me ha afectado y puedo decir que he crecido mucho a causa de esas experiencias, pero a veces puede ser un verdadero desafío. El panorama se hace mucho más complejo cuando las personas tienen prejuicios hacia Prout por su carácter espiritual y nos confunden con sectas religiosas dogmáticas, debido a que el uniforme naranja de nuestro director puede crear sospecha.

LA DISCORDIA CRÍTICA

Volviendo a nuestra pregunta original sobre qué hace desafiante la aplicación de Prout en Venezuela y qué aspectos de la sociedad local se resisten a este cambio, creo que es la discordia crítica que surge de una falta de conciencia y una muy particular relación con el capitalismo global.

La supremacía del petróleo, que ha llegado a expensas del desarrollo de otras industrias y otros modos de supervivencia, hace que sea difícil para los venezolanos concebir la necesidad o la posibilidad de nuevas alternativas y modelos de desarrollo. El Capitalismo global no desea poner fin al boom petrolero, sólo trata de consumir y agotar los suministros, de modo que el mensaje que se transmite a los venezolanos es que el crecimiento ilimitado y el consumo no sólo están bien, si no que no presentan ningún problema al destino nacional.

Prout y sus paralelismos con los ideales del socialismo Bolivariano también pueden crear algunos conceptos erróneos. Todavía hay una tendencia en Venezuela y en todo el mundo de equiparar "socialista" con los experimentos de ideales socialistas llevados a la vida real en el pasado y el presente; por ello los grupos de la oposición se apresuran a etiquetarnos

como 'chavistas'.

Como es el caso, en la búsqueda espiritual, algo que realmente sólo tiene sentido una vez que se siente, el conocimiento sólo se convierte en sabiduría una vez que resuena profundamente dentro de usted. Del mismo modo, las ideas de Prout a menudo caen en oídos sordos de aquellos cuya identidad básica está aún profundamente arraigada en la cultura capitalista dominante, y esas nuevas ideas parecen amenazar y ser hostiles a sus intereses. Por todas estas razones los Proutistas tienen que permanecer vigilantes, determinados y pacientes, porque la conciencia es lo más difícil de cambiar, pero los resultados de esta lucha ciertamente están llenos de bellas recompensas.

C. LA VIDA EN CARACAS

1. Introducción a la ciudad

Caracas es un gran lugar para vivir y una sede necesaria para el tipo de trabajo que estamos involucrados. Es la sede política, económica y cultural de Venezuela. Aquí usted tendrá acceso a un gran número de increíbles oportunidades en múltiples áreas. Entre foros sociales, ferias culturales y presentaciones musicales, encontrará siempre algo vivo y divertido o intelectual y agradable en alguna parte de la ciudad. Con casi 6 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 y de la increíble sierra del Ávila que se cierne sobre la ciudad desde el Norte, como recordatorio constante de que la pureza y el rejuvenecimiento son poderes de la naturaleza que están a unos minutos.

Orientación

Caracas es, básicamente, un largo y estrecho valle que corre de este a oeste. El límite norte es la sierra del Ávila, por lo que es siempre fácil para orientarse en cualquier lugar de la ciudad. La principal línea de metro (línea 1) sigue esta misma orientación, Palo Verde es la parada más oriental (y es la dirección que toma uno 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.

Polarización Política

Si aún no lo ha descubierto, Venezuela está muy polarizada políticamente, y muchos venezolanos han perdido amigos o han afectado sus relaciones familiares por eso. Aproximadamente 60% del país apoya el gobierno de Chávez, mientras que muchos de los restantes 40% lo odian apasionadamente. Tristemente, hay muy poco diálogo entre los dos grupos. Podemos aprender de ambos. Es muy importante para la independencia y la credibilidad del Instituto, que no nos asociemos a ninguno de los grupos políticos. Si se nos pregunta, explicamos lo que es el Instituto, tratando de aprender de los éxitos y las dificultades que se están experimentando actualmente. Si desea compartir su propia opinión con alguien, por favor deje bien claro que se trata de su visión personal y no la del instituto.

Pasaporte: Es aconsejable que traiga tres copias de la página con la foto de su pasaporte y otros documentos importantes, plastifique una de las copias de su pasaporte para que lo lleve consigo cada vez que salga de la casa. Necesitamos dos copias adicionales para nuestros archivos. (Debemos mantener registros de nuestros voluntarios y necesitaríamos las dos fotocopias de su pasaporte en caso de que hubiese una emergencia) El Centro Comercial Unicentro El Marqués tiene dos lugares que ofrecen estos servicios si aún no ha hecho las copias.

Cambio de Dinero: Recomendamos que traiga Euros o dólares en un cinturón porta dinero debajo de su ropa. Si lo desea, se puede guardar con su pasaporte en la caja fuerte aquí en la casa. Traer el efectivo le da la oportunidad de cambiarlo con la tasa oficial o la paralela. Además, no puede contar con que su tarjeta de crédito/débito funcione en los Cajeros Automáticos o en los bancos aquí. Algunos voluntarios han experimentado muchas dificultades, otros no han tenido ningún problema. Así que aún si planea utilizar sus tarjetas, también debería tener un poco de efectivo a la mano para cumplir con necesidades inmediatas.

Normalmente hay una gran diferencia (casi 100%) entre la tasa oficial de dólares o de euros y el "tipo paralelo" o "mercado negro". (Por ejemplo, hoy el dólar oficial es Bs.F. 4.3 y el dólar paralelo es Bs.F. 7.) Esto significa

que lo que compra en Venezuela con una tarjeta de crédito o débito, y cualquier avance en efectivo que tome de un cajero automático, le costará casi doble de lo que se utiliza en Bolívares cambiado al tipo de mercado negro. Sin embargo, el intercambio de divisas puede ser un negocio arriesgado si se hace con las personas equivocadas, es decir, alguien en el que aún no conocen y confían. Si no necesita el dinero de inmediato, el instituto le da posibilidad de cambiar el dinero por usted con la tarifa justa.

Dos sitios en internet que siguen la tasa paralela son:

<http://venezuelafx.blogspot.com/>

<http://bonosvenezuela.blogspot.com/>

Muchos de los que cambian usualmente ofrecen 0.1 o 0.2 menos de lo que se publica en estos sitios web. También, debe estar conciente de que el país experimenta una inflación radical en muchos bienes, ya que la mayoría de las cosas son importadas y la tasa de cambio puede fluctuar. Por esta razón, muchos venezolanos gastan sus Bolívares Fuertes tan rápido como sea posible.

Teléfono celular

Recomendamos conseguir un teléfono celular inmediatamente después de llegar. Es la manera en la que se conectará con otros venezolanos (muchas personas envían mensajes de texto en vez de llamar) y hará que esté enterado de tardanzas, etc... Por esto, tener un celular mejorará su seguridad y su vida social.

Movilnet ofrece un móvil de Bs.F. 70, el más barato en el país, pero no todas sus tiendas llevan este modelo. Su mejor oportunidad está en el Centro Comercial El Recreo (metro "Sabana Grande"), ya que tiene varias tiendas. El centro comercial está ubicado al suroeste de la estación de metro. No se moleste en afiliarse a un contrato (al menos inicialmente), simplemente compre tarjetas telefónicas con minutos de crédito de cualquier tienda Movilnet o determinados kioscos. Si trae su celular consigo, puede comprar un chip con un número de teléfono venezolano de Digitel y reemplazar el chip en su celular.

Compras

Tenga lista la copia laminada de su pasaporte consigo, ya que muchas tiendas la necesitarán cuando haga una compra. Si va a hacer una compra para el instituto, puede darles el RIF del instituto (Registro de Información Fiscal) J-29412410-0.

Debido a que la mayoría de los centros comerciales tienen guardias, muchos venezolanos simplemente irán al centro comercial a caminar, ver las vitrinas y tal vez tomar un café o un helado.

Cómo salir del país

Al salir de Venezuela por tierra, hay que pagar Bs.F. 65 como tasa fiscal de salida. Al salir por vía aérea el impuesto de aeropuerto es Bs.F. 162,50. A veces están incluidos en su pasaje, muchas veces no lo están, y, a veces, son aumentados sin previo aviso. Si usted paga con una tarjeta de crédito o en dólares, se le cobrará a la tasa oficial (Bs.F. 4,30 por dólar de los EE.UU.).

Salud y Odontología

Una de las ventajas de vivir en Venezuela es el servicio básico gratuito de salud y cuidado dental provistos por médicos y dentistas cubanos 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 gire a la izquierda en la Avenida Sanz camine hacia el metro y gire a la izquierda en la siguiente calle, justo antes de llegar al punto de control policial. Camine unos 200 metros cuesta arriba y lo encontrará en el lado derecho, frente a vallas de propaganda del gobierno y murales sobre el cemento en el lado izquierdo. Las horas de servicio se supone que son de 8 a.m. a 2pm, pero parecen cerrar temprano si nadie está a la espera. Llegue temprano ya que la gente comienza a llegar alrededor de las 7 a.m. Lleve su pasaporte.

La clínica grande más cercana está al Oeste de la estación del metro de Los Dos Caminos. Salga del metro y diríjase al Oeste en la Avenida Francisco de Miranda pasando el enorme complejo comercial gris y de vidrio. Cruce en el primer semáforo, aún en dirección oeste y es el primer edificio a su izquierda.

El Choque Cultural

Es un malestar físico y emocional que 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 ni bueno ni malo en sí, es sólo diferente.

¿Por qué la gente experimenta el choque cultural?

Diferentes idiomas, diferentes alimentos, perderse, la falta de amigos y la familia, dormir en habitaciones comunes, sin la intimidad, que siempre se es un "extranjero", nervios por la delincuencia.

¿Cuáles son algunos síntomas?

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.

Algunas etapas reconocibles de choque cultural son:

La Fase de la "Luna de miel": Todo es nuevo y emocionante y uno se siente como si está de vacaciones.

La Fase de la Hostilidad: Uno puede tener problemas en el país de acogida y empezará a criticar a la cultura o la ciudad. Esto ocurre cuando una persona está tratando de adaptarse a una nueva cultura. Las cosas ya no son nuevas y emocionantes.

La Fase de la Depresión: Sus sentimientos negativos llegan a un clímax y uno se siente solo y negativo. Se establece el aburrimiento y el trabajo a tiempo completo se convierte en algo difícil y uno no quiere participar en la comunidad. Las transiciones entre los métodos antiguos y los nuevos pueden tomar tiempo.

La Fase de Aceptación: Uno se da cuenta de lo bueno y lo malo de la cultura. Uno comienza a sentirse más cómodo, tiene más amigos y entiende mejor la cultura local. Esta etapa generalmente se produce 3 o 4 meses después de vivir en una nueva cultura, pero todo depende de cada persona.

Entonces, ¿qué se puede hacer?

Lo bueno de la vida colectiva es que usted es parte de una maravillosa red de apoyo, y los amigos que viven y trabajan con uno nunca están lejos. Nuestra biblioteca tiene un gran libro llamado *El choque cultural de Venezuela* que ayuda 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 físicamente, mentalmente y emocionalmente sanos y lo mantienen conciente para soportar más

fácilmente los tiempos difíciles que puedan surgir. Sorprendentemente, muchas personas experimentan un "choque cultural inverso" cuando regresan a su país de origen después de acostumbrarse a la nueva vida!

Trabajando juntos

El instituto funciona con voluntarios locales e internacionales.

Voluntarios Locales: Los voluntarios locales tienen una profunda comprensión de sus comunidades y recursos. Con la ayuda de estos voluntarios se puede ahorrar gran cantidad de tiempo y dinero en el logro de los objetivos en pro de la comunidad. Si tu meta es ayudar a la comunidad local, los locales son los únicos que pueden decirte cuáles son los problemas que determinada comunidad pueda tener. Haremos nuestro mejor esfuerzo para ayudarle a conocer personas locales, y también lo incentivamos a ayudar a presentarnos a las personas locales nuevas que conozca.

Voluntarios Internacionales: Los voluntarios internacionales, contribuyen con información adicional, recursos y perspectivas. Su trabajo árduo y la dedicación a sus proyectos pueden tener efectos duraderos tanto a lo largo de su vida como para las personas con las que trabaja.

Fomentar las relaciones es un componente crucial para lograr un desarrollo exitoso del proyecto. Para la mayoría de nosotros, es más fácil hacer algo que sabemos es de nuestro mayor interés, si estamos emocionalmente involucrados o si tenemos una relación con alguien a quien le importe. Es mucho más fácil correr una milla y estamos más dispuestos a hacerlo si corremos con un equipo o grupo de personas o al menos al saber que tenemos a alguien con quien hablar sobre nuestra carrera en todo momento. Siempre trabaje con voluntarios locales, y comparta sus esfuerzos con nuestro equipo.

Los Diálogos son una parte crucial en la creación y mantenimiento de las relaciones interpersonales. Los diálogos requieren mucha habilidad para escuchar activamente y ser buen oyente. Los voluntarios internacionales pueden ensayar haciendo preguntas que generen respuestas largas. Por ejemplo, puede preguntar:

¿Qué piensa sobre...?

¿Por qué piensa...?

¿Qué ha escuchado de las otras personas decir sobre...?

¿Cuáles son tus problemas?

¿Quién más sufre de estos problemas?

¿De qué manera cree que los voluntarios internacionales puedan contribuir a su comunidad o país?

Escriba las respuestas a estas preguntas y haga el seguimiento con sus colegas. Use estas conversaciones para ayudar a fomentar una conexión personal entre los miembros de la comunidad. Los miembros de la comunidad son más propensos a desear trabajar sobre temas que ellos perciban como sus propios problemas. Nosotros a menudo hablamos de cómo enseñar a un hombre a pescar en vez de darle el pescado. Sin embargo, si él no está preocupado por comer, probablemente no pescará después que salgas. Por lo tanto, es importante apoyar la identificación local de los problemas, así como el desarrollo de soluciones.

Renovación de visa e Inmigración

Si usted se encuentra en el país en un estatus de visado de turista de 90 días hay dos opciones de renovación. En primer lugar, simplemente sale del país por un período de 24 horas y vuelve a entrar de nuevo, momento en el que los funcionarios de aduanas emitirán un nuevo sello, que actúa como sus nuevos 90 días. El lugar más cercano y más fácil es tomando la ruta hacia el oeste a Colombia. Los dos principales destinos para ejecutar la extensión de visado son en Colombia: 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. Usted sale del autobús para ir a pie a través de la frontera, sólo asegúrese de tener su pasaporte sellado en ambas oficinas de inmigración de cada país. Tal vez tenga que pagar una multa de unos Bs.F. 100, si su visa ha expirado, pero si sólo ha sido un día o dos probablemente no será multado

Para llegar a Cucutá tiene que coger un autobús hacia San Antonio del Táchira, que es la última ciudad en el lado venezolano. Desde ahí salen diferentes buses a Cucutá y más destinos en Colombia. El autobús sale desde el terminal "La Bandera" (metro de "La Bandera" - la transferencia a la línea 3 del metro en Plaza Venezuela). Siga las personas con equipaje para saber por dónde salir del metro. Cruce la calle principal justo enfrente de usted en la salida del metro, camine hacia la izquierda y siga unos 300 metros, pasando una gasolinera, y la terminal se encuentra a su derecha.

Muchas compañías de viajes siguen rutas similares, pero los precios son casi siempre idénticos. Todos los viajes a Mérida y más allá son durante la noche y sólo por lo general salen entre 6 y 8pm. Los pasajes se pueden adquirir únicamente en el día del viaje por lo tanto se recomienda hacer fila al menos 30 minutos antes de que el autobús salga con el fin de obtener un boleto. Si va a viajar el viernes o el domingo por la noche llegue una hora más temprano. Lleve ropa abrigada o una manta en el autobús, porque usualmente el aire acondicionado es **MUY FRÍO!** La tarifa a San Antonio del Táchira es de alrededor de Bs.F. 95.

Los autobuses a Santa Marta y otros destinos a lo largo de la costa salen del "Terminal de Oriente". Llegue al metro "Petare" alrededor de las 4:30 o 5 p.m. y tome un autobús (Bs.F. 2,50) en dirección sur sobre la calle que disecciona ambas salidas del metro. Observará una cola de personas con equipaje al lado de la calle y el autobús tendrá un cartel en la ventana que dice "Terminal de Oriente". La tarifa a Santa Marta es de Bs.F. 270.

Transporte

Fuera de horas pico (y suelen haber muchas) pasear por Caracas es generalmente rápido y eficaz. El metro es sin duda su mejor y seguro medio de transporte, desde las 5:30 am hasta el último metro a las 11-11:30 pm. Después de eso, algunas rutas de autobuses funcionarán hasta primeras horas de la mañana, pero pueden ser impredecibles.

En el metro, los asientos azules en los vagones a ambos extremos del tren están reservados para personas mayores, discapacitados, y mujeres embarazadas. En los otros vagones, también se espera que los pasajeros cedan sus puestos a estas personas. Usualmente hay menos personas a los extremos de los trenes, y si necesita estar de pie, el centro de cada vagón será el sitio más fresco.

Compre un "**multiabono**", el pase para el metro (Bs.F. 4,50) que le da 10 paseos ilimitados o una "multiabono integral" (Bs.F. 6), que también le 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 "por-puesto" 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. 2,00 y algunos conductores prefieren que se les pague a la entrada, mientras que otros les

pedirán que pague al bajar.

Al regresar al instituto desde el metro, puede decidir caminar o tomar un taxi compartido. La línea de los taxis compartidos está en la acera frente a la estación de gasolina PDV, cruzando la calle desde el centro comercial. Cuando llegue a la cola, salude al despachador y dígame que quiere ir al "Colegio María Santísima, cerca del seminario". Luego vaya al final de la cola. El despachador forma grupos de 5 personas que comparten los taxis. Usualmente cuesta Bs.F. 4 o 5 por persona. Asegúrese de agradecerle al despachador cuando forme los grupos.

Si va tomar un taxi privado, los precios no están regulados o medidos, usted debe negociar el precio y los conductores casi siempre intentan sobrecargar los precios. Si es posible pregunte a 2 o 3 locales cuánto es el costo del viaje en taxi antes de acercarse al conductor, para que pueda negociar un precio justo. Antes de entrar al taxi dígame al conductor que quiere ir a cierto lugar y pregunte cuánto es el costo. Si no sabe la tarifa con veracidad, pida un descuento de 50% inferior a lo que solicitó el primer conductor. Sea paciente, hay millones de taxis. Como regla general, un viaje de regreso a la Quinta Prout desde la zona de Plaza Venezuela cuesta alrededor de Bs.F. 35, pero todo depende del tráfico, en hora pico los precios son a veces mayores. Además, mientras más viejo sea el taxi, más fácil será regatear un bajo precio.

Llamar un taxi privado para que lo recojan puede llegar a costar el doble que tomar uno en la calle. Sin embargo, debería evitar pararse solo en una calle por un largo periodo de tiempo; si es posible espere cerca de un grupo de personas o dentro de una tienda.

Parques, jardines y excursiones

Caracas ha sido bendecida con muchos parques y jardines, y casi todos son gratuitos o de precio mínimo. El Ávila es un lugar espectacular y tenemos un detallado mapa que muestra las entradas del parque en exhibición en el vestíbulo de la Quinta Prout.

Una maravillosa manera de conocer 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 y lo que ofrecen:

a. 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, partidos de baloncesto y picnics familiares. Además, tiene una zona de zoológico gratuita con varios reptiles de América del Sur, aves y mamíferos en exhibición. Es un gran lugar para correr o para unirse a un grupo de venezolanos en un juego de fútbol.

b. 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 césped y jardines de flores y plantas. Frecuentemente hay conciertos gratuitos ahí los fines de semana. Acérquese para recoger una copia gratis del cronograma de actividades.

c. 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 una feria del Libro o algún otro evento cultural, por lo que es un gran lugar para la lectura o la conversación.

d. 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

a. Bellas Artes y sus alrededores es el centro de la actividad cultural, con dos museos en la plaza (Bellas Artes y Ciencias), la Galería de Arte Nacional y el Museo de Arte Contemporáneo cerca, así como varios teatros donde presentan películas, obras de teatro y danza, en particular, el Teatro Teresa Carreño frente al Hotel Alba. La Plaza Los Museos tiene algo 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.

b. Centro de Arte La Estancia (metro "Altamira"): tiene conciertos de música en vivo todos los domingos por la mañana y hay varios cursos. 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.

c. 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. También hay dos en el centro comercial Sambil (metro "Chacao").

d. 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 de Barlovento (Estado Miranda). Otras playas agradables están más distantes.

Cafeterías, Bares y Restaurantes

El entretenimiento nocturno se concentra básicamente entre Chacao y la parada de metro Sabana Grande. Asimismo, consulte Las Mercedes, una zona de más alta categoría, cerca de metro "Chacaito", que está llena de un sinfín 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:

- a. **Café Boo** (metro "Chacaito"): Es un muy divertido y animado bar con un gran patio al aire libre. No se baila, sólo hay un montón de gente sentada alrededor de 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 útiles. También hay autobuses "por puesto" disponibles cerca de la Estación Chacaíto.
- b. **Heladería 4D** (metro "Chacaito"): una muy popular heladería de lujo. Un poco costosa, pero bien vale la pena. Llena con grupos de jóvenes locales. Está cruzando la calle frente al Café Boo.
- c. **El Maní Es Así** (metro "Sabana Grande"): baile de salsa en vivo y un gran ambiente. Usted debe comprar bebidas para sentarse en una mesa. No aplican 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.
- d. **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 izquierda. 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:

¿Venezuela va rumbo a Prout? por Andy Malinalco (2007)
<http://www.priven.org/Downloads/details/id=24.html>

Libros:

El Código Chávez por Eva Gollinger

Después del capitalismo: Visión de Prout para un nuevo mundo por Dada Maheshvarananda

Lista de cosas que traer

-Carta de invitación, que incluya nuestra dirección. Las autoridades de inmigración podrán querer saber quién le invitó y dónde se estará quedando.

-3 Fotocopias de la página de pasaporte con su foto. Plastifique una copia cuando llegue aquí. Memorice su número de pasaporte.

-2 copias de una carta de las autoridades de su país diciendo que no tiene un historial policial.

-2 copias del examen de laboratorio que diga que es HIV negativo y está libre de Hepatitis. (Si es costoso hacer esto en su país de origen puede esperar para hacerla aquí muy económicamente en su primera semana aquí).

-Prueba de que sus vacunas están al día. El centro para el control de enfermedades basado en EEUU provee recomendaciones para las vacunas dependiendo de sus planes de viaje.

<http://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/venezuela.aspx>

Si planea viajar, podrá necesitar pruebas de su vacunación contra la Fiebre Amarilla u otras vacunas. (Actualmente, las vacunas para la Fiebre Amarilla están disponibles gratis en el Aeropuerto Internacional de Caracas). No se requieren vacunas para la fiebre amarilla en Caracas, pero son una buena idea si está planeando viajar a otras partes de Sur América.)

Revise bien cuáles son los requerimientos de su país.

-Copias de cualquier otro registro de salud importante.

-Euros o dólares, al menos lo suficiente para que comience.

-Ropa, que incluya atuendos de oficina, y ropa modesta para ejercitarse y pijamas.

-Si hay productos personales específicos que usted disfruta, podrá desear traer un suministro de estos, ya que las cosas de marca suelen ser costosas

o difíciles de encontrar en Venezuela.

-Sus recetas vegetarianas favoritas si cocina (puede revisar con nosotros de antemano para ver si podemos encontrar fácilmente algunas especies específicas o herramientas de cocina que usted disfrute, o para ver si debería traerlas con usted).

-Imprima fotos de sus amigos y familiares en casa. Podrá divertirse compartiéndolas con sus nuevos amigos aquí.

-Computadora portátil, audífonos, reproductor de mp3. (Asegúrese de dejar una copia de respaldo de sus datos en su país).

-Cualquier cosa que lo haga feliz.

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