

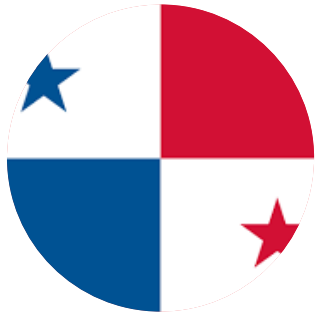


# Catálogo

de Recomendaciones



Instituto  
Politécnico  
Nacional



# Panamá

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE  
SANTA MARÍA LA ANTIGUA

# Recomendaciones Generales

Para pasar migración al llegar al país, se requiere contar con 500 dólares y mostrarlos físicamente; es muy importante mencionar que es estudiante de movilidad mostrando la carta de aceptación.

Salir siempre con el pasaporte o con una copia a color enmicada del mismo, para evitar problemas con las autoridades del país, pues podrían aplicarles una multa y detenerlos hasta saber que son legales en el país.

En Panamá no se requiere visa, pero es importante contar en todo momento con copia del pasaporte.

Al llegar, se recomienda adquirir un chip con número de Panamá, tienen un costo de 1USD.

Se recomienda tomar taxi desde el aeropuerto.

En la ciudad, el calor y la humedad son extremos por lo que se recomienda llevar ropa adecuada y sin exceso pues en Panamá la ropa es realmente económica.

El clima en general es húmedo, y el calor es demasiado. Es recomendable salir con bloqueador, una sombrilla, repelente de moscos y botella de agua.

# Alojamiento

Se recomienda buscar opciones de alojamiento de dos semanas a un mes de anticipación, considerando que la propia Universidad proporciona información y apoyo para encontrar alojamiento.

Por ubicación, comodidad y seguridad las siguientes zonas son altamente recomendadas: "Condado del Rey", "el Dorado" y "Bethania". Todas estas direcciones son muy cercanas a la zona de universidades en la ciudad de Panamá.

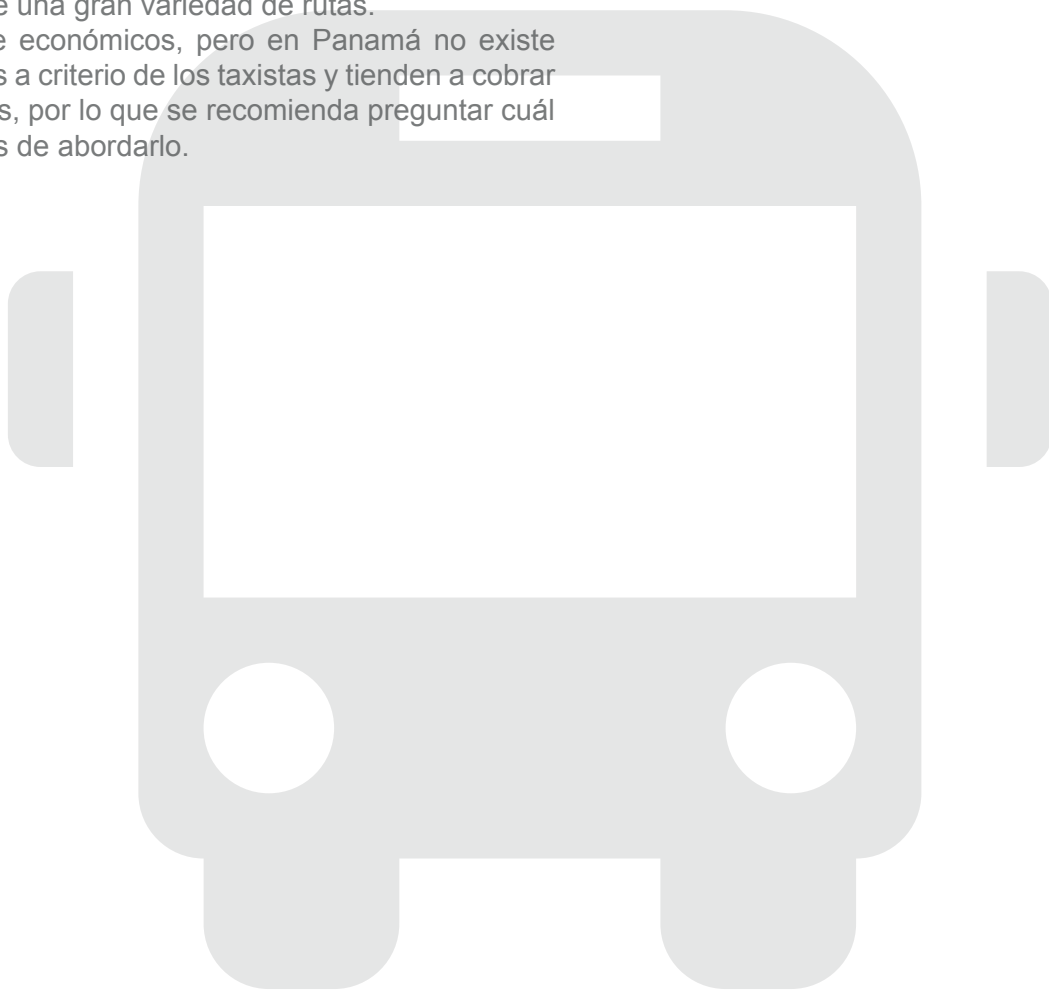
En promedio el costo por habitación (compartida con un estudiante) oscila entre 280 y 350 USD mensuales, que incluye servicios como: luz, agua, internet y gas.

También en "Green Park", "Torres de Toscana" y "Las Rokas" se encuentran muchos edificios donde se rentan departamentos completos especialmente para estudiantes. Se recomienda integrarse a un grupo de 4 o más estudiantes para compartir gastos, de esta manera, el costo aproximado por habitación es de 250 USD mensuales, que incluye apartamento completamente amueblado, 3 recamaras, 2 baños, línea blanca y acceso a las áreas recreativas (alberca, cancha de futbol, etc). Los servicios de: agua, luz, gas e internet tienen un costo extra y se pagan de acuerdo a lo utilizado.

# Transporte

El medio de transporte más conveniente para desplazarse en la Ciudad/Localidad es el metrobus (autobús), el costo aproximado por viaje es de 1.75 USD y tiene una gran variedad de rutas.

Los taxis son relativamente económicos, pero en Panamá no existe taxímetro así que el costo es a criterio de los taxistas y tienden a cobrar altas tarifas a los extranjeros, por lo que se recomienda preguntar cuál será el costo del viaje, antes de abordarlo.



# Alimentación

El costo diario de alimentación oscila entre 10 y 15 USD.

La mejor opción para economizar gastos es comprar despensa (se recomienda el "Extra") y cocinar en casa.

El comedor de la Universidad Tecnológica de Panamá por sus bajos costos (aproximado de 3 USD) y excelente calidad en alimentos.

en el mercado popular es muy económico.

La alimentación es muy parecida a la de Estados Unidos, es decir las cadenas de comida rápida abundan, pero definitivamente dada la cantidad de asiáticos que viven en Panamá, la comida china de cualquier establecimiento tiene un sabor y precio excelente.



# Seguridad

La ciudad en general es segura no obstante, es indispensable tomar precauciones.

