

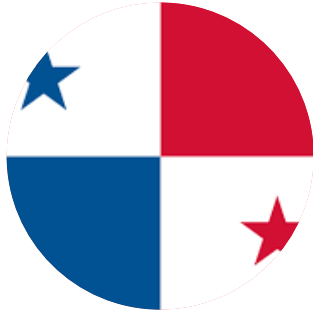


Catálogo

de Recomendaciones



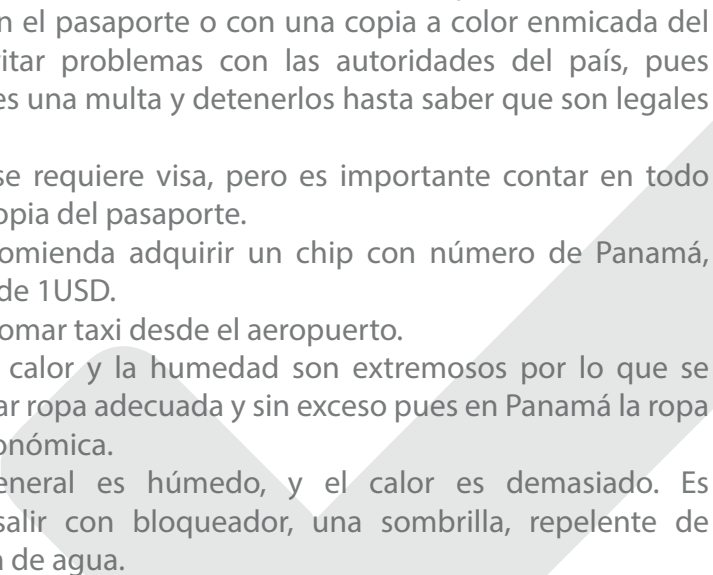
Instituto
Politécnico
Nacional



Panamá

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

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 con dos semanas a un mes de anticipación.

En lo que se encuentra la mejor opción de alojamiento, se recomienda hospedarse los primeros días en algún Hostal u Hotel del Centro que tiene un costo aproximado de 30 USD por noche.

Por ubicación, comodidad y seguridad las siguientes zonas son altamente recomendadas: "Zona del Cangrejo", "Plaza Edison" y "Vía Argentina", se pueden encontrar departamentos entre 300 y 500 USD, que incluye todos los servicios: agua caliente, aire acondicionado, cocina, baño, áreas comunes.

Los "cuartos compartidos" ubicados en las zonas: "Tumba Muerto", "Vía Argentina", "Vía España" y "Condado del Rey" cuentan con una excelente ubicación y las comodidades son mayores en los departamentos, ya que cuentan con todos los servicios incluidos (luz, agua, Internet, gimnasio, alberca, aire acondicionado, gas) baño propio y completamente amueblado. El costo por habitación oscila entre 300 y 350 USD mensuales y en el siguiente link se encuentra información detallada: www.encuentra24.com

El país es sumamente tranquilo, es conveniente saber en qué zona rentar, hay lugares en los que quizá la vivienda sea más económica pero no tan segura, entre lugares de riesgo se encuentran Calidonia, Curundú, San Miguelito.

Transporte

El medio de transporte más conveniente para desplazarse en la Ciudad/Localidad son el metrobus y el metro.

El metrobus tiene un costo de 25 centavos y es muy conveniente pues tiene distintas rutas. El metro tiene un costo de 35 centavos y no es una mala opción, pero cuenta con una sola línea.

Es necesario adquirir una tarjeta en la terminal de autobuses “Allbrook Mall” para tener acceso al metrobus y metro, el costo aproximado por el uso de transporte es de 35 centavos.

Es importante tomar sus precauciones si viajas en taxi, ya que cobran por corrida y en cuanto escuchan que eres extranjero abusan e intentan cobrar de más, nunca aborden uno sin preguntar antes cuanto cobrarán.

Es importante que al llegar al aeropuerto no paguen más de 30 USD a los taxistas, en caso de que su ruta sea directamente a zonas cercanas a la Universidad.



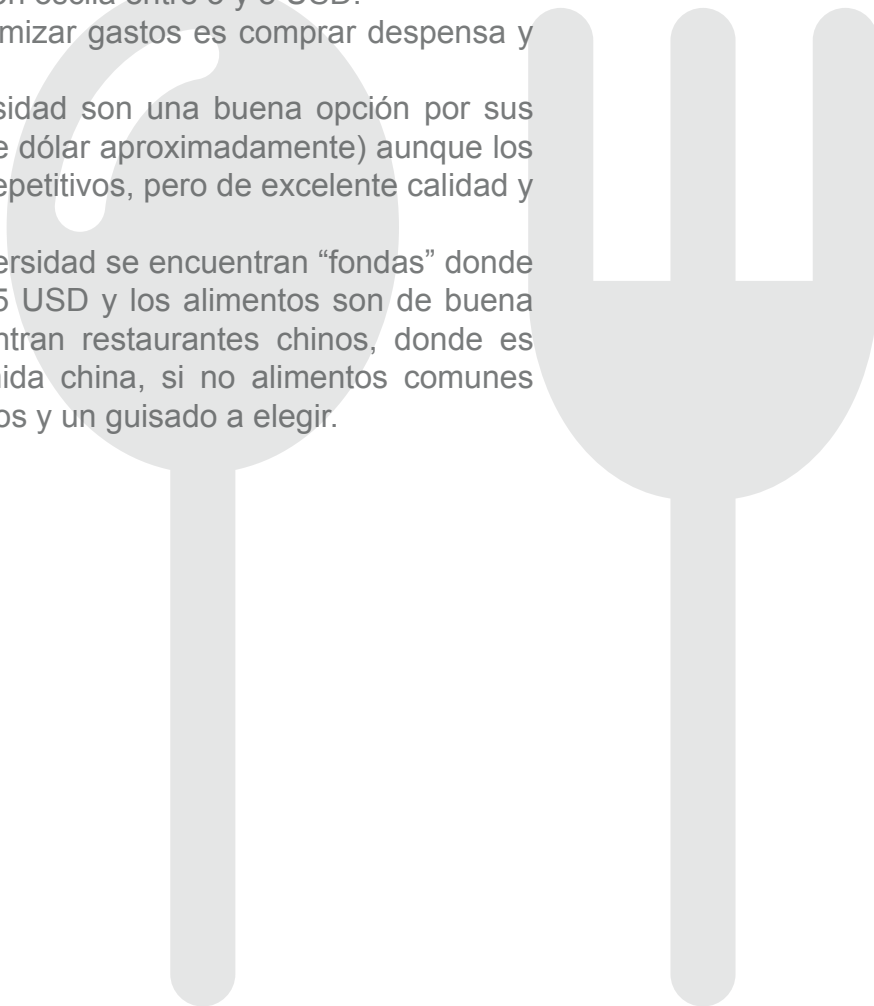
Alimentación

El costo diario de alimentación oscila entre 3 y 8 USD.

La mejor opción para economizar gastos es comprar despensa y cocinar en casa.

Las cafeterías de la Universidad son una buena opción por sus bajos costos (50 centavos de dólar aproximadamente) aunque los menús pueden llegar a ser repetitivos, pero de excelente calidad y sabor.

A los alrededores de la Universidad se encuentran “fondas” donde el costo aproximado es de 5 USD y los alimentos son de buena calidad. También se encuentran restaurantes chinos, donde es curioso pero no sirven comida china, si no alimentos comunes como: arroz, lentejas, plátanos y un guisado a elegir.



Seguridad

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

Se recomienda no visitar “El Chorrillo” y “Calidonia” que se encuentra a un costado del centro, especialmente por las noches. Así como “Colón”.

