

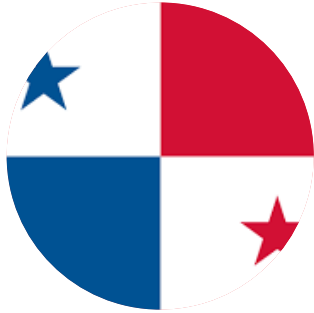


# Catálogo

de Recomendaciones



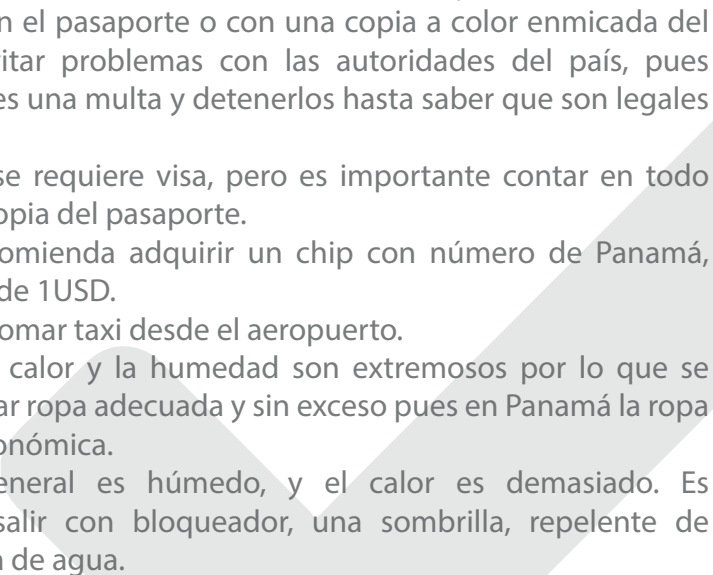
Instituto  
Politécnico  
Nacional



# Panamá

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA 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.
- 

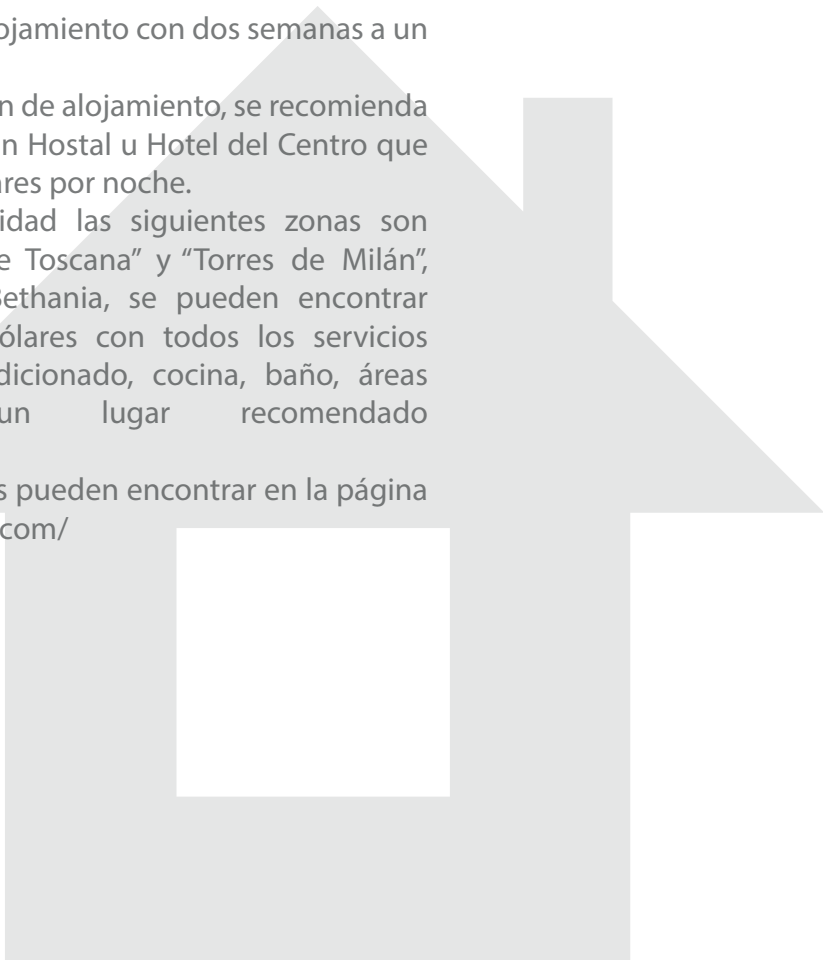
# Alojamiento

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 dólares por noche.

Por ubicación, comodidad y seguridad las siguientes zonas son altamente recomendadas: "Torres de Toscana" y "Torres de Milán", Condado del Rey, El cangrejo y Bethania, se pueden encontrar departamentos entre 300 y 500 dólares con todos los servicios incluidos: agua caliente, aire acondicionado, cocina, baño, áreas comunes. Contacto de un lugar recomendado [cecibelcastrellon@hotmail.com](mailto:cecibelcastrellon@hotmail.com)

Los departamentos u habitaciones los pueden encontrar en la página de internet. <http://www.encuentra24.com/>



# Transporte

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

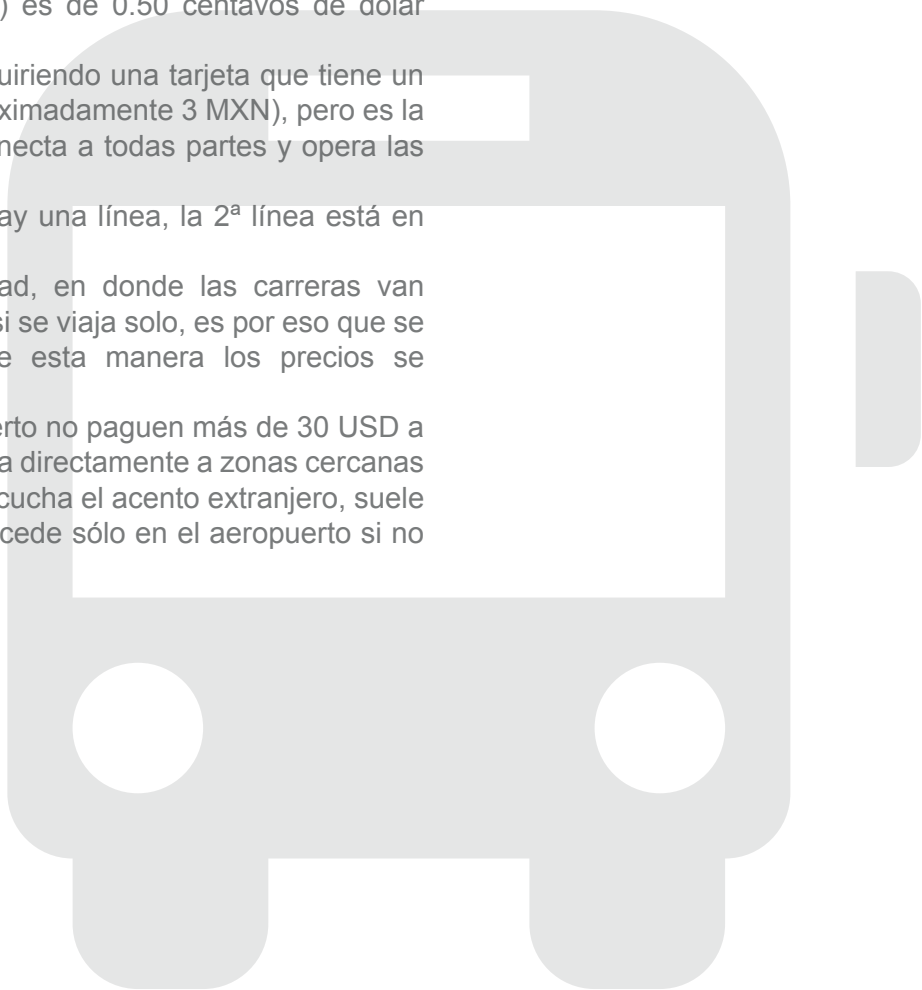
El costo de los buses (diablos rojos) es de 0.50 centavos de dólar (aproximadamente 7 MXN).

El metrobus sólo se puede utilizar adquiriendo una tarjeta que tiene un costo de 0.25 centavos de dólar (aproximadamente 3 MXN), pero es la opción más recomendable ya que conecta a todas partes y opera las 24 horas del día.

El metro es subterráneo, pero sólo hay una línea, la 2ª línea está en construcción.

También existen taxis a disponibilidad, en donde las carreras van desde los 2 a los 5 USD por persona si se viaja solo, es por eso que se recomienda viajar acompañados, de esta manera los precios se pueden dividir.

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. Cuando el chofer escucha el acento extranjero, suele cobrar más de lo debido y esto no sucede sólo en el aeropuerto si no en cualquier lugar.



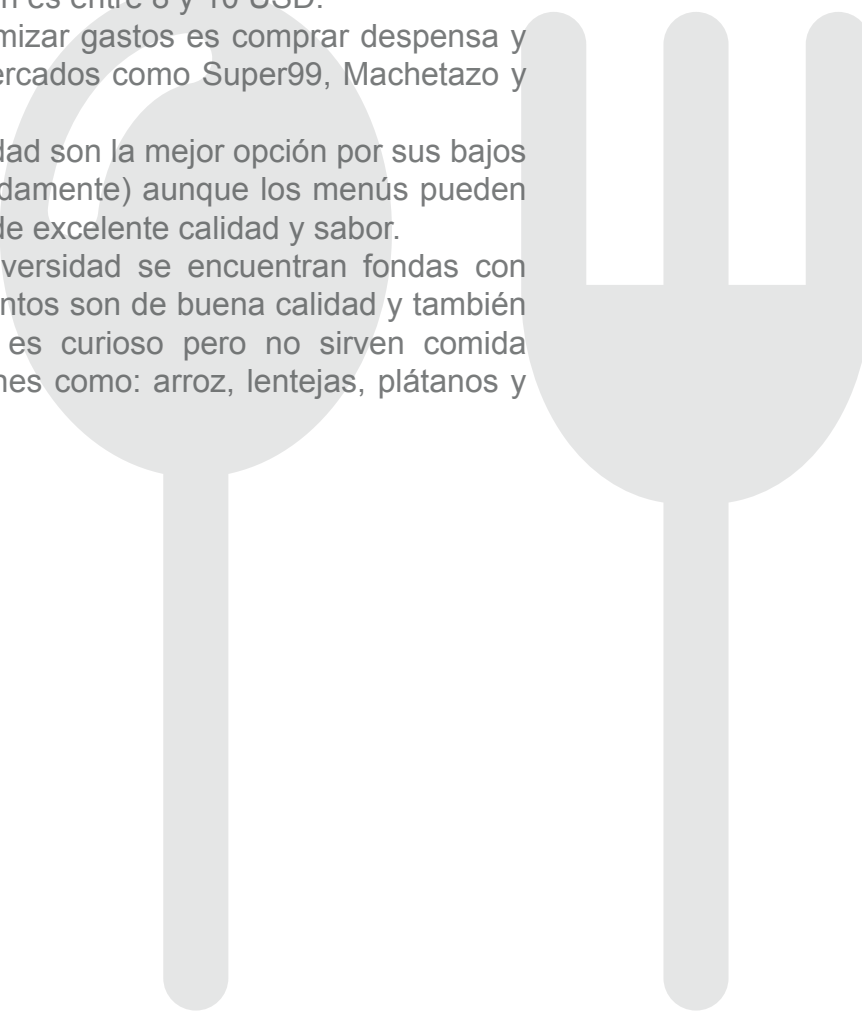
# Alimentación

El costo diario de alimentación es entre 8 y 10 USD.

La mejor opción para economizar gastos es comprar despensa y cocinar en casa, en supermercados como Super99, Machtetazo y Xtra.

Las cafeterías de la Universidad son la mejor opción por sus bajos costos (2 a 3 USD aproximadamente) aunque los menús pueden llegar a ser repetitivos, pero de excelente calidad y sabor.

A los alrededores de la Universidad se encuentran fondas con costos accesibles y los alimentos son de buena calidad y también 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”.

