



GUÍA RÁPIDA DE REDUCCIÓN DE EVENTUALIDADES



Antes de iniciar su viaje de peregrinación tenga presente haber realizado varias tareas previas:

- a)** Conoce un poco la lengua antes de viajar. Esta particularidad hacia preguntas sencillas te facilitará la experiencias y promoverá buenas relaciones.
- b)** Anuncia que estarás fuera de tu país a familiares y conocidos, y el tiempo en que esperas estar afuera. Anuncia igualmente a tu banco o institución bancaria para que estén anuentes de posibles operaciones bancarias, compras o gestiones de servicio que realices en tu destino.
- c)** Habla con personas que hayan participado en anteriores JMJ de tu comunidad o país, o que hayan visita con anterioridad la ciudad anfitriona de la Jornada. Pueden darte mayores nociones del lugar y recomendarte alguna tarea previa que debas considerar.
- d)** Si posee alguna condición médica especial, asegúrese de viajar con los medicamentos recetados para su tratamiento.
- e)** Compruebe que cuenta con todas las acreditaciones e identificaciones necesarias (pasaporte, visas, otros).
- f)** Actualícese de la situación general del destino que visitara; al llegar pida que le informen con detalle sobre las realidades locales.
- g)** Verifique que cuenta con las certificaciones médicas exigidas por su procedencia, tránsito y destino final.
- h)** Si viaja con menores de edad no familiares, verifique que cuente con todos los documentos que especifiquen las disposiciones de tutela temporal.
- i)** Haga copias de todos los documentos importantes; lleve una copia a su lugar de destino y deje otra en un lugar diferente o proporcione copia de la misma si viaja en grupo a su líder o coordinador.
- j)** Compruebe que está equipado adecuadamente para el lugar de destino. Considere su grado de participación, estadía si es el caso en pre, post y jornada.
- k)** Verifique que cuenta con los números de contacto del personal.
- l)** Verifica las condiciones de cambio de moneda, y asegura llevar contigo algo de efectivo con la moneda local por temas de operaciones ágiles que debas realizar al llegar a tu destino.
- m)** Cerciórate del tipo de clima y ambiente local en los lugares donde estarás participando durante la pre, post y jornada. Esto te permitirá considerar el equipamiento mínimo que debes asegurar llevar contigo.
- n)** Cerciórese de que en el lugar de destino conocen sus planes de viaje y movilización, si acudirán a recibirle al llegar o con que facilidades de transporte o movilización cuenta.
- o)** Abre tu mente. Viajar es una oportunidad para aprender y crecer. Vas a experimentar una experiencia de peregrinación. Prepárate para ser flexible y tolerante ante una nueva cultura, un cambio en tu rutina diaria y una realidad diferente a la acostumbrada.

Tenga siempre presente que en cualquier viaje a menudo está expuesto a riesgos por distintas razones. Entre estas razones está el desconocimiento de la geografía y entorno del destino final, la desorientación natural ante un sitio desconocido, las incertidumbres propias de las condiciones culturales que se puedan afrontar y llevar objetos de valor. Tenga siempre presente contar a mano un mapa, y su itinerario o programación en la pre, post y jornada.



1. Alojamiento

Como parte de tu preparación y convivencia en tu lugar de alojamiento y acogida:

1. Mantén por escrito y en tu celular los nombres y teléfonos de tus responsables, anfitriones y de al menos 2 de tus compañeros.
2. Anota la dirección donde te alojas y traza en un mapa las rutas y paradas de transporte más seguras para llegar a tu alojamiento.
3. Anota el teléfono de la parroquia que te corresponde, en ella se encuentra el puesto de asistencia médica más inmediato para tu atención en caso de ser necesario.
4. Mantén la higiene, lava muy bien tus manos con agua y jabón al usar los baños.
5. Si en tu alojamiento visualizas en jardines o vegetación insectos, usa repelente e insta a los demás a usarlo.
6. Comunícale a tus anfitriones o través de los coordinadores de grupo la necesidad de atenciones especiales por causa de salud, así como el uso de medicamentos que tengas ante alguna situación especial o particular.
7. Respeta el recinto que te aloja. Es muy importante ser agradecido con los anfitriones. El respeto es una expresión de este agradecimiento, y su alcance debe ser hasta de las leyes del país donde estas de visita. Enfócate en experiencias que nos unen como seres humanos y cristianos, deja atrás prejuicios ante costumbres, condiciones o actitudes que puedan parecerte extrañas. No dejes que este tipo de barreras te impidan aprovechar la experiencia y apreciar las cosas buenas con las que cuentas.
8. Ten presente recordar que no se permite llevar invitados a las habitaciones donde te alojas.

Para el caso de los centros de acogida:

- a) Reconoce el sitio, recórrelo con tus anfitriones. En este reconocimiento, ubica las salidas de emergencia, extintores, centros de atención y botiquines de primeros auxilios.
- b) Consulta siempre los horarios de llegada y cierre de puertas para los hospedajes.
- c) En cada lugar de hospedaje de la JMJ habrá equipos capacitados para ayudarte, estos voluntarios son tus anfitriones comunícale tus inquietudes.
- d) Siempre presenta tu pase para entrar a tu hospedaje.
- e) Sea observador y equilibrado. Conviva con sus anfitriones y trate de aprovechar la experiencia. Esto le permitirá contar con un buen sentido común y ser considerado en sus acciones.
- f) Mantén siempre limpio y organizado tu lugar de estancia.
- g) Mantén los niveles de ruido al mínimo en las áreas donde se duerme.
- h) Fomenta la paz y la tranquilidad en el lugar. Sea paciente con usted mismo, siéntase bien y coopere con los demás.
- i) Ten presente que está completamente prohibido fumar e ingerir bebidas alcohólicas dentro de los hospedajes de la JMJ.



Para el caso de hogares de acogida:

- a)** Haz amigos, comunícate con tus anfitriones son tus mejores maestros para conocer el entorno donde residirás. Baja tu adicción a las redes sociales y el celular, mantén un equilibrio en tus relaciones con el fin de contar con una amplia empatía, percepción y sensibilidad al ambiente que te rodea.
- b)** Ten paciencia, se tolerante y comprensivo, recuerda que puedes confrontar algunas barreras culturales y lingüísticas, pero toma esto como una experiencia de crecimiento para la vida, que te ayudará a desarrollar mejores canales de comunicaciones.
- c)** Tu perspectiva y abierta disposición son las características que te ayudarán a adaptarte a tu nueva familia y asimilar una nueva cultura.
- d)** Habla francamente con tu nueva familia sobre las reglas que debes observar y conoce las expectativas de tus anfitriones.
- e)** Consulta los horarios probable de llegada a tu hogar de acogida.
- f)** Mantén siempre limpio y organizado tu lugar de estancia.
- g)** Mantén los niveles de ruido al mínimo en las áreas donde se duerme.
- h)** Fomenta la paz y la tranquilidad en el lugar.
- i)** Ten presente que está completamente prohibido fumar e ingerir bebidas alcohólicas dentro de los hospedajes de la JMJ.

Si usted está hospedado en un hotel:

- a)** Conozca los números de las habitaciones de los miembros de su grupo si viaja acompañado.
- b)** En cuanto llegue a su piso de hospedaje, localice la escalera de incendios más cercana para conocer su ubicación, así como cualquier dispositivo de uso para la atención de incendios.
- c)** Al entrar por primera vez a en su habitación, revise los armarios, el baño y el balcón. Cierre la puerta del balcón y las ventanas y eche las cortinas.
- d)** Compruebe si el hotel cuenta con una caja fuerte para los objetos de valor en la habitación, o si cuenta con este servicio.
- e)** Mantenga la puerta cerrada bajo llave en todo momento al estar en su habitación. Si alguien llama a la puerta, no dé por sentado que la persona es quien dice ser. Siempre compruebe quien lo llama antes de abrir. En caso de duda llame a la recepción. Eche siempre el pestillo y ponga la cadena. Use una cuña de goma o válgase de una silla para bloquear la puerta al dormir si se siente inseguro.
- f)** Ante la necesidad de limpieza, no cuelgue el letrero "Sírvanse limpiar la habitación" en la puerta. Si lo hace, la gente sabrá que la habitación está vacía. Lo que debe hacer es llamar al servicio de limpieza para hacer el pedido.
- g)** No muestre la llave de su habitación a personas extrañas. Si en la recepción mencionan el número de su habitación en voz alta, reclame. Si el asunto le preocupa mucho, insista en que lo cambien a otra habitación.
- h)** Si al llegar al hotel se encuentra la puerta de su habitación abierta o sin llave echada, no entre. Regrese a la recepción y pida que alguien lo acompañe a la habitación.



2. Seguridad

En la búsqueda de bienestar y disfrutar de la experiencia de la JMJ Panamá 2019, ten presente las siguientes recomendaciones:

A nivel de Seguridad Personal

- a) Siempre que sea posible viaja en grupo.
- b) Traza tu ruta antes de salir.
- c) Camina por áreas bien iluminadas de preferencia del lado de las luces.
- d) Evita pasar cerca de arbustos, entradas oscuras y lugares sin visibilidad.
- e) No solicites aventones a vehículos, ni conduzcas vehículos sin los respectivos permisos locales.
- f) Procura caminar en sentido contrario al tránsito.
- g) No tome nunca atajos a través de zonas aisladas.
- h) Evite usar el celular mientras camina.
- i) Cuando camine no use auriculares.
- j) Presta atención a lo que te rodea, si sientes que alguien te sigue, llama al 911 o al 104(policía).
- k) Trate de pasar inadvertido, vístete y compórtate de forma conservadora.
- l) Si te sientes incómodo en un lugar o con una persona aléjate de inmediato.
- m) Mantente alejado de situaciones que puedan ser amenazadoras.
- n) Llama la atención si estás en peligro. A nivel de Seguridad de tus pertenencias

A nivel de seguridad de tus pertenencias

- a) Personaliza tu mochila de la JMJ.
- b) Utiliza candados para asegurar los bolsos con cierre.
- c) Siempre lleva contigo las medicinas que te han sido recetadas.
- d) Antes de salir, cerciórate de que todos los cierres del bolso, la bolsa o el maletín están bien sujetos, coloca la billetera en un bolsillo delantero o debajo de la ropa. Lleva solo el dinero en efectivo que necesites y divídelo.
- e) No dejes tus objetos personales solos en el aeropuerto, buses o trenes.
- f) Siempre que sea posible, deja tus documentos de viaje y objetos de valor en un lugar seguro en donde estás alojado.
- g) Fotocopia todos los documentos de viaje importantes como pasaporte y pasajes de avión. Anota los números de serie de tus números de cuentas o tarjetas de créditos y mantenlos en lugares que solo tu sepas. Lleva una copia contigo para el uso cotidiano.



Al transitar las calles

- a)** Antes de salir, cerciórese de que lleva todo lo que necesita. Cerciórese igualmente que todos los cierres del bolso, la bolsa o el maletín están bien sujetos, coloque la billetera o cartera en un bolsillo delantero o debajo de la ropa o en algún lugar seguro. Lleve solo el dinero en efectivo que necesite y divídalo.
- b)** Use zapatos cómodos. Sepa a donde va y como llegar allí. Lleve consigo un mapa.
- c)** Este atento a lo que está a su alrededor. Tenga cuidado con las maniobras distractoras. Sea prudente al transitar calles que no conozca. Cuando camine no use auriculares en zonas que no conozca.
- d)** Procure utilizarlos vehículos de servicio recomendados por la JMJ de requerirlo.
- e)** Infórmese sobre la probabilidad de zonas peligrosas de la localidad y evite transitar por ahí, aunque parezca un camino más corto.
- f)** Evite viajar tarde de noche
- g)** Este especialmente alerta cuando se acerque a su alojamiento o cuando salga de él.
- h)** Camine por sitios identificados y aceras: evite pasar demasiado cerca de arbustos, entradas oscuras y lugares sin visibilidad. Procure caminar en dirección contraria al tránsito.

3. Tu salud

Ante cualquier situación por temas de salud

- a)** Siempre porta tu identificación.
- b)** Descansa y duerme siempre que puedas. De estar a tu alcance has ejercicio de relajación.
- c)** Usa pulseras o collares de alerta médica si padeces enfermedades como diabetes, alergias u otras que requieran de atención especial.
- d)** Cuando vayas a un centro médico del estado, diles que eres participante de la JMJ.
- e)** Si quieres utilizar tu seguro privado, favor llamar al call center: +507 303-2418, o chatea por whatsapp: +507 6255-9467, para que te ayuden de forma expedita en tu atención.
- f)** No es saludable bañarse en las playas de la costa de la Ciudad de Panamá, si quiere visitar una playa solicita orientación turística sobre el tema.
- g)** Cuidate del sol:
 - Utiliza siempre sombrero, busca áreas con sombra, utiliza sombrillas para darte sombra.
 - Usa ropa que proteja tu piel, y gafas de sol.
 - Colócate bloqueador superior 15 fps, aplícalo cada 2 o 3 horas.
 - Bebe mucha agua. Trata de consumir por lo menos 2500 ml al día.



- Si estas bajo el sol y te sientes mareado o con dolor de cabeza y sudor frío, avísale a tu guía, busca sombra, bebe agua infórmale a alguien de la cruz roja, o que den atención médica que se encuentre identificado. En condiciones climáticas de calor es probable que se produzca una deshidratación a pesar de beber suficientes líquidos y de pasar el menor tiempo posible al sol. Si cree que pueda estar deshidratado, resguárdese rápidamente en un lugar bien ventilado, fresco y beba agua.

En caso de emergencia médica:

- a) Llama al 911, si tienes una situación de gran urgencia, anuncia que eres peregrino y brinda tu ubicación.
- b) Busca personal voluntario con chaleco rojo con cruz blanca, cruz roja o personal previamente identificado para estos servicios.
- c) Dirígete a una estación sanitaria marcada con una cruz blanca dentro de un círculo rojo y avísale a tu líder de grupo o anfitrión de tu alojamiento. Ellos también te pueden indicar el centro médico más cercano.

Al consumir alimentos, bebidas o buscar un sitio con servicios alimenticios:

- a) Lávese muy bien las manos con agua y jabón y séqueselas con un paño limpio o algo equivalente antes de preparar los alimentos y de comer.
- b) Evite los alimentos crudos y la carne poco cocida; tenga la misma precaución con los huevos. Coma solo frutas y verduras que puedan pelarse o de las que se les pueda quitar la cascara. Lave las verduras bien.
- c) Si come en un puesto de comida local, tenga preferencia por sitios identificados por la JMJ que han sido revisados sanitariamente e inspeccionados por las instituciones de gobierno local. Evite alimentos ya cocinados que se exponen.
- d) Guarde los alimentos en recipientes limpios, si está a su alcance en sitios refrigerados limpios, siempre protegidos de insectos y roedores.
- e) No deje ni envases semivacíos con alimentos en el refrigerador. Saque los alimentos de los envases y colóquelos en recipientes de cerámica o plástico, preferiblemente con tapa. Si la lata parece dañada, los alimentos que contiene no lo coma.
- f) No beba leche sin pasteurizar.
- g) Consuma agua de fuentes identificadas o envases sellados con sus debidos registros.

4. Situaciones de emergencia

Ten presente las siguientes recomendaciones ante eventos fortuitos o inesperados:

Generales

- a) Evita el pánico, toma conciencia de lo que haces.
- b) No corras, no grites, no empujes.

Incendio

- a) En caso de incendio sal del lugar inmediatamente y ayuda a salir a personas que estén en peligro.



- b)** Si la alarma de humo se activa, salga y permanezca afuera. Nunca vuelva a buscar personas ni mascotas, ni objetos personales.
- c)** Si es necesario escapar en situaciones de humo, agáchese y desplácese por debajo el humo para salir.
- d)** Llame al departamento de Bomberos o ubique al personal para atención de emergencias. Llame al 103 si descubres fuego.
- e)** Para reducir riesgos de incendio, no encienda velas en las áreas en las que te hospedas.
- f)** Si necesitas encender velas, nunca las descuides.
- g)** Activa la alarma de incendio y avisa al personal, si esta no se activa automáticamente si descubres un incendio.
- h)** Sigue las instrucciones de personal encargado.
- i)** Siempre utiliza las escaleras para salir del edificio.

Terremotos

- a)** Sigue las instrucciones del personal responsable ante la emergencia.
- b)** Apaga cigarrillos, velas o cualquier objeto que pueda causar un incendio. Si estas en la calle, protéjase de objetos que caen, ten cuidado de edificios y evacua a un lugar seguro o espacio abierto.
- c)** Si no tienes tiempo de ir a un espacio seguro, ubícate en edificios relativamente nuevos de hormigón armado. Las edificaciones más nuevas tienden a ser diseñadas para reaccionar ante sismos.
- d)** Si estas en una estación del metro, protégete de objetos que puedan caer y muévete a un pilar cercano.
- e)** Si la estación está muy llena de personas, mantén la calma agachado hasta que pase la sacudida, siempre poniendo atención a lo que ocurre a tu alrededor.
- f)** Si estas dentro de un tren, este se detendrá, procura que cuando frene no colisionar con las personas a los lados y con objetos cercanos. Si estas sentado, protege tu cabeza con tu bolso. Si estas parado debes agacharte.
- g)** Si estas en el interior de una edificación, y no cuentas con tiempo de salir, ubícate en algún lugar seguro. Considera el costado de objetos resistentes. Infórmate sobre técnicas como el triángulo de la vida.
- h)** Si es de noche, mantén una linterna cerca en tu lugar de alojamiento por si se apagan las luces de noche.
- i)** Mantén la calma, no permitas que el pánico se apodere de ti
- j)** Aléjate de los vidrios.
- k)** No te ubiques debajo de mesas, ni marcos de puertas.
- l)** Después de un sismo no enciendas fósforos, ni uses ascensores.
- m)** Busca un lugar despejado para reunirte con tus compañeros.
- n)** Busca a los voluntarios de la JMJ o a tu Guía para más información.

Inundaciones

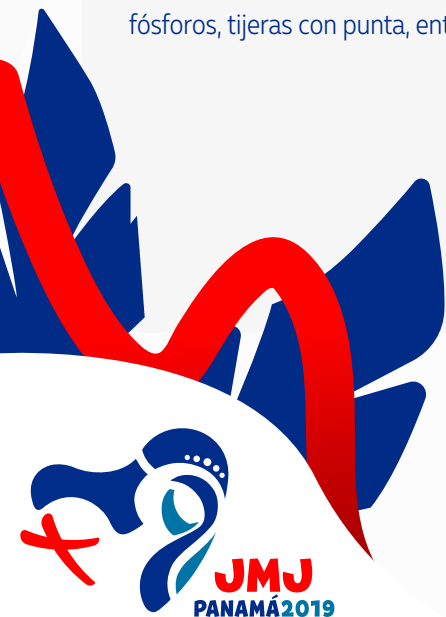
- a)** Mantente en lugares elevados.

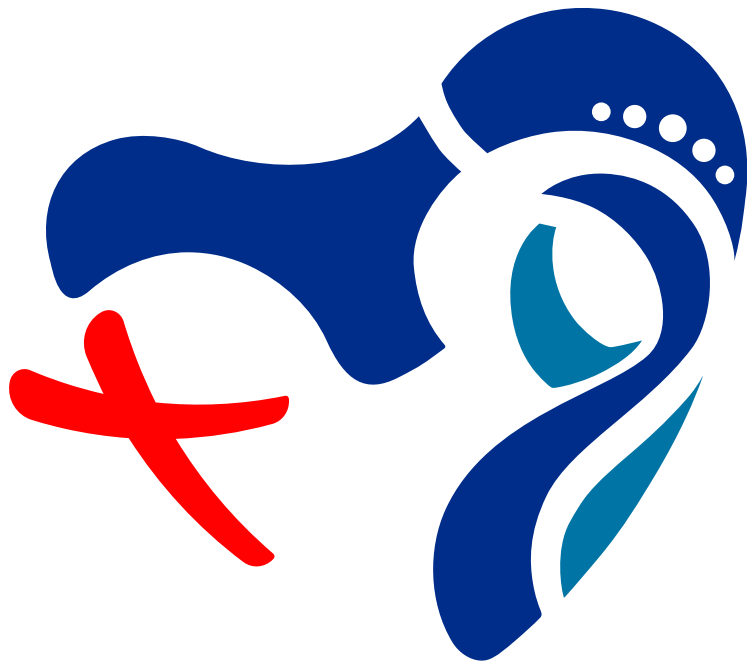


- b)** No cruces áreas inundadas.
- c)** Espera a que escampe antes de salir a reunirte con tus compañeros.
- d)** Si necesitas ayudas llama al 911 (bomberos, cruz roja, policía nacional).

Para quienes participen de los eventos o festivales

- a)** Conoce la ubicación o el recorrido del evento, lugar, fecha y hora, así como la afluencia y duración previstas.
- b)** Infórmate sobre la existencia de medidas de seguridad propias del evento o determinadas por la autoridad (corte de ciertas calles, escolta policial, etc.)
- c)** Avisa a personas cercanas de tu participación en el o los eventos.
- d)** Si tienes celular, revisa que la batería esté cargada.
- e)** Procura ir acompañado(a) durante el recorrido al evento.
- f)** Ubica las calles cercanas al evento, así como estaciones de metro, autobuses o sitios de taxis.
- g)** Acuerda un lugar y hora fijos con tus compañeros por si se separan durante el evento.
- h)** Sigue las indicaciones de las personas que organizan el evento.
- i)** Evita reacciones que puedan generar descontrol o confusión.
- j)** Observa con atención todo lo que te rodea para poder identificar situaciones de riesgo.
- k)** Si observas alguna acción de agresiones o violencia, mantén una distancia prudente para resguardar tu propia seguridad
- l)** No participes en actos de violencia ni los incentives.
- m)** Si recibes alguna agresión física, acude a los servicios de salud y procura ir acompañado.
- n)** Denuncia cualquier agresión hacia tu persona o a la de tus compañeros, los estamentos de seguridad tendrán personal a lo largo del recorrido a los eventos, ellos podrán para ayudarte.
- o)** Sigue las instrucciones del personal identificado para la organización y seguridad del evento.
- p)** Recuerda que el personal de las Instituciones de Seguridad Pública sólo podrán limitar o restringir la circulación o permanencia en vías o lugares públicos cuando esté en riesgo la seguridad ciudadana o la pacífica convivencia de quienes asisten a los eventos.
- q)** No portes objetos que pudieran ser utilizados por otras personas para provocar daño. Sobre todo está prohibido el ingreso de sustancias explosivas e inflamables, armas de fuego, dispositivos que disparen proyectiles, sustancias químicas y tóxicas de mano, y objetos punzo cortantes. Por ejemplo: hasta banderas con puntas, aerosoles, fuegos artificiales, bengalas, navajas, encendedores, fósforos, tijeras con punta, entre otros. Verifica la lista final en los puestos de información y parroquias.





JMJ
PANAMÁ2019