



¡Hola, esperamos te encuentres bien!

TIPS ZONA MIGRANTES

EL ALTO-4000 M.S.N.M.



Guía informativa

Te damos la bienvenida a la ciudad de El Alto que está cerca del cielo. Aquí a todos nos cuesta respirar por la falta de oxígeno.



CLIMA EN LA CIUDAD DE EL ALTO

En El Alto el clima es frío, seco y hay mucha radiación solar, además puede cambiar de un momento a otro: llueve, sale el sol o hay viento.

Te recomendamos, que uses ropa de abrigo. Toma mucha agua, cubre tu cabeza y tu cuello para no resfriarte o insolarte.



MAL DE ALTURA

Si te da mal de altura (dolor de cabeza, náuseas, mareos) las tabletas de Sorojchi Pills te ayudarán. El precio: 5.50 Bs. a 6 Bs. También las aspirinas (0.50 ctvs. 1 Bs.). El mate de coca (infusión) también es muy bueno para estabilizar la presión.



ALOJAMIENTO

Toma en cuenta estos dos datos: el alojamiento (no es hotel) tiene el costo entre 50, 80 y 100 Bs. por noche. Existen alojamientos más económicos, pero no los recomendamos (por la limitación del acceso a los servicios y porque están en zonas "rojas") el costo: 25 Bs.

IDENTIDAD CULTURAL EN EL ALTO



Para nosotros es importante que nos conozcas y que podamos conocerte a ti y las costumbres de tu tierra.

Aquí muchas mujeres llevan un vestido que se llama pollera, también usan un tejido multicolor (aguayo) en el que cargan objetos o a sus bebés. Los varones, a veces llevan ponchos y gorros coloridos, se llama *lluch'u* en idioma aymara, que es la lengua materna de muchos alteños porque pertenecen a la nación Aymara.



ALIMENTOS Y DIGESTIÓN

Como todos los pueblos, en el mundo andino tenemos nuestras comidas típicas, con ingredientes propios: papa, chuño, haba, quinua, etc., las carnes de cordero o llama también están presentes. Es muy usual consumir peces de agua dulce como el pejerrey, trucha, ispi, y otros. Un dato para tomar en cuenta: la digestión es lenta en la altura, más aún si llegas de lugares más bajos. Por eso toma mucha agua y trata de consumir alimentos ricos en fibra.



INSTITUCIONES DE AYUDA A MIGRANTES

En El Alto. Fundación Munasim Kullalita. Servicios y orientación legal, (especializados en casos de protección).

Casa Luz Verde. Zona Villa Bolívar "D". Calle 7, Avenida Tihuanacu N° 777. Cerca de la última parada del Teleférico morado y de la Av. 6 de marzo (referencia, el Cuartel Ingavi).

Fundación Privada de Fieles Servicio Jesuita a Migrantes (SJM). Zona Ferropetrol, Avenida Los Héroes N° 140. Con gusto te brindaremos más información.

En La Paz. Caritas Bolivia. Institución que ayuda con solicitudes de refugio. Calle Pichincha, N. 560 casi esq. Ingavi.



CARPAS

En la ciudad de El Alto no es recomendable instalar carpas-camping: por el frío y porque la gente no está acostumbrada a ver carpas y puede generar susceptibilidad en la población.



PRIMEROS PASOS PARA MOVILIZARTE

Si llegas por el Desaguadero es posible que el transporte público te lleve a la Terminal Interprovincial o al Puente Río Seco (Norte de El Alto).

En aquellos lugares encontrarás minibuses o trufis con letreros en el parabrisas que dicen "CEJA" (lado este de la ciudad). En esta zona se encuentra la mayoría de los servicios públicos, comerciales y financieros, por lo tanto, es el lugar de mayor afluencia de gente, y es el ingreso a la ciudad de La Paz. En el Alto también está el Aeropuerto Internacional.



TERMINAL METROPOLITANA DE EL ALTO

Si tu destino es Chile, Argentina, Brasil o a algún departamento de Bolivia dirígete a esta terminal, ubicada en la zona Villa Bolívar "D".

Desde El Alto, tu primer punto de referencia es la calle 2 de la Av. 6 de marzo. Allí puedes abordar un minibus que, en el parabrisas, tenga el letrero de "Terminal".

El segundo punto es un surtidor de gasolina y al frente hay un lugar de comercialización de madera o troncos. Ya estás cerca de la terminal.

El último punto es el primer semáforo -después de haber pasado el surtidor. Allí descendes y pagas el pasaje (1.50 Bs).

En la terminal verás a muchas personas que ofrecen pasajes a diferentes departamentos de Bolivia y a estados de otros países.

* En caso de ir a Brasil identifica bien el Estado brasileiro donde quieres llegar, así podrás tomar la ruta correcta para ingresar por la frontera de Puerto Quijarro o por la de Guayaramerín.



BAJANDO A LA CIUDAD DE LA PAZ

Para ir a la ciudad de La Paz, dirígete a la Ceja de El Alto y llegas fácilmente con transporte público (minibuses o buses). Una opción son aquellos que salen de la Av. 6 de Marzo y van por la "Autopista" hacia el centro paceño.

Los voceadores anuncian el viaje gritando "sale a la Pérez" Puedes subir a ese transporte público. Cuando quieras bajar di "bajo", el bus o minibus se detendrá y podrás bajar.

La Paz está en una hoyada formada por varias quebradas que integran a zonas de la ciudad: Zona Central, Miraflores, Obrajés, etc. La hoyada descendiendo desde los 3.640 m.s.n.m. hasta los 3.100 m.s.n.m.

Los paceños dicen que en La Paz solo hay dos direcciones: bajar o subir. Cuando estés ahí te darás cuenta de esta experiencia.

El pasaje de transporte público cuesta 2.50 Bs. y si el tramo es largo es de 3 Bs.



EL CLIMA EN LA CIUDAD DE LA PAZ

Hablemos del clima, en esta ciudad (porque varía según donde estés) es más templado y un poco menos seco que el de El Alto.

Como La Paz es la Sede de Gobierno del país, en ella se encuentran todas las oficinas de atención pública (Of. de Migraciones /Av. Camacho N° 1480, Central Policial, CONARE) y la mayoría de las embajadas y consulados.



DÓNDE COMER

Patio de comida típica venezolana "Estación de sabores".

Ubicado en La Paz, Av. Arce 2021 y Calle Goitia. La referencia principal es la Universidad Mayor de San Andrés, UMSA.

El pollo frito o broaster es otra opción para ti, es accesible para la economía, de acuerdo a la porción y el lugar. El costo aproximado está entre 15 y 18 Bs.



ALBERGUES Y HOSPEDAJE EN LA PAZ

Fundación Scalabrini. Ubicada en la Zona "Ciudadela Ferroviaria". Llama al número telefónico 2 2301019 y te darán la dirección exacta.

Hospedaje "Casa Peña". Alquila habitaciones mensualmente. Ubicado en la calle Ingavi.



EN LA PAZ, LUGARES DONDE PUEDES ENCONTRAR A MIGRANTES

En la Av. Comercio, en el atrio de la Universidad Mayor de San Andrés, en la Plaza Garita de Lima, en la Plaza Eguino y en todo el Prado paceño. Allí realizan la venta de diferentes productos.

COSTO DE PASAJE DEPARTAMENTAL

Destino	Bs.	Horas de viaje	Hora de salida
El Alto - Oruro	25 a 30	4	a toda hora
El Alto - Cbba.	80 a 100	8	a partir de las 13:00
El Alto - Sta. Cruz	120 a 150	16	a partir de las 17:00
El Alto - Potosí	70 a 100	10	a partir de las 17:00

