

# CONSEJOS PRÁCTICOS-COCHABAMBA

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2016

### **1. SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD:**

Cochabamba se encuentra prácticamente en el centro de Bolivia. El clima es muy bueno tanto en invierno como en primavera. Aunque en invierno por la noche hace más frío, no es necesario demasiado abrigo. Al estar situada a unos 2.500m, por el día el sol calienta. Cabe decir que se hace de noche sobre las 18.30 en otoño-invierno y sobre las 19:00 en primavera-verano. Puedes viajar a La Paz en autobús por menos de 4€(7h de viaje).

#### **Escapadas dentro del Departamento de Cochabamba:**

Pairumani: Lindo lugar muy cerquita de la ciudad de Cochabamba (como a 30-40 minutos en coche). Puedes caminar cuanto quieras, al lado del río. Ojo con el mal de altura ya que son unos 3000m de altitud y más.

Villa Tunari: En la provincia del Chapare, a 3-4h en autobús desde Cochabamba.

Pico Tunari: A una hora en coche, pico de 5.030m. Como mucho se sube en 3h. Las vistas son buenísimas.

### **2. TRANSPORTE**

Dentro de la ciudad de Cochabamba tenemos la opción de tomar diferentes transportes. En primer lugar, el autobús. Hay diferentes líneas y no existe una web que te las describa, así que lo mejor es preguntar según el sitio al que te quieras desplazar. El precio son 2 pesos bolivianos y no existen paradas, así que hay que gritarle al conductor "aquí bajo, por favor".

En segundo lugar hay trufis: coches tipo monovolumen que siguen una ruta determinada. Del mismo modo que los autobuses, lo mejor es preguntar que número de "trufi" tomar para ir al lugar deseado, o preguntarle al conductor. También tienen carteles que te dicen puntos clave por los que pasa. Tampoco tienen paradas y cuesta 2 bolivianos que se suelen pagar al final.

En tercer lugar, el taxi. Es mucho más barato que en España. Un recorrido de 15 minutos te suele costar 10 bolivianos. Hay que negociar el precio con el chofer, comunicándole a dónde te diriges, antes de subir al coche porque si no te timan. Se puede regatear el precio: "Por, favor, me lleva a x lugar por x bolivianos". Si vienes o vas al aeropuerto es más costoso, entre 20 y 30 bolivianos. También existen empresas de radiotaxi a las que previamente llamas por teléfono, son un poco más caras pero no mucho, y más seguras; aunque yo nunca he tenido ningún tipo de problema.

### **3. ALOJAMIENTO:**

Me he alojado en una casa en pleno centro (calle Jordán, entre Hamiraya y Tumusla) con un jardín precioso dentro de una parcela de una familia boliviana que tiene diferentes "cuartitos" para alquilar a extranjeros. Tiene baños para compartir y la familia se ocupa de preparar la comida y la cena para todos. Tienen wifi (aunque la señal no es excelente) y el coste es 1500 bolivianos. El ambiente ha sido inmejorable, tanto por parte de la familia como por la de mis compañeros de alojamiento.

### **4. OCIO:**

**Bares, "boliches" y lugares de entretenimiento:**

La Troje: Es un lugar de cultura, arte y eventos. Se trata de un espacio alternativo, artístico y cultural. Es interesante ir el primer viernes de cada mes, puesto que, igual que en muchísimos otros lugares, se celebra una Koa (ofrenda a la Pachamama, Madre Tierra), con diferentes espacios (música folklórica, rock...).

La Candela: Espacio cultural ubicado en la calle Reza esquina Baptista (Plaza Barba de Padilla). Es un lugar que me encanta. Estupenda opción para vegetarianos. Es "Bueno, Bonito y Barato". Algunos fines de semana organizan fiestas, yo estuve en una buenísima de cumbia colombiana.

**Deporte:**

Escalada: "El Muro", rocódromo en la avenida Costanera (Club Olympic).

Gimnasios: Hay diferentes gimnasios por la ciudad a los que puedes inscribirte mensualmente o únicamente pagando el precio de un día.

**Restaurantes:**

Casa de té "Musita cambia": Muy buena relación calidad-precio. Es comida típica de Santa Cruz.

La muela del diablo: Pizzería, más cara que otros restaurantes bolivianos, pero exquisitas pizzas al horno de leña y más baratas que en Europa.

**5. MÁS INFORMACIÓN:**

Es interesante ir a la Cancha. Es un mercado enorme que ocupa gran parte de la ciudad. Es un poco locura porque siempre está lleno de gente, pero encuentras cosas muy interesantes. Se encuentra en la parte sur, que es más pobre que la parte norte. Se recomienda no llevar a la vista el móvil ni objetos de valor. Yo nunca he sufrido ningún tipo de incidente. Si regateas, que se puede, siempre con amabilidad.

En cuanto a la alimentación, recomiendo no comer en puestos de la calle a no ser que cocinen delante de ti. No pasa absolutamente nada por comprar jugos recién exprimidos que venden señoras por la calle, ya que los hacen en frente de ti. Tampoco hay que beber agua del grifo ni hacer cubitos de hielo: primero hay que hervir el agua y luego se consume, o se compra agua mineral. Si puedes aplicar desinfectante alimenticio a las verduras crudas, mejor. No obstante, yo no he sufrido ningún problema gastrointestinal durante mi estancia.

En general, Bolivia es un país bastante seguro. Obviamente, hay que ir con cautela, pero no con miedo. A mí me han tratado muy bien su gente y la experiencia ha sido increíble.

### ***TRANSPORTE:***

La ciudad dispone de transporte público, tiene muchas líneas de bus que recorren toda la ciudad. El precio del pasaje es muy barato (1,90 bs) y la frecuencia es bastante seguida, sobre todo entre semana. Las condiciones de los buses y “trufis” no son como en España, pero es cuestión de acostumbrarse. Bien es cierto que en España estarían considerados como peligrosos, ya que circulan con la puerta abierta y algunos van rápido. Pero aquí es algo cotidiano y normal.

Los taxis son muy baratos comparado con España. Yo recomiendo tomar taxi por la noche si se sale de fiesta, o si es muy tarde. Los autobuses suelen circular hasta las 21 – 22 h. Un detalle de los taxis es que no todos son “oficiales”. Algunos se ponen una pegatina que pone taxi y trabaja como taxista. Aquí recomiendan tomar taxis de compañías, normalmente se diferencian porque tienen un teléfono a los lados del auto. Y sino otra opción es llamar siempre a la misma compañía, te cobran lo mismo. Sobre todo a la noche tomar taxis de compañías.

Cochabamba tiene aeropuerto y terminal de buses donde puedes viajar a visitar pueblos y ciudades del país. Muchos autobuses que realizan trayectos de bastantes horas disponen de semi – cama. Son cómodos y se puede descansar. Los autobuses que realizan trayectos de pueblos tienen peores condiciones (hacinamiento, viajan personas sentándose en el suelo...). El precio es bastante asequible, bastante más barato que en España. A La Paz por ejemplo, son unos 370 km (8 horas porque aquí no hay autovías), y el pasaje cuesta unos 30 bolivianos (4 euros aprox.). Recomiendo siempre preguntar diferentes compañías, ya que cuando es feriado (festivo) o fin de semana algunas inflan mucho los precios. Así se pueden comparar diferentes opciones.

### ***ALOJAMIENTO:***

El alojamiento en Cochabamba es algo complicado: puedes encontrar “cuartitos” baratos en el centro, pero no disponen de lo necesario como puede ser un colchón o una cocina. Se recomienda buscar en el periódico llamado “clasificados”, donde se publican habitaciones, departamentos, etc. Lo recomendable es compartir un departamento y tratar de buscar cuartos donde se tenga lo básico (cama, baño, cocina...).

En mi caso tuve suerte, encontré una habitación con baño compartido (con un chico estadounidense) y zonas comunes de la casa (cocina muy bien equipada, salón, jardín donde se puede lavar la ropa...). 800 bolivianos (114 €) con todo incluido, internet, luz y agua. Un cuarto como los anteriormente mencionados te cuesta la mitad, pero sólo dispones de una habitación vacía, un baño, y en algunos sí que te dan opción de cocineta o un colchón, pero no es lo que abunda.

En resumidas cuentas mi consejo es tener paciencia, no agobiarse con el tema del alojamiento, yo tardé dos días pero mi hermana estuvo una semana entera buscando y finalmente buscó alternativas (vivir en un hostel a cambio de trabajar en la recepción algunas horas del día).

#### **Contacto de mi casa para interesados:**

Fernando Delgadillo (mi casero) / Teléfono móvil: (+591) 70363010 / Teléfono fijo: 4431549

## *OCIO*

En Cochabamba se realizan bastantes actividades durante la semana. La clave está en conocer los colectivos o grupos que las llevan a cabo. Pero conforme vas conociendo a gente te van contando dónde puedes ir o qué lugares se pueden visitar. La mayoría de estos lugares están en Facebook, allí van publicando los eventos y la información.

Algunos lugares que más me han gustado han sido:

Para poder acceder a la mayoría de estos lugares se debe enseñar la documentación (yo siempre llevaba una copia de mi pasaporte, con eso basta).

- La Troje Cultura Arte: es un bar cultural donde se realizan diferentes actividades culturales. Su evento más conocido se celebra el primer viernes de cada mes. Allí se juntan tanto ciudadanos cochabambinos como turistas y se realiza un ritual quemando papeles. Se celebran conciertos, y hay comida, bebida y buena música. (Avenida Víctor Ustáriz).
- La Candela: es un espacio alternativo donde sirven comidas vegetarianas de lunes a viernes por 15 bolivianos (dos euros aprox.). Tienen tienda donde venden numerosos artículos, desde algo de ropa, hasta bisutería artesanal. Y además realiza diferentes actividades durante la semana, para niños y adultos (yoga, relajación...). Algunos fines de semana realizan fiestas por la noche y se pone muy buen ambiente (Calle Baptista con Calle Reza).
- Jaguar House Hostel: es un hostel muy acogedor, donde también tienen servicio de comidas por 15 bs abierto al público. Disponen de menú vegetariano.
- Fragmentos: es un bar de la zona de la Calle España. Por lo general esos bares son para ir en grupos y tomar en mesas amplias. La música y el ambiente de este lugar es agradable, los camareros son simpáticos y también disponen de una amplia variedad de comida. La entrada tiene un jardín porque alrededor hay un hostel. Según los días también acuden turistas a tocar música y a pasarlo bien.
- Kasa MUYU: se trata de una casa donde viven diferentes jóvenes que están implicados por la buena alimentación: ecológica, sin transgénicos, etc. Todos los jueves abren sus puertas para comer en convivencia a todo el que quiera ir, por 15 bolivianos se disfruta de una rica y sana comida, además de un buen ambiente. (Calle Manzanilla).
- Vintrage: es un bar de fiesta situado por la zona de la Recoleta. Lugar donde acuden muchos turistas y suele gustar mucho. El ambiente del bar es bueno, la música suele ser algo de rock, pero sobre todo electrónica (más avanzada la noche).
- En cuanto a lugares para salir, suelen situarse en la zona anteriormente nombrada: la Recoleta, la Avenida Portales. Allí hay karaoke, discotecas con música de pachanga, etc. En casi todas se debe pagar al entrar (de 20 a 50 bolivianos, según el lugar).

- Festival de la Música: es un evento que organiza la Alianza Francesa. Este año (2016) se realizó el 18 de junio y tocaron 39 bandas, la mayoría bolivianas. También realizaron actividades durante el día, muy recomendable tanto por el día como a la noche.
  
- Año Nuevo Andino: el 21 de junio es el Nuevo Año Andino y en el país de Bolivia es “feriado” (festivo). La noche del 20 de junio se realizan rituales en diferentes comunidades y lugares del país. Yo acudí a Tarata, un pueblo que está casi a una hora de Cochabamba. Allí se hicieron diferentes fogatas amenizándolo con música boliviana. Se está durante toda la noche alrededor de las fogatas, y a las 6 de la mañana se sube a un cerro para ver el amanecer y adquirir la energía de los primeros rayos solares. Es una actividad bastante interesante, pero hay que ir bien abrigado (no hace frío extremo pero al ser por la noche...), y preparado para pasar la noche sin dormir (se puede llevar bebida para llevar mejor el frío).
  
- Parlana – Cochabamba Language Exchange (en Facebook): se trata de un grupo que se dedica a organizar fiestas y encuentros para turistas y gente de fuera que está en Cochabamba. En Facebook suelen crear los eventos. Se suelen hacer fiestas algunos martes de cada mes. Yo acudí en alguna ocasión y van rotando de lugares. Un día fuimos a un Karaoke (Music Hall), y el ambiente fue bueno, gente de diferentes nacionalidades.
  
- La muela del diablo: se trata de un bar donde realizan conciertos de rock y el ambiente es muy agradable. Disponen de una terraza muy bonita y se está muy a gusto.

### **MÁS INFORMACIÓN**

**Bancos:** desde España me hice una cuenta en ABANCA (tiene oficina en Zaragoza). Desde este banco no cobran comisiones a la hora de sacar dinero. No he tenido ningún problema y he podido retirar dinero sin problema. Sí que es cierto que en algunos lugares te da error la tarjeta, e incluso pueden pedirte comisión, pero eso ya depende del tipo de banco y cajero (no es lo común). En Cochabamba hay muchos cajeros y no se tiene ningún problema.

**Visado: Visado:** la estancia máxima permitida en Bolivia sin visado es de 90 días. Justamente las prácticas son tres meses. Yo no solicite ningún visado, pero posteriormente en Cochabamba me enteré que en el país realizar voluntariado o prácticas se considera trabajo. Por lo tanto se debería solicitar un visado especial de trabajo desde España. Me explicaron que este visado se puede solicitar si la Organización a la que se va te envía una carta de invitación. Lo que ocurre con este visado es que es para un año, el coste no sé cuál es. Yo he estado tres meses como turista y no he tenido problema. Por eso es una decisión personal, el solicitar un visado o no y arriesgarte a que no te pillen trabajando. Si ya que viajas a Bolivia quieres viajar

un poquito antes o después de comenzar las prácticas, es mejor hacerse un visado de trabajo de 4 meses, por ejemplo, y así te olvidas de ir cada 30 días a sellar pasaporte. ¡Cuidado! Si te pasas de 90 días hay que pagar una multa al salir del país y en la oficina de Migración nunca me han tratado bien.

**Alimentación y agua:** en Cochabamba hay mucha variedad de alimentos, existen cadenas de supermercados pero en los mercados (en cada barrio suele haber uno), hay muchos artículos que son más baratos. Ya desde el Centro de Vacunación en España te dan información sobre las precauciones que se deben tomar con los alimentos y el agua. Las verduras y la fruta bien lavadas, el agua no se puede beber, lo mejor es hervirla o comprar embotellada. Yo no he tenido ningún problema de salud en cuanto a la comida, sí que al principio puede ser normal tener desajustes del estómago, pero es normal hasta que el cuerpo se adecue.

Existe un mercado muy popular y que recomiendo ir. Hay infinitas cosas, bien de precio. Desde alimentación, hasta artículos tecnológicos (móviles, computadoras...) de todo. Se llama "La Cancha". Recomendaciones: mejor ir durante el día y no a la noche, ya que suelen cometerse robos; también no llevar cosas de valor.

**Clima:** Cochabamba es denominada en muchos lugares como "la primavera eterna". Es un clima muy agradable, incluso en invierno. Durante el día hace calor, y a la mañana y a la noche con una "chompita" es suficiente (chaqueta o forro). La época de lluvias suele ser aproximadamente de noviembre a febrero. Suele hacerse de noche sobre las 18:30 h.

Concretamente en Cochabamba hay un problema de escasez del agua. Por ello hay que hacer un uso responsable de la misma.

Información turística: en la plaza principal (14 de septiembre), se encuentra una oficina de turismo, donde puedes proporcionarte un mapa de la ciudad de Cochabamba, muy práctico al principio para situarte en la ciudad e ir conociendo las zonas. También proporcionan información sobre los lugares que pueden visitarse cerca de Cochabamba (Toro Toro, Villa Tunari...), o te recomiendan agencias fiables.

## **CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2013**

Cualquier becario que vaya a realizar prácticas a Bolivia tiene que mentalizarse de que va a viajar a un país del Tercer Mundo, que se encuentra actualmente en proceso de desarrollo y un importante proceso político y social de cambio. Le aconsejaría abrir la mente, los ojos y los oídos, porque se va a enfrentar a un mundo nuevo, muy diferente al Occidental, de valores, tradiciones, y normas diferentes. Tiene que ir prevenido para el choque cultural.

### **Situación geográfica de la ciudad**

Cochabamba está rodeada de montañas, y ocupa un gran valle. Fruto de esto es la gran contaminación. Es un clima templadito, en el que durante el día se puede andar sin mucha ropa, pero a la noche refresca, por lo que siempre conviene ir con una *chompita*.

### **Transporte**

En Bolivia no hay trenes. El transporte es caótico, muy desordenado, y el coche siempre tiene prioridad frente al peatón. Las estaciones de bus son caóticas y hay que buscar una empresa que tenga buena relación calidad-precio, ya que las muy baratas suelen ser muy malas, y algunas te suelen timar. En todas hay un comercial que busca clientes. Siempre hay que regatear el precio. No es como en el Estado Español que una sola empresa tiene concedida una línea de transporte, sino que en Bolivia, puede haber diez empresas que realicen el mismo recorrido, por eso hay competencia en los precios. No te fies cuando te enseñen fotos del bus para enseñarte calidad. Seguramente será todo lo contrario a la foto. Si te ven con cara de *gringo* te van a intentar timar.

### **Alojamiento.**

La gente que alquila cuartos, los suele alquilar vacíos, sin nada, sin *heladera*, ni cocina. Solo una cama, y un baño. Si tienes suerte puedes convencer al dueño para que te ponga una cocina portátil y una pequeña nevera. Si puedes, no alquiles un cuarto cuyas paredes sean de adobe, ya que allí suele vivir la *vichuca*, un pequeño insecto cuyos huevos se desarrollan en el interior de los cuerpos de más del 80% de la población boliviana.



## **CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013**

**Situación geográfica:** Cochabamba está en el centro de Bolivia, en “los Valles”, A siete horas en autobús de La Paz, altiplano , y a cuatro del Chapare, zona de selva. Está a una altura de 2600m, la altitud se nota cuando llegas (más en la Paz que está a 3400 metros), pero en seguida te acostumbras. Se le llama la ciudad de “la eterna primavera”, porque durante todo el año en el día el clima es cálido, aunque las noches en invierno llegan a los 3º. Es una ciudad grande, con dinámica muy urbanita, muchos autos y demasiados talleres. Pero rodeada de montañas, el Tata Tunari. Conocer Cochabamba tiene que ser moverse, acercarse a la Zona Sud, a los barrios del Cerro, a Quillacollo...

**Transporte :** La conexión entre ciudades es muy fluida, los viajes en autobús son largos, pero cómodos y baratos. En mi caso llegaba a Bolivia desde Brasil, por la frontera De Guayaramerín. Increíble recorrido hasta Cochabamba atravesando la Amazonía, llegando al Altiplano, y bajando hasta los Valles después.

Toda la ciudad está articulada por Trufis, taxi trufis micros distintas modalidades de transporte público, el más habitual para todo el mundo. Pero por la noche apenas algunas líneas funcionan, por lo que son los taxis convencionales los que circulan, el precio se pacta al subir y no son compartidos. También taxi Aunque Yo me he movido en bici, y aunque hay mucho tráfico y no especialmente ordenado, sin ningún problema.

**Alojamiento:** Bolivia está llena de alojamientos, pensiones y hostales muy baratos. (menos de 3 euros). En Cochabamba en concreto, desde el principio primero en casa de una compañera y después alquilé una casa con compañer\*s. Lo más habitual es el alquiler de habitaciones sueltas en casa con familias, o con gente joven (bolivian\*s es difícil porque lo habitual es vivir en la casa familiar ), y compartir casa.

### **Ocio**

**Celebraciones:** Cochabamba es una ciudad grande con un movimiento arraigado cultural y social. Hay varias fechas que son muy relevantes culturalmente:

- Feria del Agua: Se recuerda la Guerra del Agua del 2000. Actividades, debates, marchas..
- Año Nuevo Aymará: En toda Bolivia es una fecha muy celebrada. Es el solsticio de invierno (21 de junio). Tiwanako (En el departamento de la Paz), y la Isla del Sol en el Lago Titikaka, se celebran las K'oas mas importantes. Pero también en Cochabamba se espera la salida del Sol (En Sipe Sipe se reúne la mayor parte de jóvenes, de colectivos..).
- La fiesta de la Música: Los días antes del Solsticio, Cochabamba se llena de escenarios y espacios donde tocan por las noches los grupos locales, de estilos diversos.
- Virgen de Urqupiña: El 16 de Agosto, en Quillacollo (localidad perurbana de Cochabamba). Explosión de folklore, música y baile. Cuentan que todo el mundo sale a la calle con sus trajes y sus grupos a bailar.

**Música- Teatro- Cine- fiesta:** Bolivia es toda música, y siempre está presente. En Cochabamba hay muchos grupos de música autóctona, grupos de rock, de salsa,.. Bares (boliches), de todo tipo, estilo y ambiente. Y espacios alternativos. Los primeros viernes de cada mes se K'oa, un ritual muy extendido, que se celebra colectivamente y que después da lugar siempre a fiesta. En Cochabamba además de todas las familiares o

entre amigos/as, en el Centro Cultural libertario autogestionado Latinkuna, donde además hay talleres, ciclos y otras actividades.

Otros espacios que recomiendo:

- Martadero: Centro cultural por la transformación social, donde continuamente hay cursos, funciones, espectáculos, talleres...
- 35 milímetros: bar-cafetería donde se proponen ciclos de cine independiente.
- La casita del primer chanco. Recientemente inaugurada. Espacio autogestionado de títeres, teatro, música.
- Teatro hecho a mano: Escuela de teatro y espacio donde se muestran funciones y espectáculos todas las semanas.

#### Movimientos Sociales:

Bolivia; como toda América Latina, es tierra de movimiento, de movimientos sociales. Querer acercarse- más aún apasionarse- pasa por el interés, la implicación y el posicionamiento social y político. Por la sensibilidad por sus procesos, de la historia de saqueo desde Europa, de las actuales relaciones de dominación y dependencia... En los últimos años Bolivia vive su "Proceso de cambio", con todas sus dificultades, como un esperado giro en el Gobierno (más aparente que real en la práctica), pero proceso sobre todo de empoderamiento popular e indígena. Venir a Bolivia tiene que ser interesarse, implicarse y apasionarse por su situación, historia y futuro.

Al margen de partidos políticos, hay varios colectivos que destaco en Cochabamba:

- Asamblea feminista: Aglutina a mujeres de diversa condición, origen y experiencia. Enlaces con Mujeres creando, Red LB bol.,...
- ASR: Alternativa Socialista Revolucionaria.
- Red Tinku: Colectivo que se declara libertario con un Centro Social autogestionado abierto a propuestas, donde hay talleres, fiestas..
- Activistas de la Plaza: Los debates de la Plaza, son un clasico en el día a día K'ochalo. Desde la Guerra del Agua, en la que el pueblo tomó la Plaza principal, El tablón anuncia cada día noticias, convocatorias.. y cada día se debaten públicamente temas políticos.

En el campo social, cito algunas organizaciones con un fuerte compromiso social , coherencia y transparencia (que no es tan habitual en cuanto a colectivos y ONG's...), y que a mi juicio son muy interesantes:

- Cenda: Centro de comunicación e investigación para promover el desarrollo andino.
- Fobomade: Organización ecologista, que edita la revista el Mole. Y se centra principalmente
- Educar es Fiesta: Educación y transformación social a través del circo.
- Radio la Chiwana: Radio popular comunitaria, con una historia de lucha a conocer. Su posicionamiento sobretudo se centra en la visibilidad cultural de los pueblos originarios. Doña Susana, su fundadora, una persona increíble a la que hay que conocer.

Montaña- deporte: AndesXtremo Ofrecen actividades (parapente, escalada..), y es el punto de referencia que aglutina a las y los Cochabambinos/as escaladores/as y relacionados con deportes de montaña. En el Estadium hay un pequeño rocódromo que se abre dos días a la semana.

**Idiomas:** Yo he estado aprendiendo quechua con una profesora con la que contactamos a través de la facultad de lingüística.

**Visados:** La visa de turista en por tres meses sin tener que presentar ningún requisito. Y desde este año sólo puede disfrutarse **una visa-turista por año**. Así que lo salir del país y volver a entrar para poder contar con otros tres meses ya no es posible. Después de los tres primeros, si quiere una quedarse hay que tramitar la Visa de Objeto Determinado, sujeta a un contrato de trabajo o voluntariado. Ésta es sólo por un mes, y sacada en Bolivia cuesta unos 300 euros, desde el exterior 85 dólares. Después de ésta ya es la de Residencia por un año, sujeta a un contrato e infinidad de burocracia. Por día que excede la visa la multa es de 20 bolivianos. (unos 2.5 euros).

**Alimentación:** Cochabamba es conocida por su rica comida.. y comer en los mercados y lo que las doñitas venden en la calle, es la mejor opción. Pero l@ vegetarian@s lo tenemos difícil en toda Bolivia, así que de comida K' ochala no puedo profundizar mucho. En cuanto a vegetariana, las posibilidades son muchas si tienes cocina (variedad de cereales, frutas, verduras, semillas, raíces...), sino humintas, arroz con ensalada, choclos y muchos jugos, batidos y herviditos que se venden en la calle. Cochabamba está llena de Mercados populares, y en concreto "La Cancha", es donde puedes encontrar y ver absolutamente de todo.

**Salud:** En cuanto a vacunas para entrar en Bolivia es obligatorio tener la vacuna de la fiebre amarilla, y de verdad son estrictos. Durante el tiempo de prácticas he pedido asistencia médica. La coordinación del seguro es desde Santa Cruz, por lo que es lento a la hora de concretar centro... Finalmente contacté yo con una médica holística que trabaja a través de la alimentación e hidroterapia, que es estupenda, haciéndose cargo el seguro. Está en la calle Victor Ustariz 1422.