Respeto y Adaptación

Respetar las costumbres y normas de los lugares que visites, y estar abierto a nuevas experiencias. Cuidar tu salud, mantenerte hidratado, comer alimentos saludables y evitar el golpe de calor.

Comunicación

Lleva contigo un chip local o busca Wi-Fi para mantenerte conectado, y asegúrate de tener el roaming internacional activado. Toma el tiempo para explorar los lugares, disfrutar de la comida local y conectarte con la cultura.

Considera actividades sostenibles

Elige actividades como kayak, ciclismo o caminatas, que no contaminen ni consuman mucha energía. Si te sientes estresado, puedes practicar técnicas de respiración, meditación guiada o imágenes positivas.

No olvides lo básico

Aunque viajes ligero, asegúrate de llevar contigo lo necesario para estar cómodo y seguro. Reduce tu impacto en el medio ambiente, evita el uso de plástico, utiliza el transporte público y apaga las luces cuando no estés en una habitación.

Aprovecha la cocina

Si tienes la opción de cocinar, puedes ahorrar dinero y conocer a otros viajeros. Planifica tu viaje, elige actividades sostenibles, lleva un botiquín, cuida tu salud y mental, y mantente conectado