



Coordinación de
**Movilidad Académica y
Asuntos Internacionales**

GUÍA DEL ESTUDIANTE

I.	INTRODUCCIÓN	4
II.	LO QUE ITSON Y SU REGIÓN TE OFRECE	5
2.1	IDENTIDAD ITSON: “Educar para Trascender”	5
•	Misión.....	5
•	Visión.....	5
2.2	OFERTA EDUCATIVA DE CALIDAD	5
2.3	SERVICIOS E INFRAESTRUCTURA DE ITSON	6
•	Bibliotecas	6
•	Instalaciones deportivas.....	7
•	Extensión de la cultura	7
•	Residencias estudiantiles	7
•	Salud integral.....	7
•	Tutoría	7
•	Apoyo psicológico.....	7
•	Laboratorios	8
2.4	PRÁCTICAS PROFESIONALES Y CENTROS DE INVESTIGACIÓN	8
•	Ciencias Sociales y Humanidades	8
-	Centro de Atención e Investigación del Comportamiento Humano (CAICH).....	8
-	Centro Estratégico para la virtualización de la Educación (CEVE).....	9
•	Ciencias Económico Administrativas.....	9
-	Centro de Investigación Económico y de Negocios (CIEN).....	9
•	Ingeniería y Tecnología.....	9
-	Centro de Innovación y Transferencia de Tecnologías de Información (CITTI).....	9
•	Recursos Naturales.....	9
-	Centro de Investigación e Innovación en Biotecnología Agropecuaria y Ambiental (CIIBAA).....	9
-	Centro Experimental y Transferencia de Tecnología (CETT)	10
-	Centro Regional de Investigación y Desarrollo del Agua y la Energía (CRIDAE).....	10
III.	CONOCIENDO LA REGIÓN DONDE VIVIRÁS: SONORA, MÉXICO.....	10
3.1	CULTURA MEXICANA Y SONORENSE	11
3.2	DESTINO TURÍSTICO ATRACTIVO	12

3.3 SERVICIOS DE SALUD MODERNOS Y ESPECIALIZADOS	12
3.4 CIUDADES DONDE SE ENCUENTRAN LOS CAMPUS ITSON	12
• CD. OBREGÓN.....	13
• GUAYMAS Y EMPALME.....	14
• NAVOJOA.....	15
• CLIMA	15
• INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE ESTAS CIUDADES.....	16
IV. INFORMACIÓN PARA SOLICITAR TU INTERCAMBIO Y RECOMENDACIONES ANTES DE TU VIAJE A ITSON	16
4.1 POSTULACIÓN Y SOLICITUD.....	16
4.2 ADMISIÓN.....	17
4.3 REVISIÓN DE CALENDARIO DE CLASES	17
4.4 SEGURO MÉDICO.....	17
4.5 TRÁMITES MIGRATORIOS.....	18
4.6 TRABAJAR DURANTE LA ESTANCIA.....	19
4.7 HOSPEDAJE	19
• HOSPEDAJE EN LA UNIVERSIDAD	19
• HOSPEDAJE FUERA DE LA UNIVERSIDAD.....	20
- Departamentos.....	20
- Casa Compartida	20
- Casa de Asistencia	21
4.8 COSTO DE VIDA.....	21
4.9 COMO VIAJAR A SONORA.....	22
• RECOMENDACIONES GENERALES	22
• LLEGANDO A MÉXICO.....	23
• LLEGANDO A CIUDAD OBREGÓN.....	23
V. RECOMENDACIONES DURANTE TU ESTANCIA EN ITSON.....	24
5.1 CONOCIENDO LA MONEDA MEXICANA	24
• TIPO DE CAMBIO	24
• RETIRO Y USO DE TU DINERO	25
5.2 ASPECTOS ACADÉMICOS	25
5.3 QUE TIPO DE ROPA USAR	26

5.4 COMIENDO COMO SONORENSE	27
• COMIDAS TÍPICAS.....	27
- Comida Nacional.....	28
- Comida Sonorense.....	29
5.5 TURISMO Y VIDA SOCIAL	30
• Cine.....	31
• Centros Comerciales.....	31
• Parques y áreas recreativas.....	31
- La presa Álvaro Obregón	31
- Dique 10	31
- Laguna del Náinari.....	32
5.6 TRANSPORTE PÚBLICO	32
5.7 EXPERIMENTANDO CAMBIOS.....	33

I. INTRODUCCIÓN

Bienvenido a la Guía para Estudiantes Extranjeros y Foráneos. Es un gusto recibirte en esta institución que próximamente sentirás como tuya. Es así como queremos expresarte que pronto te integrarás a la Gran Familia ITSON, porque es así como visualizamos a nuestra universidad.

Ha sido un gran privilegio que hayas elegido esta Universidad para enriquecer tus estudios profesionales. Trataremos de corresponderte ofreciéndote facilidades para que finalices con éxito esta experiencia.

Para empezar te ofrecemos esta guía en la que podrás encontrar toda la información que te será útil para conocer más de ITSON, de la región en donde vivirás, y de algunos datos importantes a considerar tanto como para prepararte en tu viaje, como para que tu estancia sea más placentera.

El vivir una experiencia como esta te convertirá en una persona más madura, consciente de lo que quiere y puede lograr, una persona asertiva, ya que conoce sus raíces, se ha enriquecido con otra cultura, logrando un mayor entendimiento del entorno, siendo una gran ventaja si nos situamos en la globalización que estamos viviendo.

En el ITSON te brindamos la oportunidad de crecer en todos los ámbitos, nos interesa educar proporcionando tanto conocimientos académicos como desarrollando tus habilidades artísticas, deportivas y culturales, colaborando a hacer de ti una persona íntegra, con conciencia social y valores humanos.

Sabemos de la importancia que la educación en sí tiene, sin embargo también consideramos que el aprendizaje que deja el vivir dentro de otra cultura, tradiciones, costumbres, formas de vida y enfoques educacionales, te dan una gran ventaja ante la vida.

Esperamos contribuir a que tus objetivos se logren y lleguen a ampliarse de tal forma que te conviertas en una persona satisfecha consigo misma y con la vida. No nos queda más que agradecerte y darte de nuevo la Bienvenida.

II. LO QUE ITSON Y SU REGIÓN TE OFRECE

2.1 IDENTIDAD ITSON: “Universidad que educa y trasciende”

El Instituto Tecnológico de Sonora (ITSON) es una institución comprometida con el desarrollo social. Posee más de 17,000 estudiantes y expertos que ofrecen servicios académicos, investigación y desarrollo enfocado en la mejora del bienestar, autosuficiencia, salud, y sobrevivencia de las comunidades donde tiene presencia.

- **Misión**

El Instituto Tecnológico de Sonora es una universidad pública autónoma comprometida con la formación de profesionistas íntegros, competentes y emprendedores, la generación y aplicación del conocimiento y la extensión de la ciencia, la cultura y el deporte, para contribuir al desarrollo sostenible de la sociedad.

- **Visión**

Ser una universidad reconocida por su liderazgo a nivel nacional e internacional, por la excelencia de sus estudiantes, egresados, personal y oferta académica, así como por la innovación en sus procesos, el impacto de sus investigaciones y la transferencia de conocimiento y tecnología para el desarrollo sostenible de la sociedad.

ITSON brinda la oportunidad al estudiante de crecer en todos los ámbitos. Al Instituto le interesa educar no sólo proporcionando conocimientos académicos, sino también, desarrollando las habilidades artísticas, deportivas y culturales, y lo más importante, colaborando a hacer del estudiante una persona íntegra con conciencia social y valores humanos.

2.2 OFERTA EDUCATIVA DE CALIDAD

Actualmente, ITSON tiene 1 programa de profesional asociado, 23 carreras, 1 especialidad, 11 programas de maestría y 3 programas de doctorado distribuidos entre sus 6 diferentes Campus.

ITSON posee acreditaciones nacionales e internacionales de su oferta educativa como se explica a continuación.

28 programas educativos reconocidos por su calidad nacional, por:

- Consejo de Acreditación de la Enseñanza en Ingeniería (CACEI)
- Consejo Nacional de Educación de la Medicina Veterinaria y Zootecnia (CONEVET)
- Consejo de Acreditación en la Enseñanza de la Contaduría y Administración (CACECA)
- Consejo Nacional para la Calidad de la Educación Turística (CONAET)
- Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología (CNEIP)
- Consejo Nacional de Acreditación de la Ciencia Económica (CONACE)
- Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior (CIEES)

Un programa educativo reconocido por su calidad a nivel internacional, por:

- Consejo Panamericano de Educación en las Ciencias Veterinarias (COPEVET)

8 programas de posgrado reconocidos por el Programa Nacional de Posgrados de Calidad (PNPC) del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT).

Para conocer cada uno de los diferentes programas que ofrece ITSON ir a:

<http://www.itson.mx/oferta/Paginas/ofertaacademica.aspx>

2.3 SERVICIOS E INFRAESTRUCTURA DE ITSON

- **Bibliotecas**

Actualmente las bibliotecas ITSON cuentan con un acervo en libros de más de 111,418 volúmenes, con más de 56,351 títulos, clasificados por área académica, con más de 137 suscripciones vigentes para acervo de publicación periódica (revistas).

- **Instalaciones deportivas**

La infraestructura deportiva está a la altura de las mejores universidades del mundo. Incluye una pista de atletismo con piso de tartán, la alberca olímpica mejor equipada del país para entrenamiento y la realización de torneos de alta categoría, canchas de tenis donde se realizan torneos internacionales, canchas de fútbol y básquetbol a nivel profesional, campo de béisbol, fútbol americano y karate, en general, todo lo necesario para la práctica de tu deporte favorito; con instructores especializados y calificados, así como reconocimientos de sus programas por instancias externas.

- **Extensión de la cultura**

Cuenta con un bien organizado departamento de Difusión Cultural que ofrece una variedad de disciplinas tanto a los estudiantes como a la población en general para enriquecerse artísticamente en las áreas que se prefieran, entre ellas se encuentran: jazz, danza contemporánea, pintura, escultura, fotografía, teatro, música y dibujo.

- **Residencias estudiantiles**

Solución habitacional, en la cual estudiantes y/o personas vinculadas con la universidad puedan ser parte de una comunidad inclusiva y solidaria donde además de vivir pueda desarrollar habilidades, actitudes y valores, a través de programas y servicios de bienestar estudiantil al crear un ambiente de vida comunitaria y aprendizaje.

- **Salud integral**

Se promueve el desarrollo psicosocial del estudiante universitario, mediante acciones planeadas, permanentes, oportunas, acordes con sus necesidades; abordando los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del ser humano, con el fin de apoyar su desarrollo, mediante acciones planeadas, permanentes, oportunas, acordes con sus necesidades.

- **Tutoría**

Promoción de conocimientos, habilidades, actitudes y valores propios de la disciplina a través de la orientación educativa, se ofrece a estudiantes en general, con una atención especial a los alumnos de nuevo ingreso.

- **Apoyo psicológico**

Ofrece orientación psicológica al estudiante en el área académico-personal para favorecer su desempeño académico al promover el desarrollo de procesos psicológicos

asertivos que permitan encontrar alternativas de solución a situaciones conflictivas presentes y futuras, e incidir en la formación académica y personal.

- **Laboratorios**

Se tienen 90 laboratorios de docencia e investigación, de las distintas áreas del conocimiento, distribuidos en los diferentes campus del Instituto.

2.4 PRÁCTICAS PROFESIONALES Y CENTROS DE INVESTIGACIÓN

ITSON ha creado un vínculo universidad-sociedad por departamentos que permite identificar oportunidades de trabajo en Proyectos de Investigación y Formación de recursos humanos en los sectores productivo, público y social.

El Instituto tiene como objetivo lograr integrar la formación del alumno visitante con la atención y solución de problemas específicos de la sociedad, de acuerdo a su área de especialización, con la finalidad de adaptar, innovar y aplicar sus conocimientos teóricos, generales y especializados a la solución de una problemática específica en escenarios reales, con el fin de afianzar las competencias adquiridas en su formación y contribuir activamente al desarrollo educativo, económico y social de su medio.

Se ofrece al estudiante de visita una amplia gama de organizaciones dentro de la universidad, mismas que se crearon con el propósito de enriquecimiento tanto del alumno, como de la sociedad.

A continuación presentamos las opciones de prácticas profesionales según la especialidad o tipo de estudios y preferencias del alumno.

- **Ciencias Sociales y Humanidades**

- **Centro de Atención e Investigación del Comportamiento Humano (CAICH)**

El CAICH es un organismo de carácter universitario alineado a los objetivos institucionales que contribuye a la sólida formación científica, ética y a la consolidación de las competencias disciplinarias del profesional en Psicología, a través de la vinculación estratégica del plan de estudios, la planta académica, el sector social y productivo, generando un impacto positivo en el bienestar, la salud, autosuficiencia y supervivencia de la comunidad.

- **Centro Estratégico para la virtualización de la Educación (CEVE)**

El objetivo del CEVE es desarrollar productos y servicios relacionados con el campo de la tecnología educativa para lograr la virtualización y comercialización de los procesos educativos, administrativos y de capacitación de personal interno y externo, que incidan en los indicadores estratégicos institucionales.

- **Ciencias Económico Administrativas**

- **Centro de Investigación Económico y de Negocios (CIEN)**

Dedicados a impulsar y fortalecer el desarrollo del sector empresarial y social de la región, generando nuevas formas de utilización del conocimiento, que contribuyan a elevar la competitividad de las unidades de negocio, para insertarse eficientemente en la dinámica empresarial actual.

Con la participación académica y estudiantil, se busca contribuir en el crecimiento económico de las empresas que requieren el servicio, a través de la implementación de procesos innovadores y administración del conocimiento de su empresa.

- **Ingeniería y Tecnología**

- **Centro de Innovación y Transferencia de Tecnologías de Información (CITTI)**

Impulsa la creación de un espacio para la integración y generación de productos y servicios innovadores y de alto valor enfocados en Tecnologías de Información y Comunicaciones.

La naturaleza y propósito del CITTI giran en torno al fortalecimiento del vínculo entre SOCIEDAD-ITSON. La aceleración de la reconversión económica de la región, el uso de la tecnología como palanca de desarrollo regional, la mejora del desempeño de las organizaciones, y la promoción del desarrollo y transferencia de la tecnología.

- **Recursos Naturales**

- **Centro de Investigación e Innovación en Biotecnología Agropecuaria y Ambiental (CIIBAA)**

Este centro de Investigación permite generar propuestas a problemáticas socioeconómicas del noroeste del país y más concretamente de los Estados de Sinaloa, Baja California Sur y Sonora. Contribuye al desarrollo de las actividades agrícolas, pecuarias y acuícolas, a través de la generación y aplicación del conocimiento, así como de la innovación en procesos biotecnológicos. Lo que le permite una cultura de participación conjunta Universidad/Sector-social/Sector-productivo y promueve el autofinanciamiento de la investigación básica y aplicada.

- **Centro Experimental y Transferencia de Tecnología (CETT)**

El CETT es una iniciativa estratégica de la institución para el fomento de la investigación, validación de tecnologías, formación de recurso humano a través de proyectos de investigación y prácticas profesionales. Cuenta con líneas de investigación para la producción agrícola, pecuaria, acuícola y la validación de nuevas tecnologías.

- **Centro Regional de Investigación y Desarrollo del Agua y la Energía (CRIDAE)**

El desarrollo socioeconómico de Sonora está directamente relacionado con su disponibilidad de agua, por lo que fenómenos meteorológicos extremos, como inundaciones y sequías, pueden impulsar o limitar su crecimiento y generar fuertes presiones de competencia por el agua entre los usuarios, cuando ésta escasea. Por esto, es prioritario buscar soluciones integrales y definitivas a los problemas del agua en el Estado y el país, donde las crisis del agua se han convertido en asuntos de seguridad regional y nacional.

Realizar investigación científica y tecnológica orientada a la búsqueda permanente y sistemática de soluciones integrales a los problemas del agua y la energía que se presentan en el estado, que permita el manejo, explotación y aprovechamiento sustentable de los recursos hidráulicos y energéticos, con la unión de universidades y centros de investigación e interesados de los sectores público y privado, para lograr una sustentabilidad del agua y la energía en la región Sonora-Arizona.

III. CONOCIENDO LA REGIÓN DONDE VIVIRÁS: SONORA, MÉXICO

ITSON se encuentra localizado dentro del Estado de Sonora, el cual es uno de los estados que conforman las 32 entidades federativas de México. Se ubica en la región noroeste del país. Es conocido por sus características desérticas y sus playas. Su capital y ciudad más grande es Hermosillo.

Sus costas son bañadas por el Mar de Cortés o Golfo de California. Sonora se encuentra así vinculado a la denominada «Cuenca del Pacífico», que ofrece amplias posibilidades de desarrollo económico y múltiples retos y oportunidades de aprovechamiento sustentable de sus recursos naturales. Sus fronteras con: Arizona y Nuevo México, permiten múltiples conexiones económicas, culturales y políticas con los Estados Unidos de América.



Sonora es un estado de imágenes contrastantes. Uno de ellos es el aspecto de tradiciones y rituales de los pueblos indígenas que lo habitan y otro es el del crecimiento y desarrollo de sus principales ciudades que cuentan con la infraestructura más moderna. El territorio sonorenses es principalmente desértico, pero también se pueden encontrar huertos de cítricos en sus costas, así como de extensos viñedos.

3.1 CULTURA MEXICANA Y SONORENSE

Cuando vas a vivir en un país o estado diferente al tuyo, aún por espacios cortos, es muy importante que conozcas las formas de vida de ese país y sus costumbres.

México y su Estado de Sonora, tienen aún su cultura muy tradicional, con costumbres muy arraigadas. La base principal de la sociedad mexicana y sonorenses es la familia, esta se mantiene unida. Es muy común que los hijos vivan en casa de sus padres hasta el día que se casan. Independientemente de si trabajan o no. El pilar de la familia es la mayor parte del tiempo el padre, es al hombre al que le competen las tareas de solvencia económica familiar. Aunque en últimas fechas el papel de la mujer ha cambiado en ese aspecto, colaborando con el sustento familiar, aún así sigue siendo ella la responsable del hogar y de la educación de los hijos.

El mexicano es una persona altamente social y alegre. También son muy normales las comidas familiares en los domingos, en donde se reúnen todos los miembros de la familia, abuelos, hijos, nietos, etc.

Durante la semana se dedica arduamente al trabajo, es muy formal en este aspecto. El mexicano y sonorenses está acostumbrado a trabajar y es muy tenaz en la búsqueda de sus objetivos.

Es muy común que las personas se saluden con un beso en la mejilla, eso demuestra afecto, en un ambiente más relajado.

Independiente del país o estado del que procedas habrá algunos cambios muy significativos para ti (desde el clima, la comida, los amigos, las personas, modales, etc.) pero esta información que te daremos en esta guía te ayudará a sobrellevarlos mejor para que desde tu país o estado se vayan familiarizando.

3.2 DESTINO TURÍSTICO ATRACTIVO

El Estado de Sonora, gracias a su privilegiada ubicación, es un destino turístico atractivo por la diversidad de sus paisajes, poblaciones, hermosas playas enmarcadas de color y riqueza además de un desierto que se une al mar y a la sierra.

La diversidad de sus ecosistemas hace posible que en el Estado puedan realizarse gran variedad de actividades de recreación y turismo como buceo, pesca, caza, nado, kayaking, ciclismo de montaña, senderismo, turismo cinegético, turismo ecológico, escalada en roca, rappel, caminata de montaña, golf y cañonismo.

En las ciudades en donde se encuentran nuestros campus, el clima es caluroso y muy húmedo llegando a 45°C, por su cercanía a la costa; El verano dura aproximadamente 8 meses del año. Es un clima muy agradable para los que gustan de pasar tiempo en la playa o practicando varios deportes.

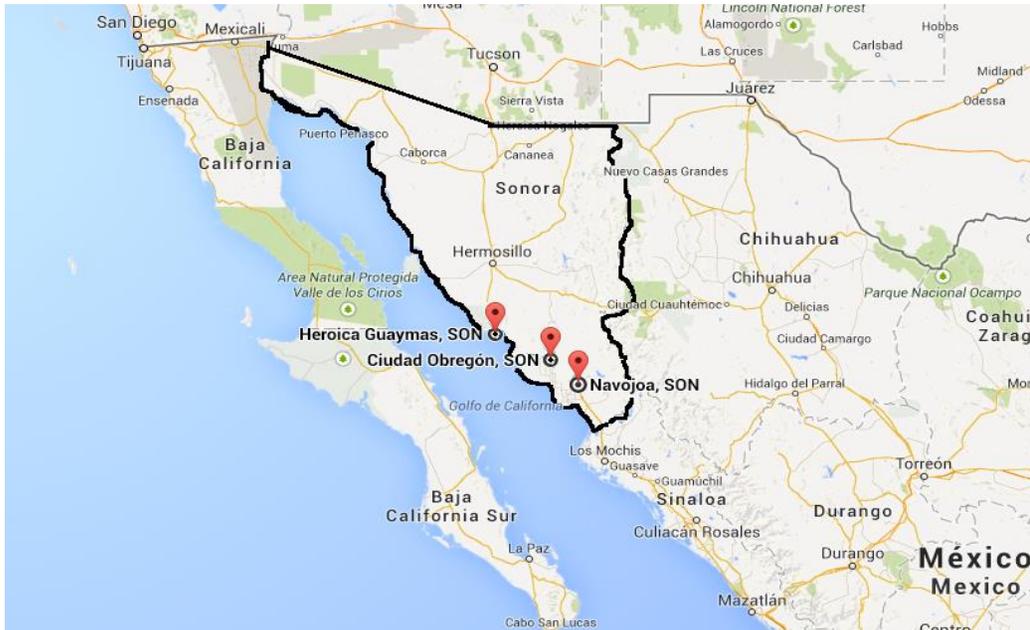
Además de poder realizar varias actividades recreativas y deportivas en la región, se disfruta de la gran hospitalidad de su gente. Ya que su población es muy tradicional, muy familiar, cálida y amable. Caracterizándose principalmente por ser gente sencilla y honesta.

3.3 SERVICIOS DE SALUD MODERNOS Y ESPECIALIZADOS

Sonora se destaca del Noroeste de México por sus servicios médicos avanzados, ya que posee uno de los hospitales más modernos, además de clínicas públicas y privadas con servicios especializados. El Centro Médico Nacional del Noroeste del Instituto Mexicano del Seguro Social, sobresale por su importancia y equipo.

Tú estarás aquí:

3.4 CIUDADES DONDE SE ENCUENTRAN LOS CAMPUS ITSON



• CD.

OBREGÓN

Dentro del territorio sonorense encontramos a Cd. Obregón, en donde están situados los principales Campus del Instituto Tecnológico de Sonora, y es la principal ciudad del sur del estado. Cuenta con una moderna infraestructura y un continuo crecimiento de sus actividades económicas.

La ciudad está localizada a 256 km al sur de Hermosillo, la capital del Estado y a 526 km de la frontera con Estados Unidos, quien es el principal cliente de los productos que se elaboran en la Industria, así como de los principales cultivos de la región. Cuenta con 409,310 habitantes hasta el momento.

Es una ciudad cuya principal actividad económica ha sido la agricultura, la cual, se realiza extensivamente en el Valle del Yaqui que está situado al sur de la ciudad, contando con uno de los sistemas de riego más importantes del país.

Entre otras actividades productivas están la industria, ganadería, pesca, comercio, acuicultura y turismo. Aunque la agricultura continúa siendo la principal rama económica, la diversificación productiva en la región es un hecho palpable, con industria importante donde sobresale la de proceso de alimentos y la maquila. El desarrollo de la ciudad se ve reflejado en las inversiones que se han hecho en la actividad comercial en la última década.

Ciudad Obregón destaca como una de las ciudades de Sonora y el noroeste de México por sus avanzados servicios de salud, contando con uno de los modernos hospitales, clínicas públicas y privadas, con servicios especializados. Por su importancia y

equipamiento destaca el Centro Médico Nacional del Noroeste del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Cd. Obregón es sinónimo de dinamismo y progreso, con una población enfocada al trabajo que tiene como visión y lucha por lograr un mejor nivel de vida.

Esta moderna ciudad cuenta con servicios para casi el 100% de su población y con una infraestructura dirigida a mejorar día con día las condiciones de vida de los ciudadanos.

La ciudad ha sido planeada bajo uno de los mejores sistemas para la circulación del tráfico, con avenidas amplias que permiten la rápida y segura transportación. Cuenta con calles amplias que facilitan el tránsito vehicular y localización de direcciones debido a su trazado simétrico a manera de cuadrícula.

Ciudad Obregón se comunica con el resto del estado y el país a través de modernas vías de comunicación. La carretera federal 15 que nos conecta al norte con el puerto de Guaymas, la capital del estado Hermosillo y la ciudad fronteriza de Nogales. Por el mismo camino, hacia el sur nos comunica con la ciudad de Navojoa, el Estado de Sinaloa y la frontera con Centro América la cual es parte de Canamex, el corredor industrial que conecta a Canadá, Estados Unidos y México.

Ciudad Obregón cuenta con hoteles de primera, una gran variedad de restaurantes así como de bares y night clubs donde puedes pasar una gran velada, todos ellos con un servicio de primera categoría.

La población obregonense, es muy tradicional y muy familiar, cálida y amable, se caracteriza por ser gente sencilla y honesta.

- **GUAYMAS Y EMPALME**

El puerto de Guaymas, donde se localiza otro de nuestros campus, goza de gran afluencia turística. Durante los meses de invierno llegan visitantes de Estados Unidos, quienes tienen propiedades en San Carlos, Nuevo Guaymas a 15 minutos de Guaymas. En verano, también es muy común ver familias de las ciudades cercanas como Hermosillo y Cd. Obregón.

Aquí se pueden encontrar hoteles de Gran Turismo, puedes gozar de viajes en yate y de paseos a las pequeñas islas cercanas en donde vivirás la experiencia de la naturaleza más de cerca. Y, es por obvias razones su especialidad culinaria, los mariscos, en donde los puedes disfrutar frescos y cocinados de diversas formas. Guaymas es uno de los principales exportadores de camarón y calamar.

Uno de los deportes más populares es el buceo, aquí puedes encontrar el equipo necesario para practicarlo, así como instructores expertos en la materia. Es común también la renta de jetskies y bananas, que aumentan tu diversión.

En Guaymas puedes disfrutar de un sinfín de atractivos como:

- El Carnaval de Guaymas: Esta festividad se celebra desde 1888. Es la festividad más concurrida de este puerto y se lleva a cabo cada mes de febrero.
- Si eres un amante del turismo cinegético, turismo náutico y el ecoturismo y las actividades como buceo, kayak, snorkel entre otras, podrás realizarlas en las playas de San Carlos y Miramar.
- Delfinario Sonora
- Iglesia de San Fernando
- Plaza 13 de Julio, la cual cuenta con un kiosco diseñado por el constructor de la torre Eiffel en Paris, Francia.
- Banco de Sonora, construido con un estilo neoclásico.
- Ayuntamiento de Guaymas
- Plaza de los tres presidentes
- Primer Granja de Perlas en América.

- **NAVOJOA**

La ciudad de Navojoa, Sonora, es muy parecida a la de Obregón, tanto en costumbres como en su gente, es una ciudad tranquila y familiar, a muy pocos kilómetros puedes encontrar la ciudad de Álamos, Sonora, una tradicional ciudad de estilo colonial, en donde se celebra el Festival Alfonso Ortiz Tirado, tradicionalmente conocido por sus “callejoneadas” con estudiantinas y donde puedes vivir del arte en todas sus facetas. Ideal para los amantes de la fotografía por sus bellas e históricas construcciones.

En Navojoa puedes disfrutar de:

- Las festividades del Día de San Juan el 24 de Junio, La celebración de la Semana Santa y el Día de Muertos el 2 de noviembre, realizadas por los indios Mayos.
- Escalada en Roca, rappel y cañonismo.
- Museo Hu-Tezzo, que significa “Cueva” en lengua mayo, donde puedes encontrar reproducciones de cuevas originales con grabados realizados por antiguos habitantes de la región.
- Palacio Municipal, Iglesia del Sagrado Corazón y Pueblo Viejo.

- **CLIMA**

El estado de Sonora como ya mencionamos anteriormente, muestra diversas imágenes, es por eso, que nos encontramos con grandes variantes en su clima de ciudad a ciudad. En las ciudades en donde se encuentran nuestros campus, el clima es caluroso y muy húmedo llegando a 45 °C, por su cercanía a la costa; El verano dura aproximadamente 8 meses del año. En invierno, por lo general, no se registran temperaturas muy bajas, sin embargo hemos llegado a temperaturas de 4 °C, y comprende los meses de noviembre, diciembre, enero y febrero. Es un clima muy agradable para los que gustan de pasar tiempo en la playa, practicando varios deportes.

A continuación se muestra tabla de Grados a los que nos encontramos aproximadamente en cada uno de los meses que comprende el año.

°C	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Min.	9.6	10.5	11.8	14.5	18.2	23.3	25.5	25.2	24.4	19.7	13.8	10
Max	25.5	26.9	28.9	32.7	36.2	38.3	38.5	38.4	38	35.6	30.4	25.5

• INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE ESTAS CIUDADES

- Existen 6 Instituciones de Educación Superior.
- El deporte más practicado es el de Béisbol y se forma parte de la Liga del Pacífico.
- Cuenta con rutas de transporte público que cubren toda la ciudad.
- La principal religión es la católica, aunque ya se cuenta con Iglesias de diferentes religiones.
- El 100% de la población cuenta con los servicios básicos para vivir.
- El aeropuerto internacional de Cd. Obregón ofrece vuelos nacionales, a la Cd. de México, Guadalajara, Monterrey, entre otros y a nivel internacional, a las ciudades de Estados Unidos de Phoenix AZ, Los Ángeles CA, y Houston TX.

IV. INFORMACIÓN PARA SOLICITAR TU INTERCAMBIO Y RECOMENDACIONES ANTES DE TU VIAJE A ITSON

4.1 POSTULACIÓN Y SOLICITUD

Los estudiantes de intercambio deben ser postulados por la oficina de intercambio de su universidad de origen. Es necesario que verifiques toda la información requerida para el intercambio. Lo más adecuado es que el departamento correspondiente de tu universidad nos envíe un correo electrónico solicitando dicha información.

Es muy importante que nos envíes tu solicitud dentro de las fechas establecidas y te pongas en contacto con nosotros para obtener todos los documentos necesarios, realizar los trámites y asegurarnos de tener todo en orden para cuando empiecen las clases.

Los requisitos de documentación y el formato de solicitud para estudiantes de intercambio extranjeros y nacionales, se encuentra en el archivo .rar haciendo click [aquí](#).

4.2 ADMISIÓN

Una vez recibida la solicitud completa junto con su documentación necesaria, se someterá a evaluación al Departamento Académico correspondiente. Y de ser positiva ésta, se emitirá una carta de aceptación, misma que se le enviará en digital y original al responsable de la oficina de intercambio de tu universidad.

4.3 REVISIÓN DE CALENDARIO DE CLASES

Para verificar las fechas de inscripción, de inicio y término de clases, también puedes acceder por medio de internet **en esta página**, ahí se publican al inicio de cada período, así como las fechas de exámenes. También es importante que las verifiques para que no se vayan a empalmar con las de tu universidad en caso de ser diferentes. En este supuesto ya se pondrían en contacto los departamentos correspondientes de cada universidad para acordar ayudarte para que no pierdas clases.

Lo más usual es que en el periodo enero-mayo empiecen las clases después de la primera quincena de enero y terminen a finales de mayo. En el periodo de agosto-diciembre, empiezan después de la primera quincena de agosto y terminan las primeras semanas de diciembre.

4.4 SEGURO MÉDICO

Estudiar en el extranjero no debe suponer una preocupación, ni para ti, ni para tus familiares, un seguro médico proporciona la tranquilidad de saber que todo está bien. Por eso es obligatorio comprar un seguro médico desde tu país, que cuente con repatriación de restos.

Si tú ya tienes un seguro de gastos médicos, asegúrate de que este tenga cobertura internacional y que te proporcione una lista de los hospitales, médicos y enfermedades

cubiertas. Así como una carta que acredite el contrato que tienes con ellos (de preferencia en español).

Es muy importante que tu familia y tú planifiquen una estrategia en caso de alguna emergencia, sabemos que suena pesimista, pero es mejor estar preparados ante cualquier situación. Ten en cuenta que el ITSON te apoyará en lo que necesites.

Otro aspecto relevante es el hecho de que sufras de algún mal crónico o que necesites tomar algún medicamento regularmente, en este caso, debes traer el medicamento necesario para tu estancia con su receta médica o en su defecto en donde lo puedes comprar en México y una copia de tu expediente médico, para saber qué hacer en caso de emergencia.

4.5 TRÁMITES MIGRATORIOS

Si eres alumno internacional, como sabes, debes realizar ciertos procesos migratorios para que tu estancia se realice de la forma correcta y no vayas a tener problemas a la hora de ingresar a México y tu estatus durante la estancia sea el adecuado.

La primera recomendación es que en tu país y por medio de tu universidad te contactes con el Consulado o Embajada Mexicanas más cercana, con ellos sabrás si tienes que realizar el trámite de visa o no, depende de los países y del tiempo de estancia.

Por favor cuando ingreses a México trae tu documentación en regla, revisa bien tus nombres y apellidos, etc., ya que aquí en México deberás hacer un registro ante el Instituto Nacional de Migración, que depende de la Secretaría de Relaciones Exteriores, del Gobierno Federal. Deberás mostrar la carta de aceptación al agente de migración a tu llegada al aeropuerto y/o punto de internación. Solicita al agente de migración que marque la opción de “Estudiante” y luego “Visitante Actividad no lucrativa- Otros”.

En caso de solicitar una extensión de tus estudios en México mayor a 180 días en total, considera que debes abandonar el país para obtener una visa de estudiante en algún Consulado o Embajada de México de cualquier país en el extranjero.

Para mayor información visita la página:

<http://www.inm.gob.mx>

O llama a los teléfonos:

+52 (622) 222 34 57 // +52 (622) 224 01 99

DIRECCIÓN

Bldv. García López No. 527 Local 5 y 6 Edif. Villarreal Col. Centro C.P. 84180

Guaymas, Sonora, México

Horario de Atención al Público 09:00 a 13:00 hrs. (horario Arizona)
01800 INAMI (46264)

4.6 TRABAJAR DURANTE LA ESTANCIA

La Ley prohíbe que los estudiantes extranjeros trabajen mientras realizan sus estudios.

4.7 HOSPEDAJE

Al elegir la ubicación de hospedaje para el semestre o año que estarás en el Instituto Tecnológico de Sonora, considera la distancia de la universidad donde estarás recibiendo clases y la accesibilidad a los medios de transporte.

- **HOSPEDAJE EN LA UNIVERSIDAD**

El ITSON te ofrece residencias donde puedes hospedarte todo el tiempo en el que permanecerás en la universidad.

Servicios incluidos:

Servicios Incluidos	Alojamiento amueblado con aire acondicionado	Programa de Bienestar Estudiantil	Salas de recreación con TV
	Internet inalámbrico	Cable TV	Vigilancia las 24 horas
	Gimnasio	Salas de estudio	Cocinas comunitarias
Servicios Extras	Impresión y copias	Planes de alimentación	Lavandería (lavadoras y secadoras)

El costo de residencias por el semestre es de \$13,804.00 pesos mexicanos con fecha límite de pago el día 05 de Agosto 2016. (Monto revisado para el semestre Agosto-Diciembre 2016).

Es necesario se realice con anticipación la reservación de tu lugar si requieres este tipo de alojamiento, **una vez confirmado**, se te agradecería notificar a la oficina de

Movilidad Académica y Relaciones Internacionales tu fecha y hora de llegada para asignar al personal correspondiente para el trámite de check-in.

Para mayor información, comunicarse a la Coordinación de Movilidad Académica y Relaciones Internacionales y/o visita la página de Residencias haciendo **click aquí**.

- **HOSPEDAJE FUERA DE LA UNIVERSIDAD**

Entre tantas opciones de alojamiento están los departamentos fuera de la escuela, casa donde podrás compartir con algunos compañeros de la universidad, o las llamadas “casas de asistencia”. A continuación se describen los precios aproximados y cuestiones a considerar:

- **Departamentos**

La renta aproximada mensual de un departamento semi amueblado estándar sin lujos es de \$2,500 a \$3,500.

- **Casa Compartida**

La renta de casa pequeña compartida con dos recámaras y semi amueblada sin lujos oscila entre los \$2,500-\$3,000, monto total para dividirse entre los compañeros quienes vivirán juntos.

Al contratar la renta de un departamento o casa debes considerar lo siguiente:

- Revisar el estado y funcionamiento de los baños, instalaciones de gas, puertas y ventanas.
- Asegurarse de entender totalmente las cláusulas del contrato de renta antes de firmarlo.
- Normalmente se pide uno o dos meses de renta pagados por adelantado como depósito de garantía. Este dinero no es reembolsado en caso de desperfectos o deudas en los pagos una vez que se desalojó el departamento. Si todo queda en orden y en buen estado, el depósito deberá reintegrarse, preguntar cuándo y cómo se te regresará esa cantidad.

- Se tendrá que pagar servicios adicionales como energía eléctrica que oscila de \$120-\$800 pesos mensuales dependiendo de la temporada, internet y cable TV \$470 pesos mensuales, agua \$150 mensuales.

- **Casa de Asistencia**

Este tipo de hospedaje es con atención más personalizada por la persona encargada, quien generalmente vive en la misma casa con los estudiantes y la mayoría de las veces con la familia de la persona encargada. El costo mensual oscila entre los \$4,000 y \$6,000 pesos, ya que incluye una o varias comidas, y otros servicios adicionales como agua, luz, gas, internet, cable TV o dish, lavandería, limpieza, cuidado personal tanto físico como psicológico y moral. Sin embargo, sólo contarías con una recámara con baño y tienes que compartirla y regirte por las reglas de la casa.

Para mayor información puedes comunicarte con la **Lic. Alexandra Lachica**, en la Coordinación, ella te proporcionará opciones para que escojas la que mejor te convenga.

4.8 COSTO DE VIDA

La vida en ciudad Obregón puede ser considerada accesible, a continuación se muestran los costos aproximados de diversos conceptos a considerar. Cabe mencionar que los precios pueden variar de acuerdo a la ubicación y lugar de compra.

Concepto	Precio en Pesos Mexicanos
1 barra de pan	\$35
Desayuno Americano	\$100 - \$140
Almuerzo	\$60 - \$100
1 docena de huevos	\$25
1 kg. de carne de res	\$160
1 kg. de carne de cerdo	\$80
1 kg. de pollo entero	\$40
1 kg. de pechuga de pollo	\$120
1 kg. de salchichas	\$65
1 kg de jamón	\$90
1 litro de leche	\$20
1 kg. de arroz	\$20
1 kg. de frijol	\$20
1 kg. de tortillas	\$12
1 lata de soda 355 ml.	\$12

1 pasta dental	\$30
1 shampoo	\$50
Cine, 1 entrada	\$50
Copias c/u	\$0.50
Taxi	\$100
Transporte público (autobús)	\$11.50
Entrada a Antro	\$60 - \$80

4.9 COMO VIAJAR A SONORA

- **RECOMENDACIONES GENERALES**

Es muy importante que antes de viajar verifiques toda la documentación requerida para tu estancia, así como todo lo necesario para viajar, como ropa, objetos personales, etc.

Te puedes ayudar elaborando una lista de lo más necesario, para que no termines cargando con objetos inútiles.

Trata de traer las menos maletas posibles, por si tienes que traspasar, así evitaras la pérdida de las mismas, ya que es muy difícil recuperarlas de un país a otro.

Es recomendable que traigas fotos familiares, de amigos, novio, etc, para que aminoren la nostalgia de estar lejos.

En cuestión de dinero, trata de traer solo lo necesario y si es posible en cheques de viajero, que son reembolsables, en caso de extravío o robo. No pongas todas tus tarjetas de crédito y dinero junto, por si extravías algo, te quede un extra. (Más información en <http://www.condusef.gob.mx/index.php/instituciones-financieras/bancos/cuenta-de-cheques/534-cheque-de-viajero>).

En México existen cajeros automáticos en todos los aeropuertos, sólo trata de realizar tus retiros de efectivo con mucha precaución.

No pongas todas tus tarjetas de crédito y dinero junto, por si extravías algo, te quede un extra.

Saca copia de tus documentos importantes como identificaciones y pasaporte. En caso de pérdida será más fácil reponerlo.

Saca copia de tus tarjetas de crédito o débito, en caso de extravío será más fácil cancelarlas. (Saca copia del frente para que tengas tu número de cuenta y del reverso para que sepas a que número llamar en caso de robo o extravío).

Descarga algún programa como Skype, donde puedas hacer videollamadas para comunicarte con tu familia. Es una manera fácil y económica de estar en contacto con tu familia.

Si tu celular esta desbloqueado para cualquier compañía telefónica, te será útil, ya que puedes comprar una tarjeta SIM a un precio accesible con minutos locales o nacionales y acceso a redes sociales como Facebook y Whatsapp, para mantenerte en contacto con tu familia y amigos en casa.

- **LLEGANDO A MÉXICO**

México cuenta con más de 1,800 aeropuertos ubicados en las principales ciudades. Sin embargo, la mayoría de los vuelos internacionales llegan de primera cuenta al Aeropuerto Internacional “Benito Juárez” de la Ciudad de México.

El aeropuerto Internacional de Benito Juárez de la Ciudad de México, ofrece servicios bancarios, cambio de divisas, servicios de correos, restaurantes y tiendas. En caso de que tu vuelo haga escala en este aeropuerto por varias horas, te recomendamos que mantengas tu equipaje siempre a la vista y que procures permanecer en el aeropuerto para evitar contratiempos con tu conexión.

- **LLEGANDO A CIUDAD OBREGÓN**

La vía más cómoda para llegar a Cd. Obregón Sonora es por avión. Cd. Obregón cuenta con el Aeropuerto Internacional de Cd. Obregón con el teléfono 011(52) (6444) (450004) localizado a 15km del sur de la ciudad a 20 minutos de distancia. En el aeropuerto puedes encontrar los mismos servicios que en la Ciudad de México además de taxis y autobuses.

El costo promedio del aeropuerto a la ciudad en taxi es aproximadamente de \$200.00. Los taxis se encuentran en la salida de la sala nacional.

Cuando llegues a Ciudad Obregón, el primer paso que debes realizar es acudir a tu plática de Orientación para Estudiantes Internacionales y Nacionales organizadas por la Coordinación de Movilidad Académica y Asuntos Internacionales, para ser registrado, elaborar tu horario preliminar y obtener la tarjeta de estudiante.

Además, en la plática también te informaremos de todos los servicios ofrecidos por ITSON.

Para conocer fecha y hora, mantener comunicación con la Lic. Alexandra Lachica.

En caso de contar con beca de cobertura amplia el primer paso será llegar a las residencias en ITSON, deberás pedir un taxi en el aeropuerto y solicitar que te lleven a Residencias ITSON ubicadas en:
ITSON Campus Obregón Nainari
Calzada Ostimuri S/N
CD. Obregón, Sonora
Tel 644 410 9060; 644 410 90 00 ext 1060

V. RECOMENDACIONES DURANTE TU ESTANCIA EN ITSON

5.1 CONOCIENDO LA MONEDA MEXICANA

La moneda oficial de México es el peso mexicano. En circulación podrás encontrar modernas y billetes de distintas denominaciones que a continuación describimos para tu conocimiento:

Billetes



Monedas



- TIPO DE CAMBIO

Tipo de Cambio	Pesos
1 Dólar Americano	\$20.35 pesos
1 Euro	\$23.31 pesos

NOTA: El tipo de cambio en ambas monedas puede variar cada día, para tener la información más actualizada favor de verificarlo el día de la transacción. (Ir a página de SAT para el tipo de cambio Peso-Dólar actual oficial [aquí](#) y el tipo de cambio Peso-Euro actual oficial [aquí](#)).

- **RETIRO Y USO DE TU DINERO**

Como ya te comentamos anteriormente, debes ser muy cuidadoso en este aspecto, viaja sólo con lo necesario, como para realizar una comida y pagar taxis en caso de que sea necesario.

Lo primero que tienes que pagar será la renta, o la asistencia, por lo general te piden un mes de depósito, por lo que ten disponible eso en tu cuenta.

Dentro del campus puedes encontrar cajeros automáticos de Santander, BBVA Bancomer y HSBC, por lo que te recomendamos abras una cuenta en alguno de estos banco para facilitar los trámites. O Bien puedes abrir una cuenta aquí en México en donde recibas transferencias de dinero.

Puedes utilizar las tarjetas de crédito o de débito afiliadas a las siguientes redes: Visa Electronic, Master Card, Plus, Cirrus, Red. American Express no es muy común que la reciban en los establecimientos.

En cuestión de cheques y envío de transferencia de fondos te pedimos que verifiques primero la información con el personal de la Coordinación de Movilidad Académica y Asuntos Internacionales, para verificar si puedes cambiarlos y/o utilizarlos en esta ciudad y te proporcionen los datos necesarios para la recepción correcta del dinero.

5.2 ASPECTOS ACADÉMICOS

Hay algunos aspectos académicos que debes de tomar en cuenta al estar en una universidad extranjera. El evadir ciertas responsabilidades con las que tienes que cumplir como estudiante, puede ocasionarte algunos problemas. La mejor manera de

evitar complicaciones es siguiendo las instrucciones que te indicarán cada uno de tus maestros.

Es importante la asistencia a cada una de tus clases pues es un porcentaje primordial para tu calificación, pues para aprobarla debes tener un mínimo del 80% de estas. Es importante que te asegures de obtener tú credencial de estudiante que te avala que eres alumno ITSON, este documento te servirá como identificación durante tu estancia en México y podrás tener beneficio como descuentos en entradas a museos, algunos restaurantes y transporte público.

En el ITSON el semestre se divide en 4 parciales los cuales se sumarán y se dividirán entre los 4 mismos para obtener la calificación final del semestre.

En todas las universidades es diferente la forma de calificar, a continuación se enlistan las equivalentes, en porcentajes y nivel de desempeño del ITSON.

El resultado de final de las evaluaciones será expresado conforme a la escala de calificaciones considerando como mínimo un 7.0 para ser aprobatorio; las calificaciones con decimales serán redondeadas a criterio del maestro al finalizar el semestre.

Calificación ITSON	Porcentaje	Desempeño
10	100%	EXCELENTE
9-9.9	90%-99%	BIEN
8.0-8.9	80%-59%	REGULAR
7.0-7.9	70%-79%	ACEPTABLE
6.0-6.9	60%-69%	REPROBADO
Menor de 59	0%-59%	--
NA	--	--

Al finalizar cada parcial regularmente los maestros te pedirán un portafolio que es un documento de recopilación de las actividades, asignaciones y trabajos durante un periodo, al mismo tiempo que este se pedirá al final del semestre con todos los documentos del mismo, esto se maneja para evidencias de tu estudio.

5.3 QUE TIPO DE ROPA USAR

Por el clima caluroso, es recomendable la ropa cómoda y fresca, de algodón principalmente. Para asistir a la universidad, la gente acostumbra usar jeans, tenis,

playeras, etc. Un estilo informal. Salvo en las ocasiones en las que se presentan trabajos en donde se te exige una vestimenta más formal, pero casual.

5.4 COMIENDO COMO SONORENSE

En esta área del país las personas tienen la tradición de tomar 3 comidas al día;

Desayuno: (7 - 9 a.m.) (El desayuno es una de las comidas más importantes del día y de las más pesadas)

- Cereal
- Huevo con verduras
- Pan tostado
- Chorizo
- Tortillas
- Hot cakes
- Tacos
- Burritos
- Jugo

Comida: (1 - 3 p.m.)

- Es un guisado común.
- Ensaladas
- Sopas
- Cremas
- Tacos
- Tortillas
- Arroz
- Frijoles
- Caldos

Cena: (7 - 8 p.m.)

- La comida a esta hora depende de la persona si prefiere algo ligero o desde un guisado hasta tacos de carne asada.
- Cereal
- Fruta
- Yogurt

- **COMIDAS TÍPICAS**

México es muy famoso por su gastronomía. Pero más allá de los tacos y el guacamole, que gozan de renombre internacional, hay ricas y variadas tradiciones culinarias a lo largo de todo el país. Los sabores, aromas y texturas de la cocina tradicional mexicana son una grata sorpresa para los sentidos, especialmente los productos exóticos como los gusanos de maguey, hormigas y chapulines fritos. La inigualable fusión de sabores en platillos como el mole y las tradicionales salsas mexicanas es un deleite para los paladares más exigentes.

- **Comida Nacional**

	<p style="text-align: center;">Tostadas</p> <p>Son tortillas fritas o al horno con una base de frijol y acompañada de lechuga, tomate, queso, crema, guacamole y en ocasiones carne de res o de pollo. Esto se acompaña con un jugo de tomate que se esparce sobre la tostada.</p>
	<p style="text-align: center;">Tamales</p> <p>Son otra de las comidas tradicionales que se sirven en las fiestas. Se elabora con masa de nixtamal y pueden ser de carne, de elote dulce o salado, vegetarianos, de pollo, queso con rajas de chile, etc.</p>
	<p style="text-align: center;">Entomatadas</p> <p>Consisten en una tortilla bañada en salsa de tomate, preparada con sal, ajo, cebolla, orégano y chile, aunque las proporciones de estos ingredientes varían enormemente dependiendo del plato del chef. Las tortillas van dobladas en dos, como si fueran un taco, pueden ser sin relleno o bien, rellenas de pollo, res, queso, o frijoles.</p>

	<p style="text-align: center;">Mole</p> <p>El mole es una de las comidas más antiguas de este país. Es originario de la época de los aztecas y es una de las comidas más especiales servidas en fiestas y ocasiones especiales.</p>
	<p style="text-align: center;">Molletes</p> <p>Es un pan tipo bolillo, se unta con mantequilla, frijoles y por ultimo queso tipo chihuahua y se ponen al horno unos 4 minutos en lo que se derrite el queso y se acompaña con salsa bandera.</p>

- **Comida Sonorense**

	<p style="text-align: center;">Cocido</p> <p>Es un caldo de res, que lleva verduras como zanahoria, calabacita, ejotes, elote, papa, garbanzo y cubos de carne de res. Existen diferentes versiones para este caldo, se le puede poner repollo, cilantro, chiltepín, etc.</p>
	<p style="text-align: center;">Gallina pinta</p> <p>Es un platillo sonorense que se prepara, aunque no lo crean, con carne de res y no de pollo, nixtamal (grano de maíz), frijol, chile y ajo. Al caldo se le puede poner limón, y chiltepín para dar más sabor</p>
	<p style="text-align: center;">Tacos de Carne Asada</p> <p>La carne asada, sin duda es de los platillos más representativos de la ciudad. La carne asada son cortes de res sazonados con sal y después son puestos a la parrilla para su cocimiento. Se puede servir en tacos acompaña con cebollas asadas, queso fundido, guacamole y una gran variedad de salsas, como la salsa “bandera” (chile, cebolla y tomate).</p>

	<p style="text-align: center;">Carne Machaca</p> <p>Es carne de res deshidratada y deshebrada; es una comida muy antigua y se suele acompañar con huevo, frijoles, o en burritos con tortilla de harina.</p>
	<p style="text-align: center;">Tortillas de harina</p> <p>Son las más deliciosas tortillas del norte de México, son hechas a base de harina, agua, manteca y se cocinan en un comal.</p>
	<p style="text-align: center;">Hot Dogs</p> <p>Los “dogos” son una de las cenas más populares entre los jóvenes; es un hot dog tradicional, con la diferencia que incluye tocino, tomate, mayonesa, mostaza, salsa, guacamole, cebolla, entre otros ingredientes a tu elección y se acompaña con papas a la francesa.</p>
	<p style="text-align: center;">Burritos</p> <p>Son realmente tradicionales en esta área del país, son tortillas muy grandes, de aproximadamente 40cm de diámetro y se hacen tacos de diferentes tipos de carnes.</p>
	<p style="text-align: center;">Camarones Empanizados</p> <p>Se cubre el camarón con una mezcla de pan molido, hierbas secas y especias y después se fríen en aceite caliente hasta que quedan dorados a la perfección.</p>

5.5 TURISMO Y VIDA SOCIAL

- **Cine**

Hay 2 cines en la ciudad, Cinepolis y Cinemex; estos ofrecen muchas películas cada semana y el costo del boleto es en promedio \$50. Cinemex tiene un especial los miércoles y los boletos cuestan \$30.

- **Centros Comerciales**

La Plaza Tutuli se encuentra en la calle Guerrero esquina con California; es uno de los centros comerciales más visitados en la ciudad. Tiene muchas tiendas de ropa, zapatos, regalos, joyería, área de comida, entre otras. En esta plaza comercial se encuentra la prestigiada tienda departamental Fábricas de Francia.

Plaza Sendero se encuentra a la salida sur de la ciudad, ahí puedes surtir tu despensa, ir al cine, hacer tus compras, encontrar ropa, accesorios para niños, zapaterías, joyerías, tecnología, etc.

Otro centro comercial de la ciudad es la Plaza Goya, donde puedes encontrar distintos restaurantes y el anterior mencionado Cinemex.

- **Parques y áreas recreativas**

- **La presa Álvaro Obregón**

Presa Álvaro Obregón "El Oviáchic" es la represa más grande de la cuenca del río

Yaqui, una cuenca que abarca alrededor de 70,800 km². Aquí puedes hacer muchas actividades como esquiar, bucear, pescar y pasear en lancha en compañía de tus amigos, siendo esta una sana diversión.



- **Dique 10**

Cerca de la presa se encuentra el dique 10 que es una represa, donde podrás realizar diferentes actividades como deportes acuáticos, ciclismo y deportes extremos.



- Laguna del Náinari

Un peculiar atractivo turístico producto del capricho del hombre es la laguna artificial contando con un diámetro aproximado de 2 km, donde es típico comer los deliciosos cocos con chile y raspados originales de la región, además es muy popular para hacer ejercicio en las mañanas o tardes.



5.6 TRANSPORTE PÚBLICO

Existen 14 líneas de transporte público y las podrás consultar en esta página:

Para mayor información y trámite de tu credencial con descuento en pasajes están las oficinas del Transporte Público Municipal con dirección en Chihuahua entre Guerrero y No Reelección, Col. Centro.

Rutas que van a los Campus Centro y Náinari

Ruta 12.- Si te encuentras en Itson Nainari esta línea la puedes tomar por la calle Kino y Antonio Caso ó por la calle Ostimuri (a un lado de las residencias). Esta línea te lleva a la Unidad Centro.

Ruta 9.- En Itson Náinari lo puedes tomar por la calle Ostimuri (a un lado de las residencias). Esta línea te deja a una cuadra de la Unidad Centro.

Ruta 7.- Si te encuentras en Itson Náinari, esta línea la puedes tomar por la calle Ostimuri (a un lado de las residencias). Te lleva a la Unidad Centro.

Ruta 3.- Estando en Itson Náinari tomas esta línea por la calle Ostimuri (a un lado de las residencias).

5.7 EXPERIMENTANDO CAMBIOS

De acuerdo a los expertos el shock cultural es el nombre que se le da a los sentimientos de confusión y ansiedad que una persona puede experimentar al dejar una cultura que le es familiar para vivir en otra completamente diferente.

Cuando sales de tu país para vivir en un lugar nuevo y desconocido tienes que enfrentar muchos cambios. Es normal que la adaptación a una nueva cultura te resulte difícil, la buena noticia es que el shock cultural es algo temporal.

Cada uno de nosotros somos diferentes por lo que el shock cultural no se manifiesta de la misma manera en todas las personas, sin embargo hay una serie de sentimientos comunes a la mayoría de la gente que ha pasado por esto. Algunos de esos sentimientos son:

- Soledad
- Tristeza
- Ansiedad
- Incomprensión
- Frustración
- Nostalgia
- Desarrollar opiniones negativas de la nueva cultura

ETAPAS

1. La primera etapa es la de incubación. En esta primera etapa, la nueva persona puede encontrarse como eufórico sobre el nuevo ambiente y va a estar afectado por todas las cosas nuevas que encuentra. Podríamos decir que es una especie de luna de miel. Unos se encuentran entusiasmados con todo lo nuevo.

2. Pero después, se presenta la segunda etapa. En esta segunda etapa el nuevo arribante se puede encontrar con algunos momentos difíciles y algunos crisis que son muy propias de la vida cotidiana. Como, por ejemplo, dificultades de comunicación o dificultades para ser entendido por la gente de la nueva cultura. En esta etapa se presentan sentimientos de descontento, impaciencia, algunas veces rabia, tristeza, sentimientos de incompetencia.

3. La tercera etapa se caracteriza porque es una etapa de comprender la nueva cultura y ganar de nuevo el sentimiento de placer y el sentido de humor. Uno empieza a sentir un cierto balance psicológico. El nuevo arribante no se siente tan perdido como antes. Empieza a tener un sentido de dirección. El individuo está más familiarizado con el

ambiente y quiere un sentimiento de pertenencia. Aquí se inicia la evaluación de los valores de su cultura y los valores de la cultura nueva.

4. En la cuarta etapa, la persona empieza aceptar que la nueva cultura tiene cosas positivas y negativas ofrecerle. Esta etapa puede ser una etapa de doble integración o triple integración dependiendo de número de culturas que la persona está procesando en su interior.

5. La quinta etapa es la etapa de lo que se llama el choque de retorno. Esto pasa cuando nosotros regresamos a nuestro país de origen y encontramos que las cosas no son iguales. Empezamos a ver por ejemplo que algunos de las nuevas costumbres que hemos desarrollado no van con nuestra cultura de origen.

Estas etapas se presentan en diferentes momentos y cada persona tiene su propia manera de reaccionar al proceso de choque cultural. En consecuencia, algunas etapas serán más largas y más difíciles que otras. Muchos factores contribuyen a la duración del efecto de choque cultural. Como por ejemplo, salud mental, tipo de personalidad, experiencias previas, condiciones socio-económicas, facilidad de lenguaje, apoyo familiar o social, condiciones familiares, nivel de educación, y otros.

Contacto para apoyo Psicológico:

Lic. Joel Robles Valenzuela

Puedes solicitar cita:

Por correo electrónico:

consultorio.salud@itson.edu.mx

O personalmente en:

Cubículo 1 y 5 del edificio de Tutorías, campus Náinari