



INSTITUTO TECNOLÓGICO
DE SONORA

GUÍA PARA ESTUDIANTES EXTRANJEROS

**COORDINACIÓN DE MOVILIDAD ACADÉMICA
Y ASUNTOS INTERNACIONALES**

BIENVENIDOS

Bienvenido a la Guía para Estudiantes Extranjeros y Foráneos. Es un gusto recibirte en esta institución que próximamente sentirás como tuya. Es así como quiero 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 comenzar, te ofrecemos esta guía en la que podrás encontrar toda la información que te será útil durante tu estancia.

El vivir una experiencia como ésta 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 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 educativos, te dan una gran ventaja ante la vida.

Esperamos contribuir a lograr tus objetivos profesionales y personal, así como ampliarlos, 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 como un POTRO ITSON.



Instituto Tecnológico de Sonora

El ITSON es una institución que nace de la iniciativa de la sociedad Cajemense, de la necesidad de formar y preservar nuevas generaciones con mentalidad de progreso y superación, para mantener y transmitir lo más valioso de la sociedad a la que sirve.

Fue fundada en 1955 como escuela de nivel medio superior siendo la primera en todo el Sur del Estado de Sonora y en 1964 se implementan los primeros grados de licenciatura con la carrera de Ingeniero Industrial. En ese mismo año logra ser miembro de la Asociación de Universidades e Instituciones de Nivel Superior (ANUIES).

Actualmente cuenta con 6 campus manteniendo su presencia al sur del estado de Sonora: Guaymas, Empalme, Navojoa y Ciudad Obregón, con un total aproximado de 18,000 estudiantes inscritos en los 53 programas de nuestra oferta académica, de áreas como: ingeniería y tecnología, recursos naturales, ciencias económicas administrativas y ciencias sociales y humanidades.

Además del aspecto académico, ofrece una formación cultural a través de diversas disciplinas como: jazz, danza contemporánea, pintura, escultura, fotografía, teatro, entre otras; en cursos tanto para alumnos como a la población en general.

En lo referente a deportes cuenta con las más modernas instalaciones tanto en canchas de tenis, basquetbol, béisbol, fútbol americano, karate y una alberca olímpica para entrenamiento y competencia. Este año los potros de ITSON obtuvieron trece medallas de oro, nueve de plata y quince más de bronce en la edición 2022 de la Universiada Nacional, demostrando su nivel deportivo al finalizar en la posición número cinco del medallero general y octava en la tabla de puntuación, de un total de 137 instituciones participantes.

El ITSON forma parte de las 30 universidades del Consorcio de Universidades Mexicanas (CUMEX), que mantienen estándares de calidad internacional tanto en el aspecto académico como en el de gestión. Se mantienen relaciones de cooperación a través de convenios internacionales con instituciones y organismos de Europa, Asia, Norte y Sudamérica. Forma parte de redes internacionales de cooperación, como el Consorcio para la Colaboración de la Educación Superior en América del Norte, la Unión de Universidades de América Latina y el Caribe, así como la Asociación Mexicana para la Educación Internacional, participando activamente en ellas.



Información para solicitar tu Intercambio

Los estudiantes de intercambio deben ser postulados por la oficina de cooperación de su universidad de origen. Es necesario que verifiques toda la información requerida para tu estancia. 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 la fecha de la convocatoria 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.

Para verificar las fechas de inscripción, de inicio y término de clases, también puedes acceder a <https://www.itson.mx/Paginas/calendario-registro.aspx>, aquí se publican las fechas importantes a considerar como los periodos de evaluaciones. Es importante que verifiques las fechas de inicio y termino de semestre, 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 te afecte en tus 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, comienzan después de la primera quincena de agosto y terminan las primeras semanas de diciembre.

Requisitos para la estancia de movilidad

- Formato de solicitud ITSON completamente llenado y firmado por el alumno y el responsable de la ORI de la universidad de origen.
- Carta de postulación por parte de tu universidad.
- Kardex o historial académico
- 2 cartas de recomendación académica
- Certificado de buena salud
- Póliza de seguro médico
- Currículum Vitae
- Carta de motivos para participar en el programa de Movilidad Itson
- Identificación oficial
- Carta de materias a tomar
- Pasaporte (en caso de ser extranjero)



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 profesores. Es importante la asistencia a cada una de tus clases pues es un porcentaje primordial para tu calificación, para aprobar 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. (tramita tu credencial electrónica aquí: <https://www.itson.mx/servicios/registroescolar/Paginas/entregadecredencial.aspx>)

En todas las universidades es diferente la forma de calificar, a continuación, se enlistan las equivalencias, 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, siempre y cuando la calificación sea mayor de 7.

| Calificación ITSON | Porcentaje | Desempeño |
|--------------------|------------|-----------|
| 10 | 100% | Excelente |
| 9.00 - 9.9 | 90 - 99% | Bien |
| 8.00 - 8.9 | 80 - 89% | Regular |
| 7.00 - 7.9 | 70 - 79% | Aceptable |
| 6.00 - 6.9 | 60 - 69% | Reprobado |
| Menor de 5.9 | 0 - 59% | |

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.

Es importante que te asegures de estar inscrito en el curso correspondiente, si no te identificas en la lista acude inmediatamente a la Coordinación de Movilidad Académica.



MÉXICO

Oficialmente Estados Unidos Mexicanos, es una república democrática, representativa y federal integrada por 32 entidades federativas que ocupa la parte meridional de América del Norte. De acuerdo con la Constitución vigente, la sede de los poderes de la federación es la Ciudad de México.

Limita al norte con los Estados Unidos de América; al este, con el golfo de México y el mar Caribe; al sureste, con Belice y Guatemala, y al oeste con el océano Pacífico.

La superficie mexicana ocupa una extensión cercana a los 2 millones de km², que lo colocan en la decimocuarta posición entre la lista de los países ordenados por superficie. En México habitan más de 128 millones de personas, por lo que se trata de la nación hispanohablante más poblada del mundo. Por otra parte, el español convive en México con numerosas lenguas indígenas, reconocidas oficialmente como nacionales por el Estado mexicano.

Tú estarás aquí:



LA CULTURA

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

México es aún un país muy tradicional, con costumbres muy arraigadas. La base principal de la sociedad mexicana 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. Aun 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 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.

Sin embargo, este saludo de "etiqueta" a cambiado a raíz de la pandemia, hoy puedes omitirlo por cuestiones sanitarias o saludos con el puño cerrado. Algo así:



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.

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) (644) 445-0004 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 \$300.00. (trescientos) pesos mexicanos. Los taxis se encuentran en la salida de la sala nacional.

Cómo viajar al estado de Sonora, México

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, entre otros.

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

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

Al llegar a México trata de comprar un chip para tu teléfono móvil (o celular como se le llama en el país), con él te podrás comunicar fácilmente a cualquier número nacional. Verifica las señales de Internet gratuitas, estas también te facilitan la comunicación.



Moneda Mexicana Nacional (MXN)

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

Billetes y monedas:



Tipo de Cambio

| Moneda | Compra | Venta |
|--------|--------|-------|
| Dólar | 20.01 | 20.02 |
| Euro | 21,06 | 21,07 |

NOTA: El tipo de cambio puede variar, para información más actualizada favor de verificarlo en el día de la transacción.

SONORA

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 sonorense es principalmente desértico, pero también se pueden encontrar huertos de cítricos en sus costas, así como extensos viñedos. La comida más popular de este estado es la Carne Asada y tortillas de Harina, así como “las coyotas” tortillas doraditas rellenas de piloncillo o cajeta.

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

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.

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.

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 antros 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.



Si te gusta la pesca, en Cd. Obregón se practica en la presa Álvaro Obregón a media hora de la ciudad, año con año se lleva a cabo un torneo de pesca de prestigio internacional. Para mayor información del evento, visita el siguiente link: <http://www.elanzuelo.com.mx/>

En ciertas épocas del año, se practica la caza del venado con afluencia de extranjeros, principalmente de Estados Unidos por su cercanía con la ciudad. Si gustas de este deporte también tenemos esta opción.

El puerto de Guaymas se encuentra a menos de 2 horas de Cd. Obregón, 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, 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 jetsky y bananas, que aumentan tu diversión.

La ciudad de Navojoa, Sonora, es muy parecida a 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 do de 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.

Si gustas de la naturaleza Sonora te ofrece bellos paisajes de su amplia sierra, a la cual puedes tener acceso caminando unos 200 km en auto, ahí disfrutaras del ambiente fresco y limpio de la naturaleza en pequeñas cabañas, cerca de la cascada del Basaciachi.



Información adicional sobre estas ciudades:

- Existen 25 Instituciones de Educación Superior.
- El deporte más practicado es el Béisbol y se forma parte de la Liga del Pacífico. La temporada inicia en octubre y termina en febrero.
- cuenta con rutas de transporte público que cubren toda la ciudad. (costo 9 pesos mexicanos)
- 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, y Monterrey a nivel internacional con Arizona.



Bienvenido a Cd. Obregón

Ciudad Obregón es la cabecera del municipio de Cajeme y una de las principales poblaciones del Estado de Sonora (México). 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. Cuenta con 400,000 habitantes hasta el momento.

Entre las actividades productivas están la agricultura, 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.

La ciudad cuenta con calles amplias que facilitan el tránsito vehicular y localización de direcciones debido a su trazado simétrico a manera de cuadrícula.

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.

Costo de vida en Cd. Obregón

La vida en ciudad Obregón puede ser considerada accesible, puedes encontrar departamentos amueblados desde \$250 dls. a 400 dls, sin incluir alimentos. Otra opción puede ser una casa de asistencia en donde te brindan servicio de lavado y tres comidas diarias, pero sólo cuentas con una recámara con baño y tienes que compartirla y regirte por las reglas de la casa, esto tiene un costo desde \$150 dls hasta \$300 dls según los servicios que requieras.

Para ayudarte con todos estos trámites, puedes comunicarte con la **Mtra. Alexia Carballo**, ella te proporcionará opciones para que escojas la que mejor te convenga.
Correos:

alexia.carballo@itson.edu.mx
 movilidadacademica@itson.edu.mx
 asuntosinternacional@itson.edu.mx



Costo de vida en México

| PRODUCTO | Costo aproximado (pesos mexicanos) | PRODUCTO | Costo aproximado (pesos mexicanos) | PRODUCTO | Costo aproximado (pesos mexicanos) |
|------------------------|------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| Desayuno | \$60.00 | 1 kg. pollo entero | \$55.00 | 1 pasta dental | \$40.00 |
| Comida | \$120.00 | 1 kg. pechuga de pollo | \$130.00 | 1 Shampoo | \$70.00 |
| Cena | \$100.00 | 1 kg. salchichas | \$75.00 | Cine - Entrada | \$75.00 |
| Desayuno (ITSON) | \$50.00 | 1 kg. Jamón | \$120.00 | Copias | \$1.00 |
| Almuerzo (ITSON) | \$60.00 | 1 lt. Leche | \$35.00 | Taxi, uber, didi, indrive | \$30.00 - \$150.00 |
| 1 Barra de Pan | \$50.00 | 1 kg. arroz | \$23.00 | Transporte público (autobus) | \$9.00 normal \$5.00 estudiante |
| 1 docena de huevos | \$35.00 | 1 kg. Frijol | \$35.00 | Entrada a discoteca (antro) | \$100.00 |
| 1 kg. Carne res | \$180.00 | 1 kg. Tortilas (maíz) | \$23.00 | | |
| 1 kg de carne de cerdo | \$100.00 | 1 lata refresco 355 ml. | \$18.00 | | |

El Clima en nuestra ciudad

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 clima cálido dura aproximadamente 6 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. | Sep. | Oct. | Nov. |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Min. | 16° | 17° | 19° | 20° | 25° | 29° | 32° | 35° | 35° | 30° | 22° |
| Max. | 22° | 24° | 25° | 28° | 35° | 39° | 48° | 49° | 42° | 37° | 32° |

Tipo de Vestimenta

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



Comiendo como Sonorense

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 te ayudará a sobrellevarlos mejor para que desde tu país o estado se vayan familiarizando.

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

Desayuno: (7 – 10 a.m.) EL DESAYUNO ES UNA DE LAS COMIDAS MAS IMPORTANTES DEL DÍA Y DE LAS MÁS PESADAS.

- Cereal
- Huevos al gusto
- Pan tostado
- Chorizo
- Tortillas
- Hot cakes
- Waffles
- Sandwich
- Tacos
- Burritos
- Chilaquiles
- Jugo
- Batidos

Comida: (1 – 3 p.m.)

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



Comiendo como Sonorense

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.
- Quesadillas
- Tacos
- Hot Dogs
- Cereal
- Fruta
- Yogurt

Snacks:

Algunos de los snacks que más se consumen en nuestra ciudad son:

- Raspados (bebida a base de hielo fino con endulzante de diversos sabores).
- Obispos (raspados con helado de cualquier sabor).
- Tostilocos (Totopos de salsa verde con distintos ingredientes como cacahuete, rielito, jicama, pepino, etc.)
- Nachos (Totopos salados abañados en queso cheddar con carne de res preparada en salsa).
- Helados (conocidos como nieves).
- Verduros (chicharrón de maíz acompañado con frijol y vegetales bañados en salsas y chamoy).
- Pico de gallo (coctel de frutas de temporada acompañado de chile en polvo).
- Elotes o coctel de elote (elotes cocidos acompañados con salsa, crema y queso).

Nota: Estamos en México, es muy normal que la comida esté siempre acompañada de alguna salsa picosa, si no es de tu gusto pregunta antes ordenar y solicita que la omitan. También en los snacks siempre se les agrega un líquido conocido como "chamoy", es un condimento mexicano hecho a base de fruta deshidratada, chile, ciruela o jamaica, sal, azúcar y agua, de sabor entre dulce, ácido y picoso.

Comidas Típicas de Cd. Obregón, Sonora, México.



Tacos de carne asada:

La carne de res es asada al carbón por un promedio de 15 minutos, y se puede servir en tortillas de harina o de maíz acompañada de diferentes salsas y verduras asadas al carbón de la misma manera.



Burritos:

Los burritos son tradicionales en esta área del país, son tortillas muy grandes de aproximadamente 40cm. de diámetro y se hacen tacos de diferentes tipos de carnes.



Hot Dogs "dogos":

Es una de las cenas más populares entre los jóvenes, un hot dog tradicional, con la diferencia que incluye tocino, tomate, mayonesa, mostaza, salsa, guacamole, cebolla, etc. Y generalmente es acompañado con papas fritas. Puedes encontrar puestos de esta comida casi en cada esquina de la ciudad.

Comidas Típicas de Cd. Obregón, Sonora, México.



Tortillas de harina:

Son las más deliciosas tortillas del norte de México, son hechas a base de harina, agua y un poco de manteca y se cocinan en un comal.



Mariscos:

Platillos preparados con proteína del Mar como camarones, callos, ceviches de pescado, pulpo, calamar, caracol, etc. Pueden ser cocinados o crudos.



Cahuamanta:

La caguamanta o cahuamanta es un platillo mexicano típico de los estados de Sinaloa y Sonora hecho de mantarraya y camarón. Puedes disfrutarlo en caldo o tacos acompañados de cebollita, repollo y salsa roja.

Comidas Típicas de Cd. Obregón, Sonora, México.



Birria:

La Birria es un platillo hecho de carne de res, cocido en distintos chiles, por lo general se sirve en caldo, tacos o quesadillas, también conocidas como las "quesabirrias".



Los Tamales:

Son otra de las comidas tradicionales que se sirven en las fiestas, pueden ser muy diversos, de distintos ingredientes salados o dulces como de elote, carne de res o puerco, chicharrón, mole, frijol, verduras, pollo, piña, elote dulce, etc.



Entomatadas:

Las entomatadas es la favorita de los niños, son tortillas fritas en aceite, y bañadas con una salsa especial de puré de tomate hechas tacos con queso fresco o pollo en el interior.



Carne machaca:

Es carne de res desmenuzada, esta es una comida muy antigua también pues su origen es de la invasión de los españoles a nuestro país.

Comidas Típicas de Cd. Obregón, Sonora, México.



Molletes:

Es un pan tipo bolillo, se unta mantequilla, frijoles y por último queso tipo chihuahua y se ponen al horno unos 4 min en lo que se derrite el queso y se acompaña con salsa bandera o pico de gallo.



Antojitos mexicanos (tostadas y gorditas):

Son tortillas de maíz o Maseca fritas o al horno con una base de frijol, carne de puerco y papas. Acompañadas de lechuga, cebolla, tomate, queso, crema, guacamole, etc. Esto se acompaña con un caldo de res con tomate.



Mole:

El mole es una de las comidas más antiguas de este país es originario desde los aztecas y es una de las comidas más especiales servidas en fiestas y ocasiones especiales. Es pollo bañado en una mezcla de chocolate con chiles y otros ingredientes, acompañado con arroz rojo.

Comidas Típicas de Cd. Obregón, Sonora, México.



Sushi:

Si bien, el sushi originalmente es platillo típico de Japón, en nuestra región hemos adoptado este platillo haciéndolo propio con nuestros ingredientes, en Sonora hay muchos restaurantes de sushi en donde sus principales ingredientes son la carne de res, camarones, pollo, surimi, alga, aguacate, pepino y queso crema, algo que caracteriza nuestra receta de sushi es que por lo general se sirve empanizado y puedes pedirlo con ingredientes encima como queso gratinado y tocino crujiente.



Alitas, boneless, hamburguesas:

En nuestra ciudad puedes encontrar muchos restaurantes nocturnos, por lo regular ofrecen cenas como hamburguesas y pizzas, uno de los platillos o botanas que más se consumen en estos restaurantes son los "boneless" pollo crujiente bañado en salsa bbq o Búfalo, las alitas, aros de cebolla, deditos de queso y papas sazonadas.



A cualquier comida (bien sea desayuno, almuerzo o cena) a la que acuda como invitado debe tener un comportamiento correcto en todo momento y para ello es necesario saber cómo debe actuar.

HOSPEDAJE

Al elegir la ubicación de hospedaje para periodo en que estarás en el Instituto Tecnológico de Sonora, considera la distancia del campus donde tomarás tus clases y la accesibilidad a los medios de transporte. Puedes elegir de las distintas modalidades con las que contamos:

Hospedaje en la Institución.

El ITSON te ofrece residencias donde puedes hospedarte todo el tiempo que permanecerás en la universidad. El costo aproximado es de \$4,000.00 (cuatro mil) pesos mexicanos al mes.

El servicio de alojamiento incluye habitación amueblada sencilla sin blancos, área de lavandería (costo adicional = \$24.00 MXN la ficha, equivalente al uso de 1 lavadora y 1 secadora), señal de TV por cable (no incluye TV dentro de la habitación), internet, salas de estudio, cocinas comunes, salas de recreación con TV, gimnasio, vigilancia las 24 horas.

La habitación es compartida con otro estudiante y el acceso por la habitación al baño también es compartido con estudiantes del cuarto continuo bajo la debida medida de seguridad y privacidad.

Sugerencias de equipaje adicional para su estancia en residencias:

- Ropa de cama tamaño individual (almohada, funda, sábanas, edredón o cubrecama).
- Ropa adecuada al clima, así como productos y artículos de aseo personal.
- Utensilios para cocinar y para alimentos.
- Productos y artículos para limpieza de sus utensilios de cocina, lavandería, habitación y baño.

Para mayor información puedes consultar aquí:

<https://www.itson.mx/micrositios/residencias/Paginas/residencia.aspx>



Residencias ITSON

Opciones fuera de ITSON.

Otras opciones de alojamiento, son los departamentos o casas fuera de la escuela, donde podrás compartir con algunos compañeros de la universidad, el costo aproximado puede ser de 3,000.00 (tres mil) a 5,000.00 (cinco mil) pesos mexicanos por mes.

Al rentar un departamento te sugerimos considerar lo siguiente:

- Revisar el estado y funcionamiento de los baños, instalaciones de gas, puertas y ventanas.
- Que cuente con todas las medidas de seguridad como protecciones en las ventanas.
- Asegurarse de entender todas las cláusulas del contrato de renta antes de firmarlo.
- Normalmente se pide un mes de renta como depósito por adelantado como depósito en garantía. Este dinero no es reembolsado en caso de desperfecto o deudas en los pagos de servicios, que queden pendientes una vez que desocupe el inmueble.

El asesor de alumnos en recepción puede enviarte algunas opciones para que puedas explorar antes de llegar a Obregón. También puedes consultar con algunos estudiantes internacionales que estuvieron previamente en ITSON.

Trabajar durante la estancia

La ley prohíbe que los estudiantes extranjeros trabajen mientras realicen sus estudios. Por lo que no se recomienda que realices ninguna actividad remunerada que ponga en peligro tu estancia, al ser acreedor a una deportación.



VIDA SOCIAL

Como todo joven en algunas ocasiones tendrás la opción de salir con tus compañeros que estés conociendo a lo largo del semestre, o el tiempo de tu estancia en la universidad. Te sugerimos que trates de integrarte con los estudiantes ITSON, no solo con los alumnos internacionales, esto enriquecerá tu experiencia.

Para estas actividades, Cd. Obregón ofrece diversos atractivos que puedes aprovechar tanto de día como de noche, aquí te mencionamos algunas de estas opciones.

Cines:

Existen dos diferentes localizados en las plazas comerciales de la ciudad, Cinépolis Bellavista y Cinépolis Plaza Sendero.

Laguna del Náinari:

Un peculiar atractivo turístico producto del capricho del hombre, es la laguna artificial, contando con un diámetro de 2kms, donde es típico comer los deliciosos cocos preparados y raspados originales de la región (bebidas frías saborizadas); además es muy popular para hacer ejercicio físico durante las mañanas o tardes.

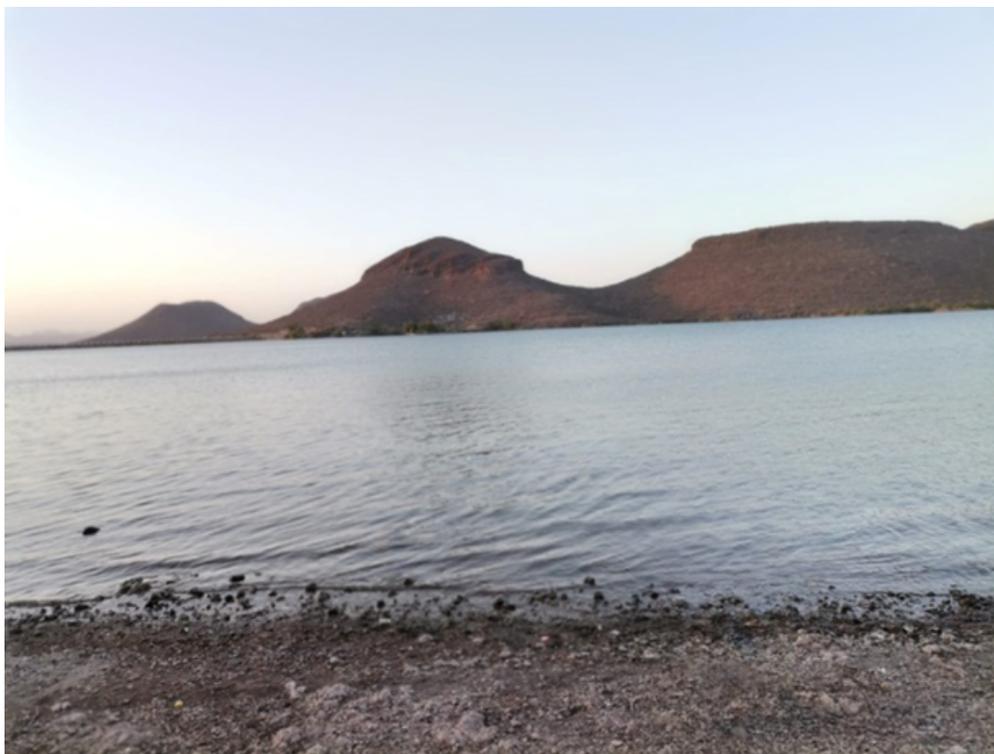


Presa Álvaro Obregón “El Oviachic”:

Es la represa más grande de la cuenca del río Yaqui, una cuenca que abarca alrededor de 70,800 km². Aquí puedes hacer diversas actividades como esquiar, bucear, pescar y pasear en lancha en compañía de tus amigos.



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



San Carlos, Sonora:

A dos horas de Cd. Obregón, se encuentra la que es considerada la gran joya turística del Estado, y no es para menos: su paisaje, considerado en 2011 como “Vista al mar más espectacular del mundo”, por National Geographic, despliega una geografía volcánica que se funde con el azul turquesa de las aguas del Golfo de California, mientras los abundantes sahuaros parecen levantar sus brazos con orgullo para enaltecer este sitio de enorme abundancia en flora y fauna marina. Es parte del municipio de Guaymas, Sonora y se localiza a escasos 15 kilómetros de éste.

Consulta todas las actividades que puedes realizar en San Carlos, Sonora:

<http://visitsonora.mx/destinos/playas/san-carlos/>



EXPERIMENTANDO CAMBIOS

De acuerdo a los expertos, el choque 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 choque cultural es temporal.

Cada uno de nosotros somos diferentes, por lo que esta reacción 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
- Desarrollo de opiniones negativas a la nueva cultura

Según los expertos, existen distintas etapas dentro del choque cultural.

EXPERIMENTANDO CAMBIOS

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 visitante se puede encontrar con algunos momentos difíciles y algunas 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 visitante 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 algunas de las nuevas costumbres que hemos desarrollado no van con nuestra cultura de origen.

Estas etapas se presentan en diferentes momentos y cada personal 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.



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), Banorte y HSBC, por lo que te recomendamos que si en tu país existen estos bancos abras una cuenta antes de venir a México para el uso de tu 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.

La Salud y Seguros.

Es obligatorio para todos los estudiantes visitantes del ITSON contar con un seguro de gastos médicos, para esto será necesario que te asesores con la Mtra. Mónica L. Gómez Juraz, quien te presentará las opciones que te podemos recomendar. Es muy importante que sepas que los seguros de gastos médicos en México no incluyen gastos de traslado, repatriación ni de transportación (te recomendamos buscar opciones que las incluyan).

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.

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.

Transporte Público

Existen 15 líneas de transporte público y las podrás consultar en esta página:

<https://www.imipcajeme.org/rutas-de-transporte/>

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

Línea 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.

Línea 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.

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

En Ciudad Obregón, puedes utilizar distintas apps de transporte como lo son Uber, Didi, e Indrive (también se pueden utilizar para ordenar comida: Uber, Didi y Rappi).



Servicios ITSON

Como alumno ITSON, tendrás acceso a diferentes servicios, como:

Coordinación de Movilidad Académica y Asuntos Internacionales.

Este es el primer punto que visitarás una vez que hayas llegado a Cd. Obregón. Esta ubicada en el Campus Náinari con un horario de atención de 8:00 a.m. a 16:00 p.m. de lunes a viernes.

A continuación, te enlistamos al personal con quien podrás dirigirte:

Mtra. Mónica L. Gómez Juraz

Coordinadora de Movilidad Académica y Asuntos Internacionales

monica.gomez@itson.edu.mx

Mtra. Alexia Guadalupe Carballo Figueroa

Asesora de Alumnos en Recepción

alexia.carballo@itson.edu.mx

Mtra. María Guadalupe Buelna Encinas

Responsable de Apoyos Económicos de Movilidad

maria.buelna@itson.edu.mx

Lic. Elizabeth Ávila Machado

Asesora de Movilidad Nacional Saliente

elizabeth.avila@itson.edu.mx

Lic. Leonardo Pérez Valenzuela

Asesor de Movilidad Internacional Saliente

leonardo.perez@itson.edu.mx



POTRO BUS

Cada semestre, ITSON ofrece el servicio de traslado intercampus (Campus Centro-CampusNáinari), para los alumnos quienes toman cursos en ambos campus.

Los puntos de ascenso y descenso son, en el Campus Centro, por la avenida 6 de Abril y calle Sonora; y en el Campus Náinari, en el estacionamiento de veterinaria.

Los horarios de funcionamiento son:

Salidas del Campus Náinari al Campus Centro:

6:15, 7:15, 10:30 y 12:30 horas.

Por la tarde: 14:15, 15:15, 19:30 y 21:15 horas.

Salidas del Campus Centro al Campus Náinari:

6:30, 7:30, 11:30 y 13:30 horas.

Por la tarde: 14:45, 15:45, 20:30 y 21:30 horas.



Cafeterías ITSON

Restaurante Kiawa

Aquí podrás encontrar Comida china, Sushi, Ensaladas y Baguette. Ubicados en Unidad Náinari enfrente del Polideportivo.

Horario de 8:00am – 16:00pm.

Comedor Estudiantil

Ubicado en Unidad Náinari en el pasillo de librería y centro de copiado. Exquisitos desayunos y comidas como: tortas, molletes, tacos varios, cochinita pibil, machaca, licuados, etc.

Horario de 8:00am – 19:00pm.

Cafetería Náinari "POTROS"

Ubicada a un costado de la biblioteca, podrás encontrar snack's y comidas rápidas.

Horario de: 8:00am – 19:00 pm.

Galope Café

Lo encuentras en Unidad Centro, encontraras snack's, desayunos y comidas.

Horario de: 7:00am – 19:00pm.

Cafetería edificio "H".

Se encuentra en la segunda planta entre el edificio de aula 100 y edificio de aula 200.

Horario de: 8:00am – 16:00pm.



Vida Saludable ITSON

Como parte de la formación de los alumnos ITSON, parte importante es lo relacionado a su salud, por lo que, desde hace varios años, se emprendió el Programa de Universidad Saludable, brindando a nuestros alumnos los siguientes servicios:

- Apoyo psicológico
- Enfermería
- Consulta Médica
- Consulta con nutriólogo.
- Prescripción del ejercicio físico

Todas ellas en modalidad: personalizada, grupal o colectiva.

Para mayor información comunicarte a:

Whatsapp: +52 1 644 189 7168

Facebook: www.facebook.com/UniSaludITSON

Instagram: www.instagram.com/universidadsaludableitson

O acudir directamente:

Campus Náinari:

- Centro de Universidad Saludable, Edificio Potros, espaldas del Restaurante Kiawa, segundo piso.
Tel. (644) 410 9000 ext. 1495, consultorio.salud@itson.edu.mx
- Enfermería, edificio 500

Campus Centro:

- Edificio CEVE, cubículo 26 y 27 para apoyo psicológico y nutrición.
- Edificio 200 planta baja, junto a Aula Magna, para enfermería y medicina.
Saludable.centro@itson.edu.mx

ITSON Campus Seguro

Es un programa que incluye un conjunto de acciones, protocolos, lineamientos, equipamiento y recursos humanos que se destinan para la atención de la seguridad de alumnos, empleados, visitantes e instalaciones ITSON.

El objetivo principal es proteger la integridad física y psicológica de la comunidad universitaria, así como su patrimonio ante la presencia de amenazas al interior de sus campus, a través de la ejecución de un programa de seguridad institucional, con el fin de proporcionar espacios seguros para el desarrollo de las actividades universitarias.



MAPAS ITSON

CAMPUS NÁINARI



- 1. CISCO 2. Biblioteca 3. Registro escolar 4. CAD 5. Edificio de servicios estudiantiles
- 6. Comedor 7. Cafetería 8. Residencias 9. Polideportivo
- 10. Canchas de futbol rápido 11. Cancha de futbol soccer 12. Gimnasio
- 13. Campo de softbol 14. Campo de béisbol 15. Canchas de tenis
- 16. Pista de atletismo 17. Alberca olímpica 18. Laboratorio de musculación LCEF
- 19. CEDIPE, Centro de Especialidades y Diagnóstico Integral en Pequeñas Especies
- 20. Área de veterinaria 21. Tutorías y educación virtual
- 22. Salas de videoconferencias 23. Laboratorio de alimentos y bebidas
- 24. Edificio de cultura 25. Edificio de servicios estudiantiles
- 26. Imprenta y talleres gráficos
- 27. Laboratorios de ingeniería electromecánica y mecatrónica

MAPAS ITSON



Gracias por atreverte a vivir esta experiencia en el Instituto Tecnológico de Sonora.

Cualquier duda o situación no dudes en comunicarte con:

Mtra. Alexia Guadalupe Carballo Figueroa

alexia.carballo@itson.edu.mx

