



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA MADRE Y MAESTRA
DECANATO DE ESTUDIANTES
OFICINA DE ESTUDIANTES INTERNACIONALES**



GUÍA INFORMATIVA

Santiago de los Caballeros
República Dominicana
Enero 2010

TABLA DE CONTENIDO

EL CAMPUS DE LA PUCMM Y SU PLANTA FÍSICA	4
PRINCIPALES EDIFICACIONES.....	4
OFICINA DE ESTUDIANTES INTERNACIONALES	8
OBJETIVOS.....	8
MISIÓN.....	8
VISIÓN.....	8
SERVICIOS OFRECIDOS POR LA OEI	8
OFRECEMOS INFORMACIÓN SOBRE:	8
FERIA INTERNACIONAL.....	9
GRUPO DE ESTUDIANTES DE APOYO	9
NÚMEROS TELEFÓNICOS DE DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS	11
GENERALIDADES SOBRE LA REPUBLICA DOMINICANA	12
LUGARES A VISITAR EN LA REPUBLICA DOMINICANA.....	13
GENERALIDADES SOBRE SANTIAGO DE LOS CABALLEROS	15
ALGUNOS LUGARES DE INTERES EN SANTIAGO DE LOS CABALLEROS.....	16
ALGUNAS EMBAJADAS EN LA REPÚBLICA DOMINICANA	18
NORMAS Y REGLAS EN CASAS DE FAMILIAS DOMINICANAS	19
CHOQUE CULTURAL.....	20
SALUD.....	23
COMIDA:	23
PARA LA CONJUNTIVITIS:	23
SEGURIDAD PERSONAL Y TÁCTICAS DE PROTECCIÓN	24
DENGUE FEVER	25
LISTADO DE MÉDICOS ESPECIALISTAS Y CENTROS DE SALUD	27
LA COMIDA EN REPÚBLICA DOMINICANA	28
ESTIMADO DEL COSTO DE VIDA EN REPÚBLICA DOMINICANA.....	30
ALGUNOS BANCOS EN LA CIUDAD DE SANTIAGO DE LOS CABALLEROS	31
VIAJES	33
Transporte Público	33
Taxis	35
Transporte de autobuses públicos en la ciudad.....	35
Compañías de autobuses para viajar a otras ciudades:	35
NÚMEROS DE EMERGENCIAS:	36
DÓNDE.....	36
HOTELES:	43
COMPAÑÍAS DE TELÉFONO RESIDENCIALES Y CELULARES:.....	43
LAVANDERÍAS:	43
SUPERMERCADOS:	44
GIMNASIOS:	44
CENTRO PLAZA INTERNACIONAL.....	44
COLINAS MALL	45



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA MADRE Y MAESTRA

DECANATO DE ESTUDIANTES

OFICINA DE ESTUDIANTES INTERNACIONALES

Santiago de los Caballeros, República Dominicana

Estimado(a) Estudiante:

La Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, PUCMM, a través de la Oficina de Estudiantes Internacionales, le da la más cordial bienvenida a nuestro país y a nuestra institución. Al mismo tiempo, le felicita por haber escogido nuestra universidad para cursar sus estudios.

La Oficina de Estudiantes Internacionales está a su disposición para orientarle sobre la PUCMM, así como también sobre la ciudad de Santiago. Ofrecemos asesoría y servicios en todos los aspectos relacionados con nuestro sistema educativo, localización de viviendas y, además, organizamos actividades que propicien su integración a la vida universitaria y comunitaria.

Le exhortamos a que nos visite en el segundo piso del Centro de Estudiantes. Nuestro número telefónico es 809-580-1962, extensión 4402. Acogeremos cualquier sugerencia o inquietud que usted tenga.

Le auguramos éxitos en sus estudios. Bienvenidos.

EL CAMPUS DE LA PUCMM Y SU PLANTA FÍSICA

El campus de la PUCMM en Santiago abarca un área de 1, 200, 000 metros cuadrados. Es un lugar que combina la tranquilidad y el recogimiento de un campus jardín con la sobriedad y funcionalidad de sus instalaciones. Alberga 32 edificaciones destinadas a aulas de clases, laboratorios, oficinas administrativas, oficinas para profesores y otros servicios académicos, y 6 residencias para profesores.

La zonificación está concebida basado en núcleos:

El primero lo constituyen las edificaciones a partir del edificio de Administración y Servicios Generales y el Centro de Cómputos.

El segundo núcleo está constituido por el conjunto de edificaciones para los servicios docentes, cuyo centro es la Biblioteca, considerada el corazón de la vida universitaria.

El tercer núcleo lo integran las instalaciones deportivas.

Por último, un área jardín para crecimiento futuro.

Además, en este campus desarrolla sus actividades el Colegio Juan XXIII, que imparte docencia para los cursos de la enseñanza media.

PRINCIPALES EDIFICACIONES

Administración y Servicios Generales: Alberga las oficinas de Rectoría, Vicerrectorías Académica y de Administración y Finanzas, Admisiones, Asistencia Económica, Comunicaciones Corporativas y sus unidades, Consultoría de Recursos Humanos, Contraloría y sus unidades de Contabilidad, Tesorería, Cobros y Presupuesto; Cuenta estudiantil, Dirección Administrativa, Dirección del Registro, Información y Recepción, Planeamiento, Plan de Pensiones y Servicios Generales. En un anexo, conectado con pasillo techado, se encuentra la Coordinación de Tecnologías de Información y Compras.

Profesores I: Es un edificio de cuatro plantas, concebido originalmente como residencia para estudiantes. Se ha convertido en un edificio de oficinas administrativas y cubículos para los profesores de los departamentos de Humanidades, Educación, Español para Extranjeros, Estudios Teológicos, Lingüística Aplicada, Programa CIEE y otros programas

de intercambio, Ciencias Básicas y la Coordinación de Ciencias Sociales y Humanidades y el Centro de Investigación y Formación para la Prevención Integral.

Profesores II: Este edificio fue el primer asiento de las oficinas administrativas de la Universidad. Aquí funcionan, la coordinación del la facultad de Ciencias Sociales y Administrativas y las oficinas de sus departamentos de Administración de Empresas, Administración Hotelera, Comunicación Social, Psicología, Ciencias Jurídicas, Contabilidad y Mercadotecnia. Además, el Centro de Estudios Urbanos y Regionales (CEUR) y la vicerrectoría de Relaciones Interinstitucionales, de Investigación e Innovación.

Centro de Estudiantes “Arzobispo Hugo Eduardo Polanco Brito”: Es uno de los primeros edificios construidos en el campus. Actualmente alberga las oficinas del Decanato de Estudiantes: Arte y Cultura, Deportes, Orientación, Estudiantes Internacionales y Salud. Además las oficinas de la Unidad de Sonido, Unidad de Vigilancia y Seguridad, Asociación de Egresados, Trajes Académicos, Ciclo Básico, la librería universitaria, una cafetería, una farmacia, salón de bailes y otros.

Ciencias de la Salud: Es un complejo formado por cuatro edificios interconectados. Aquí funcionan las oficinas administrativas, laboratorios y algunas aulas de los departamentos de Medicina, Estomatología, Enfermería y Terapia Física. Además, se encuentran las oficinas del decanato de la Facultad de la Salud, un auditorio con capacidad para 200 personas y dos clínicas de estomatología.

Edificio de Ciencias Naturales: Es un edificio de dos niveles, donde funcionan los laboratorios de Física, Química y Biología.

Edificio Mezanine: Es un edificio de dos niveles. En el primer nivel funcionan los laboratorios la carrera de ingeniería industrial. En el segundo nivel desempeñan sus labores las oficinas de decanato de la Facultad de Ciencias de la Ingeniería, los departamentos de las Ingenierías Civil, Telemática, Electrónica y Telecomunicaciones, Industrial, Sistema y Computación; además algunos cubículos de profesores.

Complejo Edificios de Laboratorios de Ingeniería: Está formado por tres edificios que alojan las oficinas y los talleres de los departamentos de Ingeniería Electromecánica e Ingeniería Electrónica. La institución cuenta con amplios talleres de enseñanza en las áreas de Instalaciones, Herramientas, Trabajo de Banco y Chapistería Metálica, Mecánica Automotriz, Soldadura y Fundición, Refrigeración e Instrumentación. Funcionan, además, las oficinas de Suministro y Artes Gráficas y Multimedia.

Laboratorio de Ingeniería Mecánica: Es un edificio de dos plantas, donde funcionan los laboratorios de Resistencia de Materiales, Mecánica de Fluidos, Termodinámica, Metalurgia e Ingeniería Industrial.

Laboratorio de Ingeniería Eléctrica: Es un edificio gemelo con su vecino Ingeniería Mecánica, donde funcionan los laboratorios de Máquinas Eléctricas, Instrumentos de Medida, Electrónica Básica, Alto Voltaje, Comunicaciones, e Ingeniería Civil.

Biblioteca Central “J. Armando Bermúdez”: Tiene capacidad de alojar más de 700 usuarios cómodamente sentados y está equipada con aire acondicionado central. Cuenta con las Salas de: Circulación, Referencia, Dominicana, Reservas y Hemeroteca; servicio de Internet, el Herbario Rafael M. Moscoso, una Unidad de Préstamo Audiovisual, Sala de Exposiciones y Sala de conferencias, el CEDIE y las oficinas administrativas y de procesos técnicos.

Edificio Padre Arroyo: Llamado así en honor del primer Decano de la Facultad de Educación. En el primer nivel están las oficinas del Centro de Desarrollo Profesional, el Proyecto CETT y los laboratorios de Informática. En el segundo nivel se encuentra ubicada la oficina de la vicerrectoría de Postgrado y las aulas correspondientes a maestrías.

Escuela de Arquitectura Francisco J. Camarena: Localizado en la zona oeste del campus, próximo a Profesores II. Aquí se encuentran las oficinas administrativas, los talleres, aulas y laboratorios de la carrera de Arquitectura. Además consta de un salón de tesis, oficinas para los profesores de Arquitectura y otras aulas de diversos usos.

Edificio TEP: El Centro de Tecnología y Educación Permanente (TEP) es un edificio de once aulas y seis laboratorios, auditorio para 150 personas, cafetería, fotocopiadora. Los programas del TEP incluyen educación técnica, educación permanente (seminarios, talleres, conferencias y diplomados), programas para empresas y programas de verano a estudiantes de educación media.

Edificios de Aulas: En el centro del campus se encuentran cuatro edificios de aulas A-I, A-II, A-III y A-IV, donde se desarrollan la mayoría de las clases teóricas. En total, 64 aulas con capacidad para 30 estudiantes, las más pequeñas, y hasta 60 estudiantes, las más grandes.

Colegio Juan XXII: El edificio está localizado en el extremo sureste del campus. En la actualidad consta de 15 aulas de clase, cuatro salas para laboratorios de Informática, Química, Biología y Física; Biblioteca, Enfermería, Cafetería, Departamento de

Orientación, Departamento de Deportes, Pastoral Juvenil, Dirección y demás oficinas Administrativas.

Complejo Deportivo: Comprende canchas de baloncesto, voleibol y tenis. Así como play de béisbol, softbol y fútbol. Integra además dos piscinas olímpicas, una de clavado y otra de calentamiento.

Parroquia Nuestra Señora de la Anunciación y Capilla Nuestra Señora del Perpetuo Socorro: Centros de enriquecimiento espiritual de la Comunidad Universitaria y de la actividad pastoral de estudiantes y profesores.

Teatro y Anfiteatro: El Teatro Universitario, con capacidad para 500 personas y equipado con aire acondicionado, es un lugar para presentaciones teatrales y musicales. Se utiliza también como sala de cine y es salón de conferencias para grupos numerosos. El anfiteatro tiene capacidad para 1,500 espectadores y es utilizado para actividades diversas, al aire libre.

Salón Multiusos: estructura abierta y techada con capacidad para siete mil personas creada para la realización de graduaciones, ferias, conciertos y diversos eventos.

OFICINA DE ESTUDIANTES INTERNACIONALES

OBJETIVOS

Esta unidad ha sido creada para ofrecer servicios estudiantiles a la comunidad extranjera y nacional de la PUCMM. Su objetivo general es facilitar la introducción, ubicación y orientación de los estudiantes internacionales con el fin de lograr su integración al ritmo de vida de la Universidad, de la ciudad y del país; además ofrecer apoyo a la población estudiantil nacional para experiencias internacionales a corto plazo durante su formación educativa en esta institución.

MISIÓN

Proveer eficiente apoyo logístico a la comunidad internacional de la PUCMM a través de su integración multicultural a Santiago, su Región y a la Nación en general.

VISIÓN

Posicionar la Oficina de Estudiantes Internacionales como la mejor del país, a través de sus programas de intercambio, fortaleciendo sus servicios en cuanto a la calidad y la diversidad.

SERVICIOS OFRECIDOS POR LA OEI

Coordinamos programas de intercambio estudiantil con instituciones educativas en el extranjero, algunos de los cuales incluyen las siguientes Universidades:

- Universidad de Arkansas, Fayetteville, Arkansas.
- Fairleigh Dickinson University, Teaneck, New Jersey
- University of Miami, Miami, Florida
- Northwood University, Midland, Minnesota
- Tompkins Cortland Community College, Ithaca, New York.
- Sup de Co Montpellier, Montpellier, Francia

OFRECEMOS INFORMACIÓN SOBRE:

- Viviendas en la ciudad de Santiago, tales como habitaciones en casas de familias y alquiler de casas, apartamentos y estudios.
- Obtención de visas de estudiantes.
- Legalización y traducción de documentos.
- Transporte en la ciudad de Santiago y al interior del país.
- Lugares a visitar en excursiones y hoteles de todo el país.

FERIA INTERNACIONAL

Con el propósito de propiciar el intercambio cultural entre los diferentes países que convergen en nuestra sociedad, celebramos la Feria Internacional en el Semestre Enero-Mayo de cada año. A la misma invitamos a los miembros internacionales de la Universidad compuestos por estudiantes y profesores; a la comunidad universitaria en general, y a la comunidad de Santiago. Le exhortamos vivir una grata experiencia compartiendo en los distintos eventos que preparamos para usted.

GRUPO DE ESTUDIANTES DE APOYO

Grupo de estudiantes de la universidad quienes trabajan voluntariamente para la Oficina de Estudiantes Internacionales con el fin de servir desinteresadamente a los estudiantes internacionales que cursan estudios en nuestra Institución.

Dentro de sus funciones colaboran con los programas de orientación que ofrece la OEI, participan en diversas actividades programadas durante el semestre y apoyan a la Oficina en diferentes jornadas de trabajo.



NÚMEROS TELEFÓNICOS DE DEPARTAMENTOS DE SERVICIOS

Central telefónica PUCMM: 809-580-1962

Departamentos	Extensiones
Lic. Dariel Suárez, Encargado Decanato de Estudiantes	4243
Lic. Marco José García C., Encargado Oficina de Estudiantes Internacionales	4402
Nelsa Acosta, Encargada Departamento de Admisiones	4275 y 4380
Lic. Cristina Cruz, Directora Dirección del Registro	4234
Lic. Dolores Cabrera, Encargada Oficina Asistencia Económica	4248
Lic. Berta Tavares Hernández, Directora Departamento de Orientación	4205
Lic. Rosario Olivo, Encargada Coordinación de Ciclo Básico	4459
Lic. Mercedes de Grullón, Encargada Departamento de Salud	4288
Biblioteca	4277
Lic. Miriam Cerda, Directora Dirección de Comunicaciones Corporativas	4278

GENERALIDADES SOBRE LA REPUBLICA DOMINICANA

La República Dominicana ocupa las dos terceras partes del este de la isla La Hispaniola, la cual fue nombrada así por su descubridor, el almirante genovés Cristóbal Colón y que cuenta con un área de 77, 914 kilómetros cuadrados considerada así la segunda isla en dimensión en El Caribe.

La República Dominicana está bordeada al Norte por el Océano Atlántico; al Sur, el Mar Caribe; al Este, el Canal de la Mona, el cual la separa de Puerto Rico y al Oeste, la República de Haití que posee 27,750 kilómetros cuadrados de la isla.

Posee un territorio atravesado por cuatro cadenas montañosas; 1,575 km. de sus costas son excelentes playas y cuenta con un fértil valle en la parte central de la isla, llamado el Valle del Cibao, donde se encuentra ubicada la ciudad de Santiago de los Caballeros.

La Cordillera Central posee el pico más alto de Las Antillas, el Pico Duarte, con 3,175 metros sobre el nivel del mar, y donde las temperaturas bajo cero son comunes en la temporada invernal. Además, la República Dominicana posee el lago Enriquillo, hábitat natural del caimán o cocodrilo americano y de flamencos rosados, de 265 kilómetros cuadrados de extensión y 40 metros bajo el nivel del mar, el más bajo de todo el Continente Americano.

La República Dominicana cuenta con una flora rica y de gran variedad. Posee más de cinco mil plantas, muchas de las cuales son propias del trópico y otras que sólo se encuentran en este país. En el aspecto de la fauna, existen 254 especies de aves, 22 de ellas en peligro de extinción; 1,411 especies de reptiles y 60 especies de anfibios, así como los mamíferos manatí antillano y la ballena jorobada.

La capital del país es Santo Domingo, donde se conjugan armónicamente dos aspectos sumamente interesantes: el antiguo, correspondiente a la ciudad fundada a finales del siglo XV, cuna de la civilización del Nuevo Mundo; y el moderno, con gran actividad comercial, adelantos tecnológicos y nuevos proyectos turísticos. Además, es sede de la Presidencia de la República ubicada en un lugar denominado Distrito Nacional que ocupa área que sobrepasa los 100 kilómetros cuadrados y es habitado por una población de más de un millón de habitantes.

El idioma oficial es el español y su moneda es el peso dominicano equivalente en dólar norteamericano a RD\$36.00 por US\$1.00 (sujeto a cambio). Tiene una población de 8, 562,541 habitantes (último censo del 2002). El clima de la República Dominicana es cálido

tropical y húmedo, la temperatura promedio es de 25°C a 30°C (77F). El mes más caluroso es agosto y el más fresco enero. Casi todos los días son soleados y se puede disfrutar de las playas todo el año.

LUGARES A VISITAR EN LA REPUBLICA DOMINICANA

SANTO DOMINGO: Es la capital del país, ubicada al sur de la isla. En ella se vive el ambiente de una zona urbana del Tercer Mundo. Tiene importantes museos y teatros; interesantes bares y restaurantes y, además, la Zona Colonial, donde se encuentran las edificaciones levantadas en la época de la colonia.

SAMANÁ: Es una hermosa bahía al noroeste de la isla. Tiene extensas playas de agua cristalinas, de las cuales algunas dan la sensación de estar completamente vírgenes. En esta zona se encuentra el Parque Nacional de los Haitises y la Playa de Cayo Levantado. En las aguas de la bahía de Samaná, en la época de enero-mayo, se puede observar la emigración de ballenas para aparearse.

RÍO SAN JUAN: Está a unos 45 minutos de Puerto Plata. Es una mezcla de manantial y río, donde se puede hacer un agradable paseo en bote a través de manglares, para luego continuar bordeando la costa, introduciéndose en pequeñas cuevas y, por último, bañándose en una hermosa playa.

LA ROMANA: Se encuentra en el sureste del país. Cuenta con importantes centros hoteleros y a su alrededor hay enormes playas de fina arena blanca. Allí se encuentra Altos de Chavón, lugar donde opera una escuela de arte y diseño y un extraordinario anfiteatro donde se presentan grandes figuras del arte nacional e internacional.

MONTECRISTI: Se encuentra ubicada al noroeste del país, cerca de la frontera con Haití. El clima es un poco más caluroso que en el centro del Cibao. Tiene playas y cayos adyacentes a los que se puede ir en un bote a través de manglares. Allí se puede visitar la casa de Máximo Gómez, militar dominicano que luchó en la guerra de Independencia de Cuba; y, además, observar la arquitectura propia de finales del siglo pasado.

PUERTO PLATA: Ciudad donde se destaca Playa Dorada, uno de los polos turísticos más importantes del país, debido a su belleza natural y a las instalaciones físicas que allí pueden disfrutarse. Es recomendable visitar, además de sus playas, la montaña Isabel de Torres, a la que puede irse en teleférico; el centro de la ciudad que tiene hermosas casas en estilo Victoriano; el Museo del Ámbar y el Museo La Isabela.

SOSÚA: Es una hermosa playa de aguas cálidas y cristalinas ubicada en Puerto Plata, al norte de la isla. Tiene arrecifes cercanos que permiten la práctica del buceo. Además, se puede observar el impacto de turismo sobre la zona. Es recomendable visitar el Museo Judío.

CABARETE: Pueblo playero localizado a 15 minutos de la carretera al este de Sosúa. Su ambiente es una colorida y casual mezcla de folklore nacional, turismo internacional, el deporte del Windsurf y el turismo de aventura.

JARABACOA: Es un pequeño pueblo localizado en la Cordillera Central, en El Valle de la Vega Real. Tiene un clima fresco, muy agradable y sus ríos tienen excelentes balnearios. Es un lugar donde existe la posibilidad de montar a caballo.

CONSTANZA: Valle situado en la provincia de La Vega situado a 1,200 metros sobre el nivel del mar y cuyas temperaturas oscilan entre los 5°C y 20°C. Es la tierra de las flores, las fresas y los vegetales.

HIGUEY: Provincia al este del país donde se encuentra el templo de la patrona del país, la Virgen de la Altagracia, al cual asisten cientos de devotos. Además, se encuentra importantes complejos turísticos como Punta Cana, Bávaro y Bayahibe.

SALCEDO: Provincia cuna de las heroínas antitrujillistas, las Hermanas Mirabal. Allí encuentra un museo del mismo nombre donde se exponen sus pertenencias.

PLAN SIERRA: Es un proyecto para reforestar la sierra en la Cordillera Central y educar al campesino de la zona con el objetivo de aprovechar mejor los recursos del campo.

ALGUNOS LUGARES TAÍNOS: En la Costa Este, Parque Nacional del Este con las cuevas José María y Peñón Gordón. En San Cristóbal, la cueva El Pomier; San Pedro de Macorís están las Cuevas de las Maravillas y el Parque Submarino La Caleta. En la Costa Sur, Parque Nacional Jaragua en Barahona.

ZONAS FRANCAS: Muchos inversionistas internacionales y nacionales han creado industrias en zonas tercermundistas, donde la mano de obra es más barata. En República Dominicana existen varios parques de zona franca ubicados en diferentes puntos de país, siendo Santiago una plaza importante.

LAS GALLERAS: Las peleas de gallos son una parte importante de la cultura del Caribe y, por ende, de la República Dominicana. Resulta muy interesante tener contacto con esta realidad tan particular.

GENERALIDADES SOBRE SANTIAGO DE LOS CABALLEROS

Al centro de la región norte de la república Dominicana, se encuentra la ciudad de Santiago de los Caballeros, ubicada a unos 155 kilómetros al norte de la ciudad capital Santo Domingo y conocida como la “Ciudad Corazón”.

Como provincia Santiago tiene una extensión de 2,869 kilómetros cuadrados, convirtiéndose en la segunda provincia en tamaño del país y con una población actual de 1.4 millones de habitantes.

Su extraordinaria localización en el valle del Cibao, región central de la isla, le ubica en el centro de dos cordilleras que se desplazan paralelas; en el sur, la Cordillera Central con la mayor altura de la Antillas y al norte, la Septentrional que la protege de los vientos del Atlántico.

Su origen se debe a un asentamiento que se originó en el 1495, a orillas del Río Yaque del Norte bajo el auspicio de la Corona española. En 1592, con medio siglo de vida, fue destruido por un terremoto, uno de los más terribles que han sucedido en la isla. En su reasentamiento, situado en los alrededores de la actual Catedral Santiago Apóstol, un poco más al sur de su anterior ubicación, Jacagua, supera varios conflictos durante su desarrollo: un fuego consume la ciudad en gran parte, enfrentamientos con Haití, las guerras de la Restauración y los sucesivos levantamientos internos por grupos sociales apara controlar el Estado.

La actividad económica descansa fundamentalmente en el comercio, convirtiendo a Santiago en el gran abastecedor de alimentos para toda la región Norte, con varios mercados de influencias interregionales; le sigue la actividad textil de zona franca, la creciente industria local, la producción y manufactura de tabaco, rones y licores. Tiene establecida fábricas de productos farmacéuticos y químicos, así como de refrescos y licores para consumo local, y una fábrica de cemento tipo Pórtland.

ALGUNOS LUGARES DE INTERÉS EN SANTIAGO DE LOS CABALLEROS

MONUMENTO A LOS HÉROES DE LA RESTAURACIÓN: Situado a la entrada de la Ciudad con una altitud de 60 metros en cuyo interior se encuentran murales del famoso pintor José Vela Zanetti. El Monumento es el punto de reunión de los jóvenes y de los mayores en tiempo pico de calor y es el área pública donde se celebran actividades artísticas. Tanto de día como de noche se puede observar un hermoso paisaje de la Ciudad.

CENTRO CULTURAL EDUARDO LEÓN JIMENES: Es la institución cultural y gran proyecto auspiciado por el Grupo León Jimenes S. A. Fue concebido para preservar, fortalecer y difundir los múltiples elementos y valores que se conjugan en el arte y cultura de la República Dominicana y del Caribe. El Centro León cuenta con múltiples espacios (3 salas de exposición, jardines, auditorios, mediateca) y actividades culturales (conciertos, tertulias, exposiciones, conferencias, debates, cineclub...) donde convergen sus 3 ejes temáticos: arte, cultura y habitabilidad. El Centro León está ubicado en la Avenida 27 de Febrero No. 146, Villa Progreso, teléfono 809-582-2315. Horario: Martes a Domingo de 10:00 a.m. – 7:00 p.m.

www.centroleon.org.do

MERCADO MODELO: Centro comercial situado en la calle del Sol esquina calle España donde existen tiendas variadas de artesanías y artículos nativos confeccionados a mano.

MUSEO DE ARTE FOLCLÓRICO TOMÁS MOREL: En este lugar se puede admirar artículos relacionados con el Folclor y aspectos cotidianos de la vida del hogar de Santiago de la época colonial hasta hace 30 ó 40 años. Contiene una colección de máscaras de lechones, representación del carnaval santiaguense. Está situado en la calle Restauración. Teléfono: 809-582-6787.

GRAN TEATRO REGIONAL DEL CIBAO: Presentan espectáculos de artistas nacionales e internacionales. Comprende dos salas: La Restauración y Julio Alberto Hernández. Está recubierto en mármol travertino, encierra el más avanzado sistema teatral, el piso es de mármol Belga, posee cuatro formidables esculturas de la autoría del eximio escultor español Don Juan Avalo, las cuales corresponden a: López de Vega y Carpio, Calderón de la Barca, Fray de León y Sor Juana Inés de la Cruz. Las paredes están talladas en hermosa caoba nacional. Situado en la Avenida Las Carreras, frente al Monumento, teléfono: 809-583-1150.

CENTRO DE LA CULTURA DE SANTIAGO: Es como su nombre lo indica, el lugar donde se dan cita las manifestaciones culturales y actividades relacionadas con las bellas artes.

Se exponen en este centro, pinturas y esculturas; presentaciones de teatro, ballet, conciertos, entre otros. Además funciona como centro de enseñanza de arte, en sus diferentes manifestaciones. Está situado en la calle Del Sol esquina Benito Monción. Teléfono: 809-226-1138.

CATEDRAL SANTIAGO APÓSTOL: Fue construida entre los años 1868 y 1895. Muestra en sus interesantes torres la mezcla de los estilos góticos y neoclásicos. En su interior, entre otras cosas de interés resalta un bellissimo altar tallado en caoba.

CASA DE LA CULTURA: Presentan exposiciones de pinturas, talleres y eventos culturales en general. Situado en la calle Del Sol esquina Benito Monción. Teléfono 809-276-5623.

INSTITUTO DE CULTURA Y ARTE (ICA): Conciertos, obras teatrales y eventos culturales en general. Funciona como escuela de arte. Ubicado en la calle Del Sol. Teléfono 809-971-5460.

LA 37 POR LAS TABLAS: Un Espacio para las artes escénicas y presentaciones culturales. En “La 37” se ofrecen clases de Yoga, Capoeira, Tai-Chi Chuan, Teatro, Ballet Clásico y escritura creativa. Ubicación: Calle Benito Monción #37. Teléfono 809-587-3033.

CASA DE ARTE: Presentaciones culturales y de artes. Es un punto de reunión de los artistas. Se encuentra en la calle Benito Monción #46, casi Esq. Restauración. Teléfono 809-471-7839.

GRUPO LEÓN JIMENES, S. A.: Visitando este lugar se puede observar el proceso de la fabricación de cigarros la clasificación y el despalillamiento del tabaco hasta la de varios tipos de cigarros.

JACAGUA: Nombrado también Pueblo Viejo, están las ruinas donde por primera vez fue erigido el primer Santiago de América del año 1495.

ESTADO CIBAO: Es el estadio de béisbol de la región del Cibao, construido en el 1957 y 1958 al noroeste de la ciudad para 16,077 fanáticos. Es el nido de las Águilas Cibaeñas, equipo de béisbol emblema de la región. El estadio es llamado por sus fanáticos el “Valle de la Muerte” por los triunfos del equipo cibaeco.

LOS COCHES: Una de las más hermosas tradiciones de Santiago, los coches tirados de caballos, antes importante medio de transporte. Se encuentran en la actualidad

estacionados cerca del Parque Colón, en la Calle Cuba, en la Avenida Monumental, frente al Teatro del Cibao y en el Parque Duarte en la Calle 30 de Marzo.

ALGUNAS EMBAJADAS EN LA REPÚBLICA DOMINICANA

Embajada de E.E. U.U.	Tel.: 809-221-2171
American Citizen Services Section	Tel.: 809-731-4236 y 809-732-1083
Centro de Información de visa	Fax: 809-731-4323
Calle César Nicolás Penso, esquina L. Navarro #8	Santo Domingo, D. N.
Embajada de Haití	Tel.: 809-412-7112
Calle Juan Sánchez Ramírez #33	Fax: 809-686-6096
Gazcue, Santo Domingo, D. N.	
Embajada de Canadá	Tel.: 809-689-0002 y 809-200-0012
Avenida Capitán Eugenio de Marchena #39	Fax: 809-682-2691
La Esperilla, Santo Domingo, D.N.	
Embajada de Alemania	Tel.: 809-542-8950 y 809-541-2183
Santo Domingo, D. N.	
Embajada de Argentina	Tel.: 809-682-0976 y 809-482-2433
	Fax: 809-221-2206
Embajada de Colombia	Tel.: 809-562-1670 y 809-542-6463
	Fax: 809-562-3253
Embajada de Francia	Tel.: 809-687-5271 y 809-687-5270
Calle las Damas #42, Zona Colonial	Fax: 809-472-1057
Santo Domingo, D. N.	
Embajada de España	Tel.: 809-535-6500 y 809-567-5682
Avenida Independencia #1205	Fax: 809-508-2843
Santo Domingo, D. N.	
Embajada de México	Tel.: 809-687-6444 y 809-334-1266
	Fax: 809-687-7872
Embajada de Ecuador	Tel.: 809-563-8363 y 809-566-1432
Embajada de Italia	Tel.: 809-682-0830 y 809-682-9737
Embajada de Japón	Tel.: 809-567-3365 y 809-547-3631
Embajada de Venezuela	Tel.: 809-537-8393

NORMAS Y REGLAS EN CASAS DE FAMILIAS DOMINICANAS

- Las llamadas de larga distancia deben hacerse preferiblemente con cargos al país donde se llama (O + código de área + número) o con tarjeta de llamada.
- Las llamadas locales no deben exceder de 5 minutos. Mantenga las conversaciones breves. Las llamadas a teléfonos celulares no están permitidas por lo que para hacerlas puede utilizar tarjeta de llamada.
- Si le visitan amistades, padres o relacionados desde el exterior deberá regístrelos en un hotel. No asumir que se hospedarán con usted.
- Sobre los amigos locales, la familia sabe que le pueden visitar, pero siga las reglas.
- Mujeres y hombres nunca entran a las habitaciones de sus amistades.
- Avisar por teléfono cuando sea necesario llegar tarde para el almuerzo o en la noche. Si no puede llamar, deje una nota escrita antes de salir si no hay nadie en la casa.
- No utilice los aparatos de música o televisores sin haber pedido permiso para hacerlo, en cada ocasión.
- Ponga sus valores (dinero, cheques viajeros) en un lugar seguro. Las familias no son responsables de los mismos.
- Las familias ni usted deben tomar dinero prestado.
- Si fuma, pregunte a la familia dónde puede hacerlo.
- Prohibido criticar la religión, dar charlas de moral o de igualdad femenina o tomar partido en las diferencias familiares.
- Comunique a la Oficina de Estudiantes Internacionales cualquier inconveniente.

- En caso de que coma con su familia y no le gusta un plato determinado, comuníquesele a la madre anfitriona. Las familias serán flexibles y encontrarán la manera de preparar comidas que le gusten a usted, pero no espere que preparen platos especiales para usted por alguna razón especial, ya que esto correría por su cuenta, especialmente si implica productos importados.

CHOQUE CULTURAL

¿Qué es? ¿Por qué debes saber sobre esto?

Puesto que pronto te incorporarás a una nueva cultura, es absolutamente posible que experimentaras lo que llamamos choque cultural. El choque cultural se puede definir como el sentimiento que se experimenta cuando se está fuera de un ambiente familiar y se es lanzado a uno que es totalmente nuevo y diverso. En tu propio país, estás entre la gente que te entiende--quiénes saben quién eres y piensas y te comportas de una manera similar. Sabes qué esperar de ellos y ellos de ti. Sin embargo, cuando incorporas una nueva cultura encuentras repentinamente a gente con nuevos comportamientos y una nueva manera de pensar- un simple gesto en el movimiento o en las palabras puede significar algo totalmente diferente. Tu situación en esta nueva cultura se puede comparar a “un pescado sacado del agua”.

El conocimiento del choque cultural puede ser útil. Llegando a una nueva cultura, puedes experimentar sensaciones o emociones que no entiendes. El propósito de este escrito es informarte de qué es el choque cultural, cómo una persona puede sentirse cuando lo experimenta y qué se puede hacer sobre esto. Con este nuevo conocimiento, una vez que estés en la nueva cultura, podrás analizar tus propios sentimientos y decidir si estás experimentando choque cultural o no. Si decides que sí, entonces una comprensión del choque cultural es quizás, el primer paso en el camino a la recuperación. Cuando comienzas a entender o a estar conciente de algo, entonces puedes comenzar a cuidarlo.

¿Cómo puedes decir si tienes choque cultural?

Una experiencia individual del choque cultural experimenta una variedad de sensaciones. Según estudios en el campo, las siguientes sensaciones generales pueden ser experimentadas: distanciamiento, cólera por las indecisiones, frustración, ansiedad, infelicidad, soledad, nostalgia o enfermedad.

El individuo puede tener sensaciones que lo protejan o defiendan lo mejor posible de un ambiente extraño. Por ejemplo, se puede tener rechazo o regresión. El rechazamiento

significa que se rechaza o se siente rechazado por el ambiente, que lo hace sentir mal. La sensación de regresión significa que el país de origen llega a ser el más importante y él elige recordar solamente las buenas cosas sobre éste.

Más específicamente, la experiencia individual del choque cultural podría tener los siguientes síntomas:

1. Una preocupación especial por la limpieza o la suciedad.
2. Impotencia - una dependencia de sus propios paisanos.
3. Más irritación que se demuestra generalmente para las cosas que van mal.
4. Un miedo por ser engañado, herido o robado.
5. Una preocupación por dolores o erupciones de la piel que se puede tener.
6. Una necesidad de estar en su hogar con su propia gente que lo entiende.
7. Retrasa o se niega a aprender la lengua del país.

Además, aquí están algunas de las etapas que un individuo pasa cuando está experimentando un nuevo ambiente:

ETAPA I. Esta se puede llamar la “etapa turística” o la etapa de la “euforia”. En este estado, la persona está experimentando el espacio por primera vez. Está fascinado y se emociona con todo lo nuevo. Tiende a ver solamente las semejanzas con su propio país.

ETAPA II. Esta se puede llamar “la etapa hostil o agresiva”. En esta etapa, la persona está comenzando lentamente a sentirse incómoda. Comienza a ver diferencias en la nueva cultura, que no puede entender, y por lo tanto lo disturba. En esta etapa, es muy crítico de la nueva cultura y puede reunirse junto con sus paisanos para hablar contra ella.

ETAPA III. Aquí se está recuperando lentamente. Se está interesando y siendo sensible con la nueva cultura y la gente alrededor de él. Su sentido del humor regresa y puede incluso comenzar a bromear sobre sus nuevas experiencias y dificultades.

ETAPA IV. Se recupera casi completamente. Verdaderamente entiende y experimenta el nuevo ambiente de una manera significativa. La ha aceptado y está gozando realmente de ella.

¿Qué puedes hacer sobre el Choque Cultural?

Ahora que tienes una idea sobre las sensaciones implicadas con el choque cultural, es tiempo de discutir cómo ocuparse de ellas. Los estudiantes hacen frente a este problema de varias maneras. Algunos eligen huir del problema totalmente, prefieren retirar o aislarse de su nuevo ambiente, quizás con sus propios paisanos. Otros eligen rechazar su propia cultura y se sumergen totalmente en la nueva cultura. Todavía otros prefieren pelear con la nueva cultura, quieren tratar de cambiar lo que no le gusta en vez de tratar de adaptarse. Como puede ver, ninguno de estos métodos es satisfactorio.

¿Cuál método es el más satisfactorio? Primero, es quizás más importante entenderte - tu creencia, comportamiento o "tu propia identidad cultural" y cómo relacionas o interactúas con otras personas. En segundo lugar, debes comenzar a entender la nueva cultura - las creencias, comportamiento de la gente en esta nueva cultura. Mientras comienzas a entender tu propia cultura y la nueva cultura, puedes ahora comenzar a adaptarte o ajustaste al nuevo ambiente.

Elegir adaptarse al nuevo ambiente es un proceso difícil. Debes estar abierto, libre del miedo para aprender y para cambiar tu comportamiento, si es necesario. En este proceso de adaptarse, debes recordar no olvidarte de ti mismo, tus creencias con las cuales has crecido. Conserva esto, pero también acepta e intenta integrar los aspectos de la nueva cultura que parezcan deseables y te ayudarán a alcanzar tus metas mientras que estás allí. El choque cultural puede ser una experiencia valiosa para el crecimiento y el aprendizaje. Te da un especial conocimiento de ti mismo o de entenderte. Puede demostrarte cuánto de tu propio comportamiento es influenciado por tu cultura. También te da un conocimiento especial de otros y cuánto de sus actitudes y comportamiento se pueden determinar por su cultura.

SALUD

COMIDA:

No acostumbre a comer en la calle, es decir, fuera establecimientos que cuenten con una adecuada higiene.

Tenga especial cuidado con los pescados o mariscos. Consúmalos en un buen restaurante en la ciudad o en la costa.

PARA LA CONJUNTIVITIS:

Evite el contacto directo con personas afectadas de conjuntivitis.

Lave sus manos cuantas veces sea necesario, sobre todo después de saludar con las manos.

No frote sus ojos.

No use pañuelos, límpielos con papel desechable usando uno para cada ojo, elimínelo después de usado.

Lave su cara con agua y jabón, evitando que le caiga en sus ojos.

No se aplique sustancias que no sean recomendadas por su médico.

Si sospecha que tiene conjuntivitis acuda de inmediato al área de salud que le corresponda.

NOTA: La Universidad provee servicios médicos gratis a todos los estudiantes. Antes de ir al médico, puedes pasar por el Departamento de Salud, ubicado en el Centro de Estudiantes, primer nivel, en horario de 8:00 a.m. a 9:00 p.m. de lunes a viernes y los sábados de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.

DEPARTAMENTO DE SALUD PUCMM

SEGURIDAD PERSONAL Y TÁCTICAS DE PROTECCIÓN

- No es recomendable caminar por la ciudad tarde en la noche. Recomendamos tomar un taxi. Si va a utilizar los servicios de un taxi, hágalo en un sitio público. Establezca el precio del taxi antes de abordarlo.
- No lleve su pasaporte con usted, una fotocopia le servirá. Solamente necesita el pasaporte para cambiar los cheques viajeros.
- No pierda su tarjeta de turista.
- No lleve todas sus tarjetas de crédito con usted, sólo lleve las que va a utilizar.
- Lleve consigo la menor cantidad de dinero en efectivo que le sea posible. Lleve billetes pequeños (20's, 50's.)
- Procure no usar joyas ni alhajas ostentosas.
- Después de las 6 de la tarde, evite acudir a un cajero automático. Redoble su atención a la salida de bancos, cajeros automáticos, centros comerciales y mercados.
- Si va a cambiar moneda extranjera o cheques de viajeros, hágalo en establecimientos de garantía como los bancos o casas de cambio reconocidas, recomendadas por amistades. Los bancos durante la semana laboran desde los 9:00 a.m. hasta la 5:30 p.m. y algunos hasta las 9:00 p.m., y los sábados y domingos de 9:00 a.m. a 2:00 p.m.
- Evite la rutina (salir a la misma hora, pasar por los mismos lugares).
- Use los senderos, caminos y puentes peatonales para protegerse.
- Evite conversar con desconocidos.

- Si viaja independiente, deje los datos, dirección, números de contacto del lugar en donde estará, etc. con su familia; una emergencia puede ocurrir.
- Aliente a su familia a conocer las medidas preventivas.
- Si es víctima de un secuestro o asalto, no ponga resistencia ni se violente. Actúe con táctica, solo cuando su agresor baje la guardia.

DENGUE FEVER

By: Alan Spira, M.D., DTM&H

Somewhere in Tanzania, maybe it was in Uganda; a lucky mosquito found its prey, zoomed in on its target and stole some blood from an unlucky human. This bite began innocently enough happening during the day, no causing much of an itch – but several days later it lost all pretense of innocence. Lethargy, an unusual amount of tiredness, was the first sign that something was going awry. It was soon followed by a headache behind the eyes that throbbed and pounded, with a sensation of pressure like a kettle brewing and boiling. A fever, mild at first, but later intense with sweating, came bundled with ferocious muscle aches. These aches were rooted deep in the calves and back, and felt like being punched from the inside out. The once-dinner-for-a-stray mosquito became apathetic and lost all appetite. What on earth could this be? Malaria? Typhoid? What, what, what?

A funny pink rash showed up soon after. It did not itch, it did not bleed, and it did not hurt. It just spread – over the chest, belly, and back. It, along with the fever, lightened after two days but just two days later returned with even grater dramatic force. Ah, I think we have enough clues and a diagnosis now...

Dengue Fever (pronounced 'Dhen Gey') is a viral infection common throughout the tropical regions of the world, it is spread by the day-biting aedes aegypti and aedes albopictus mosquitoes, and the poor sap above happens to be yours truly. Epidemics occur roughly every three to five years, and a worldwide pandemic is happening now. Among the areas most affected recently are India, Viet Nam and the Caribbean. Cases happen in Mexico often, and even in South Texas. This virus has four flavors, called serotypes, which are creatively named 1, 2, 3, and 4. Getting infected with one serotype does not protect you against the other serotypes; in fact, getting a second dengue infection, particularly with type 2, leads to an even worse infection. This manifests as either Dengue Hemorrhagic Fever or Dengue Shock Syndrome, which can be fatal. These are particularly dangerous

in children, who suffer the most and who are at the greatest risk of dying from dengue, still, most cases of dengue are benign (not-serious), ending after approximately 7 days.

Dengue has a short incubation period-often days, usually less than a week. The signs and symptoms of dengue include a sudden, rapidly climbing fever, a severe headache, nausea & vomiting, loss of appetite, rash and deep muscle and joint pains. The disease is nicknamed 'break bone fever' for these last two symptoms. The rash usually shows up 3-4 days after the start of the symptoms and begins on the torso, spreading out to the face, arms and legs.

There can be a few days respite but the fever and rash often recur, and this is known as the 'saddleback pattern'. With Dengue Hemorrhagic Fever, the blood cells are crippled and bleeding develops-in the gums, the skin, and the intestinal tract. With the shock syndrome, the blood vessels do not work quite right, and the blood pressure drops precipitously; as a result, the blood fails to meet the metabolic demands of the cells in the body-, which is the definition of shock.

This leaves us with prevention, the most sensible option (well, really the only option). To prevent contracting this nasty little virus, let us learn a little more about its flying harbinger of ill. The Aedes mosquito likes to bite in the morning and afternoons, often indoors or in the shade. The mosquitoes are present, protect yourself by properly using anti-mosquito measures, these include wearing repellents, such as DEET (20-30% is safe and effective) and spraying clothing with permethrin (spraying mosquito nets and tents is important, too). Alternatives include Neem oil from India, which can be drunk as a tea or worn as a lotion. Avon's Skin-So-Soft is good, but wears off too quickly to be practical. Mosquito coils do work; Vitamin B and garlic, I am sorry to report, do not work. Wearing clothing is usually a good idea, especially long sleeves, long pants or skirts. To keep from over-heating and from aggressive mosquito punctures one should wear loose-fitting clothes.

Most cases happen in urban areas, and usually at altitudes less than 4,500 feet. Aedes mosquitoes like to breed in standing water such as may be found in empty tires, flowerpots, artificial ponds, etc., especially after rains. These are quite common in tropical urban areas, even around hotels. The local authorities may try to eradicate the mosquito population with spraying but these pesky aviators just keep coming back for more. Protect yourself!

Should you travel to an area where dengue is possible? Absolutely. Just remember to pack common sense with you, and protect yourself against mosquito bites. While there is no guarantee against contracting it, the odds are definitely in your favor of escaping unharmed.

Healthy Travels!

1998 Alan Spira M.D., the Travel Medicine Center Beverly Hills, California.

Document Date: February 13, 1998

LISTADO DE MÉDICOS ESPECIALISTAS Y CENTROS DE SALUD

NOMBRE	ESPECIALIDAD	TELÉFONO
Dra. Luisa Martínez	Medicina Interna	809-226-8686
Dr. Persio López	Cardiología y Medicina interna	809-580-1171
Dr. Rubén Russel	Gastroenterólogo	809-582-6661
Dr. Luis Cantisano	Neurólogo	809-580-1171
Dr. Benjamín Hernández	Neumólogo	809-580-1171
Dr. Frank J. Tomen	Cirujano	809-582-6661
Dr. Estrella Durán	Ojos	809-583-1902
Dr. Pedro Guzmán	Ojos, Oídos, Nariz y Garganta	809-580-1171
Dr. Lora Castro	Ojos, Oídos, Nariz y Garganta	809-580-1171
Lic. Rosario Corominas	Psicóloga	809-580-1171
Dr. Juan Vargas	Dermatólogo	809-580-1171
Dr. Gerardo Estévez	Alergólogo	809-580-1171
Dra. Liliana Fernández	Hematología y Medicina Interna	809-580-1171
Dr. Silvano Rodríguez	Hematología y Medicina Interna	809-580-1171
Dr. Salvador Gómez Veloz	Hematología y Medicina Interna	809-580-1171
Dra. Nancy Betances	Ginecología	809-580-1171
Dr. Luis Grullón	Ginecología	809-580-1171
Dr. Agustín Fernández	Ginecología	809-580-1171
Dr. Pedro Pérez Coz	Ginecología	809-581-4445
Dr. Ariel Rodríguez	Ginecología	809-226-8686 extensión 4312
Dr. J. Gillot Caba	Ortopeda	809-580-1171
Dr. Ramón González	Centro Dental y Cirugía Maxilofacial	809-581-0337
Dr. Carim Mustafá	Psiquiatra	809-580-1171
Dr. José Joaquín Zouain	Psiquiatra	809-580-1171
Clínica Corominas		809-580-1171
Unión Médica		809-226-8686
Centro Médico Cibao		809-582-6661
Centro Materno Infantil		809-581-4445
Hospital Metropolitano de Santiago (HOMS)		829-947-2222 Ext. 5060

Recuerda que el en Centro de Estudiantes de la PUCMM se encuentra el Centro de Salud, con médicos capacitados que pueden ayudarte de manera gratuita y referirte a un especialista en caso de que sea necesario.

LA COMIDA EN REPÚBLICA DOMINICANA

Desayuno

En República Dominicana existen múltiples opciones para el desayuno. Algunas personas tienen por costumbre comer para el desayuno mangú (plátanos verdes hechos puré con mantequilla) el cual es considerado un plato nacional, con salami o huevos fritos (y en algunas ocasiones con queso frito). Otras personas comen una tostada con mantequilla o queso, acompañado por leche, jugo, café con leche o chocolate caliente.

Otra forma común de desayuno en República Dominicana es avena (generalmente con leche) caliente y servida en un plato o tazón y también avena con jugo de naranja frío (acompañado por lo general de pan o tostada).

Un palto muy común que se toma en el desayuno es el sándwich que va desde queso, jamón y queso, salami, o huevo (huevos pasados por agua, revuelto o frito), acompañado de chocolate caliente, chocolate de agua (que es una forma muy original de tomar el chocolate surgido en la clase de poco recurso por la falta de leche, consiste en chocolate preparado con agua hervida), jugo, café con leche o simplemente café. Los panes de uso común para preparar estos emparedados se conocen en la República Dominicana como pan de agua y pan sobao, aunque normalmente también se usen los otros tipos de panes.

En este país suele beberse el café antes de tomar los otros alimentos del desayuno. Las frutas, el yogurt y la boruga (una especie de variación del yogurt) también forman parte de la dieta de algunos dominicanos en la mañana, pero la mayoría tiene la costumbre de hacer un desayuno fuerte para comenzar el día.

Almuerzo

El almuerzo es la comida principal del día; así es que coma bien. Puede pedirle a la madre que le deje comida del almuerzo para la cena.

Generalmente en el almuerzo del dominicano está siempre presente el arroz. Lo servimos preparado de distintas formas y acompañado habitualmente de habichuelas o frijoles rojos, blancos o negros; guandules, garbanzos o habas.

Además, es costumbre servir plátanos maduros o verdes, casabe (galleta tradicional hecha de yuca) o algún tipo de fritura. Una ensalada sencilla de vegetales y algún tipo de carne (res, chivo, cerdo, pollo o pescado) preparada de diversas maneras: al horno, guisado, sofrita, etc. Esta combinación de platos es lo que se conoce como “bandera nacional” y es el menú más común que casi diariamente es servido en las casas dominicanas.

Nuestra gastronomía es una gran mezcla de recetas ibéricas, africanas y antillanas. Existen muchos otros platos que seguro conocerá durante su experiencia, como el sancocho (caldo tradicional dominicano con víveres y carnes), el mofongo (plátano frito y chicharrón de cerdo), el moro (arroz cocinado en habichuelas rojas o negras), el chambre, e innumerables platos de gran sabor.

Cena

La cena dominicana es la comida que menos patrones sigue en el país. Para algunos es la comida más fuerte del día, para otros es la más ligera. Puede consistir en mangú acompañado de queso frito, huevos, salami, etc., el mangú en ocasiones es sustituido por yuca, batata o papas hervidas. El sándwich en todas sus variaciones (queso, jamón y queso, huevos, etc.) también es parte de las opciones. La cena dominicana tiene similitudes con el desayuno, pero con un poco más de opciones y variaciones.

Las comidas servidas en las casas de las familias dominicanas generalmente siguen los patrones ya expresados anteriormente, pero esto no quiere decir que no sean servidos platos más “neutros” e “internacionalizados” si así se les podría llamar a los platos con los que los extranjeros se sientan familiarizados.

ESTIMADO DEL COSTO DE VIDA EN REPÚBLICA DOMINICANA

Cálculos realizados a Tasa de Cambio US\$1.00 = RD\$ 35.00 (sujeto a variación)

GASTOS DE VIVIENDA	RD\$	US\$
Apartamentos:		
Dos dormitorios, cocina, sala, comedor, baño y cuarto de servicio:		
Amueblado	13,000.00	382.50
Sin Amueblar	9,000.00	265.00
Tres Dormitorios, cocina, sala, comedor, baño y cuarto de servicio:		
Amueblado	18,000.00	529.00
Sin Amueblar	12,000.00	352.94
Estudios:		
Amueblado	9,000.00	264.70
Sin Amueblar	6,000.00	176.47
* Habitación:		
Amueblado con Comida	4,500.00	132.35
Amueblado sin Comida	4,000.00	117.64
* El alquiler de dormitorios, amueblado o sin amueblar, con comida o sin comida, puede incluir los servicios, de ser así, el precio por lo general es aproximadamente el doble.		
GASTOS DE COMIDA MENSUAL	9,500.00- 11,000.00	315.00
OTROS GASTOS VARIOS:		
Electricidad Mensual	2,500.00	73.52
Agua	450.00	
Gas:		
- Cilindro 50 libras	810.00	
- Cilindro 100 libras	1,520.00	
TRANSPORTE:		
Carros públicos (concho)	12.00	
OMSA (autobuses públicos)	5.00	
Taxis (dentro de la ciudad)	100.00	

TELÉFONO: Es determinado por las tarifas de las distintas compañías.

ALGUNOS BANCOS EN LA CIUDAD DE SANTIAGO DE LOS CABALLEROS

Scotiabank:

Calle Del Sol #52, esquina calle Mella. Teléfono 809-582-5181.
Av. Circunvalación No. 5. Teléfono 809-583-8253.

Banco Popular:

Calle Del Sol, esquina calle Mella; teléfono 809-734-4301. Abierto de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 3:00 p.m. y los sábados desde las 9:00 a.m. a 1:00 p.m.

Avenida 27 de febrero (casi al lado del Supermercado Central). Abierto de 8:00 a.m. a 3:00 p.m. Teléfono 809-734-4302.

En el Supermercado Nacional, Avenida Estrella Sadhalá. Abierto de 9:00 a.m. a 7:00 p.m. hasta los sábados; domingos hasta las 2:00 p.m. Teléfono: 809-734-4314.

Banco de Reservas:

Calle Del Sol #66, esquina calle Mella. Teléfono 809-583-2351.
Av. Estrella Sadhalá, Plaza El Portal (cerca de PUCMM). Teléfono 809-724-7900

Banco Hipotecario Dominicano, BHD:

Avenida Juan Pablo Duarte, esquina calle Ponce. Horario lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. y por el auto-caja, hasta las 7:00 p.m., los sábados hasta la 1:00 p.m. Teléfono 809-27-1017.

Centro Comercial Los Jardines, Avenida 27 de febrero. Horario, lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.; sábados, 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Teléfono 809-587-3383.

Calle San Luís, esquina calle Independencia. Horario, lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.; sábados, 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Teléfono 809-971-6767.

Republic Bank:

Calle Juan Pablo Duarte. Abierto de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Teléfono 809-276-4334.

Banco León

Calle Del Sol #75. Abierto de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. y sábado de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Teléfono 809-583-8503.

Av. 27 de Febrero esq. José Oviedo García No. 19. Abierto de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 1:00 p.m. TEL.:809.476.2000 y 1.809.200.8242

Avenida Juan Pablo Duarte, Plaza Internacional. Abierto de 9:00 a.m. – 7:00 p.m., sábado 9:00 a.m. – 1:00 p.m. Teléfono 809-612-4203.

Avenida Estrella Sadhalá #9. Abierto de 8:30 a.m. a 5:00 p.m., sábado 9:00 a.m. a 1:00 p.m. Teléfono 809-295-3399.

Mapa de Santiago

VIAJES

Transporte Público

Alrededor de la ciudad, use los “conchos” por RD\$12.00. El mejor asiento es el del frente. Cada concho tiene una ruta establecida por una letra marcada en el frente del carro y al lado. Algunas Rutas de “conchos” son:

Ruta A: Empieza en la rotonda Benito Juárez, tomando la avenida Juan Pablo Duarte; dobla en la calle Restauración. Sigue la Restauración y dobla en la calle España (centro de la ciudad) Después toma la avenida 27 de febrero pasando frente al Cementerio y los Bomberos, llegando hasta la avenida Imbert. Sale a la 27 de febrero de nuevo y sigue por la avenida Salvador Estrella Sadhalá. De vuelta por la 27 de febrero e Imbert, entra en la calle Santiago Rodríguez, dobla en la Calle Del Sol, subiéndola hasta la calle Sabana Larga. Sigue a la 27 de Febrero y dobla en la calle Estero Hondo y sale a la Juan Pablo Duarte hasta la Benito Juárez donde comenzó su recorrido.

Ruta U: Inicia en el Embrujo III. Sale a la autopista Duarte, pasa por debajo del elevado frente a la PUCMM y va a la calle Del Sol; dobla en la avenida Francia, hasta la calle 16 de agosto. Luego, dobla en la calle Sabana Larga; después en la calle Jacinto Dumit; dobla y entra a la calle J. Armando Bermúdez, pasando por el Mercado Central. Después dobla en la calle 17 de abril, luego en la 6 de septiembre, continúa en la avenida Hermanas Mirabal, dobla en la calle Anselmo Copello, sube por la avenida Circunvalación; luego toma la Vicente Estrella, pasando frente a la Fortaleza San Luís, sigue toda la calle Vicente Estrella, dobla en la avenida Francia y luego en la calle Del Sol. Llega a la autopista Duarte, continúa hasta llegar al punto de partida.

Ruta N: Parte en la avenida Franco Bidó. Llega a la avenida Circunvalación, dobla en la calle Duarte, sube la calle Del Sol, entra por la calle San Luís y vuelve a la avenida Circunvalación, hasta la avenida Franco Bidó. Toma la calle 23 del Barrio Pekín, dobla en la calle Tetelo Vargas. A partir de ahí sale a la avenida Franco Bidó para hacer el mismo recorrido.

Ruta M: Parte desde la avenida Salvador Estrella Sadhalá. Continúa toda la Avenida Salvador Estrella Sadhalá, cruza la Avenida Juan Pablo Duarte, la 27 de febrero, hasta llegar a la avenida Circunvalación y va de nuevo a la Estrella Sadhalá.

Ruta K: Inicia y recorre la avenida Yapur Dumit. Llega a la avenida Estrella Sadhalá, pasa frente a la PUCMM por la Puerta II, sigue por la Estrella Sadhalá; dobla por debajo del elevado, pasando frente al Hotel Matún. Va a la avenida Las Carreras hasta llegar a la

avenida Hermanas Mirabal. Luego dobla y vuelve a la avenida Las Carreras por la misma ruta hasta llegar a la Avenida Yapur Dumit.

Ruta C: Empieza en la avenida Imbert esquina calle Santiago Rodríguez. Sigue y dobla en la calle Restauración (esquina de parada de guaguas que van a Santo Domingo). Continúa en la avenida Valerio, dobla en la Calle 16 de Agosto; luego dobla en la calle Pedro M. Hungría, sigue esa calle y entra en la carretera a Jacagua, hasta llegar al Puente Las Tres Cruces.

Ruta B: Empieza en la esquina del Parque Duarte en la calle 16 de agosto, llega a la avenida Valerio, sigue y dobla en la calle Boy Scout (esquina de la parada de guaguas a San José de las Matas). Continúa en la avenida General López, cruzando el Puente Hermanos Patiño; después dobla en la avenida Emilio Prudhomme, dobla en la avenida Núñez de Cáceres y llega hasta la carretera de Pánico. Continúa hasta el Barrio Yaguita de Pastor y regresa por la misma ruta hasta llegar a la calle Boy Scout, doblando por la calle 30 de marzo, hasta llegar al Parque Duarte, su punto de partida.

Ruta G: Comienza en la avenida 27 de febrero, esquina calle Bartolomé Colón, continúa por la calle San Luís, dobla en la calle Restauración pasando por Almacenes El Encanto y luego dobla por la calle Duarte, cruza la avenida Las Carreras hasta llegar a la avenida 27 de febrero con Bartolomé Colón. Cruza la avenida Estrella Sadhalá, sigue en esa misma vía pasando por el Barrio Flor de Gurabo y después regresa y hace el mismo recorrido.

Ruta P: Empezando en la 27 de febrero esquina San Luís. Sigue por esa avenida y dobla en la calle Duarte, sigue y dobla en la Del Sol hasta doblar en la San Luís. Luego toma la avenida Bartolomé Colón y dobla en el camino de Buena Vista y llega a la Urbanización Paraíso, y regresa por la misma ruta.

Ruta E: Empieza en la avenida 27 de febrero, esquina calle San Luís, continúa y entra a la calle Del Sol, después llega hasta la calle San Luís, continúa hasta la avenida Bartolomé Colón, dobla por la calle Félix María Ruiz y hace un círculo alrededor del Barrio El Ejido. Vuelve a salir por la Calle Félix María Ruiz y llega a la avenida Bartolomé Colón hasta la Avenida 27 de febrero para hacer de nuevo su ruta.

Ruta F: Empieza en la avenida J. Armando Bermúdez, esquina calle 17 de abril (ésta última es la que se convierte en camino El Ejido). Dobla en la avenida Enriquillo y luego en la calle Tolentino Rojas. Entra a la Carretera Duarte, dobla el Callejón Enrique Blanco hasta la calle 10 de Cien Fuego; hace un círculo en este barrio, continuando de vuelta hasta que inicia el mismo recorrido.

Taxis

RD\$120.00 aproximadamente (siempre establece el precio antes de abordar).

EMI TAXI	809-581-3000	TAXI MONUMENTAL	809-581-0690
APOLO TAXI	809-971-9350	TECNI TAXI	809-971-8181
TU TAXI	809-581-1000	TAXI ROSA	809-971-5555
J J TAXI	809-582-7575	GACELA TAXI	809-580-1777

Transporte de autobuses públicos en la ciudad

OMSA: RD\$5.00 por persona (existen paradas en diferentes puntos incluyendo Puerta I PUCMM y Puerta II PUCMM).

Compañías de autobuses para viajar a otras ciudades:

- **Metro Servicios Turísticos:** Viaja a Puerto Plata, Sosúa, Santo Domingo, San Francisco de Macorís, Sánchez - Samaná, La Vega, Nagua y Castillo. Ubicado en la avenida Juan Pablo Duarte, esquina calle Maimón cerca de CLARO CODETEL. Teléfono 809-582-9111.
- **Caribe Tours:** Viaja a Sosúa, Puerto Plata, Santo Domingo, La Vega y a otras provincias del país. Además, viaja a Haití. Ubicado en avenida 27 de febrero, en las Colinas, teléfono 809-576-0790, y en la avenida 27 de febrero, esquina calle Maimón cerca del Metro, teléfono 809-241-1414.
- **Transporte Espinal:** Viaja a Santo Domingo. Ubicado en avenida 27 de febrero. Teléfono: 809-575-7619 y 809-570-4387.

Algunas agencias de viajes:

- **Rosedy Tours:** Avenida Bartolomé Colón, edificio Rosedy #100. Teléfono: 809-581-4565. E-mail: rosedy.tour@codetel.net.do
- **Emily Tours:** Avenida Estrella Sadhalá, Plaza Las Galerías 2do nivel. Teléfono: 809-724-9700. E-mail: ventas.santiago@emelytours.com.do
- **American Airlines:** Ave. Bartolomé Colón, Km. 1. Teléfono 809-583-0055.

- **Continental Airlines:** Carretera Luperón. Teléfono 809-724-8870.
- **Jet Blue:** Ubicado en el Aeropuerto Internacional del Cibao, Santiago. Teléfono: 809-233-8212. Web Site: www.jetblue.com
- **Ferries del Caribe:** Salida desde Santo Domingo hacia Puerto Rico: lunes, jueves y domingo, 8:00 p.m. Teléfono 809-724-8771.

NÚMEROS DE EMERGENCIAS:

Marque 911 y le comunica con la Policía Nacional, Bomberos, Cruz Roja, Defensa Civil, Compañía de Electricidad y otros centros de emergencia.

- Números directos de:

Policía Nacional:	809-582-6181
Bomberos:	809-582-2312
Defensa Civil:	809-582-1611
EDENORTE (Compañía de Electricidad):	809-582-8191
CORAASAN (Compañía de Acueducto):	809-582-1611 y 809-582-4343

DÓNDE

Revelado de fotos:

Foto Estudio A. Avenida Juan Pablo Duarte. Teléfono: 809-971-6125.
 Magna Color. Calle Del Sol, teléfono: 809-582-5555; Avenida 27 de febrero, teléfono: 809-247-4545 y en Plaza Internacional, teléfono: 809-241-9118.
 Price Smart. Ave. Estrella Sadhalá (al lado de la PUCMM)
 Supermercado Nacional. Ave. Estrella Sadhalá.

Fotocopias y encuadernaciones:

Fotocopiadora en la Biblioteca de la PUCMM.
 Thesaurus Librería Universitaria. Centro de Estudiantes, 2do nivel, PUCMM.
 King Copy (fotocopiadora del Kiosco Universitario, PUCMM).
 Fotocopiadora Oscar. Ave. Las Carreras. Teléfono: 809-971-7555.
 Proplanos (La Lotería, Frente a PUCMM)

Comprar zapatos: (Siempre pida descuento).

Los Muchachos, calle Del Sol.

El Encanto, calle Del Sol.

La Esquina del Calzado, calle del Sol y calle Restauración. .

Marcell's en la Plaza Internacional.

Centro Plaza Internacional: Pennys Shoes, L&M, Takone, Naturalizar y más.

Payless en Price Smart, avenida Estrella Sadhalá, próximo a la PUCMM y calle Del Sol.

Comprar material de escribir:

Thesaurus Librería Universitaria. Centro de Estudiantes, 2do nivel, PUCMM.

Librería Thesaurus, avenida Juan Pablo Duarte (Plaza Internacional).

Librería Santiago, calle Del Sol.

Librería L.H. Cruz, avenida Juan Pablo Duarte (Plaza Zona Rosa).

Librería Funcional, calle Beller casi esquina Juan Pablo Duarte.

Librería Lendoiro, Plaza El Paseo en la avenida 27 de febrero.

Librería Cuesta, en el Supermercado Nacional, avenida Estrella Sadhalá.

Corte de pelo: Preguntar a sus amistades locales o a su familia.

Periódicos/Prensa: En las esquinas de los semáforos y en algunos supermercados. Existen periódicos gratis: matutinos, El Día, Diario Libre y vespertino, el Última Hora.

Pedir agua para tomar, en botellón de 5 galones para que la lleven a la casa:

AGUA CASCADA, teléfonos 809-576-2713 y 809-575-2762. La primera vez compra el recipiente de RD\$185.00, luego solamente pagas RD\$25.00 por llenarlo.

Comprar sellos:

Sólo en la Oficina de Correo. Calle Del Sol esquina calle San Luís (concho ruta A)

Recibir paquetes desde el exterior:

Pueden enviarlo a la dirección de la PUCMM: Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra, Oficina de Estudiantes Internacionales, Autopista Duarte km. 1 ½, apartado postal 822, Santiago, República Dominicana.

Envío de correo expreso o paquetes:

FEDEX: Ave. Metropolitana #23, esquina Bartolomé Colón. Teléfono: 809-583-4713.

UPS: Calle Buena Vista, detrás del viejo Aeropuerto Cibao. Teléfono: 809-241-6730.

Business Mail: Calle 7 #22, Los Jardines Metropolitanos. Teléfono: 809-241-0625.

EPS: Calle Hostos #3, frente al Hospital J.M. Cabral y Báez. Teléfono: 809-581-1912.

Recibir dinero desde E.E. U.U. o enviar dinero desde República Dominicana:

Western Union (Remesas Vimenca): Puede enviar paquetes, vía DHL, FEDEX, etc.
Calle Independencia, (entre avenida Juan Pablo Duarte y calle R. César Tolentino.)
Teléfono: 809-581-9002.

Avenida 27 de febrero, esquina Club de Leones. Teléfono: 809-583-43420.

Dentro del Multicentro La Sirena, avenida Bartolomé Colón.

FARMACIAS:

Farmacia Dary's (entrega a domicilio): Ave. Estrella Sadhalá, teléfono: 809-582-3161.

Farmacia Monumental (entrega a domicilio): Aut. Duarte, teléfono: 809-471-7111.

Farmacia Normal Farmax: Calle Del Sol, teléfono: 809-582-1157. / Supermercados Nacional. Ave. Estrella Sadhalá.

Farmacia Reyna (entrega a domicilio): Avenida 27 de febrero, teléfono: 809-581-1100.

Farmacia Carlest: Av. Juan Pablo Duarte, #144, teléfono: 809-582-3255

Farmacia Cristina: Villa Olímpica

Farmacia Renacer: Av. Estrella Sadhalá, Plaza Alejo; teléfono: 809-582-6045

Farmacia San Luís: Calle San Luís No. 61esq. Independencia. Teléfono: 809.247-6494

CINES:

Cinema Centro del Cibao. Avenida Juan Pablo Duarte, Centro Plaza Internacional.
Teléfono: 809-724-2408

Cinema Centro Dominicano. Avenida 27 de febrero, Plaza Colinas Mall. Teléfono: 809-570-1358

Cine Hollywood 7. Avenida Estrella Sadhalá. Teléfono: 809-971-4880.

CAFÉS:

Capresso Café & Bistro. Optimus Plaza, 1er nivel, avenida 27 de febrero. Centro Plaza Internacional. Colinas Mall.

Té con Limón. Los Jardines Metropolitanos casi frente al parque de la Metropolitana.

Cinnamon Coffee. Centro Plaza Internacional.

Café Eternia. Avenida Metropolitana esquina calle #5. Los Jardines.

Thesaurus; música, libros y café. Centro Plaza Internacional.

Tazza Café: Av. Juan Pablo Duarte, Palermo Plaza

Square One: Av. Estrella Sadhalá, Bomba Texaco frente a la puerta II de la PUCMM

RESTAURANTES:

Árabe:

Baalbelk \$: calle Segunda #2, Llanos de Gurabo.

Melitas \$: calle Ramón Matías Mella, La Trinitaria.

Quipemar \$: calle Hostos, Los Colegios.

Casa Bader \$: Calle 16 de Agosto entre las calles Sánchez y Mella.

Chino:

Expreso Jade \$\$: Avenida Las Carreras #1, Hotel Matum.

Pez Dorado \$\$\$: calle Del Sol #43.

Súper Rico \$\$: Avenida Juan Pablo Duarte, casi esquina Avenida Las Carreras.

Español:

Las Carabelas \$\$\$: Casa Club del Centro Español, avenida Hispanoamericana #1.

Italiano:

Amici Club \$\$\$: Los Jardines Metropolitanos.

Ciao Ciao \$\$\$: calle 14 # F-13, Los Jardines Metropolitanos.

Il Pasticcio \$\$: Avenida Del Llano esquina calle 3, Cerros de Gurabo.

La Baita \$\$\$: Avenida Juan Pablo Duarte, Plaza Boulevard Galerías.

Pizzería Di Carlo \$\$\$: calle 11 #12 Los Jardines Metropolitanos.

Trattoria Di Carlo \$\$\$: calle Ramón de Lara #18, Los Jardines Metropolitanos.

Trinacria \$\$: Villa Progreso

Japonés:

Sushi-Ya! \$: Avenida Metropolitana esquina calle 10, Los Jardines Metropolitanos.

Bellcaire \$\$: calle #10, Los Jardines Metropolitanos.

Satay \$\$\$: Av. 27 de Febrero al lado de Camus Glam Club

Mexicano:

Algo Mexicano \$\$: calle #13 esquina calle #15, Los Jardines Metropolitanos.

Burrito Snack Bar \$: Avenida Juan Pablo Duarte Km. 2.

Tex-Mex Montezuma \$\$\$: calle Francia esquina Beller.

El Rinconcito \$: Calle 6, Villa Olga

Zócalo: Av. Bartolomé Colón, Plaza Barcelona.

Internacional:

Alta Vista \$\$\$: calle Del Sol esquina Mella, Hotel Hodelpa Centro Plaza.

Camp David Ranch \$\$\$: carretera Luperón Km.7, Gurabo.
Cosa Nostra \$\$\$: calle Proyecto 3 #1, esquina Sabana Larga.
Don Cristóbal \$\$: Hotel Gran Almirante, avenida Estrella Sadhalá.
Pez Dorado \$\$\$: calle Del Sol #43.
Rancho Luna \$\$\$: carretera Luperón Km.7, Urbanización Camp David.

Dominicano:

Don Luis Restaurant \$: calle 27 de febrero esquina Jesús Galíndez.
D'todo Caldo \$: calle Francia esquina 16 de agosto.
El Carrito de Marchena \$\$: Avenida Estrella Sadhalá #45.
El Fogón Universitario \$: calle Primera, La Lotería.
Fritufina \$: calle Genaro Pérez 51 y avenida Estrella Sadhalá.
Max's Delicias \$: calle Del Sol #28.
Puerta Del Sol \$\$: calle Del Sol #12.
Tajano \$: Avenida Texas, Plaza Texas.
Tía Paila \$: Avenida Benito Juárez, Villa Olga (medio día).
Triple J Restaurant \$: calle Pedro Francisco Bonó #18.
Zatarra \$: Avenida Estrella Sadhalá, Haché Plaza 1er nivel.
Rancho Chito \$\$: Autopista Duarte Km 1 ½, Santiago

A la Parrilla:

El Corte Selecto (carnes) \$\$: 2do nivel, Centro Plaza Internacional.
El Tablón Bar & Grill \$\$: calle Del Sol #12, frente al monumento.
Kukaramácara \$\$: Avenida Francia #26.
La Parrillita \$\$: Avenida Juan Pablo Duarte #162.
Nano's \$\$: Avenida Benito Juárez, Villa Olga.
Palacio del Cerdo \$: Beller #23
Pasa Palo \$\$: Onésimo Jiménez, casi Juan Pablo Duarte.
Piccino's \$\$: calle México, Villa Olga.
Rancho Steak House \$\$\$: Avenida Santiago Apóstol casi esquina Rep. Argentina.

Hamburguesas y Burritos:

Burger Ya! \$: Ave. Metropolitana, esquina calle 10, Los Jardines Metropolitanos.
El carrito de Willie \$: calle C-Z, Villa Olga.
El Rinconcito \$: calle Genaro Pérez, Rincón Largo.
Kanapé bajo la Luna \$: Avenida Juan Pablo Duarte esquina Prolongación De La Salle
La Arboleda (bar-restaurant) \$: calle Genaro Pérez, Rincón Largo.
Sabor, es \$\$: Avenida Juan Pablo Duarte #45.
Stop 1 \$\$: Avenida Benito Juárez frente a la cancha, Villa Olga.

Sandwich:

Baguettino Gourmet \$\$: Avenida Metropolitana esquina calle 9.

D'Payams \$: Calle San Luis.

El Turco \$: Ave. Juan Pablo Duarte (a lado de La Campagna)

La Campagna \$: Avenida Juan Pablo Duarte y Plaza El Pino, Los Jardines.

La Sandwichera \$: Avenida Juan Pablo Duarte esquina Genaro Pérez.

Palermo Bar \$: calle 2 #5, Jardines Metropolitanos.

Mariscos:

Maimón City \$\$: calle Beller esquina Francia.

Pescadería de la Bahía \$\$: calle 10 #107 casi esquina Ave Metropolitana, Los Jardines.

Don Pedro \$\$: calle 6 esquina Texas, Plaza El Pino II, Jardines Metropolitana.

Marisco Centro \$\$: Avenida Francia (área Monumental).

Vegetariano:

Carritos/ stands Empanallenas \$: calle Texas, esquina 27 de febrero.

Edgar's \$: calle Texas, esquina 27 de febrero.

Castillo Integral \$\$: Ave. 27 de febrero, Plaza El Paseo

Montaña Integral Gourmet: calle Proyecto #6, La Esmeralda.

Olive's \$: Dr. A. Grullón #21, Los Jardines Metropolitanos.

Orlando's Especialidades: 27 de febrero, al lado de Diagnosis.

Naturalisté. Juan Pablo Duarte entrando por el Banco Agrícola.

Pizzerías:

Pizza Hut: Plaza Zona Rosa, Centro Plaza Internacional y calle Del Sol.

Pizzarelli: Avenida 27 de febrero, primer nivel de Plaza Optimus.

Pizzería La Antillana: Autopista Duarte Km. 3 ½

Puerta Del Sol: calle Del Sol, frente al Monumento.

Rusticone: calle Benito Juárez, Villa Olga

Domino's: El Embrujo I, Máximo Gómez #12, Bartolomé Colón #113, 27 de Febrero, Los jardines, Cerros de Gurabo, Carretera Luperón y Las Colinas.

Pala Pizza: Av. Juan Pablo Duarte casi esq. Las Carreras, Plaza Las Ramblas.

Comida Rápida:

Burger King: Avenida Estrella Sadhalá y en Centro Plaza Internacional.
 Kentucky Fried Chicken: Avenida 27 de febrero y en Plaza Internacional.
 McDonald's: Avenida Estrella Sadhalá, en calle Del Sol y en Las Colinas.
 Pollos Victorina: Avenida 27 de febrero esquina calle Maimón.
 Taco Bell: Avenida Juan pablo Duarte, Plaza Zona Rosa.

SERVICIOS DE COMIDA A DOMICILIO "DELIVERY":**Dominicano:**

	Teléfonos:
D'todo Caldo (medio día)	809-241-7663
Morito's (medio día)	809-276-2600
Tía Paila (medio día)	809-241-6121/ 809-336-2170
El Menú de Doña Clara (medio día)	809-583-4673/ 809-582-8886
Domi cocina	809-241-3565/ 809-583-6655
El Tablón	809-581-3813
Chino:	
Expresso Jade	809-724-0101

Italiano:

Il Pasticcio	809-582-6061
--------------	--------------

Pollo:

Pollo Licey	809-580-8770
Kentucky Fried Chicken	809-226-0000
Pollos Victorina	809-581-0404

Pizza:**Pizzarelli**

Avenida 27 de febrero, Plaza Optimus.	809-581-8444
---------------------------------------	--------------

Pizza Hut

Avenida Juan Pablo Duarte, Centro Plaza Internacional.	809-724-7333
Avenida Juan Pablo Duarte, Plaza Zona Rosa.	809-582-3377
Calle Del Sol, esquina calle Sánchez.	809-582-3336

Dominos Pizza

Ave 27 de Febrero, Plaza El Paseo.	809-582-1229
Ave. Bartolomé Colón #113.	809-247-3160

Calle Máximo Gómez #12.	809-241-3366
Carretera Luperón Km.3.	809-724-3378
El Embrujo I.	809-582-1515
Las Colinas .	809-576-6777
Los Cerros de Gurabo.	809-583-8585
Los Jardines.	809-582-8333

Sandwiches:

Baguetino gourmet .	809-581-6055/ 809-581-9066
La Campagna.	809-971-3404
La Sandwichera.	809-971-3410
Panadería El Embrujo.	809-581-1050

HOTELES:

Aloha Sol Hotel, calle Del Sol #50	809-583-0090
Hodelpa Centro Plaza, calle Del Sol esquina calle Mella	809-581-7000
Hotel Platino, avenida Estrella Sadhalá (frente a la PUCMM)	809-724-7576
Hotel Camp David Ranch, carretera Luperón.	809-736-7230
Hotel Century Plaza, avenida Rafael Vidal, Embrujo I	829-583-2000
Hotel Colonial, calle Salvador Cucurulo #115 (centro de la ciudad)	809-247-3122
Hotel Court Yard by Marriott, autopista Duarte	809-612-7000
Hotel El Gran Almirante, avenida Estrella Sadhalá	809-580-1992
Hotel Matum, área monumental.	809-581-3107

COMPAÑÍAS DE TELÉFONO RESIDENCIALES Y CELULARES:

CLARO CODETEL: Oficina principal, Avenida Juan Pablo Duarte.	809-220-1111
TRICOM: Oficina principal, calle Sabana Larga.	809-471-6000
CENTENIAL: Oficina principal, Centro Comercial Los Jardines.	809-582-4911
ORANGE: Oficina Principal, Calle del Sol.	809-859-5000

LAVANDERÍAS:

Joseph Cleaners: Avenida Las Carreras.	809-583-4880
Los Pinos: Avenida Vicente Estrella.	809-582-1279
Servisec: Avenida Estrella Sadhalá.	809-724-1266 y 809-724-3666
Lavandería Nicole: Autopista Duarte	809-226-5838
Calle Genaro Pérez #78	809-241-4700

SUPERMERCADOS:

Multicentro La Sirena: Abierto de 8:00 a.m. a 10:00 p.m. diariamente; los domingos hasta las 8:00 p.m. Avenida. Bartolomé Colón esquina calle Germán Soriano.

Price-Smart: Abierto diariamente de 9:00 a.m. a 10: 00 p.m.; los domingos hasta las 8:00 p.m., ubicado en la Avenida Estrella Sadhalá, próximo a la PUCMM.

Supermercado Central: Abierto 24 horas, ubicado en la Avenida 27 de Febrero.

Supermercado La Fuente: Abierto diariamente de 8:00 a.m. a 12: 00 p.m., ubicado en la avenida Circunvalación.

Supermercado La Llave: Abierto diariamente de 7:00 a.m. a 10: 00 p.m., ubicado en la Plaza Domy Mall, Autopista Duarte.

Supermercado La Marketa: Abierto diariamente de 7:00 a.m. a 10: 00 p.m., ubicado en la avenida Benito Juárez #46, Villa Olga.

Supermercado Nacional: abierto de 8:00 a.m. a 10:00 p.m. diariamente; los domingos hasta las 2:00 p.m. Avenida Estrella Sadhalá.

GIMNASIOS:

Biofit Sport Club: Av. Estrella Sadhalá #7, frente a PUCMM. Teléfono: 809-241-4240.

Gimnasio Monumental: Autopista Duarte Km. 1 ½, a unos 2 minutos de PUCMM. Teléfono: 809-583-9142.

Gimnasio Monumental: Plaza Monumental en la Autopista Duarte. (Cerca de Villa Olga, La Esmeralda, La Rinconada y Rincón Largo). Teléfono: 809-583-9142.

Gold's Gym: Ave Juan Pablo Duarte, Plaza Internacional, 3er piso (Cerca de Villa Olga, La Esmeralda, La Rinconada, Rincón Largo y La Trinitaria). Teléfono: 809-241-9091.

Olympic Gym: Avenida Juan Pablo Duarte #31. (Cerca de Villa Olga, La Esmeralda, La Rinconada, Rincón Largo y La Trinitaria). Teléfono: 809-971-2455.

Tony's Gym: Avenida General Cabrera #37. Teléfono: 809-581-1051.

CENTRO PLAZA INTERNACIONAL:

Es un centro comercial ubicado en la Avenida Juan Pablo Duarte esquina calle Ponce, donde puedes encontrar:

- Siete salas de cine
- Restaurantes de comida rápida
- Tiendas
- Juegos
- Bancos
- Gimnasio (Gold's Gym)
- Alquiler de películas
- Compañías de teléfonos

- Salones de Belleza
- Heladería

COLINAS MALL:

Es un centro comercial ubicado en la avenida 27 de febrero, el sector Las Colinas, donde puedes encontrar:

- Ocho salas de cine
- Compañías de teléfonos
- Bar/restaurant
- Bancos
- Cafés
- Tiendas
- Supermercado
- Juegos
- Heladería
- Salones de Belleza
- Impresión fotográfica
- Cambio de dinero

Para más información sobre la República Dominicana, puedes acceder a:

www.godominicanarepublic.com

www.sectur.gob.do

www.mundodominicano.com

www.presidencia.gob.do

www.guiarepublicadominicana.com

www.reddominicana.com

www.809guia.com

www.dominicana.com.do

ww.dominicanaonline.org



OFICINA DE ESTUDIANTES INTERNACIONALES

Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra

Santiago, República Dominicana

Tel. 809-580-1962 extensión 4402

E-mail: estintern@pucmmsti.edu.do
