CICHAZ, A.C., Guía del Visitante y Forma de Liberación
(última actualización 11/XI/2023)

1 Introducción ____ *3*
2 Personal del CICHAZ ____ *4*
3 Comunicación ____ *4*
3.1 Planes de telefonía celular y tarjetas SIM en México ____ 4
3.2 WhatsApp ____ 4
3.3 Otras redes sociales ____ 5
4 Seguridad y Protección ____ *5*
5 Cuidados de la Salud ____ *7*
6 Política de acoso y discriminación ____ *8*
7 Cómo llegar ____ *9*
7.1 En Autobús o Taxi ____ 9
7.2 En Automóvil ____ 10
8 Información de Llegada ____ *12*
8.1 La Comunidad del Vecindario y las Tiendas ____ 13
8.2 La Casa: Reglas Generales, Información y Recomendaciones ____ 14
8.3 Los Laboratorios y los Recursos de Investigación ____ 15
8.4 El Patio ____ 16
8.5 Agua ____ 16
8.6 Gas Propano ____ 17
8.7 Electricidad ____ 17
8.8 Limpieza General ____ 18
9 Cocina y Alimentos Básicos ____ *18*
9.1 Composta ____ 19
9.2 Reutilizar y Reciclar ____ 19
10 Dormitorios y Opciones para Dormir ____ *20*
11 Baños ____ *20*
12 Sábanas y Toallas ____ *21*
13 Lavandería ____ *21*

14 Internet y Teléfono 21
14.1 Internet 21
14.2 Teléfono 22
15 Espacios de Reunión y Trabajo 22
16 Laboratorios, Salas de Peces y Tanques al Aire Libre 22
16.1 Política de uso de peceras 23
17 Participación Pública 23
17.1 Jornada CICHAZ-ASPAC y/o Casa Abierta CICHAZ 24
17.2 Mesas de información 24
17.3 Rodando Saberes (RoSa) 24
18 Entretenimiento/Diversión 24
19 Comestibles y Comer fuera del CICHAZ 25
19.1 Abarrotes/Misceláneas/Mini-Súper (tiendas convenientes) en Aguazarca 25
19.2 Mercado 25
19.3 Comer fuera de casa 26
20 Uso del vehículo 26
21 Tarifas 27
Apéndice A. Preparando tu Visita / Qué Empacar 28
Visas 28
Vacunas 28
Seguros de Viaje y de Salud 28
Qué empacar - Consejos generales 28
Apéndice B. Checklist de Salida 33
Apéndice C. Glosario en español para los visitantes no mexicanos 34
Apéndice D. Emergencias 38
Clínicas y Hospitales 38
Primeros Auxilios Generales 39
Protocolo de mordedura de serpiente 39

1 Introducción

El **C**entro de **I**nvestigaciones **C**ientíficas de las **H**uastecas "**A**gua**z**arca" (CICHAZ, A. C.) es una estación de investigación privada ubicada en Calnali, Hidalgo, México. Las operaciones de la estación de campo son financiadas en México a través de CICHAZ, A.C. (*asociación civil* registrada a nivel federal RENIECyT # 20083), y en Estados Unidos a través de su organización hermana CICHAZ USA (organización sin fines de lucro 501(C)(3)).

Fundada en 2005 por los codirectores Gil Rosenthal y Rhonda Struminger, CICHAZ tiene como objetivo "Unir Ciencia y Servicio" a través de actividades científicas y de divulgación. La estación, miembro de la Organización de Estaciones Biológicas de Campo (OBFS; http://www.obfs.org), está preparada para proporcionar a los investigadores los recursos que necesitan para que realicen su trabajo de campo en la Sierra y Huasteca mexicanas . Esperamos que tengas una visita divertida, segura y productiva.

La estación de campo está ubicada fuera de la ciudad, en una área rural de México. Por favor piensa en tu seguridad al momento de trabajar, ya que sólo hay una clínica pequeña de primeros auxilios en Calnali, un centro de trauma básico en Tlanchinol (ubicado a 45 minutos) y centros de atención médica básicos en Zacualtipán y Huejutla (ambos localizados a más de una hora de distancia). Los hospitales equipados más cercanos están en Pachuca y Tampico, a 3 ½ y 4 horas de distancia, respectivamente. Por favor, **asegúrate de contar con la medicación o tratamiento adecuados para cualquier enfermedad o alergia que tengas e infórmanos con anticipación al respecto.

Las instalaciones del CICHAZ no cumplen con las normas de seguridad de las instituciones de Estados Unidos o de otras instituciones. Al visitar, trabajar o ser voluntario en el CICHAZ, A.C., tú asumes todos los riesgos y responsabilidades, y liberas a los propietarios y usuarios del CICHAZ, así como al personal y a las instituciones afiliadas, de toda responsabilidad.

Antes de llegar a Calnali, los visitantes deben revisar cuidadosamente esta guía y registrar su viaje utilizando el siguiente formulario de acuerdo y registro de visitantes del CICHAZ: https://forms.gle/ZL8JwnZK9DG8cNSF9.

2 Personal del CICHAZ

Cuando recibamos tu formulario de registro (https://forms.gle/ZL8JwnZK9DG8cNSF9), te enviaremos un correo electrónico con la información de contacto del personal del CICHAZ que te apoyará durante tu visita.

- Codirectores: Dr. Gil Rosenthal y Dr. Rhonda Struminger
- Coordinador administrativo: Ing. Gaby Vázquez
- Jefes de la estación y vecinos: Don Clemente Hernandez y Doña Irma Perez
- Personal de los acuarios: Doña Johaira Hernández y Doña Magda Melo
- Chef: Doña Magda Melo

3 Comunicación

Calnali tiene una conexión regular, aunque interrumpida con el mundo exterior a través del internet de su celular y del internet basado en repetidores que están en el CICHAZ. Los teléfonos fijos están disponibles como último recurso en el Hotel Oviedo y en otros lugares. La mayoría de los sitios de campo y muchos pueblos pequeños están fuera del alcance del servicio celular. Si usted o su grupo planean usar un **teléfono satelital**, asegúrese de que todos en su grupo sepan cómo usarlo. CICHAZ no aprueba ni respalda ninguna plataforma de redes sociales. Usamos aplicaciones gratuitas que se usan en las zonas rurales de México para comunicarnos entre nosotros y con el público en general.

3.1 Planes de telefonía celular y tarjetas SIM en México

- Visitantes internacionales, consulten su plan de telefonía internacional antes de salir de su país.
- Puedes comprar una tarjeta SIM mexicana en cualquier tienda Telcel (hay una en el aeropuerto así como en Calnali).
    - **Guarda todos tus contactos de emergencia en tu teléfono (en WhatsApp o como planees comunicarte con los demás durante tu estancia).**

3.2 WhatsApp

WhatsApp es la principal forma de comunicación con el personal del CICHAZ antes, durante y después de su visita.

- Pedimos que todos los grupos visitantes creen un grupo de WhatsApp para que lo usen cuando comiencen a planificar su visita.
- Una vez que registren su visita, obtendrán la información de contacto del personal del CICHAZ. En ese momento les pedimos que agreguen a Gaby Vázquez a su grupo de WhatsApp para que ella pueda estar en contacto con ustedes sobre la logística relacionada con su viaje.

3.3 Otras redes sociales

Cuando haga investigación en el CICHAZ, le pedimos un resumen de su investigación para que podamos explicar su trabajo al público y compartir en nuestras redes sociales. **Envía tu resumen a admin@cichaz.org.**

Facebook es ampliamente utilizado para obtener información sobre la comunidad en Calnali y la región. Hay una página pública de Facebook del CICHAZ donde publicamos regularmente sobre actividades en la estación de campo e investigaciones o eventos relevantes: https://www.facebook.com/Cichaz2005

Twitter sigue utilizándose para compartir noticias y oportunidades científicas, especialmente entre los científicos que empiezan su carrera en todo el mundo. Sigue al CICHAZ en Twitter y cuando visites el CICHAZ asegúrate de etiquetarnos en sus publicaciones: @CICHAZ1. Si está interesado en crear tweets sobre el CICHAZ, envía tu idea a admin@cichaz.org.

YouTube es una buena manera para que el CICHAZ comparta videos y se mantenga en contacto con nuestros seguidores, investigadores y visitantes. Hemos publicado una serie de recursos en el canal de CICHAZ:
https://www.youtube.com/channel/UCYPXyEqkPRnglngfyqaIj9w.
Visítenos, comparta sus pensamientos y contribuya con cualquier video relevante que pueda crear durante su estadía.

The Virtual Field es un proyecto que comparte con el público experiencias educativas virtuales en estaciones de campo y laboratorios marinos de todo el mundo. El CICHAZ es un orgulloso participante de este proyecto. Te alentamos a obtener más información sobre la programación de *The Virtual Field* aquí: https://thevirtualfield.org/.

4 Seguridad y Protección

Hacemos hincapié en que los visitantes tienen que usar el sentido común cuando viajen hacia y desde la estación de campo y alrededor del área. Invitamos a los visitantes a registrarse en la embajada de su país de origen y obtener información actualizada de su gobierno nacional sobre viajes y seguridad dentro de México.

Calnali en sí es muy seguro, pero debes mantenerte alerta con los carteristas durante el mercado de los domingos (desde temprano hasta por la tarde).

En CICHAZ, los artículos que se dejan tirados por la noche en el porche y en áreas comunes pueden desaparecer, especialmente artículos pequeños de alto valor como joyas, teléfonos celulares y dinero en efectivo. A menudo reaparecen, pero use el sentido

común. Los artículos que se dejen afuera en la acera se pueden considerar gratuitos para los vecinos, así que no deje nada desatendido frente al edificio.

Los visitantes **deben estar al pendiente unos de otros** y tener un **sistema en el que asignen compañeros dentro de su grupo** para que todos tengan a otra persona pendiente de ellos durante su visita, especialmente si van de excursión, a caminar, a trotar o a socializar.

Si bien fomentamos la interacción con la comunidad local, desaconsejamos a los visitantes que asistan a fiestas que no sean familiares u organizadas por personas familiarizadas con la comunidad CICHAZ. Si decide hacerlo, debe tomar las mismas precauciones que tomaría en casa: observe cómo se sirven las bebidas, no beba en exceso y asegúrese de no estar solo. En todo momento debes considerarte un representante de tus identidades interseccionales (por ejemplo, tu país de origen, género, región, religión, raza, etnia).

Seguridad en el Trabajo de Campo
Antes de salir a campo, revisa cuidadosamente la Infografía de CICHAZ - Primeros Auxilios para que aprendas o revises las mejores prácticas. También revisa el **Apéndice D: Emergencias**

Recomendaciones para el trabajo de campo:

1) Envía un mensaje al grupo WhatsApp para notificar a Gaby donde estarán y cuándo regresarán, para que en caso cualquier problema se puedan activar las alarmas de emergencia y grupos de búsqueda.
2) Usa ropa apropiada. Recomendamos usar zapatos que protejan el tobillo, gorra o sombrero, manga larga.
3) No tomes riesgos que te incomoden. Si algo no te late, no lo hagas. No te hagas el valiente.
4) Asegúrate de tener un compañero y mantén atención sobre tú grupo todo el día.
5) Asegúrate que alguien del equipo carga con el kit de primeros auxilios y tengan a la mano la infografía CICHAZ-primeros auxilios.
6) Lleva agua y bebe pequeños sorbos en el día para mantenerte hidratado/a.
7) Usa repelente de insectos y protector solar orgánico sin DEET, citronela o Avon (Sueave con la piel). Evite usarlos cerca de los estanques y peceras del CICHAZ, pero protéjase. No se rocíe en ningún lugar cerca del primer piso de CICHAZ o de tanques al aire libre. ¡Asegúrese de que sus manos estén 100% libres de repelente y cualquier otro jabón o producto para la piel cuando manipule peces!
8) Lleve una navaja de bolsillo y una toalla pequeña. El desinfectante para manos es útil, pero también puede ¡sustituir por etanol del laboratorio!
9) ¡Haga una lista de los materiales que espera usa para su trabajo y verifique!
10) Coma antes de salir y lleve botanas o lunch. Los tamales son una excelente opción y están empacados en material biodegradable.

11) Para evitar a las serpientes, haga ruido al caminar y utilice un bastón (especialmente en pastos altos y otras áreas de vegetación densa).
12) Si vas a caminar entre arbustos en áreas remotas, lleva un machete para limpiar la vegetación. Pídele a Clemente o a su hija Mareli que te capaciten sobre cómo usarlo.

***Después de cada salida de campo en la estación, por favor reúnase en equipo y platiquen los eventos del día. ¿Todo fue como se esperaba?, ¿Hubo alguna situación de riesgo? Si así fue: ¿qué paso?, ¿el equipo tuvo suerte o iban preparados? Si tuvieron suerte, por favor comenten ¿cómo podrían prepararse? Y compartan con el equipo técnico del CICHAZ. **Necesitamos aprender de sus éxitos (y situaciones cercanas) para mantener seguros a todos los visitantes y mantenernos al tanto de las situaciones antes de que se vuelvan peligrosas.**

Una vez en la estación y asignado un cuarto para ti, por favor no entres al cuarto de otro visitante sin permiso. Se les pide a todos los visitantes que mantengan sus objetos de valor (e.g., computadoras, teléfonos, bolsos, mochilas, carteras) en su habitación cuando no se estén utilizando, especialmente por la noche (las habitaciones se pueden cerrar con llave). Los artículos dejados en las áreas comunes ocasionalmente han desaparecido. Asegúrate de cerrar las entradas a la estación de campo cuando salgas y de que las puertas estén cerradas antes de acostarte a dormir, incluida la puerta de arriba que da al patio.

5 Cuidados de la Salud

El CICHAZ está ubicado en el trópico. Tal como en la región subtropical de Estados Unidos, en esta área existe el riesgo de contraer enfermedades como el dengue, el virus del Zika y la enfermedad de Chagas. Calnali se encuentra a 1000 m de altura aproximadamente, por lo que tiene un riesgo bajo transmisión por vectores. Sin embargo, en las zonas bajas (Achiquihuixtla, Coacuilco, Huejutla, etc.) protéjase se las picaduras de insectos. Use loción o spray libre de DEET, use camisa y pantalón largo.

Asegúrate de revisar el **Apéndice A: Preparación y empaque para su viaje** y el **Apéndice D: Emergencias**, donde enumeramos los recursos médicos y las cosas a tener en cuenta (como serpientes venenosas):

- Recomendamos enfáticamente completar un curso de primeros auxilios en áreas agrestes antes de visitar la estación.
- Asegúrate de estar al día con todas sus vacunas.
- No olvides traer contigo todos los medicamentos que necesites y por favor comunícanos cualquier alergia, restricción dietética o inquietud médica que puedas tener en el formulario de registro de visitantes del CICHAZ: https://forms.gle/m1wrFbZgTAvibaAD6

- En la estación hay un botiquín con: aspirina, Pepto-Bismol, antiácidos, omeprazol, leche de magnesia, caolín.
- Hay muchas farmacias en el centro de Calnali en donde podrás encontrar medicamentos básicos de venta libre como Pepto-Bismol e Imodium, antihistamínicos y paracetamol.
- Lo más probable es que te enfermes del estómago en algún momento. Prepárate para tener uno o dos días miserables. La buena noticia es que una vez que te sientas mejor (si es que lo haces), no lo habrás pasado tan mal después de todo. (Un buen indicador de que estarás bien es observar a mucha gente de la comunidad comiendo en algún lugar particular. Sin embargo, si es la primera vez que consumes algún tipo de comida, es muy probable que te enfermes sin importar lo que hagas).
    - En México e Italia también usan remedios tradicionales como el té de manzanilla (para inflamación del estómago), té de manrubio (para dolor fuerte de estómago) y una cucharada de bicarbonato disuelto en agua cuando hay aire en el estómago o indigestión leve. Doña Magda puede preparar té y comidas blandas como arroz o verduras al vapor para ti si lo solicitas. Un licuado de plátano también ha ayudado a algunos.
- Si necesitas medicamentos de emergencia como antibióticos, debes ir a una farmacia con un médico en el lugar que pueda prescribirlos. Consulta las opciones de farmacias locales en el **Apéndice D: Emergencias.**

Tú eres responsable de seguir nuestras reglas y protocolos; asegúrate de estar familiarizado con ellos estudiando esta guía.

6 Política de acoso y discriminación

CICHAZ se compromete a mantener un entorno libre de toda forma de acoso y discriminación. Por favor comenta cualquier experiencia a al menos un miembro del equipo de liderazgo del CICHAZ: Rhonda Struminger (rhonda@cichaz.org), Gil Rosenthal (gil@cichaz.org), Gaby Vázquez (aspacgaby@yahoo.com.mx), o Molly Schumer (schumer@stanford.edu) para que se puedan tomar las medidas adecuadas.

Si crees que el equipo de liderazgo del CICHAZ no podrá ayudar o abordar la situación, por favor contacta a la persona apropiada en tú institución, como defensores. Los Asesores de Confianza en la Unión Europea, o representante del Título IX en Estados Unidos; o la comisión de Derechos Humanos del Estado de Hidalgo (En Molango: https://cdhhgo.org/home/molango-de-escamilla). Si tiene su sede internacional, comuníquese con la persona adecuada en su institución. Los dirigentes de CICHAZ toman muy en serio estas preocupaciones.

Se requiere que todo el personal y la gerencia de CICHAZ, así como los visitantes, trabajen de una manera que evite el acoso o la discriminación. Si se presentan cargos de acoso o discriminación contra una persona o un grupo de personas, se llevará a cabo una investigación y se les podrá pedir a las partes responsables que abandonen la propiedad y podrían enfrentar consecuencias (legales) adicionales.

7 Cómo llegar

7.1 En Autobús o Taxi

Desde el **Aeropuerto de la Ciudad de México,** lo más fácil es tomar dentro del mismo aeropuerto un autobús de primera clase hacia la terminal de autobuses de **Pachuca,** y después tomar un taxi de **Pachuca a Calnali.** El nuevo aeropuerto AIFA que se encuentra al norte de la ciudad de México, frecuentemente tiene vuelos baratos y es más cercano a Calnali, pero solo hay 5 autobuses diarios a Pachuca. Contacta a la Ing. Gaby Vázquez al menos 72 horas antes si deseas que un taxi te esté esperando en el aeropuerto o en la terminal de autobuses de Pachuca. Puedes encontrar información sobre los autobuses que salen del Aeropuerto en la siguiente liga: https://estrellablanca.com.mx/

Desde la **Terminal del Norte de la Ciudad de México,** diariamente hay salidas de autobuses Estrella Blanca de segunda clase (más lentos), que tardan aproximadamente 5 horas en llegar a **Calnali**. También hay salidas frecuentes de autobuses Estrella Blanca a Huejutla y Molango; ambos hacen parada en Molango (aproximadamente después de 4 horas de viaje), donde puedes tomar un taxi a Calnali (que está a una distancia aproximada de 45 minutos). **Los taxis dejan de trabajar a última hora de la tarde.**

El autobús pasa justo al lado del CICHAZ antes de entrar al centro de Calnali; pídele al chofer del autobús que busque a su izquierda la construcción que tiene los grandes murales acuáticos (con peces y ríos) después de cruzar el puente antes de la entrada a Calnali y que te permita bajar ahí. También hay un letrero oficial de color azul del CICHAZ a la derecha.

Desde **Tampico,** hay varios autobuses ADO que salen de la terminal de ADO del centro de Tampico a Huejutla varias veces al día. En **Huejutla,** hay varias combis (mini-autobuses) que van a Calnali en diferentes horarios. También puedes optar por tomar un taxi de Huejutla a Calnali.

Desde **Ciudad Valles,** toma el autobús que va a **Tamazunchale** y después pregunta por las indicaciones para llegar a la parada de autobuses de **Huejutla**; los autobuses tardan aproximadamente una hora en llegar a Huejutla y salen cada media hora. Después, sigue las indicaciones para ir de **Huejutla a Calnali** que están escritas en el párrafo anterior.

7.2 En Automóvil

Permiso y Seguro de Auto

● El seguro de responsabilidad es obligatorio en México.
● Puedes alquilar un auto a través de multinacionales globales en el aeropuerto o en la Ciudad de México, o a través de pequeñas empresas locales en Pachuca.

o Puede conducir un vehículo desde los EE. UU., pero **DEBE TENER** un permiso de vehículo y seguro de automóvil. Vea: https://www.banjercito.com.mx/registroVehiculos/, (https://consulmex.sre.gob.mx/calgary/index.php/consular-services/148-traveling-by-car), y sanborns .com (https://www.sanborns.com/?gclid=EAIaIQobChMIjpydo-GM4gIVWv7jBx22Iw9LEAAYASAAEgLUnfD_BwE.) para obtener más detalles. Tenga en cuenta que los remolques requieren su propio permiso y seguro por separado. Sin seguro terminarás en la cárcel si causas o te ves involucrado en un accidente y todos los gastos serán tuyos. Un abogado puede ayudar mínimamente si no tiene seguro.

Medidas de Control de Tránsito en la Ciudad de México e Hidalgo (NO CIRCULA)

- Para controlar el tráfico en carreteras y autopistas, existe un calendario de cuándo no se puede conducir en la Ciudad de México (https://www.transporte.mx/hoy-no-circula-nuevo/). Puede obtener una visa de turista temporal para conducir a la Ciudad de México aquí: http://www.paseturistico.cdmx.gob.mx/pasetur/

- Durante la pandemia de COVID-19, Hildago también inició un programa NO CIRCULA, pero es variable. Consulte las actualizaciones en el sitio web https://coronavirus.hidalgo.gob.mx/.

Consejos generales al conducir en México –LEE ESTO CON MUCHA ATENCIÓN–

- ¡Maneja con precaución y sigue todas las leyes de tránsito! Tu seguro pagará por las lesiones que puedas provocar a otros o a ti mismo, así como por los daños materiales a otros vehículos **pero** serás multado o encarcelado si se determina que eres el responsable de un accidente. Como es el caso de cualquier lugar al que podrías viajar, se espera que respetes las leyes y costumbres de la zona –TÚ ERES UN VISITANTE–.

- La ley en México estipula que la persona culpable de un accidente es quien deberá cubrir los gastos del incidente, ya sea por medio de su seguro o por cuenta propia.

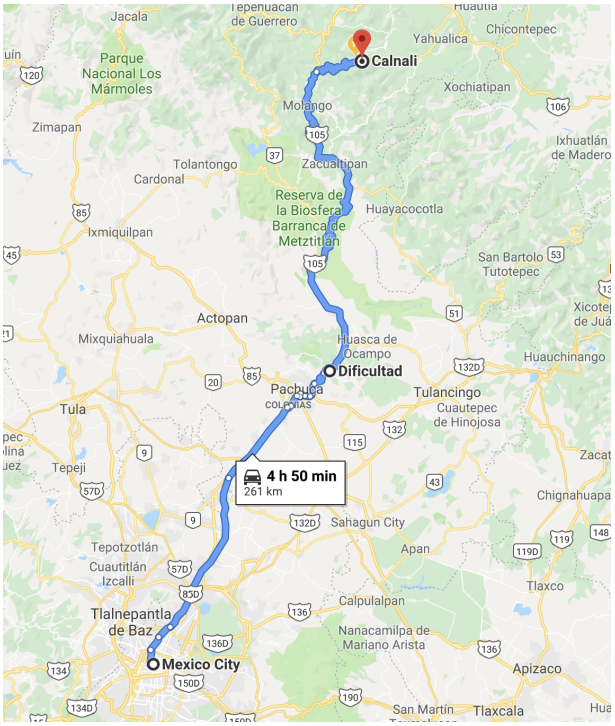
En dicha situación, las autoridades mexicanas deben tener una garantía de que cubrirás los gastos generados o irás a la cárcel.

- En las carreteras rurales, usualmente una **señal de vuelta a la izquierda (direccional)** significa "rebásame", a menos de que el coche disminuya su velocidad para girar a la izquierda, y una **señal de vuelta a la derecha** significa "no me rebases". Cuando gires a la izquierda, te recomendamos no usar las direccionales; mejor disminuye tu velocidad y saca el brazo por la ventana para indicar que vas a dar vuelta a la izquierda.

- Disminuye tu velocidad cuando encuentres topes (reductores de velocidad), muy comunes en las carreteras de los pueblos y asentamientos pequeños. **Presta atención a los deslaves y derrumbes (desprendimientos de rocas).** Las ramas en el suelo y los pedazos de tela roja entre la vegetación significan que puedes encontrar algo peligroso más adelante, así como las luces preventivas (intermitentes) del auto que esté frente a ti.

- Hay una gasolinera en Calnali, en la carretera hacia Atlapexco; las otras gasolineras cercanas están en Ixtlahuaco, Molango, Tlanchinol, Atlapexco y Huejutla.

Indicaciones desde la Ciudad de México, Pachuca, y puntos del sur y suroeste del país



Para ir de la Ciudad de México a Pachuca, toma la carretera 85D/85.

En Pachuca, toma la carretera 105 norte pasando Zacualtipán (si quieres tener un momento delicioso, debes hacer una parada en los pastes "La Dificultad", justo saliendo de Pachuca –compra algunos extra y llévalos al CICHAZ, ¡conseguirás un club de fans instantáneamente!). Puedes encontrar mucha neblina en los alrededores de Zacualtipán y entre las montañas.

Pasando Molango y antes de Ixtlahuaco, gira hacia el este (es una vuelta a la derecha) hacia Calnali en la carretera Lolotla-Atlapexco/Calnali-Atlapexco. Después de unos 20-30 minutos, cruzarás un puente sobre el río Calnali. El CICHAZ estará a tu izquierda; busca el gran mural acuático con peces.

Indicaciones desde Huejutla, y puntos del noreste del país

Pase por alto Huejutla y siga las indicaciones hacia Atlapexco. Sigue derecho por Tlalchiyahualica y Mecatlán (no gires cuesta arriba hacia Yahualica). Vas a cruzar un puente después de Mecatlán, y ahora el kilometraje empezará la cuenta regresiva hasta la desviación a Calnali. Frecuentemente hay derrumbes en esta carretera, así que ten cuidado. Vas a pasar el pueblo de Calnali, a tu derecha, y ambas desviaciones al centro de Calnali. El CICHAZ está a tu derecha, a unos 100 m de la segunda desviación.

Direcciones desde la mayor parte del estado de Veracruz

Desde Álamo, Veracruz, sigue las señales a Chicontepec. En Benito Juárez, sigue derecho hacia Atlapexco y Huautla (no des vuelta hacia Chicontepec). Sigue derecho hacia Atlapexco, y permanece en la carretera de circunvalación a la derecha de Atlapexco. Inmediatamente después de pasar el pueblo, da vuelta a la izquierda hacia Yahualica y sigue las indicaciones descritas anteriormente.

8 Información de Llegada

Esperamos que los visitantes del CICHAZ respeten la propiedad y todos los artículos dentro de ésta. Los visitantes deben asumir que deben traer sus propios materiales o asegurarse con anticipación que tenemos lo que necesitan. Una cantidad limitada de materiales *puede* estar disponible para su uso en el CICHAZ pero los investigadores visitantes necesitan verificar con anticipación (por ejemplo: laptops, cámaras, memorias, reactivos, baterías recargables).

Antes de su llegada, envíe un correo electrónico a Gaby Vázquez (aspacgaby@yahoo.com.mx) para comentarle sus planes de llegada, salida y necesidades de trabajo de campo (incluyendo cuidados de los peces y transportación).

Visitantes Internacionales, ANTES de su llegada a CICHAZ asegurarse que conoce los permisos o documentación necesaria para importar/exportar equipos o muestras (vivas o conservadas) dentro y fuera de México. Usted y su institución son responsables de todos los arreglos de importación/exportación. Consulta con tus colaboradores mexicanos para asegurarte de estar listo. Nuevamente, haga esto ANTES de su llegada.

La comunicación es la clave para una visita exitosa. Si rompes, usas o ensucias algo, por favor arréglalo, reemplázalo o límpialo. Para aquellas cosas que no puedas arreglar (aún cuando puedas), notifica al equipo técnico del CICHAZ Somos comprensivos y podemos ayudar. **Por tu propia seguridad, por un trabajo de investigación productivo y una vida comunitaria exitosa, te pedimos que sigas las indicaciones que están en los letreros localizados en toda la estación, así como las indicaciones enlistadas en esta Guía del Visitante.**

Pequeños consejo para tu visita:

1. Sea hospitalario. Tenga a mano café, bebidas, frutas y refrigerios si la gente pasa por allí.
2. Aceptar con entusiasmo la hospitalidad cuando se la brinde.
2. Sea paciente. Calnali tiene su tiempo.
3. Espere compañía. Cuando invitas a una persona, también estás invitando a sus familiares y amigos.
4. Di "buen provecho" cuando entres o salgas de un lugar donde hay gente comiendo.
5. Apague las luces y los ventiladores cuando salga de una habitación.
6. Comunique sus planes al personal con la mayor antelación posible.
7. Dirígete a las personas mayores usando el "usted".
8. Sintonícese con la cultura local e indígena.
9. Utilice sus habilidades, conocimientos y perspectivas para hacer algo positivo.
10. Aprenda de las habilidades, conocimientos y perspectivas de las personas que conozca.

8.1 La Comunidad del Vecindario y las Tiendas

Clemente Hernández (Don Clemente) e Irma Pérez (Doña Irma)

Don Clemente y Doña Irma son los cuidadores principales del CICHAZ, A.C. Ellos viven cruzando la calle a la derecha, en la casa que tiene pintado un mural con maíces y el dios Tláloc. Su hijo Osvaldo se graduó recientemente como Biólogo en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH). Pídeles ayuda con cualquier cosa que necesites, pero **sé respetuoso y entiende que ellos tienen una vida propia, por lo que no siempre pueden hacer las cosas justo en el momento en que las pides.**

Tiendas

- La tienda que está justo a lado del CICHAZ, "Abarrotes San Antonio", es atendida por Karla y Rey Zapata. Su tienda y otras tiendas similares en el vecindario venden agua, leche y bebidas frías de todo tipo, así como botanas y otros comestibles.
- La tienda que está en frente del CICHAZ cruzando la calle, Nelly Hernández Zapata, es otro buen lugar para encontrar productos básicos.
- Ernestina es la señora mayor que vive justo al otro lado del CICHAZ; ella y su hija Lupita, hornean y venden *pan de dulce* una o dos veces por semana. Sabrás que hay *pan de dulce* recién horneado cuando el delicioso aroma llegue hasta el

CICHAZ. También venden masa y si se les pide con tiempo, pueden hacer lunch para llevar a campo. Les prepararon bocoles, sándwiches, enchiladas, salchichas para hot-dogs y cosas de ese tipo.. Lo más temprano que entregan lunch es a las 7:00 AM.

Paseo por los Murales

Camina cuesta abajo por la calle (hacia el centro de Calnali) y observa los murales pintados por la Fundación Siquerios Sin Fronteras en 2018. Puedes conocer más sobre este proyecto aquí: https://www.cichaz.org/murales-murals/).

Otras casas y recursos

Siguiendo el camino hacia el centro de Calnali, podrás encontrar las siguientes casas y recursos que tal vez necesites:

- **La Coordinadora Ejecutiva del CICHAZ, Ing. Gaby Vázquez,** vive en el callejón que se encuentra a la derecha, donde hay un mural de la cosecha de café.
- A la izquierda está el **mecánico Don Gil.**
- A la derecha y luego a la izquierda (frente al último mural) están los **tacos** ("Bayos").
- Más abajo, en la intersección con la ciudad, hay 2 **talleres de reparación de llantas (talacheros). En la caseta de madera ¡pregunta por Ever si tienes una llanta ponchada y necesitas una talacha!**
- Si das vuelta a la derecha, a unos 500 m sobre la carretera hacia Atlapexco, está la única **gasolinera** en Calnali (a la izquierda).
- Si das vuelta a la izquierda hacia el Centro de Calnali, pasarás por la estupenda **ferretería "El Tigre"** (atendida por Miriam y Chucho).

8.2 La Casa: Reglas Generales, Información y Recomendaciones

1. Si vas a mantener organismos acuáticos en las instalaciones de la estación, por favor consulta el protocolo para organismos acuáticos en el sitio web del CICHAZ para conocer los detalles < http://www.cichaz.org/investigación-research/plantel-acuático-aquatics-protocols/ >
    a. Tenga en cuenta que los paños de cocina almacenados debajo del microondas SÓLO SE UTILIZARÁN EN LA COCINA.
    b. Los trapos sucios que se hayan usado afuera deben colocarse en el contenedor etiquetado ubicado afuera en la bodega debajo del patio. Si los trapos todavía están húmedos, cuélgalos en el costado del contenedor o en la baranda del patio para que se sequen.

   c. Los trapos utilizados para la investigación/cualquier trabajo relacionado con los peces deben colgarse para que se sequen en las rejas del patio o balcón.
2. Deja todos los espacios comunes, los laboratorios y los cuartos de los peces como los encontraste al llegar.
3. Sigue todas las reglas que se muestran en las instalaciones.
4. El CICHAZ tiene dos botiquines de primeros auxilios –uno en la planta baja a lado de la vitrina donde se guardan los trastes y uno en la planta alta a lado del baño.
5. Puedes encontrar protector solar y repelente de insectos no tóxico para peces en la mesa junto a la vitrina.
   a. Los mosquitos y las moscas negras que pican son muy abundantes, así que aplícate repelente generosamente. **No te apliques el repelente de insectos en ningún lugar cercano a los peces, peceras o equipo para peces. Si estas en CICHAZ, aplícate repelente en el piso superior.** No uses productos que contengan **DEET.** Te recomendamos Natrapel u otros repelentes con Picaridina, productos de Avon piel suave también funcionan. Estos repelentes siguen siendo **TÓXICOS PARA LOS PECES,** así que **LAVA TUS MANOS** antes de manipularlos.
6. Hay muchos espacios comunes y el CICHAZ espera una actitud comunitaria.
   a. Respeta los espacios públicos manteniéndolos limpios.
   b. Guarda tus pertenencias en tu cuarto o en el baño.
   c. Asegúrate de etiquetar con tu nombre todo lo que no quieras compartir.
   d. ¡No dejes cosas en el patio! Este espacio se desordena muy rápido y tus cosas se pueden perder.
7. Si tienes planeadas múltiples visitas al CICHAZ, puedes dejar tus cosas en una caja etiquetada con tu nombre, que será guardada en el almacén de arriba. Si al momento de irte del CICHAZ tus zapatos todavía están húmedos, asegúrate de ponerles una etiqueta con tu nombre y de avisarle a Don Clemente, Doña Irma, o a la Ing. Gaby, para que ellos puedan guardarlos cuando estén secos.
8. Los artículos que no estén etiquetados y no se reclamen después de un mes, serán puestos en la caja de donaciones en el almacén de la planta alta.
9. Siempre revisa los cajones y tus zapatos antes de ponértelos. Podrían albergar tarántulas, otras arañas o alacranes.
10. Antes de entrar a la casa, sacude o lava tus zapatos si están muy sucios o llenos de lodo. Hay un espacio rectangular junto a la terraza para este propósito.
11. Si al momento de tu partida dejas algún alimento en el refrigerador que pueda echarse a perder, asegúrate de avisarle a Doña Magda.

8.3 Los Laboratorios y los Recursos de Investigación

Reglas Generales y Recomendaciones

- Piensa en el equipo que necesitarás antes de tu llegada. Verifica con el CICHAZ tus necesidades. Por ejemplo, te recomendamos que traigas tus propias tarjetas de

memoria para las cámaras si las necesitas, tenemos algunas pero en poca cantidad. También tenemos algunas baterías recargables y preferimos utilizar baterías de este tipo para minimizar el desecho de baterías. Planea con tiempo el uso de baterías para que puedas tener acceso a los cargadores y puedas recargarlas.

- Etiqueta todo lo que uses. Para todos los investigadores, las fechas se etiquetan día-mes-año con los meses escritos con números romanos. 28 de mayo de 2025, por ejemplo, debería etiquetarse como 28-V-2025.
- Todo el equipo que uses en el CICHAZ debes regresarlo a su lugar, limpio y en la misma o mejor condición de como lo encontraste.
- Pregunta al equipo técnico del CICHAZ y a los científicos visitantes antes de usar cualquier cosa. Aún cuando seas un investigador regular del CICHAZ, no asumas que conoces los experimentos en curso o la asignación de acuarios.

8.4 El Patio

- Ten en cuenta que hay animales vivos habitando a tu alrededor. En el área cercana a la casa, la mitad del patio está llena de tanques con peces. Por favor, ten esto en mente cuando pases por ahí, especialmente si llevas productos de limpieza u otros químicos.
- Hay nidos de abejas africanas en el patio. Si no las molestas no te harán daño.
- Es frecuente observar nidos de avispas cartoneras o avispas de papel en el techo de la casa. Generalmente son inofensivas, aunque pueden picarte (y a veces lo hacen). Sólo ten esto en mente y aléjate de ellas durante las horas más calurosas del día. Los nidos más redondos con avispas pequeñas son nidos de avispas de miel… no tienen aguijón y producen miel. No las molestes y déjalas en paz.
- Las hormigas de fuego introducidas son una plaga en el CICHAZ, tal como en el sur de Estados Unidos. Son molestas simplemente, a menos que seas alérgico.
- Hay una bajada abrupta para llegar al río; ten precaución con los niños pequeños y personas con discapacidad. También ten cuidado con los escalones que conducen al río, ya que comúnmente están cubiertos de hojarasca y pueden estar resbalosos.
- Come las frutas de los árboles. Tenemos árboles frutales de naranjas dulces y ácidas, mandarinas, limones, limas, chiles "caca de rata", jaca, papaya, duraznos, plátanos y pomarrosa, entre algunos otros.
- **No tomes ningún pez del tramo de río que pasa por detrás de la casa,** pues es nuestra población de estudio a largo plazo. Habla con la Dra. Molly Shumer o el Dr. Gil Rosenthal si quieres trabajar ahí. Puedes nadar en el río, siempre y cuando no uses repelente, protector solar o cualquier otro químico. Toma un baño después de nadar.

8.5 Agua

- **Por favor cuida el agua** tanto como sea posible. El suministro puede ser irregular. LOS PECES SON LA PRIORIDAD sobre los humanos, así que

prepárate para aguantar sin agua hasta por 72 horas. Puedes usar un cubeta llena de agua de los estanques de concreto (según las indicaciones del personal del CICHAZ) para descargar el inodoro durante cortes prolongados de agua.

- El depósito de plástico negro (*tinaco*) en la parte superior del techo se llena intermitentemente con agua clorada para el uso en baños y cocina. Esta agua está clorada y es adecuada para bañarse y cepillarse los dientes, **pero no la consumas.**
- Karla (en la tienda que está junto a la casa) y otras personas venden garrafones con 20 L de agua potable para consumo humano. **Debes devolver el garrafón vacío para comprar uno nuevo.**

8.6 Gas Propano

- Contamos con tanques de gas estacionario para la cocina, baños y el generador de energía; normalmente el equipo de trabajo del CICHAZ se aseguran de que haya suficiente. Si no hay agua caliente o no enciende la estufa, por favor avisa inmediatamente. Si hay alguna persona con experiencia en el CICHAZ, puede acompañarte al techo para asegurarse que la válvula de gas está abierta.
- Los calentadores solares suministran el agua caliente, por lo que recomendamos bañarse por las tardes o noches.
- En tiempo de frío, si hay gas en la estufa pero no hay agua caliente, contacta a Don Clemente para reemplazar las baterías del calentador de paso.

8.7 Electricidad

- **Ahorra la mayor cantidad de energía** –apaga los ventiladores, calentadores, y/o las luces cuando salgas de un cuarto.
- **El CICHAZ cuenta con una corriente de 110V.** Los enchufes son como los que se usan en USA. Trae contigo tus adaptadores si piensas que los vas a necesitar.enemos algunos cargadores de teléfon extras de 110V. Un adaptador sencillo es bueno para electrónicos de viaje, pero para equipo de investigación como lámparas del microscopio necesitarán un convertidor de voltaje para funcionar.
- Si se va la luz, revisa los **interruptores (breakers); deben estar hacia arriba** – están junto a la puerta del zaguán (por dentro). Mientras estes ahí, reinicia el timer para que la flecha grande color plata este en el tiempo correcto.
- Hable con Gaby si planea ejecutar procedimientos como PCR que no toleran una interrupción del suministro eléctrico. Configuraremos el No-Break y el generador de respaldo para proporcionar energía continua.

8.8 Limpieza General

- El piso de la cocina se debe barrer regularmente para evitar insectos (debe haber una escoba y un recogedor en el patio o en la cocina).
- Doña Irma ayuda a limpiar la casa dos veces por semana, aunque se espera que los huéspedes limpien por sí mismos lo que ensucian.
- El camión de la basura pasa temprano (aproximadamente a las 6:00 – 7:00 a.m.) los lunes y jueves. Se anuncia tocando una campana y Don Clemente está pendiente de sacar la basura para que el camión se la lleve. Si por alguna razón Don Clemente aún no ha sacado la basura, saca los contenedores de basura a la banqueta frente a la casa; si ves a los muchachos del camión dales una propina de 20 pesos mexicanos.

9 Cocina y Alimentos Básicos

No uses la cocina ni nada que esté en ella para hacer investigación biológica o para el cuidado de los peces. Hay fregaderos en los laboratorios y en los cuartos para peces que puedes usar para esos fines –y el lavadero de la terraza también está disponible. Para ser claros, todos los platos, cubiertos y otros artículos de cocina deben usarse SÓLO EN LA COCINA. Nada de la cocina debe usarse para hacer investigación.

*****Por favor limpia cualquier resto de comida cuando termines de comer o de preparar algún alimento. Estamos en los trópicos y las cucarachas aman las cocinas sucias. *****

- Doña Magda prepara la comida fuerte cuando tenemos grupos en el CICHAZ, por favor coordina con la Ing. Gaby antes de su visita.
- El CICHAZ produce muchos cítricos, papayas, frijoles, jakas, plátanos y más – tienes que probar los chiles "caca de rata", son diminutos y crecen por los alrededores de los tanques para peces que están enterrados. Apóyate con la leña, frutas y verduras que se producen en la estación. Asegúrate de probar la *pomarrosa/manzana de rosas* (fruta de temporada –mayo/junio– con sabor a rosas); puedes encontrarla cerca del camino hacia el río.
- Puedes comprar café molido y en grano a la Ing. Gaby, a través de ASPAC, organización sin fines de lucro.
- Hay un molino de café y varias prensas francesas en el CICHAZ.

Refrigerador

- Coloca las cosas que necesitan refrigeración pero que **no** son para consumo humano en los "refrigeradores científicos" que están en los laboratorios.
- Etiqueta todo lo que no quieras compartir con los demás (¡aunque te animamos a compartir!).

Trastes

- Aún si Magda está cerca para lavar los platos, levante sus los platos y tire los restos orgánicos en la cubeta de compostaje y deje sus trastes cerca del fregadero.
- Por favor disminuye la cantidad de jabón y agua que usas para lavar los trastes.
- Los trastes deben lavarse después de cada comida para evitar hormigas, cucarachas, etc.
- Por favor no uses ningún utensilio de metal cuando cocines con las sartenes / ollas antiadherentes.

Barras de Cocina y Pisos

- Por favor, barre el piso después de cada comida (la escoba y el recogedor están en el patio o en la cocina).
- Limpia la mesa con la esponja o con un trapo limpio.

Toallas

- Estas toallas se usan **sólo** para secar los trastes. Se encuentran en un cesto bajo el microondas. Por favor ponlas en el montón de sábanas y toallas sucias para lavarlas cuando sea necesario.
- Estas toallas nunca deben salir de la cocina, excepto para ser lavadas.

9.1 Composta

- Tenemos una cubeta para la composta en la cocina –por favor coloca dentro de ella los desperdicios y restos de comida.
- Cuando la cubeta de la composta esté llena, por favor vacíala en el área cerca de las piletas de concreto que está cerca de la cochera –tenemos un sistema de compostaje, por lo que un visitante del CICHAZ con experiencia puede mostrarte dónde vaciarla.

9.2 Reutilizar y Reciclar

- ¡Reutiliza los envases y recicla cuando puedas hacerlo! Coloca los desechos de papel, plástico y aluminio en los contenedores apropiados que están en la cocina y en las áreas de basura.
- Si usa botellas de pet de 500 ml o más pequeñas, podemos reutilizarlas, no es necesario reciclarlas. Cuando estén vacías, enjuágalas y colócalas en la bolsa de malla en el patio al lado del horno. Estas botellas pequeñas son buenas para almacenar peces muertos.

10 Dormitorios y Opciones para Dormir

Hay cinco recámaras en el CICHAZ; algunos huéspedes prefieren acampar en el patio de atrás o en el jardín y todos los visitantes pueden hacerlo si lo desean. Gaby informará a cada visitante/grupo qué habitaciones/camas están disponibles para su uso y se atenderán las solicitudes específicas siempre que sea posible.

Planta baja – Laboratorio de conducta / Suite para invitados

- Reservado para líderes de viaje, invitados especiales o visitantes en silla de ruedas.

Planta Alta – Cuatro habitaciones

- Habitación "Nopal"(*Nohpalli*):1 litera, 1 cama doble (para 3 ó 4 personas).
- Habitación "Pitahaya"(*Tzaponochtli*): 1 litera, 2 camas individuales (para 3 ó 4 personas).
- Habitación "Guayaba" (*Xalxocotl*): 1 litera, 1 cama doble (para 3 ó 4 personas).
- Habitación "Aguacate" (*Ahuacatl*): 1 litera, 1 cama doble (para 3 ó 4 personas).

Acampar

- Si quieres optar por acampar en el patio trasero hay baño, regadera y espacio de almacenamiento en la parte trasera de la residencia de los directores. Pídele a Gaby una llave para acceder al baño durante tu estadía; se te pedirá un depósito de 50 pesos, ¡así que no olvides devolverla para recuperar tu dinero!

11 Baños

Hay tres baños en el CICHAZ; uno abajo y dos arriba. Si no hay papel higiénico en ellos, por favor ve al almacén que está en la parte de arriba y toma dos rollos (uno para el momento y otro para cuando éste se acabe). Coloca un rollo en el dispensador.

Si quieres dejar tus productos personales de baño en el baño, por favor etiquétalos con tu nombre y guárdalos todos juntos dentro de un contenedor (caja/bolsa) para que haya espacio para otros.

Inodoros

- Trata de orinar en el jardín en lugar de ir al baño. Todo lo que baja por el drenaje termina en el agua del río, en las zonas bajas del pueblo, sin que el agua reciba ningún tratamiento. Piensa en los vecinos de estas áreas antes de jalar la cadena del inodoro. Entonces, cuando sea posible, por favor orina discretamente en el jardín, mínimo a unos 15 metros de distancia de cualquier estanque/tina de peces (algunos están enterrados en el suelo del jardín).
- Pon el papel y cualquier otra basura sanitaria en los botes y no en el inodoro. La tubería puede lidiar con una cantidad mínima de papel (una toallita).

- Si no hay agua, llena una cubeta con agua de las peceras/estanques que están afuera y vierte el agua en el inodoro cuando hayas terminado (pregunta al personal del CICHAZ de dónde exactamente puedes tomar el agua; ellos te apoyarán con esto).

Regaderas

- Trata de bañarte rápido. Recuerda que los peces tienen prioridad cuando no hay agua.

Lavabos

- El agua de la llave está clorada y sirve para lavarse los dientes, pero no para consumo.

12 Sábanas y Toallas

- Puedes encontrar cobijas, sábanas y toallas en el closet del segundo piso.
- Estas toallas son **sólo** para uso personal y te pedimos que uses **solo una** durante tu estancia; lávala conforme sea necesario.
- Cuando te vayas del CICHAZ, deja tus sábanas y toallas en el pasillo, en el cesto de la ropa sucia.

13 Lavandería

- La lavadora se encuentra en el techo. Cuelga la ropa limpia en el techo o en la terraza del segundo piso para que se seque. Si está lloviendo, cuelga la ropa en el patio trasero y/o en el barandal de la escalera.
- Al lado de la lavadora hay un lavadero en el que puedes lavar tu ropa a mano si lo deseas.

14 Internet y Teléfono

14.1 Internet

- El CICHAZ tiene acceso moderado a internet. Tenemos 2 redes: una en el piso de arriba y otra en el piso de abajo. La contraseña está en la puerta del refrigerador. Por favor, evita hacer transferencias de archivos pesados y no compartas la contraseña con los vecinos.
- Por favor lee un libro de nuestra biblioteca, ve una película de nuestra colección de DVD o platica con alguien en lugar de entretenerte en internet. La comunicación esencial y la ciencia tienen prioridad.
- **Por favor asegúrate de que el wi-fi esté apagado para todos tus dispositivos, excepto uno.** Es posible que tengas que tomar turnos con otras personas para

encender tu wi-fi. Hay varios cibercafés en el pueblo y se venden "fichas de StarBit", que ofrecen minutos de internet para las áreas urbanas del pueblo.

14.2 Teléfono

- La señal/internet del teléfono celular puede ser irregular; usualmente necesitas ir al techo de la estación para obtener una mejor recepción.
- No contamos con un teléfono fijo, por lo que toda la comunicación es vía teléfono celular. Si vienes de América, tu proveedor de telefonía celular puede tener un plan de datos internacional económico para México. De lo contrario, planee comprar una SIM mexicana (por ejemplo, a través de Telcel en el aeropuerto o en el centro de Calnali). Planee usar WhatsApp para la mayoría de las comunicaciones.
- Si llamas desde fuera de México, el código del país es +52-1 para celular y +52 para teléfono fijo.
- Para llamar de México a un país extranjero, marca 00 y después el número correspondiente.

15 Espacios de Reunión y Trabajo

En el segundo piso del CICHAZ hay un escritorio disponible para su uso. También hay una mesa de comedor en la planta baja que se puede usar para reuniones y para trabajar, así como el patio trasero y la palapa en el patio trasero. Un proyector y una pantalla, así como sillas adicionales, pueden estar disponibles bajo petición.

16 Laboratorios, Salas de Peces y Tanques al Aire Libre

Hay un laboratorio molecular compartido para el trabajo genético, un laboratorio fenológico y un laboratorio de comportamiento dentro del edificio principal del CICHAZ. En el exterior también disponemos de un espacio para experimentos de conducta y un espacio de usos-múltiples con mesa (en la antigua porqueriza). Independientemente del laboratorio que utilices, debes mantener tu espacio de trabajo limpio, lavar cualquier equipo que uses y devolver cualquier producto químico o material a su lugar adecuado (los estantes ahora están etiquetados; por favor respeta este sistema). Dado que estos son laboratorios compartidos, no asumas que tu equipo de investigación es el único que necesita acceso a un laboratorio en un día determinado.

Refrigeradores y Congeladores de Laboratorio

• El laboratorio molecular tiene un refrigerador/congelador que siempre está enchufado y un congelador de -80 que se enciende, es decir, se enchufa a pedido.
• El refrigerador/congelador del laboratorio fenológico se conecta a pedido.
• Todos los artículos almacenados en el refrigerador deben estar etiquetados con el nombre y la fecha del investigador.

La comunicación es esencial.

Hay trapos disponibles para uso de laboratorios en el primer cajón del lado izquierdo del lavabo del laboratorio fenológico. Si necesitas trapos adicionales, pregúntale a Doña Magda, a Johaira, o a algún otro miembro del personal del CICHAZ. NO TOMES LOS TRAPOS DE LA COCINA. Cuando termines de usar un trapo, si está mojado, cuélgalo en el barandal del patio trasero o en el barandal del balcón del segundo piso. Una vez que esté seco, déjalo en el cesto de trapos sucios.

Hay dos cuartos de acuarios interiores. El pequeño se mantiene frío y se llama "Cuarto Serrano". El cuarto más grande, "Huasteco", se mantiene caliente. También hay tanques de concreto al aire libre, así como tinas grandes y pequeñas enterradas en la tierra. Dado que hay muchos proyectos de investigación en curso simultáneamente, hemos creado las políticas que se enumeran a continuación para garantizar el mejor cuidado posible de los peces. Alentamos a los investigadores a involucrar al personal de CICHAZ que cuida a los peces (Don Clemente, Johaira y Doña Magda) en su trabajo tanto como sea posible, tanto para el éxito de su proyecto como para su avance.

16.1 Política de uso de peceras

- Antes de llegar a CICHAZ, necesitamos saber los requisitos de las peceras que tienes y dónde las necesitas (Serrano, Huasteco y/o las tinas al aire libre). Por favor, escribe a Gaby Vázquez para conocer los espacios disponibles.
- Una vez que llegues a CICHAZ, Johaira te indicará qué estantes/peceras puedes usar y te indicará dónde guardar los materiales que estás usando (ella te asignará una caja o un espacio el estante).
- Johaira y Doña Magda son las encargadas de realizar el protocolo de ingreso de peces de campo a los tanques (desparasitación).
- Si detectas fugas de agua, por favor márcalas y notifica al personal del CICHAZ.
- Johaira y Doña Magda son las encargadas de alimentar a los peces. Por favor avísales si no necesitan alimentar a los tuyos o si tienes algún requerimiento especial.

17 Participación Pública

Cuando visite CICHAZ le pedimos que planee interactuar con la comunidad local de alguna manera y cuando lo haga, le daremos una noche gratis. También le pedimos que si investiga en CICHAZ, nos brinde una breve explicación que podamos compartir con el público sobre su trabajo; lo citaremos en nuestro sitio web y en otras plataformas de redes sociales.

También te pedimos que planees involucrarte con la comunidad local de alguna manera; una parte central de la misión de CICHAZ es evitar la ciencia del paracaídas. A

continuación se muestran algunos de nuestros eventos y recursos habituales. Te animamos a que presentes algunas de sus propias ideas para la participación comunitaria y estaremos encantados de trabajar para proponer actividades de especial interés.

17.1 Jornada CICHAZ-ASPAC y/o Casa Abierta CICHAZ

Anualmente organizamos una jornada de puertas abiertas de CICHAZ y, a menudo, el mismo fin de semana colaboramos con ASPAC para organizar una Jornada para la comunidad. La jornada de puertas abiertas les brinda a nuestros vecinos la oportunidad de explorar la propiedad de CICHAZ y ver el trabajo que hacemos. La Jornada es tradicionalmente una caminata guiada que cuenta con estaciones informativas donde los investigadores del CICHAZ (habituales y visitantes) explican su trabajo y brindan a los visitantes la oportunidad de aprender de manera práctica. Ya sea viendo cómo se marcan las aves, buscando escarabajos o tomando muestras de agua, tratamos de encontrar formas sencillas de hacer que el aprendizaje sea divertido y la conservación una prioridad.

17.2 Mesas de información

De vez en cuando instalamos mesas informativas los domingos (durante el mercado) con actividades prácticas para los transeúntes. A veces también organizamos visitas escolares. Si estás interesado en participar habla con Gaby o Rodrigo.

17.3 Rodando Saberes (RoSa)

RoSa es nuestro laboratorio de aprendizaje móvil que ofrece actividades divertidas y equipos científicos a escuelas, comunidades y/o sitios de campo. Los planes de estudio que ofrecemos con RoSa siempre están cambiando y alentamos a nuestros visitantes a que nos ayuden a desarrollar oportunidades de aprendizaje que promuean la sostenibilidad, la conservación y el amor por la ciencia. Los proyectos de ciencia ciudadana son especialmente bienvenidos.

18 Entretenimiento/Diversión

Si bien esperamos que todos trabajen duro, ¡sabemos que necesitan algo de tiempo libre y diversión! Aprovechen las instalaciones para convivir, pero les pedimos que **entre semana cualquier actividad ruidosa finalice A MÁS TARDAR de las 10:00 p.m. y**

los fines de semana, a la 1:00 a.m. Por favor, sean respetuosos con los vecinos y sus compañeros que necesitan dormir tranquilos.

Libros
A lo largo de los años, el CICHAZ ha formado una colección de libros en inglés, español, italiano y otros idiomas. Estos se pueden encontrar en el pasillo del segundo piso del edificio principal del CICHAZ. Le animamos a donar libros a la biblioteca. Si todavía estás leyendo un libro y quieres llevártelo contigo, envía un correo electrónico a Gil (gil@cichaz.org).

TV/reproductor de DVD
Para disfrutar de nuestra colección de películas, usa el reproductor de DVD que está en la sala. Devuelve los DVD a sus cajas correspondientes cuando hayas terminado y guárdalos alfabéticamente (si los encuentras desordenados, ¡siéntete libre de organizarlos!).

19 Comestibles y Comer fuera del CICHAZ

19.1 Abarrotes/Misceláneas/Mini-Súper (tiendas convenientes) en Aguazarca

- Puedes encontrar alimentos básicos en estas tiendas (leche, frutas y verduras básicas, huevos, cerveza, agua, botanas, paquetes de tortillas, etc.).
- Los garrafones de agua con 20 L cuestan ~20 pesos mexicanos. Debes llevar tu garrafón vacío para cambiarlo por uno lleno.
- Las leches "Santa Clara" y "Alpura" son 100% leche. La mayoría de las otras marcas contienen productos vegetales.
- Usualmente, cuando compras productos embotellados en vidrio, debes pagar un depósito por el envase. Es común que los vecinos no te lo cobren, pero **DEBES REGRESAR LOS ENVASES** antes de irte del CICHAZ.

Abarrotes "El Coyote" es la tienda más grande en el pueblo. Ahí puedes comprar todos los productos básicos, incluídas las bebidas alcohólicas –excepto medicamentos, carne fresca, frutas y verduras–. *Algunas veces* aceptan tarjetas de crédito, así que lleva efectivo a la mano. ***Actualmente en remodelación.***

19.2 Mercado

- Puedes encontrar puestos de frutas y verduras casi todos los días de la semana. Hay una carnicería cerca de la *presidencia*. Los puestos de pollo venden tanto pollo fresco como pollo rostizado (delicioso).

- Si quieres tortillas de maíz recién hechas, tienes que ir a las tortillerías del centro o pedir que te las hagan en el vecindario. Todas las familias del vecindario tienen su propia *milpa* y hacen en casa sus tortillas a mano.
- El *pan de dulce* recién horneado, disponible en la casa de al lado (con Doña Ernestina) y en el centro de Calnali, es muy bueno.

El **Mercado** se pone los **domingos.** Te recomendamos llegar antes de las 11:00 a.m. para que encuentres todo lo que necesitas. Checa el glosario para que conozcas algunos artículos disponibles en el mercado. Las cosas más inusuales las venden las personas nativas, que ponen sus puestos en el suelo, principalmente en el centro de la plaza. Tienes que probar el *zacahuil,* es un tamal que mide un metro, y las empanadas/gorditas de alberjón y los guisos que vende **Doña Gelasia,** cerca del centro del mercado.

Puedes preguntarle a Doña Magda si puede cocinar algo de lo que compres en el mercado. Doña Magda también hace tortillas y ocasionalmente nos sorprende con bocoles (masa de maíz con frijol, *tlalitos,* cilantro, o simplemente con sal) y enchiladas frescas.

19.3 Comer fuera de casa

- Algunos de los mejores lugares para comer fuera de la casa son las tequerías y otros pequeños negocios familiares – ve el glosario para algo específico.
- Recomendamos reservar algunas noches durante tu visita para comer fuera:
    - **Taquería Bayos** está a la izquierda al salir a la calle.
    - **Hotel Oviedo/Restaurante La Jarochita** tiene comidas sustanciosas y deliciosas por unos $120.00. Es mejor avisarles por la mañana o antes si planeas comer allí.
    - **Restaurante Calnali** y **La Florecita** ofrecen el plato huasteco que consiste en cecina (carne salada y secada al aire, sol o humo) con enchiladas.
    - Calnali Centro, al lado del zócalo principal, también tiene algunas opciones: pollo asado, quesadillas y tacos (**Doña Lulú**, frente a la Presidencia), tortas, etc.
- Si hay mucha gente local comiendo en algún lugar, es probable que sea sabroso y bastante seguro. Pero si es la primera vez que visitas México, te enfermarás sin importar lo que hagas.

20 Uso del vehículo

Para utilizar uno de los vehículos CICHAZ es necesario contar con licencia de conducir vigente y le solicitamos evitar conducir por arroyos profundos ya que esto puede dañar el sensor del tren de aterrizaje. Después de cada uso, saque la basura.

Hay una tarifa de 500 pesos por día y una tarifa de limpieza de 500 pesos por visita. Si el vehículo necesita una limpieza profesional, cobraremos 1500 pesos.

Solicitamos a los conductores y a sus pasajeros que paguen por la gasolina que utilizan y dejen el tanque lleno. Hay una estación de PEMEX en Calnali calle abajo (Juaréz – Barrio Nuevo en la vía Lolotla-Atlapexco). Si no se deja el tanque lleno antes de que otro grupo utilice el vehículo, habrá una multa de 2000 MXP.

Hay un formulario de uso del vehículo guardado en el vehículo de campo; complételo cada vez que use el vehículo para que podamos realizar un seguimiento del uso. Los viajes cortos a la ciudad todavía usan gasolina, así que asegúrese de que el indicador de gasolina nunca baje de ¾ del tanque.

En caso de accidente CICHAZ cuenta con seguro y hay un deducible de $17,000 MXP. El conductor/grupo responsable del accidente deberá pagar el deducible no reembolsable así como las posibles reparaciones. Si a CICHAZ se le reembolsa cualquier costo superior al deducible, el conductor/grupo responsable recibirá el reembolso correspondiente.

21 Tarifas

Como parte de sus objetivos sin fines de lucro, CICHAZ está trabajando para lograr un modelo de sostenibilidad financiera mediante el cobro de tarifas a los usuarios. Las tarifas pagadas por quienes utilicen las instalaciones del CICHAZ cubrirán los costos operativos y de mantenimiento de la infraestructura física, equipos e insumos y servicios básicos que estén disponibles para los investigadores y estudiantes visitantes. Cuando planee visitar CICHAZ o prepare solicitudes de subvención para trabajar en CICHAZ, presupuesta 1200 pesos/persona/día para alojamiento y comisiones de banco. Si desea incluir hospedaje más comidas, planifique 1400/persona/día. El soporte financiero está disponible para investigadores sin fondos específicos. Comuníquese con nosotros si tiene preguntas o para obtener más información sobre apoyos y soportes financieros si es necesaria.

Apéndice A. Preparando tu Visita / Qué Empacar

Visas
Por favor revisa si necesitas una visa de tu país de origen para visitar México durante la duración de la estancia que tienes planeada en el CICHAZ. Ciudadanos de EUA, Canadá, Italia y muchos países de la UE no requieren visa.

Vacunas
¡Asegúrate de estar al día con todas tus vacunas, incluyendo tétanos, COVID-19 e influenza, para estar saludable y listo para el trabajo de campo!

Seguros de Viaje y de Salud
Todos los visitantes internacionales **deben** tener un seguro de viaje para cubrir cualquier gasto médico inesperado, interrupción del viaje, servicios de asistencia y tratamiento de emergencia médica y más. Verifica si tu seguro médico actual cubre los gastos incurridos en México. A menudo, estos seguros tienen una línea de asistencia telefónica las 24 horas. El seguro también te ayudará a encontrar un abogado si te ves involucrado en algún problema legal. Lo más probable es que la institución de la que provienes haya comprado un seguro con estas características cuando registraste tu viaje –debes asegurarte de ello y confirmarlo. Las tarjetas de crédito también suelen brindar este tipo de seguros si estás adquiriendo un vuelo, aunque debes revisar el contrato de tu tarjeta. American Express y otras compañías también ofrecen dichos seguros.

Nosotros solicitamos pero no exigimos un comprobante de seguro de viaje antes de tu estancia en el CICHAZ, A.C. **Sin embargo, NO ASUMIMOS NINGUNA RESPONSABILIDAD por los costos que puedan surgir asociados con tú viaje, tus actividades o tu estancia en el CICHAZ, A.C. En última instancia, TÚ ERES EL ÚNICO RESPONSABLE de cualquier gasto o costo de emergencia.**

Qué empacar - Consejos generales

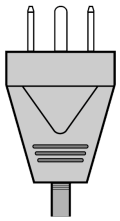
Dinero e Identificaciones

- Efectivo (Pesos Mexicanos). Todos los puestos de mercado, puestos de comida y pequeñas tiendas independientes solo aceptan efectivo. Es fácil cambiar efectivo en el aeropuerto o en el lado estadounidense de la frontera, pero es muy difícil hacerlo en el interior de México. Si cambias en el aeropuerto, házlo después de salir del área de reclamo de equipaje en cualquiera de los quioscos en las áreas públicas de llegada. Guarda un poco de cambio en denominaciones pequeñas (2-5 pesos) para usar los baños públicos.
- Tarjeta de Cajero Automático –ATM– (¡asegúrate de conocer tu pin!)

  - Calnali sólo tiene un cajero automático que aceptan la mayoría de las tarjetas ATM internacionales, pero se quedan sin efectivo los días del mercado (domingos) y, comúnmente, se abastecen unos cuantos días después.
- Tarjeta de Crédito (debes conocer tu pin para usarla en los cajeros automáticos)
  - Comunícate con la compañía de tu tarjeta de crédito antes de viajar para autorizar su uso internacional.
  - Las tarjetas de crédito de los EE. UU. pueden tener problemas en las gasolineras; asegúrate de tener efectivo como respaldo.
  - En Calnali, actualmente solo una tienda acepta tarjetas de crédito: Abarrotes El Coyote.
- Identificaciones (INE, CE o pasaporte/FMT)
- Fotocopia a color del pasaporte, que debes guardar en lugar separado del pasaporte original.

Tecnología

México utiliza enchufes eléctricos norteamericanos de 110 V. ¡No olvides los adaptadores o convertidores que necesites!



- Trae contigo tu equipo de tecnología personal que necesites para trabajar. Esto incluye tu teléfono celular, computadora, cargadores, adaptadores de pared o convertidores.
- Es bueno tener un cargador de teléfono portátil para obtener energía adicional.
- Visitantes internacionales, consulten su plan de telefonía internacional antes de salir de su país. Puedes comprar una tarjeta SIM mexicana en cualquier tienda Telcel
- Hay varias tiendas Telcel en el aeropuerto y recomendamos obtener la tarjeta SIM allí. Si no tienes tiempo en el aeropuerto, puedes comprarla en Calnali, pero la disponibilidad puede ser limitada.
- **Guarda todos los números de teléfono de emergencia en tu teléfono celular en WhatsApp o en la app que planees usar para comunicarte con otros durante tu estancia (recomendamos WhatsApp).** Si alguna vez necesitas llamar al 911 (el número de emergencia en México), debes usar tu línea telefónica habitual (no WhatsApp).

Lista de Verificación (Checklist) Básica

Todos estos artículos están fácilmente disponibles en los supermercados/farmacias locales excepto (*)

- Cepillo de dientes / Pasta de dientes.
- Shampoo / Acondicionador.
- Copa menstrual*/ Tampones / Toallas femeninas /
- Jabón.
- Desodorante.
- Ropa interior y calcetines extra*. (Las tallas grandes son difíciles de encontrar en Calnali).
- Repelente de insectos (**RECUERDA:** No traigas ningún producto con **DEET** a la estación de campo. Te recomendamos Natrapel* u otro repelente con picaridina*. No los venden en las tiendas locales, así que por favor ¡¡¡no olvides traerlos contigo!!! Estos repelentes siguen siendo **TÓXICOS PARA LOS PECES** así que **LÁVATE LAS MANOS** antes de manipularlos).
- Gel antibacterial para manos.
- Protector solar (especialmente en primavera y verano, pero evita meterlo en el agua). Debes usar protector solar a base de Zinc* si estás planeando meterte al agua.
- Lámpara de cabeza*.
- Paquete de Kleenex para el viaje (por las emergencias con el papel higiénico –muchas veces debes pagar para usar un baño en México, y algunos pueden no tener papel).
- Aunque la estación de campo suministra las toallas, le pedimos a los visitantes que usen sólo una durante su estancia. Si necesitas más de una, puedes empacar una toalla de secado rápido*.

No necesitas traer sábanas –hay un buen suministro en la estación–.

Ropa

Los visitantes deben planear usar su ropa varias veces antes de lavar. En el CICHAZ hay una lavadora, pero si hay escasez de agua debido a las tuberías de respaldo, por bajas reservas de agua u otros problemas imprevistos. Toda la ropa se seca tendida al sol; una vez que empiezan las lluvias del verano, hay que tender la ropa dentro de la casa para que se seque. Tienes que estar listo para cortes y escasez de agua, especialmente durante la estación seca. El agua para los peces es la prioridad sobre el agua para bañarse o lavar la ropa.

Algunos visitantes traen los mismos artículos personales y algunos de nosotros tendemos a dejar nuestras cosas en espacios públicos **–si no quieres que nadie tome y/o use tus pertenencias, etiquétalas con tu nombre–.**

La temperatura puede variar desde casi el punto de congelación en las zonas elevadas durante el invierno hasta 45 °C en zonas bajas durante el verano. Toma esto en cuenta al planificar tu viaje. La ropa básica está disponible localmente para tallas más pequeñas. Recomendamos invertir en una chaqueta impermeable de alta calidad, zapatos para el agua y zapatos para caminar según las actividades que estés planeando.

- Zapatos para agua (Chacos o Keens son adecuados para las actividades en el agua y caminatas cortas).
- Zapatos para caminatas / senderismo –*Botas de campo*– (se recomienda que sean resistentes al agua por el mal clima).
- Calcetines.
- Shorts.
- Ropa interior.
- Pantalones para senderismo (se recomiendan los pantalones convertibles –short / pantalón).
- Traje de baño.
- Camisetas.
- Camisas de manga larga y manga corta (te recomendamos usar camisas de manga larga en la tarde/noche para evitar las picaduras de mosquitos, o durante las caminatas en los días muy calurosos para evitar quemaduras).
- Pantalones largos/Jeans (te recomendamos que sean de secado rápido).
- Chamarra impermeable ligera.
- Una sudadera, suéter y/o chamarra de secado rápido (puede hacer frío en las tardes, especialmente durante el invierno y en las zonas más altas).
- En el caso de que tu estancia sea prolongada, te recomendamos traer un atuendo más presentable (para visitas a escuelas locales, reuniones con funcionarios o presentaciones públicas). Los *huipiles* que venden en la región lucen muy bien tanto en hombres como en mujeres, combinados con pantalones o faldas de vestir.

Equipo de Campo

- ¡Sombrero! Recomendamos un sombrero de ala ancha o mínimo una gorra de baseball.
- Lentes de sol.
- Bolsa pequeña / Morral / Mochila.
- Botella para agua (o una *Camelback*). Si compras botellas de agua en la carretera, vuelve a llenarlas y reutiliza.
- Bolsas Ziploc o bolsas pequeñas secas, para guardar equipo si llueve.
- Bolsas Ziploc grandes para guardar ropa y zapatos húmedos / mojados.
- Protector solar base Zinc.
- Repelente de insectos (sin DEET).
- Navaja / herramienta de bolsillo.

Sugerencias

- Medicamentos "por si acaso" como Pepto Bismol, Aloe vera, Aspirin PM…
- Talco en polvo/Talco para bebé.
- Si tienes ropa en buen estado que tú ya no necesites y que no quieras conservar al final de tu estancia, por favor considera el donarla. Hay una *caja para donación* en el almacén del segundo piso. Cualquier cosa que dejes en la estación y que no sea reclamada después de un mes se colocará en la *caja para donación*.
- Te invitamos a que traigas a la estación otros artículos que quieras donar, como teléfonos celulares viejos o ropa que ya no uses y que se encuentren en buen estado.

Apéndice B. Checklist de Salida

La lista a continuación es una revisión general de lo que debes hacer antes de irte del CICHAZ.. Completa nuestra lista de verificación en línea antes de tu partida para asegurarte de haber dejado todo listo para tu próxima visita o para el próximo visitante: https://forms.gle/71uwCzkU3JR6cdq4A

Cocina	
	Deja los productos perecederos que compraste en la mesa de la cocina cuando se vaya.
	Coloca las especias / pastas / arroz / frijoles en el refrigerador. Si deseas mantener tu propio stock privado de alimentos para la próxima vez que nos visites, debe estar en un recipiente de vidrio o metal completamente sellado y a prueba de bichos en tu caja personal. Las cajas infestadas desaparecerán rápidamente.
Baños	
	Vacía los botes de basura en el contenedor que está en la parte de atrás.
	Junta todas las sábanas y toallas que hayan sido usadas y déjalas en el pasillo de la planta alta, dentro del cesto de la ropa sucia –NO PONGAS LAS TOALLAS HÚMEDAS DENTRO DEL CESTO–. Si las toallas están húmedas al momento de tu partida, cuélagalas en el barandal del pasillo y avísale al personal del CICHAZ.
Recámaras	
	Deja las camas desnudas.
	Cierra las ventanas.
Oficina/Cuarto de Estudio	
	Cierra las ventanas.
	Cierra la puerta del balcón/terraza.
General	
	Deja los laboratorios y el área de los peces como los encontraste cuando llegaste.
	Cierra con llave la casa.
	Apaga las luces.
	Si es tu primera vez en el CICHAZ, debes firmar la pared. Por favor, considera un espacio máximo de 10 X 10 cm por persona.

Apéndice C. Glosario en español para los visitantes no mexicanos

Transporte
Camión: autobús

Remolque: trailer

Central o *Terminal*: Lugar donde llegan y salen los autobuses.

Comida y bebida
Vino: Bebida alcohólica que se obtiene de la uva; también se usa este término para cualquier licor fuerte, como el tequila, ron, etc.

Quelites: término general para cualquier verdura de hoja.

Empanada: también llamada *gordita* en Texas; masa de maíz rellena de algo delicioso. Prueba las *empanadas de alberjón* en el mercado.

Tamal: masa de maíz con algo delicioso en el centro, envuelto en hojas de maíz, plátano o (lo mejor) *hoja de papatla*.

Zacahuil: un megatamal relleno con carne de puerco y una salsa picante. ¡No te lo pierdas!

Tacos al pastor: una delicia de origen mexicano-libanés. Carne de cerdo (a veces pollo) sazonada y asada en una brocheta; un pedacito de cielo en la tierra. Disponibles en la Taquería "Bayos" y en el centro, a lado de la presidencia, especialmente los fines de semana.

Quesadilla: un taco de queso a la parrilla.

Gringa: un taco de queso a la parrilla con carne *al pastor.* La gente se va a divertir mucho si eres *Gring@* y pides una de éstas.

Elote: mazorca entera de maíz. El chico de los elotes pasa frente al CICHAZ en el verano.

Esquite: granos de maíz con mayonesa, queso, sal, limón y chile. Es mucho más rico de como suena y como se ve. Los *Carritos de Elotes y Esquites* son comunes.

Camote: papa dulce, que venden en carritos que suenan un silbido de vapor.

Atole: bebida espesa de maíz o avena, usualmente saborizada con *elote* o chocolate. También hay de muchos sabores artificiales, como cajeta, vainilla, fresa…

Carnitas, suadero: carne vendida en puestos de tacos en el Mercado, que debes probar (aunque encontrarás mejores en la Ciudad de México).

Guanábana: esporádicamente la encuentras fresca, aunque es frecuente en paletas heladas; exquisita.

Chela/Cerveza. Clasificación personal: *Indio = Negra Modelo > Bohemia > Victoria > Modelo > Tecate.*

Michelada: cualquier cerveza de las mencionadas anteriormente con hielo, jugo de limón, chile, sal y salsas. Es lo mejor para el trabajo al aire libre.

Tequila: *Herradura Reposado > Cazadores > Jimador > Centenario >>>> Ranchito Viejo* et al.

Vale la pena probar el *pulque* y el *pulque curado* (con sabor), que se vende al otro lado del río desde la plaza de Tlala los días de mercado, eso si puedes soportar a la multitud de borrachos alrededor del lugar. También puedes comprar *aguardiente* (licor de caña destilado artesanalmente), es más barato que la gasolina en algunos lugares si llevas tu propio envase. Una decisión cuestionable que puede conducirte a más decisiones cuestionables.

Mole, adobo: una salsa delicosa hecha a base de chiles, tomate, jitomate, chocolate, etc. Cada mole es diferente. Siempre vale la pena probarlos.

Jícama (también es común en Texas): tubérculo crujiente que se come pelado, ya sea solo, con sal, chile y limón o en ensaladas. Nuestro perenne favorito.

Epazote: hierba aromática que se usa para cocinar. Es como las hojas de curry en la comida asiática.

Tomate (verde): tomatillo.

Jitomate: tomate rojo.

Leche: *Santa Clara* (leche real) >> *Mileche, Nutrileche,* et al. (leche con productos vegetales).

Chiles
Frescos, de los menos a los más picantes:
morrón (pimiento verde/amarillo/naranja/rojo), *poblano, serrano, jalapeño, piquín, habanero.*

Secos
Ahumado, no tan picante. Es como tomate seco:
Ancho.

No ahumados, picantes
Guajillo, cascabel, piquín.

Ahumados y picantes, de los más suaves a los más intensos
Pasilla, güero, morita.

Birria o *barbacoa de borrego:* estofado de borrego y consomé, que no debes perderte; difícil de encontrar en Calnali.

Barbacoa de res: cabeza de res al vapor, sublime.

Barbacoa de pollo: pollo al vapor cocido en hojas de maguey –interesante pero no espectacular–.

Limón – cítrico ácido.

Lima o lima-limón – cítrico con un sabor agridulce o amargo. Se come en gajos, como la mandarina.

Tuna – Fruta de los nopales.

Nuez de Castilla – ¡Buena suerte para encontrarla!.

Paste: versión mexicana de la empanada de Cornualles, traído a Pachuca por los mineros junto con el fútbol.

Menudo, *mondongo o pancita*: sopa de tripas, usualmente vendida sólo los fines de semana.

Fauna y flora
Coralillo: Serpiente venenosa. Recuerda el dicho: *"Rojo y amarillo, mata al chiquillo".*

Tlacuache: Zarigüeya (a veces lo puedes encontrar en *adobo*).

Mahuaquite: fer-de-lance, serpiente venenosa.

Mala mujer: planta herbácea o arbustiva urticante, de hoja ancha. No la toques.

Escuintle: perrito, también se usa para referirse a un niño odioso.

Vampiro: murciélago.

Varios
La Llorona: legendaria madre fantasma que deambula por el río en las noches, llorando por sus hijos ahogados.

Tianguis: mercado.

Papalote: cometa.

Apéndice D. Emergencias

En el caso de una emergencia médica, contacta de inmediato a la Ing. Gaby Vazquéz y/o a la familia de Don Clemente, ya que ellos cuentan con información actualizada sobre los cambios locales. **Para emergencias menores, también puede buscar un consultorio médico, a menudo conectado a una farmacia.**

Si estás viajando como el representante de una institución, debes conocer sus sistemas de apoyo en caso de emergencias y tener la información de **contactos relevantes a la mano.**

Clínicas y Hospitales

- Una clínica muy básica se localiza en el Barrio Tlala, al sureste del centro. En el caso de emergencias menores, también puedes buscar un consultorio médico, a menudo junto a una farmacia. Hay dos médicos privados:
  - Dr. Enrique Montaño – Cel. 771 333 4833
  - Dra. Corina Melo - Para citas: 7711318032
- También hay dentistas en el Barrio Tlala, cerca del Zócalo.
  - Dra. Yuri Pelcastre – Cel. 7712342352
- La clínica más cercana que funciona las 24 horas es el **Hospital Ilusión/Hospital Regional Tlanchinol** ubicado en Tlanchinol, Hidalgo (a unos 45 minutos de distancia sin neblina).
- Los siguientes hospitales más cercanos con instalaciones un poco mejores son los siguientes:
  - Huejutla de Reyes (a 90 min de distancia, rumbo a Tampico)
    - López Santos Jorge (~90 min de distancia)
    - Carretera México-Tampico 215
      43000 **Huejutla de Reyes, Hidalgo**
      Teléfono: +52 78 989 64196
  - Zacualtipán (a 90 min de distancia, rumbo a Pachuca)
    - Centro de Salud de Zacualtipán**
      Galeana #2 , Col. Centro, C.P. 43200
      Zacualtipán de Ángeles, Hidalgo, México.
      - Teléfono: (774)-742-0599
    - Hospital IMSS Oportunidades HRS No. 22 Zacualtipán
      Instituto Mexicano del Seguro Social
      - Ocampo S/N, Col. Centro, C.P. 43200
        Zacualtipán de Ángeles, Hidalgo, México
      - Teléfono: (774)-742-0487

Para hospitales de clase internacional en Pachuca, Ciudad de México o Tampico, llama a CISI (*Cultural Insurance Services International*) o a tu compañía de seguro de viaje.

Primeros Auxilios Generales

- ¡Cargue el kit de Primeros Auxilios en el Trabajo de Campo!
- Haga presión directa para detener sangrados – hágalo firmemente, presione directamente sobre la fuente del sangrado para hacer cuágulo.
- Sangrado por la nariz – hacia adelante no hacia atrás! Pellizque el puente de la nariz por 10 minutos e inclínese hacia adelante.
- Agua corriente es lo mejor para quemaduras – mantenga el área quemada fría para prevenir mayores daños a la piel (¡no use mantequilla!).
- No mueva a una persona inconsciente o con daño en la espina dorsal. Busque ayuda inmediatamente.
- ¡Manténga la calma!
- Las primeras 5 reglas generales en una emergencia son:
    1. Verifique si hay **P**eligro – Seguridad en el sitio.
    2. Verifique si hay **R**espuesta – Nivel de Conciencia (está ¿alerta, habla, con dolor, inconsciente, respira?
    3. Abra las **V**ías Respiratorias.
    4. Verifique que **R**espira – Necesita RPC (reanimación).
    5. Verifique la **C**irculación – Busca sangrado y tapona.
- Preguntas secundarias por recordar:
    1. Pregunte sobre: **A**lergias, **M**edicación, **A**ntecedentes médicos, **Ú**ltima comida, ¿qué **S**ucedió?
    2. Observe signos y síntomas (¿Atragantamiento, Sangra, Pálidez, Moretones, Dolor?

Protocolo de mordedura de serpiente

Si tú o alguien en tu grupo es mordido por una serpiente, notifica **inmediatamente** a Gaby Vázquez y a los líderes del grupo. Los síntomas graves (ver a continuación) pueden tardar de 12 a 16 horas en aparecer después de una mordedura; no esperes para buscar tratamiento. ¡Memoriza los puntos de lo que debes hacer y lo que NO debes hacer en caso de una mordedura de serpiente que enlistamos a continuación!

LO QUE DEBES HACER	LO QUE NO DEBES HACER
• **¡Aléjate con cuidado del animal que te mordió!** Si es posible, intenta identificar a la serpiente para que los médicos sepan si se trata de una especie venenosa y el tipo de antídoto que se debe administrar.	• No permitas que la persona se esfuerce demasiado. • No apliques torniquetes. • No apliques compresas frías o calientes en el área de la picadura.

• **¡No entres en pánico!** Mantén la calma y lleva a la persona que sufrió la mordedura en una camilla-si está disponible-**para que él/ella no se esfuerce**, ya que esto acelera el transporte del veneno en el cuerpo. • **Verifica la hora** a la que ocurrió el accidente. • **Quítate todos los objetos o prendas que puedan actuar como objetos constrictivos (anillos, cadenas, pulseras, bufandas, calcetines),** ya que es probable que haya inflamación de la zona afectada. • **Limpia suavemente la herida** con agua corriente para eliminar cualquier residuo y prevenir infecciones. • **Cubre el área con gasas o paños limpios sin aplicar presión.** • Inmoviliza la zona afectada. • Lleva inmediatamente al accidentado al servicio de salud más cercano.	• No cortes el área de la mordedura. • No intentes succionar el veneno. • No dar medicamentos al paciente. • No administres nada por vía oral. • No administres remedios tradicionales. • No eleves el área afectada; mantén el área afectada a un nivel más bajo que el corazón. Por ejemplo, si la mordedura fue en la pierna no eleves las piernas del paciente, ya que esto favorece el flujo del veneno hacia el corazón.

Los síntomas de la mordedura de serpiente incluyen:

- Dolor e inflamación en la zona de la mordedura con posterior endurecimiento de la misma.
- Coloración pálida en el área de la mordedura y sangrado en el sitio de la lesión.
- Dificultad respiratoria.
- Náuseas y vómitos.
- Sensación de hormigueo o entumecimiento.
- Visión borrosa.
- Mareos y debilidad general.
- Sudoración excesiva
- Alteraciones de la conciencia como confusión o pérdida de conciencia.
- Sangrado de encías, nariz u orina.

Ten en cuenta que hay muchas serpientes que encontrarás mientras realiza el trabajo de campo que NO son venenosas y es bueno tenerlas cerca (como la serpiente rey negra mexicana que ayuda a controlar los roedores). La serpiente con la que debes tener más cuidado y que podrías encontrar en el campo es la Bothrops asper o fer-de-lance (*mahuaquite* en náhuatl/español, ¡aprende el nombre!). *Micrurus bernadi*, las serpientes de coral (coralillo en español) están alrededor pero no son tan preocupantes: NO LAS MANIPULES. La información a continuación está destinada a orientar a los visitantes y **no es una guía de campo completa.**

Bothrops asper o **Fer-de-Lance (Mahuaquite en Náhuatl/Español)**

- Se encuentra más comúnmente en áreas forestales y a lo largo de las riberas de los ríos.
- Estas serpientes suelen ser de color verde oliva con marcas oscuras, pero su color varía según el hábitat.
- Tienen una cabeza en forma de"V" (piensa en la forma de una punta de lanza) y pueden medir de 1.5 hasta 3 metros de largo.

Referencias:

- https://striresearch.si.edu/ss/panama-information/emergency-instructions/
- https://www.actuamed.com.mx/informacion-pacientes/primeros-auxilios-en-caso-de-mordedura-de-serpiente
- chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PHSS_UX_Content/FA-CPR-AED-Spanish-Manual.pdf