



# Manual de Orientación para alumnos Internacionales



---

CHRISTCHURCH | NEW ZEALAND

---



## ●● CONTENIDO

ALPHA HOMESTAYS (HOSPEDAJE)	3
REGLAS IMPORTANTES	3
SEMANA DE ORIENTACION	4
COSTO DE VIDA EN CHRISTCHURCH	5
CHRISTCHURCH	5
EL IDIOMA Y COMUNICACION	6
LA GENTE Y CULTURA	7
ASPECTOS CULTURALES Y SUS DIFERENCIAS	8
CHOQUE CULTURAL Y COMO AFRONTARLO	9
HACIENDO FRENTE A LA NOSTALGIA	10
DINERO, BANCOS, COMPRAS	11
SERVICIOS DE SALUD Y TRANSPORTE	12
SEGURIDAD VIAL	12
MAPA DE CANTERBURY Y SUS ALREDEDORES	13
DONDE ESTAMOS, MAPA DE UBICACION	14
QUE DEBES TRAER CONTIGO	15
QUE PROVEERA NTA	15
GASTOS PERSONALES	15
SEGURO MEDICO	15
TRANSPORTE	15

## ●● ALPHA HOMESTAY (HOSPEDAJE)

Usted será recibido por un representante de Alpha Homestay y/o la Familia Anfitriona en el aeropuerto de Christchurch y llevado a su nueva casa por las próximas diez semanas. Se le proporcionará tiempo para descansar y recuperarse del vuelo.

Es recomendable que usted no duerma hasta el final de la tarde para permitir que su cuerpo se acostumbre a la nueva zona horaria.

## Alpha Homestays

PO Box 20211 Bishopdale

Christchurch 8543

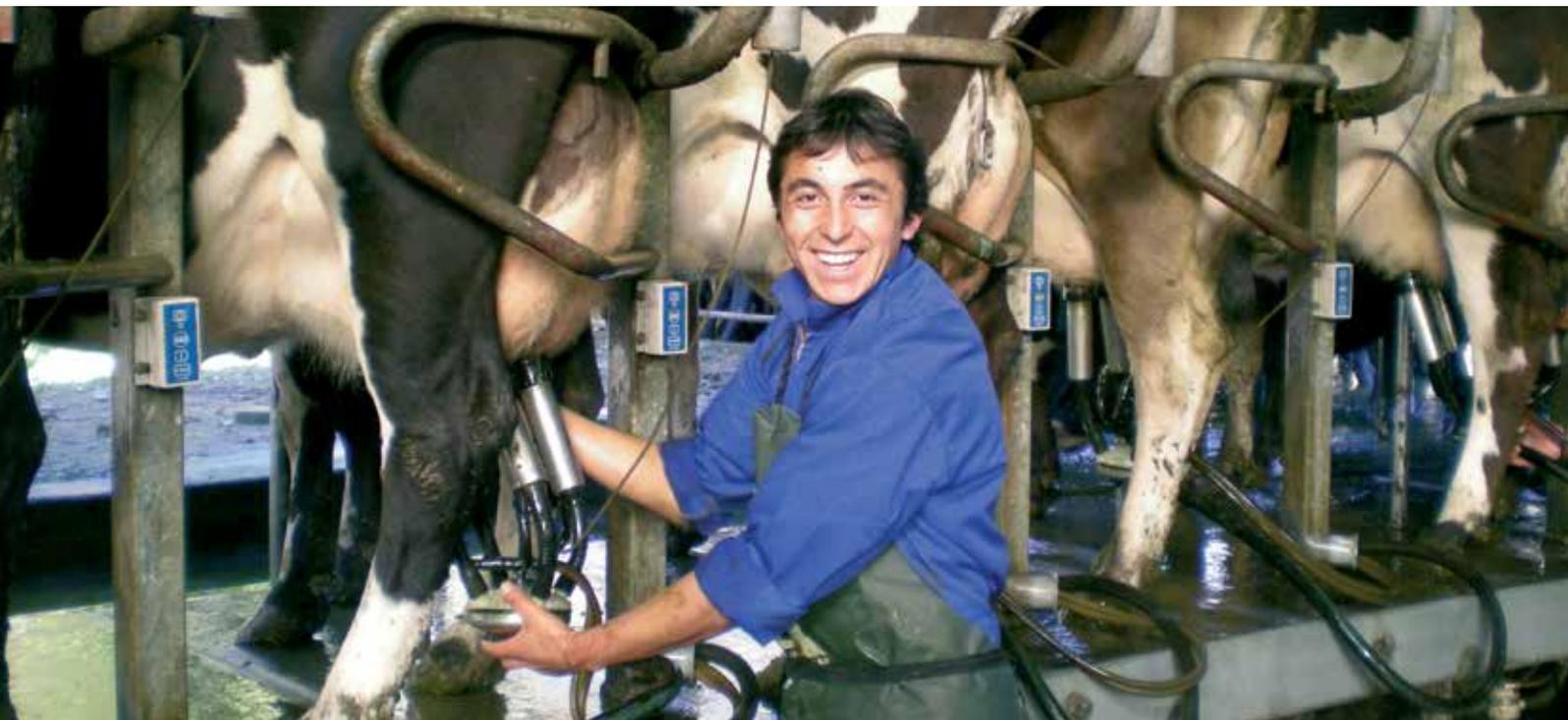
Phone (03) 359 1525

Mob 027 348 0535

Email [homestay@alpha.school.nz](mailto:homestay@alpha.school.nz)

## ●● REGLAS IMPORTANTES

- Es importante recordar que usted viene a una cultura muy diferente a la de su país.
- Al llegar a Nueva Zelanda usted tiene que seguir las reglas de cada familia, las que se enumeran a continuación son para todos en general.
- Durante las primeras semanas de curso se le pide no hacer planes sociales que no incluyan a su familia anfitriona. Esto significa que tan pronto el horario de clases haya terminado por el día, usted debería dirigirse a su casa. Es importante establecer relaciones para aprender el idioma.
- Durante las primeras semanas usted no debería salir con sus amigos porque los lazos familiares necesitan ser consolidados.
- Las salidas de fin de semana, deben ser planificadas y notificar a su familia anfitriona por lo menos con 2 o 3 días de anticipación.
- Si usted sale durante el fin de semana, debe notificarle a su familia anfitriona en el caso que no cene con ellos, así no prepararán comida extra para usted.
- Es esencial tener en cuenta que la relación establecida con su familia le ayudará a mejorar su nivel de inglés.
- Usted debe tratar a su familia con respeto, comprendiendo que ellos se preocupan y desean lo mejor para usted.
- Si tiene algún problema con su familia anfitriona es importante poner sobre aviso a la escuela para que traten de solucionarlo.





## ●● CHRISTCHURCH

La ciudad de Christchurch esta localizada en la costa este de la Isla Sur, al norte de la Península Banks.

Con una población aproximada de 324.300 habitantes, Christchurch es la ciudad mas grande de la Isla Sur.

Usted puede pasear por la playa, nadar, surfear o navegar y solo una hora mas tarde puede estar en la montaña esquiando, practicando snowboard, caminando o pescando en los hermosos lagos y ríos.

Christchurch es también un centro de cultura. Su patrimonio cultural es Europeo y Maorí. Fue poblada por inmigrantes ingleses en el siglo XIX y se la describe como la ciudad más inglesa de Nueva Zelanda.

Tiene un clima seco comparado a otros lugares de Nueva Zelanda.

El verano es regularmente templado y seco.

El invierno es más frío. Por la noche la temperatura puede ser inferior a 0 grado centígrado, pero durante el día es a menudo soleado.

Otoño y primavera tienen días templados, pero las noches son frescas. Christchurch tiene un promedio anual de 648 milímetros de lluvia.

Estas cifras sobre temperatura, sol y lluvia son una guía en condiciones normales.

<b>Febrero</b>	
Máxima durante el día	23.9 (°C)
Mínima en la noche	8.2 (°C)
Sol (horas/mes)	188.6
Lluvia (días/mes)	5.1
<b>Agosto</b>	
Máxima durante el día	14.4 (°C)
Mínima en la noche	0.2 (°C)
Sol (horas/mes)	147.9
Lluvia (días/mes)	8.2

## ●● COSTO DE VIDA EN CHRISTCHURCH

*Algunos de los precios típicos en NZ\$ son los siguientes:*

- Taxis – dependiendo de la distancia del viaje, puedes pagar alrededor de \$20-\$30.00 por un viaje promedio de 15 minutos.
- Si sales a un bar o pub, por beber puedes pagar aproximadamente \$9 o más por un vaso.
- El uso del teléfono celular básico es de aproximadamente \$ 20 por mes.
- McDonalds Big Mac combo aproximadamente \$8.
- Pizza \$10.
- Café \$4.70 y un pastel \$3.50.
- Helado en cono aproximadamente \$3.50.
- Una botella de Coca-Cola \$3.50.
- Un automóvil usado en buenas condiciones entre \$2000 a \$3000 aproximadamente.
- Combustible \$1.95 por litro.

## ●● EL IDIOMA

Nueva Zelanda posee tres idiomas oficiales: el inglés, el maorí (te reo maori) y el lenguaje de señas de Nueva Zelanda. El Inglés es el idioma que hablan todos los neozelandeses. Al principio usted podrá tener dificultad con el acento. Hay algunas palabras y expresiones que son distintivas en Nueva Zelanda. Pronto se acostumbrará a ellas.

La mayoría de los neozelandeses son amistosos y relajados. No es inusual para a un extranjero que en una parada de autobús o en un negocio/ tienda lo paren para hablar. Sin embargo, algunos neozelandeses no están acostumbrados a hablar con personas de otros países y pueden ser un poco tímidos. Puede que no sepan que decir.

## ●● QUE PUEDE HACER USTED PARA AYUDAR EN LA COMUNICACIÓN:

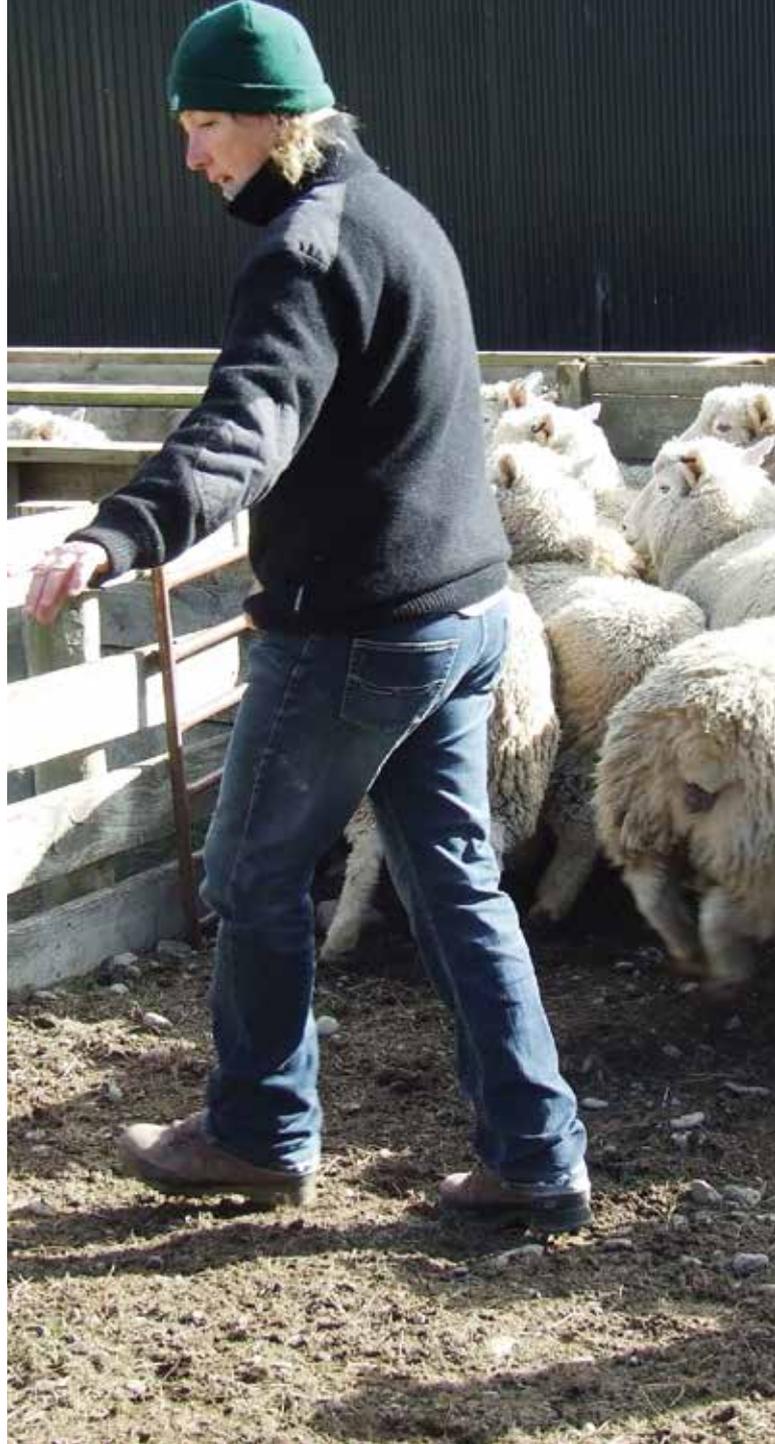
- Hable tan claramente como pueda y no demasiado rápido.
- Trate de hablar, incluso si comete errores. No mantenerse callado porque su Inglés no es perfecto, solo explique que usted esta aprendiendo el idioma. La mayoría de los Kiwis (neozelandeses) son muy comprensivos en esto y quieren ayudarlo.
- Pida a la gente que hable más lentamente o repita algo.
- Mejore su Inglés tomando cada oportunidad que tenga para hablar. Cuanto más hable más fluido llegará a ser.

## ●● AYUDÁNDOLO A APRENDER INGLÉS

Cuanto más rápido aprenda y se ajuste a pensar en Inglés más aprovechara su experiencia en Nueva Zelanda. Los estudiantes internacionales, tanto los pasados y como los actuales, concuerdan totalmente que el factor más importante de una exitosa experiencia es la competencia del idioma Inglés. Usted tendrá que ser capaz de leer, escribir y escuchar en Inglés mientras estudie y viva en Nueva Zelanda.

Usted debería practicar su Inglés tanto como sea posible. Ir a ver películas, escuchar programas de radio y televisión, especialmente las noticias. Lea mucho.

Los periódicos y revistas de Nueva Zelanda están disponibles en internet – (e.j. [www.stuff.co.nz](http://www.stuff.co.nz), [www.nzherald.co.nz](http://www.nzherald.co.nz), [www.cuisine.co.nz](http://www.cuisine.co.nz), [www.unlimited.co.nz](http://www.unlimited.co.nz)).



También usted puede usar el término ESL en un buscador de Internet, para acceder a ejercicios del idioma Inglés.

Es una buena idea tener un diccionario electrónico. Usted también debería tener una buena copia de un diccionario Inglés que de explicaciones claras como Collins Cobuild o Longmans Language Activator.

En Nueva Zelanda usted aprenderá más rápido Inglés si utiliza el idioma. ¡No tenga miedo de hablar o hacer preguntas! Busque la posibilidad de unirse a la biblioteca local, es posible que deba pagar algo.

## •• COSAS PARA HACER EN CHRISTCHURCH

- Jardín Botánico & Museo Canterbury de Christchurch
  - Hagley Park (parque para caminar y/o hacer deporte)
  - Mercados de fin de semana (comida, arte, música)
  - Playa de Sumner
  - Playa de New Brighton
  - Playa de Taylors Mistake
  - Visite el puerto de Lyttelton y Diamond Harbour
  - Re:START Cashel Mall en el centro
  - Buscar todos los eventos de la ciudad en [www.bethere.co.nz](http://www.bethere.co.nz) y [www.eventfinda.co.nz](http://www.eventfinda.co.nz)
- 

## •• VIDA ESPIRITUAL Y CONSEJERIA

Iglesia de Cristo Christchurch, Servicio de Iglesia en español. Todos los Domingos a las 3pm.  
[www.iglesiadecristo.co.nz](http://www.iglesiadecristo.co.nz)  
44 Elizabeth Street, Riccarton  
Consejería: William Toledo – 022 631 8994

---

## •• ALGO DE NUESTRA TIERRA

De La Casa Ltd  
Tienda de productos Latinoamericanos  
Email: [delacasa3@gmail.com](mailto:delacasa3@gmail.com)  
Teléfono: 021 454 844

Café Colombia  
Comida & Café  
Contacto: Sol – 021 454 844

---

## •• DIAS DE INTEGRACION LATINA

- Fútbol
- Tenis
- Snowboard
- BBQ/Reuniones
- Paseos

Contactos:  
Albeto – 022 176 8725  
Gabriel – 021 053 2135



## ●● LA GENTE

### *¿Cómo son las personas en Nueva Zelanda?*

La composición étnica de la población de Nueva Zelanda es diversa, con una mezcla de Maorí, Europeo, Asiático, Medio Oriente, América Latina, y gente de la región Pacífica. La gente de Nueva Zelanda es generalmente amistosa y muchos aman los deportes y el aire libre.

## ●● ADAPTARSE A LA CULTURA NEOZELANDESA

### *Saludos y despedidas*

La mayoría de las personas dicen "Hello" o "Hi" (Hola). En una situación más formal decir "Good morning" (Buenos días), "Good afternoon" (Buenas tardes), "Good evening" (Buenas tardes) o "Good night" (Buenas noches). Cuando usted se va le dice a sus amigos "Bye" (Adiós) o "See you later" (Hasta luego) o "Cheers". En una situación más formal decir, "It was nice to meet you" (Fue agradable/un placer encontrarle) o "Goodbye" (Adiós).

Generalmente los neozelandeses no son abiertamente afectuosos y pueden ser reservados. Ellos no besan cuando saludan o parten.

### *"It's my shout"*

Si alguien utiliza esta expresión significa que le va a pagar la bebida, de otro modo siempre se espera que cada cual pague lo suyo.

### *Puntualidad*

Es importante llegar a tiempo. Si tiene una cita a las 10.30, esté allí en ese momento – no más tarde. Si usted está invitado a la casa de alguien a comer trate de no estar con más de 15 minutos de retraso.

### *Haciendo fila o "cola"*

Cuando usted espera con otras personas en una parada de autobús, en una tienda, o un taxi, espere en fila o en la "cola". Es importante en Nueva Zelanda esperar su turno.

### *Nombres*

Los neozelandeses por lo general tienen tres nombres – primer nombre, segundo nombre y apellido. En Nueva Zelanda a menudo se usa el nombre de pila, excepto en una situación formal o cuando las personas son muchos mayores que usted. Diríjase a ellos con Mr. (Sr.) para un hombre, Mrs. (Sra.) para una mujer casada y Ms. (Srita.) para una mujer soltera. Use estos títulos seguido del apellido hasta que los conozca mejor (Mr. Smith). Si usted no está seguro como llamar a alguien simplemente pregunte, "What shall I call you?" ("¿Cómo debo llamarlo/a?")

### *Independencia*

Muchos neozelandeses, especialmente de origen europeo, alientan a sus hijos a ser independientes. Los niños son educados para pensar por ellos mismos. Los maestros esperan que los niños en la escuela encuentren las respuestas por ellos mismos o pregunten si no entienden. Los jóvenes suelen dejar su casa cuando tienen un trabajo.

### *Hospitalidad Maorí*

Usted puede ser invitado a visitar un Marae. Probablemente se le dará una tradicional bienvenida. Después de cada discurso hay una canción en el idioma Maorí. Esta bienvenida es llamada un powhiri. Es una buena idea ir a un Marae para aprender un poco acerca de las costumbres maoríes o kawa. Hay libros en la mayoría de las bibliotecas para aprender sobre esto.

### *Humor*

A menudo es difícil entender el humor de otra cultura. A muchos neozelandeses les gusta hacer bromas/chistes. A veces, puede parecer que se burlan de usted, pero generalmente esto significa que le hacen una broma. Lo mejor es compartir la broma con humor.

### *Hora de acostarse*

La mayoría de los neozelandeses se acuestan alrededor de las 10pm y se levantan entre las 6.30am y 7.30am. Es preferible no telefonar entre las 10pm y 7.30am. A menudo a las personas les gusta quedarse hasta más tarde los viernes y sábados por la noche y dormir más tiempo los sábados y domingos por la mañana.

### *Fumar*

El fumar a llegado a ser menos aceptable debido a los riesgos para la salud. No se puede fumar en edificios públicos. La mayoría de las personas si quieren fumar lo hacen afuera.

### *Tareas domésticas*

Hombres, mujeres y niños suelen compartir las tareas domésticas. Si usted es un huésped, se espera que haga su propia cama y mantenga ordenada su habitación. Normalmente un huésped ofrece ayudar a lavar los platos después de la comida.

### *Comidas*

El desayuno es generalmente entre 7am y 9am, el almuerzo entre 12pm y 2pm y la cena o té entre 6pm y 8pm. La mayoría de las personas comen su comida principal en la noche. Los extranjeros se confunden con la palabra 'tea' (té). Si alguien le invita al té en la tarde, eso significa la cena. Si lo invitan a tomar té por la mañana o temprano por la tarde probablemente signifique una taza de té o café con galletas o pastel.

## ●● ASPECTOS CULTURALES

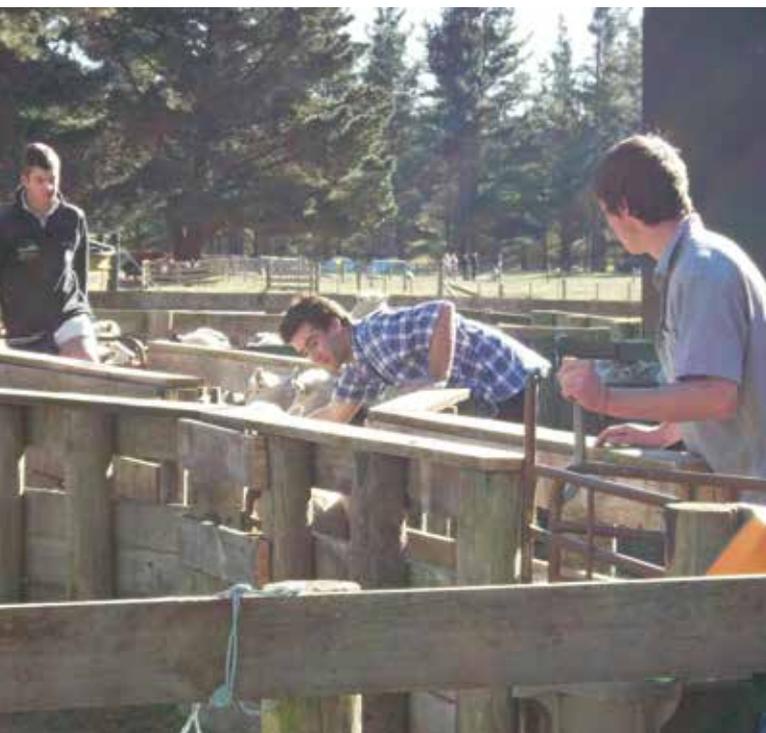
Todas las personas que comienzan a vivir en otro país, pasan por un período de incertidumbre mientras se acostumbran o adaptan a su nuevo entorno.

La forma en que ocurre y su duración varía en cada persona, se estima que puede durar dos meses. Las primeras semanas son generalmente las más difíciles. La mayoría de las personas que llegan después de un largo viaje, llegan cansados y emocionalmente sensibles luego de haber dicho adiós. De repente, todo es diferente - el aire, el clima, los alimentos, el agua, el idioma, la gente, las casas y la forma de hacer las cosas.

En general, usted al principio se sentirá emocionado, pero esto puede cambiar, puede sentir nostalgia y soledad. A veces las personas no se sienten bien porque tienen que adaptarse a las comidas. Es normal sentirse así y pasará. Todo es parte del "choque cultural".

Usted puede hablar con alguien que lo entienda, le ayudará a sentirse mejor - tal vez otro estudiante que ha estado aquí durante algún tiempo, el consejero del estudiante o un padre de acogida. También es importante que usted realice un esfuerzo para adaptarse y sentirse bien.

Para que su experiencia sea más placentera, acepte nuevas oportunidades de hacer cosas nuevas, manténgase ocupado y no te quedes demasiado en casa. Sea paciente con usted mismo - recuerde que el choque cultural es muy natural y pasará.



## ●● DIFERENCIAS CULTURALES

Al igual que las personas de cualquier nacionalidad, los neozelandeses tienen sus propias costumbres. Algunas de estas pueden diferir de donde usted viene. Algunos ejemplos incluyen:

- Generalmente los neozelandeses son tranquilos, y se visten de manera informal en la mayoría de las ocasiones, inclusive cuando van a los cafés o de compras.
- Muchos neozelandeses tienen una manera de hablar franca y bastante directa.
- Las citas se hacen con anticipación para ver a los profesionales (por ej. para ver un médico) y usted debe ser puntual.
- Generalmente las personas responden amablemente a cualquier pregunta, así que no sea tímido.
- Mantener la privacidad es importante y temas como el salario, las hipotecas y la edad no son a menudo discutidos públicamente. Estos temas no suelen ser discutidos fuera de la familia.
- A veces los neozelandeses pueden ofenderse si los miran fijamente y puede ser considerado agresivo y grosero.
- A veces pueden ofenderse por comentarios personales como "usted ha aumentado de peso", "ella es flaca" o "su cabello es muy gris".
- Por lo general, a la gente en Nueva Zelanda, especialmente los adultos, les gusta escuchar que las personas digan "please" ("por favor") y "thank you" ("gracias") cuando pagan por productos y servicios o cuando ha sido dada ayuda.
- Los neozelandeses encuentran ofensivo escupir y tirar basura.
- Mayormente hablan en voz baja en transportes y espacios públicos, y aún con sus amigos.
- Muchos neozelandeses tienen mascotas, por lo general un gato o un perro.
- Los neozelandeses suelen ser apasionados por el deporte, particularmente con el rugby. Practicar deportes es una buena manera de hacer amigos.
- A menudo no comen en la mesa, sino con un plato sobre las piernas mirando televisión.
- No está permitido fumar en restaurantes, bares o edificios públicos.
- Los neozelandeses no llevan dinero en efectivo ya que las tarjetas de débito y crédito son de uso común. No es seguro llevar grandes sumas de dinero en efectivo.

## •• CHOQUE CULTURAL

Vivir en una cultura extranjera es una experiencia que a menudo esperamos con emoción y entusiasmo. Sin embargo, muchos de nosotros no estamos preparados para las diferencias culturales a las que nos enfrentamos. El choque cultural es real y todos los estudiantes internacionales cuando entran en una cultura extranjera se ven afectados por ello de alguna manera.

Es común para los estudiantes internacionales experimentar una sensación de euforia al llegar a Nueva Zelanda, a menudo llamada "Período de luna de miel". Todo parece nuevo y emocionante. Sin embargo, al comenzar la rutina de estudio se pueden experimentar sensaciones de frustración, soledad o malestar. Recuerde que esos sentimientos son naturales al adaptarse a una nueva cultura.

Algunas veces usted puede sentir que ha perdido el rumbo, sin saber que hacer y como hacer las cosas en Nueva Zelanda, y sin saber que es apropiado e inapropiado. A menudo, la manera en que usted vivía o se comportaba antes no es aceptada o considerada normal en el nuevo lugar.

### ***Aquí están algunos síntomas posibles del choque cultural que usted puede experimentar:***

- Usted puede sentirse aislado o frustrado.
- Puede llegar a sentir nostalgia.
- Usted puede experimentar ira u hostilidad hacia su nuevo hogar.
- Puede tornarse excesivamente dependiente de la compañía de personas de su misma cultura.
- Usted puede dudar de su decisión de haber venido a Nueva Zelanda.

Puede experimentar uno o más de estos síntomas, y distintas personas experimentan en diferentes grados de intensidad. Es importante darse cuenta, que es probable que experimente un choque cultural antes de comenzar su adaptación, y eso es normal.

## •• MANERAS DE AFRONTAR EL CHOQUE CULTURAL

***Debajo se enumeran algunos consejos para evitar el choque cultural.***

- Recuerde que el choque cultural que experimenta es normal como parte del proceso de adaptación.
- No ponga demasiada presión sobre sí mismo, la adaptación le llevará un tiempo. Sea paciente.
- Escriba un diario personal, le ayudará a evaluar sus opiniones al llegar y comparar su evolución en el tiempo.
- Hable con alguien que ya haya pasado el proceso de adaptación cultural. Esta persona probablemente puede darle una perspectiva positiva sobre la experiencia que están teniendo.
- Tenga la mente abierta y recuerde que Nueva Zelanda no es su país de origen. La gente se comporta de una manera que puede parecerle extraño, e incluso grosero, pero usted debe tratar de evitar juzgar a los neozelandeses por sus normas culturales.
- Esté ocupado y activo; y mantenga su mente ocupada.
- Evite la tentación de pasar todo el tiempo con estudiantes de su propia cultura, pero mantenga algo de contacto con estos estudiantes, eso le dará una sensación de pertenencia y ayudará a disminuir la sensación de soledad.
- No se olvide de todas las cosas buenas acerca de la experiencia de vivir en Nueva Zelanda.
- Haga ejercicio o desarrolle un hobby.
- Establecerse metas simples y evaluar su progreso.



## ●● HACIENDO FRENTE A LA NOSTALGIA

La mayoría de las personas han sentido nostalgia en algún momento cuando se extraña la familia y amigos de casa. Comenzar la vida y el estudio en un nuevo país puede generar tanto entusiasmo como ansiedad acerca del traslado, el estudio y conocer nuevas personas. El tiempo más común de sentirse nostálgico es semanas antes de dejar el hogar, o en los primeros días o semanas después de llegar a Nueva Zelanda. Al principio usted puede sentirse bien o puede encontrar esa sensación de nostalgia más adelante, tal vez en torno a un cumpleaños, o en el inicio de su segundo año.

Fuera de casa puede que le resulte más difícil hacer frente a los problemas que le surjan. Sentir nostalgia es normal.

### *Aquí hay algunas sugerencias que pueden ayudarle:*

- Hable con alguien de su confianza al respecto. Si usted no ha hecho amigos todavía, trate de hablar con un maestro, tutor, enfermera, capellán o consejero de su lugar de estudio.
- Recuerde que puede recurrir siempre a William Toledo de consejería si necesita hablar con alguien, también puede participar de actividades en los días Latinos de integración.
- Recuerde que otras personas tendrán sentimientos semejantes, aunque usted piense que ellos están bien.
- Manténgase en contacto regularmente con su familia y amigos en casa; email, teléfono o cartas escritas. No tenga miedo de decirles como realmente se está sintiendo y si tiene algún problema. Hágale saber que usted quiere tener noticias de ellos.
- Recuerde dormir mucho y comer bien.
- Dese suficiente tiempo para adaptarse, usted no tiene que conseguir todo enseguida. Aprenda de sus errores.
- Usted no debe apresurarse a tomar decisiones importantes, por ejemplo acerca de quedarse o volverse.
- Sea realista de que esperar de sí mismo. Busque nuevas oportunidades. Involúcrese en su tiempo libre en actividades que le gusten. Al inicio del año académico muchas personas se unen a clubes y grupos, usted no se sentirá la única persona nueva. Unase al grupo Latino de integración si lo desea.

- Si usted encuentra el estudio difícil, hable con su tutor.
- Trate de familiarizarse con su barrio y ciudad.
- No espere que los sentimientos de nostalgia desaparezcan automáticamente. Mas tarde pueden aparecer problemas como dolor de cabeza, cansancio, enfermedad, o falta de motivación. Si usted deja de tener una vida académica y social normal, consulte a un médico o pida apoyo psicológico en su lugar de estudio.
- Los neozelandeses no comen almuerzos grandes, usted puede esperar un pan con jamon, una fruta y una bebida. Algunos estudiantes tienen problemas con este Sistema por la manera en que normalmente comen en sus respectivos países y esto puede afectarlos emocionalmente. Hay lugares en donde puede encontrar alguna comida de su tierra.



## ●● DINERO

Nueva Zelanda es una sociedad que en general usa poco dinero en efectivo. La mayoría de las personas pagan con EFTPOS (tarjeta de débito), tarjeta de crédito o sistema de banco de pago automático como también transfieren su dinero por medio de internet. Por ello no es necesario llevar encima grandes sumas de dinero en efectivo.

La moneda de Nueva Zelanda es el New Zealand dollar (dólar neozelandés).

Billetes: \$5, \$10, \$20, \$50, \$100.

Monedas: 10c, 20c, 50c, \$1, \$2.

---

## ●● BANCOS

Hay diferentes bancos para elegir, la mayoría ofrecen servicios similares. Algunos ofrecen cuenta de banco para alumnos internacionales. Generalmente abren de 9am a 4.30pm, de lunes a viernes.

### ***Hay dos tipos principales de cuenta bancaria:***

Cuenta corriente: Utilice esta cuenta para uso diario con la tarjeta EFTPOS.

Cuenta de ahorros: El banco paga un interés sobre el dinero.

Siempre lea los términos y condiciones de gastos bancarios, varían en los distintos bancos.

### ***Para abrir una cuenta necesitarás***

- Mostrar tu identificación (ID) o tu pasaporte, debería ser un de ellos.
- Una dirección en Christchurch

### ***Formas pagar***

- Con dinero
- Tarjeta EFTPOS - Los restaurantes o locales comerciales en general, deslizarán tu tarjeta y tu tendrás que digitar 4 números (llamado PIN). También puedes usar tu tarjeta para obtener dinero de los cajeros automáticos (ATM) servicio que funciona las 24 horas.

## ●● COMPRAS

La mayoría de las tiendas/negocios abre de 9am a 5.30pm de lunes a viernes y de 10am a 4pm los sábados y domingos. Los centros comerciales (Malls) están generalmente abiertos de 9.00am a 6.00pm los 7 días de la semana. Los jueves y viernes suelen estar abiertos hasta las 9.00pm.

### ***Principales tipos de tiendas:***

#### ***Supermercados***

Venden comestibles, fruta, verdura, carne, pescado y artículos domésticos (ej: bolsas de basura, utensilios de cocina, etc.). Generalmente abren de 8am a 10pm. Algunos están abiertos hasta la media noche o las 24 horas.

#### ***Farmacias***

Venden artículos de tocador, productos farmacéuticos (como recetas de su doctor) y revelan fotografías.

#### ***Grandes Almacenes/Tiendas***

Venden desde electrodomésticos hasta ropa.

#### ***Almacenes/Minimarkets***

Pequeñas tiendas tradicionales que venden artículos de primera necesidad como periódicos, pan, leche como también algunos comestibles, frutas y vegetales. Son generalmente más caros que los supermercados, pero a menudo más cerca de donde usted vive. Los horarios varían, pero generalmente abren de 7am a 7pm o 9pm.

#### ***Almacenes/Tiendas para el hogar y construcción***

Venden artículos de construcción, carpintería, decoración, domésticos, plantas y productos de jardinería.

#### ***Almacenes/Tiendas para el hogar***

Venta de muebles y electrodomésticos.

#### ***Estaciones de servicio***

Venden gasolina y algunos artículos de primera necesidad. Algunos están abiertos las 24 horas del día.

#### ***Locales de comida especializada***

Hay muchos almacenes de alimentación: asiáticos, carne halal, carne orgánica, fruta, vegetales, etc.

#### ***Puestos de frutas y hortalizas***

Usted puede comprarles fruta fresca y vegetales. A menudo es más barato y se puede comprar en grandes cantidades. Estos lugares están generalmente en los caminos que conducen fuera de la ciudad.

## ●● SERVICIOS PARA LA SALUD EN CHRISTCHURCH

Teléfono de emergencia – 111  
(Policía, Bomberos, Ambulancia)

### ***Hospital Público de Christchurch***

Riccarton Avenue

Teléfono - (03) 364 0640

### ***24 Horas de atención médica y farmacia***

Esquina de Bealey Avenue y

Colombo Street, ubicado en el centro de la ciudad

Consultorio - (03) 365 7777

Farmacia - (03) 366 4439

### ***Centro médico New Brighton***

Dr Narcis Sitjes (Doctor que habla español)

22 Union Street,

New Brighton

Teléfono - (03) 388 7582

### ***Consultorio médico Hornby***

371 Main South Road,

Ubicado en Hornby

Teléfono - (03) 349 8613

### ***Consultorio médico Bishopdale***

Esquina Farrington Avenue y Eastling Street

Teléfono - (03) 359 8591

### ***Dentista (Garden City Dental)***

222 Bealey Ave

Teléfono - (03) 379 6222

## ●● SERVICIOS DE TRANSPORTE EN CHRISTCHURCH

### ***Taxis***

Gold Band Taxi's (03) 3795 795

Blue Star Taxi's (03) 3799 799

### ***Autobuses***

La estación de autobús central de Christchurch (Bus exchange) está en Lichfield Street y Colombo Street.

También hay tarjetas para autobús (Metro Cards) disponibles, que resultan en una tarifa reducida.

## ●● SEGURIDAD VIAL:

### ***Información para peatones***

- Los coches no siempre se detienen para dejar pasar a un peatón.
- Use el paso de peatones y semáforo peatonal siempre que sea posible.

### ***Cruce de calle***

- Buscar un lugar seguro para cruzar.
- Detenerse un paso antes del cordón (Practicar caminando hasta la acera y dar un paso hacia atrás).
- Observe y escuche el tráfico venga de donde venga (Mirar hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia la derecha otra vez).
- Si hay tráfico esperar hasta que haya pasado, luego mirar y escuchar nuevamente el tráfico.
- Cuando no hay tráfico cruce rápidamente, mirando hacia los dos lados.

### ***Patinetas***

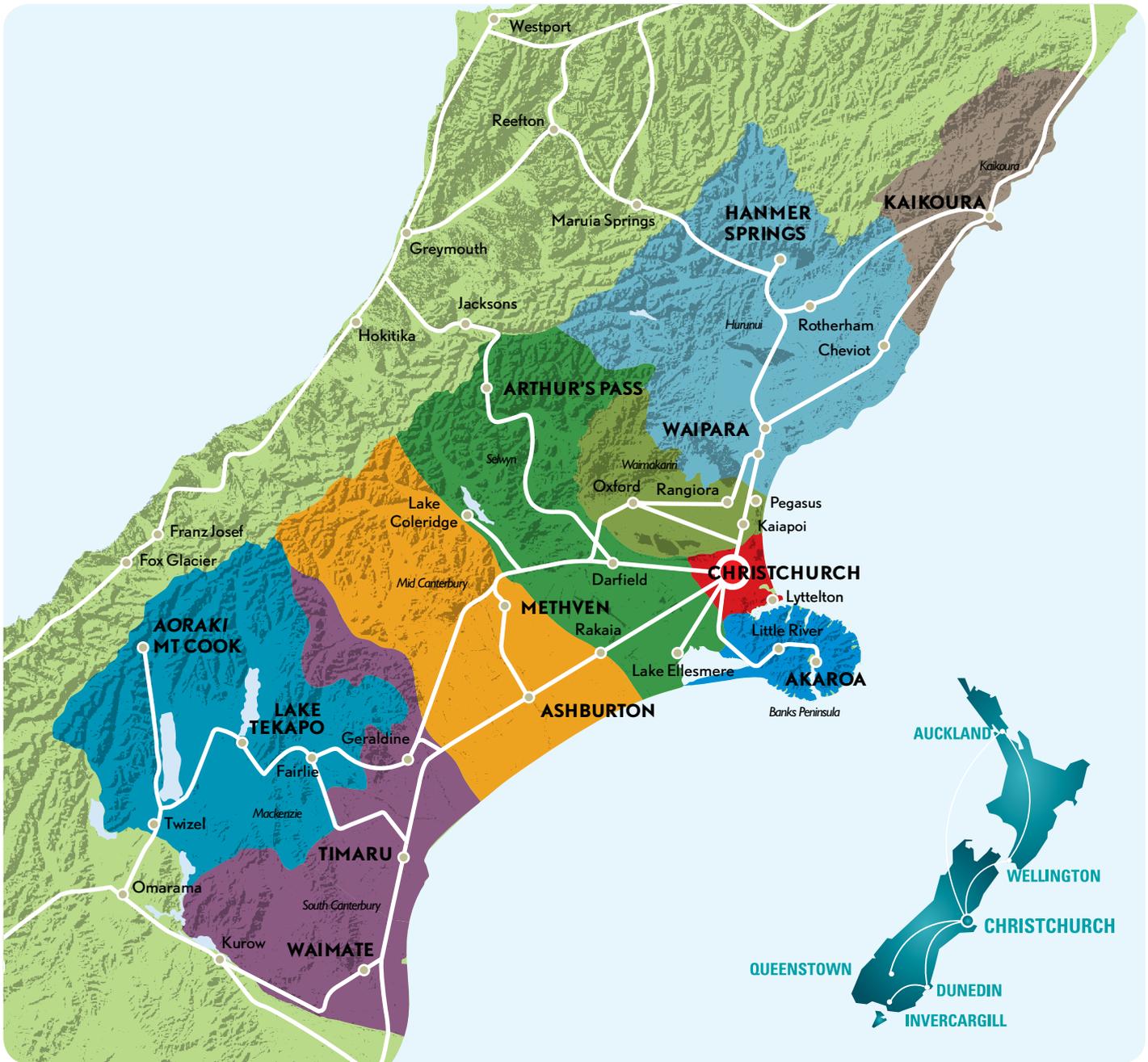
El municipio local tiene estatutos establecidos donde se pueden usar patinetas. Las áreas donde no está permitido el uso de patinetas están generalmente señalizadas. No está permitido el uso de patinetas en la calle y generalmente en veredas ocupadas.

### ***Información para ciclistas***

Los ciclistas están obligados por ley a llevar un casco aprobado. Deben andar en la calle y no en la vereda. La policía de Nueva Zelanda recomienda que los niños menores de 10 años anden acompañados por una persona mayor responsable.



# MAPA DE CANTERBURY Y SUS ALREDEDORES



## •• DONDE ESTAMOS MAPA DE UBICACION

### *Centro de Entrenamiento National Trade Academy*

890 McLeans Island Road  
PO Box 11344  
Christchurch 8051  
New Zealand  
Phone: +64 3 360 2192  
Fax: +64 3 360 2193



## ●● QUE DEBES TRAER CONTIGO

- 3 camisetas
  - 3 camisas o camisetas manga larga abrigada
  - 1 buen abrigo
  - 1 sweater o tricota abrigada
  - 1 abrigo de trabajo
  - 2 pares de pijamas abrigado
  - 6 juegos de ropa interior
  - Ropa interior térmica
  - 6 pares de medias de abrigo
  - 2 jeans o pantalones largos
  - 2 pantalones de trabajo
  - Ropa informal
  - Gorro de lana
  - Guantes de abrigo
  - Traje de baño
  - Artículos de tocador para el primer mes (cepillo y pasta dental, desodorante, etc.)
  - Medicamentos necesarios
  - 2-3 pares de calzado
  - 2 fotos de pasaporte estilo NZ
- 

## ●● OPCIONAL

- Cámara
- CDs de música favorita
- Libros
- Anteojos de sol
- Protector solar
- Artículos personales – fotos familiares, etc.
- Laptop

## ●● QUE PROVEERÁ NTA

Dependerá del curso que realice.

---

## ●● GASTOS PERSONALES

*(\$NZ 100.00 por semana) para lo siguiente:*

- Tarifas de autobús
  - Tarjetas telefónicas internacionales
  - Dinero de bolsillo – para artículos de tocador, ir al cine, excursiones, aperitivos, etc.
  - Visitas de emergencia al médico – el estudiante debe pagar primero y luego reclamar al seguro médico
  - Dentista
- 

## ●● SEGURO MEDICO

Southern Cross travel Insurance, provee seguro médico y de viaje que cumple con los requisitos de inmigración de Nueva Zelanda, a un costo de \$250 dólares neozelandeses durante 6 meses. NTA puede organizarle esto si lo desea.

---

## ●● TRANSPORTE

Metrocard es una tarjeta y es la manera más fácil para viajar en los autobuses. La tarjeta es gratuita. Todo lo que tienes que hacer es cargar 10 dólares en la Metrocard para que funcione. A partir de entonces, se puede recargar la tarjeta con un mínimo de \$10.



TRAINING CENTRE

890 McLeans Island Road, PO Box 390-69, Christchurch 8545, New Zealand

P: +64 3 360 2192 F: +64 3 360 2193 E: [marketing@nta.co.nz](mailto:marketing@nta.co.nz)