PAL NETWORK
Fellowship Program

Programa de Beca de Investigación
Manual de Pre-Salida

PAL NETWORK
People's Action for Learning

Contenido

3 Bienvenidos

4 Acerca de la Beca de Investigación

5 Expectativas de la Beca

6 La Secretaría de la Red PAL

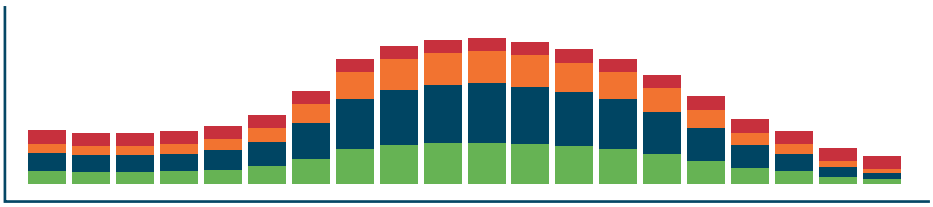
8 La Vida en la Oficina de la Secretaría

12 Vivir en Nairobi

14 Las Condiciones de vivir en Nairobi

23 Lista de cosas que tiene que empacar

25 Comparaciones de costo promedio



Karibuni (¡Bienvenidos!)

¡Felicitaciones por haber sido seleccionado como un investigador de la Red PAL! Para ayudarle a prepararse para su salida, hemos reunido información que esperamos que le resulte útil.

Le recomendamos encarecidamente que lea cada sección de este manual mientras se prepara para la colocación de la beca, y si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con Maryanne Kimani por: mkimani@palnetwork.org.

¡Esperamos con interés trabajar con usted!

Cálidos deseos,

El equipo de la Secretaría de la Red PAL

Acerca de la Beca de Investigación

El Programa de Beca de Investigación brinda la oportunidad al personal talentoso dentro de la red de desarrollar sus habilidades de investigación a través de una colocación intensiva de cuatro meses en la oficina de la Secretaría de la red en Nairobi, Kenia. Los becarios ampliarán su familiaridad y comprensión de los datos de evaluación dirigidos por los ciudadanos (CLA) emprendiendo un estudio de investigación independiente para producir nuevos conocimientos a partir de los datos existentes.

Programa de Becas

Los becarios llegarán a Nairobi en enero, donde serán recibidos por el Equipo de la Secretaría y se instalarán en el lugar que llamarán su casa durante los próximos cuatro meses. Los becarios participarán en una inducción residencial de una semana a la Red PAL, combinada con una serie de actividades de formación de equipos para conocerse entre sí, y conocer al equipo de la Secretaría. Luego, después de la inducción de una semana, los becarios participarán en un taller sobre los datos de evaluación dirigidos por los ciudadanos. El taller proporcionará la oportunidad para que los becarios trabajen a través de sus estudios de investigación propuestos y desarrollen más sus preguntas de investigación y metodologías propuestas. Los becarios pasarán el mes siguiente desarrollando su estudio de investigación y realizando el análisis preliminar. Hacia finales de febrero, los becarios se unirán al Grupo de Trabajo de Investigación para un seminario sobre la escritura académica, con la oportunidad de presentar sus análisis emergentes al grupo para comentarios y retroalimentación. En marzo, los investigadores se encontrarán en Nairobi con dos investigadores postdoctorales y un miembro del personal docente del Centro REAL (Research for Equitable Access and Learning), o sea Centro de Investigación para Acceso Equitativo y Aprendizaje, de la Universidad de Cambridge. El Centro REAL diseñará un programa de dos semanas diseñado específicamente para el progreso y los proyectos individuales de investigación de los becarios. Este apoyo puede incluir talleres, seminarios o sesiones 1-a-1, según lo solicitado. En el último mes del programa de becas, los becarios desarrollarán un Documento de Trabajo, apoyado por sus mentores identificados dentro de la red. Los investigadores postdoctorales también podrán, de forma remota, leer los borradores finales de los Documentos de Trabajo para proporcionar comentarios y ediciones adicionales. Al terminar su Documento de Trabajo a mediados de mayo, los becarios volverán a sus instituciones de origen.

PAL NETWORK
Fellowship Program

Acerca de la Beca de Investigación

Expectativas de la Beca

Se espera que los becarios diseñen un estudio de investigación independiente que produzca nuevos conocimientos a partir de los datos existentes de toda la Red PAL. Se espera que los becarios redacten sus proyectos de investigación en un Documento de Trabajo de 6.000-9.000 palabras. Los Documentos de Trabajo de alto nivel pueden ser diseñados y publicados internamente. Los Documentos de Trabajo de estándares excepcionalmente altos pueden ser desarrollados en un artículo revisado por pares después de completar el programa de becas. Después de la finalización del programa, los becarios serán invitados a escribir una propuesta para presentar su investigación en una conferencia de educación de su elección, dentro de dieciocho meses de la finalización del programa. Si se aprueba, la Red PAL cubrirá los costos del becario que se presente en la conferencia identificada.

www.

Para leer más sobre el programa de becas de la Red PAL, por favor visite:
http://fellowship.palnetwork.org

La Secretaría de la Red PAL

La Red PAL reúne a catorce países que trabajan en tres continentes para evaluar las competencias básicas de lectura y cálculo aritmético de todos los niños, en sus hogares, a través de evaluaciones anuales dirigidas por los ciudadanos. La Red PAL se estableció formalmente en enero de 2015 con una Secretaría de tiempo completo con sede en Nairobi, Kenia. La función de la Secretaría es consolidar y fortalecer la red existente, apoyar a los nuevos países interesados en el enfoque CLA con su fase de "puesta en marcha" y fortalecer la promoción de las evaluaciones dirigidas por los ciudadanos en todo el mundo.

Conocer al equipo de la Secretaría

Dr. Sara Ruto

¡Karibuni Kenya (Bienvenidos a Kenia)! Mi nombre es Sara y he estado trabajando en la Secretaría de la Red PAL desde enero de 2015. Vivo en el norte de Nairobi cerca de un lugar hermoso llamado Karura Forest (Bosque de Karura). El Bosque de Karura es sólo uno de muchos lugares en Kenia donde se puede caminar o pasear. El año pasado participé en el Lewa Half Marathon (Medio Maratón de Lewa) y el Safaricom Marathon (Maratón de Safaricom) en Nairobi. Toda la oficina también pasamos un día caminando en un volcán llamado Mt Longonot! Este año tengo planes de celebrar mi cumpleaños escalando el Monte Kenia por segunda vez.

sruto@palnetwork.org

Hannah-May Wilson

¡Bienvenidos a la Red PAL! Mi nombre es Hannah-May y he estado trabajando en la Secretaría de la Red PAL desde enero de 2015. Me mudé a Kenia hace casi seis años y he vivido en tres diferentes suburbios de Nairobi - Kilimani, Westlands y Riverside. Me encanta vivir aquí por muchas razones. Hay un montón de grandes mercados de artesanía, galerías de arte, restaurantes increíbles y cafeterías. Organizar viajes de fin de semana es fácil, también - si desea ir de safari en un parque nacional, visitar playas increíbles, subir montañas, correr maratones o tener un fin de semana 'perezoso' en una granja.

hmwilson@palnetwork.org

www.

Para obtener más información acerca de la Red PAL, visite el sitio web aquí:
www.palnetwork.org

Muhammad Usman

¡Bienvenidos a la Secretaría de la Red PAL! Mi nombre es Usman, fui seleccionado como el becario inaugural de PAL en enero de 2016. Pasé seis meses en Kenia e hice tantas cosas nuevas emocionantes, incluso: el senderismo en Mt Longonot, aprender a nadar, escalada en roca en interiores, y correr mi primer medio maratón. ¡Me encantó tanto que tuve que volver. Me encanta comer grandes almuerzos en la oficina; ir de viajes por carretera para ver lagos y parques de safari; y la invitación de la gente para las fiestas!

musman@palnetwork.org

Winny Cherotich

¡Bienvenidos al equipo ganador! Mi nombre es Winny. Me uní a la Secretaría de la Red PAL en enero de 2017. Una vez fui una persona deportiva activa, jugando al hockey. Si eres un fanático de los deportes y el drama, puedes disfrutar de un partido de fútbol durante el fin de semana en uno de los estadios nacionales (¡preferiblemente un partido entre 'Leopardos AFC' y 'Gor Mahia', los clubes locales!) Nuestro equipo de 'Rugby Sevens' también es impresionante y no hace falta mencionar a los atletas de pista y campo de fama mundial del Valle de Rift, mi patria.

wcherotich@palnetwork.org

Kwamboka Nyachieo-Ngumba

¡Bienvenidos a la 'Ciudad en el Sol'! Mi nombre es Kwamboka o Boka para abreviar. Me uní a la Red PAL en enero de 2017. Me gusta ver un buen juego o espectáculo musical y de vez en cuando, me gusta estar en el escenario yo mismo. Yo canto en un concierto anual de música llamado Twakutukuza cada año para recaudar fondos para el tratamiento del cáncer. Nuestras compañías de teatro locales presentan obras de teatro emocionantes y variedades de poesía en escenarios de artes escénicas como la Alianza Francesa de Nairobi y el Teatro Nacional de Kenia. ¡Asegúrate de ver una actuación mientras estás aquí!

knyachieongumba@palnetwork.org

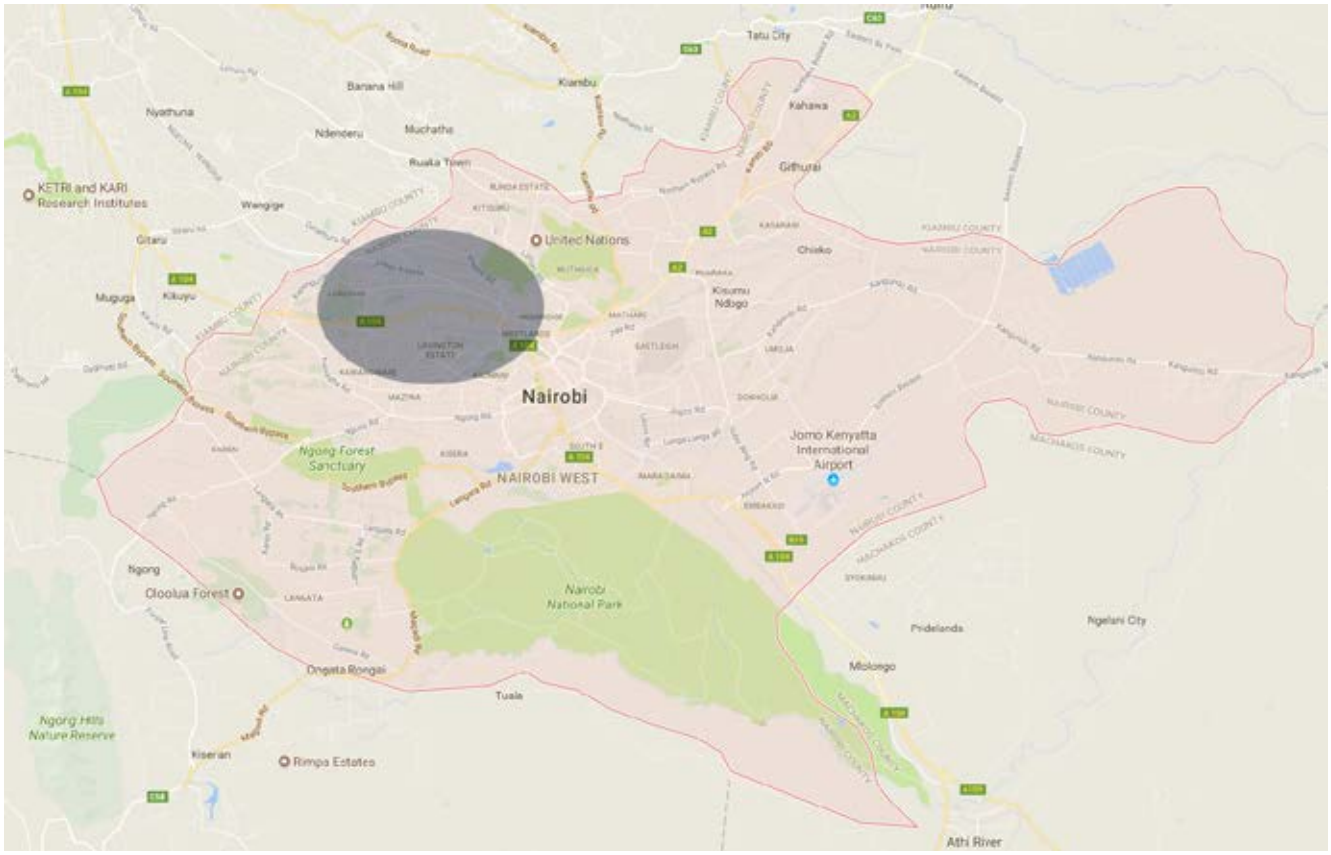
Maryanne Kimani

¡Bienvenidos a Kenia! Mi nombre es Maryanne y he estado trabajando en la Secretaría de la Red PAL desde enero de 2017. ¡Vivo cerca del Parque Nacional de Nairobi así que mi viaje hacia y desde el trabajo no sólo es un safari debido a la distancia, sino que también puedo ver cebras, monos y a veces jirafas cada otro día que es un espectáculo! Hay un montón de lugares para hacer turismo y disfrutar de un paseo por la naturaleza pacífica. Me gusta ver una buena película con una taza caliente de té de limón que siempre es una delicia durante el fin de semana.

mkimani@palnetwork.org

Ubicación de la Oficina

Actualmente estamos en el proceso de trasladar oficinas y cuando usted se una a la Secretaría de la Red PAL, seremos instalados en nuestras nuevas instalaciones. La nueva oficina probablemente estará ubicada en el noroeste del centro de la ciudad, en uno de los suburbios de Nairobi, indicado en el mapa siguiente.



Horario de la Oficina

En un día promedio, las horas de oficina varían de 8am a 6pm de lunes a jueves y de 8am a 3pm los viernes. En términos generales, se espera que el personal esté presente en la oficina entre las 9am y 4pm y se espera que trabajen 40 horas por semana. A veces se requiere que el personal de la Secretaría sea flexible para permitir que las conferencias por Skype tengan lugar temprano por la mañana o por la noche debido a diferencias de tiempo entre países. Ocasionalmente, el personal de la Secretaría también puede estar obligado a trabajar durante el fin de semana. El personal por lo general tarda media hora tomando su almuerzo, aunque corresponde a cada miembro del personal. Si el personal necesita tiempo para orar durante el día de trabajo, o visitar la Mezquita en un almuerzo del viernes, entonces está libre de hacerlo y se espera que maneje su horario de trabajo en consecuencia.

Espacio de Oficinas

El equipo de la Secretaría de la Red PAL comparte oficinas con otros programas de educación emocionantes en Kenia, reunidos bajo el paraguas de una organización llamada ZiziAfrique. ZiziAfrique se estableció por primera vez en enero de 2015 e incubó la Secretaría de la Red PAL como un programa hasta su registro independiente en 2017. ZiziAfrique actualmente alberga dos programas y una consultoría de investigación próspera con un número de miembros del personal de tiempo completo que trabajan junto a la Secretaría de la Red PAL.

Configuración del Escritorio

Cada miembro del personal se proporciona con su propio escritorio de trabajo y tiene acceso al material de oficina y a las impresoras. Si los becarios optan por usar sus computadoras personales o de trabajo, entonces están libres de hacerlo. Si los becarios no tienen acceso a una computadora portátil, entonces la Secretaría de PAL puede proporcionar acceso a una computadora de escritorio en la oficina. Los becarios estarán sentados juntos en la oficina y donde sea posible, también estarán sentados con (o cerca de) el equipo de la Secretaría de la Red PAL.

Almuerzo de oficina

En días laborables oficiales, el almuerzo se proporciona en la oficina y se entrega a la oficina entre 12 y 12:45 PM. El almuerzo por lo general consta de tres elementos: un almidón o un alimento básico basado en carbohidratos (ugali/patata/arroz/papas fritas); un guiso/carne o plato de pescado; y vegetales o un plato de ensalada. El personal también se proporciona con fruta para el postre. El menú se rota cada dos semanas, lo que significa que el personal recibe una comida diferente cada día durante dos semanas antes de que el menú se repita. Intentamos nuestro mejor para acomodar cualquier petición dietética especial para la salud o las razones religiosas.

Código de Vestimenta

No hay un código de vestimenta estricto en la oficina, y el personal generalmente se viste casualmente y cómodamente a menos que haya reuniones externas programadas. El personal debe usar ropa cómoda y práctica para el trabajo, pero no para distraer u ofender a otros. Se le pide al personal que use su discreción y sentido común al decidir qué usar para trabajar. Cuando se celebran reuniones o eventos externos, el código de vestimenta suele ser inteligente para el negocio. Los viernes suelen ser días de vestirse de cualquier manera donde los pantalones vaqueros u otra ropa más casual son aceptables.

Etiqueta de la Oficina

No hay reglas estrictas con respecto a la etiqueta de la oficina pues se espera que el personal utilice su sentido común y respeto para otros para guiar cómo se comportan en la oficina. En términos generales, se espera que el ruido fuerte y las distracciones se deben mantener al mínimo. Si el personal quisiera escuchar música, se espera que lo haga usando auriculares. Las largas conversaciones telefónicas o las conferencias por Skype deben hacerse en una de las salas de reuniones o en uno de los espacios exteriores. Se espera que el personal esté limpio y ordenado, contribuyendo a la limpieza general de la oficina. Todas las tazas, platos y cubiertos se espera que sean lavados por quien los ha utilizado.

Reuniones de oficina

El equipo de la Secretaría de la Red PAL se reúne una vez a la semana durante una hora. El propósito de esta reunión es actualizar al equipo, compartir nuevas ideas, asignar responsabilidades para diferentes proyectos, discutir los desafíos y asegurar que el progreso está en línea con la estrategia y el plan anual. El equipo de gestión de PAL y ZiziAfrique se reúne además una vez por semana durante una hora para discutir temas de gestión. Los becarios serán invitados a participar en las reuniones semanales del equipo de la Secretaría para compartir el progreso de sus investigaciones. Los becarios también deben estar libres para programar reuniones con el personal de la Secretaría u otros miembros de la red según lo requieran sus proyectos individuales.

Sesiones de Aprendizaje

Junto con el personal del programa ZiziAfrique, la Secretaría de la Red PAL tiene sesiones semanales de aprendizaje los viernes a las 2 pm como una oportunidad informal para que el personal aprenda unos de otros y de los invitados externos. Se espera que el personal facilite un mínimo de dos sesiones cada año. Las sesiones de aprendizaje generalmente se dividen en tres categorías:

(i) mejorar el conocimiento del personal sobre temas no relacionados con el trabajo;
(ii) capacitar al personal en actividades relacionadas con el empleo (por ejemplo, políticas o procedimientos de recursos humanos y financieros, o Microsoft Word / Excel / PowerPoint); y (iii) explorar o presentar el trabajo actual para retroalimentación, comentarios, preguntas y sugerencias.

Los temas para una sesión de aprendizaje están limitados sólo por la imaginación y el entusiasmo del presentador. Se espera que los becarios faciliten al menos una sesión de aprendizaje cada uno durante su colocación en la Secretaría.

Club de Libros

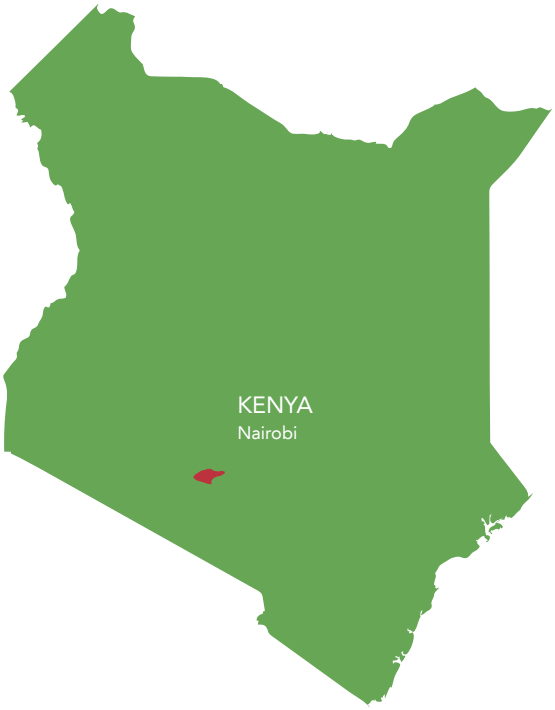
Como un componente de las sesiones del aprendizaje, hay un club de lectura opcional abierto a todo el personal. Los miembros del club de libros deciden en colaboración sobre un libro que leer por mes, que luego se discute durante una sesión de aprendizaje un viernes. Cualquier persona puede sugerir un libro para ser leído, y no tiene que estar relacionado con el trabajo que hacen profesionalmente.

Cómo Llegar a la Oficina

El alojamiento para los becarios se organizará dentro de 30 minutos a pie de la oficina. Además de caminar a la oficina, los becarios pueden ser capaces de tomar el transporte público (en mini autobuses pequeños llamados "matatus") o pueden tomar un taxi - a su propio costo. Nairobi tiene varias aplicaciones de taxi, incluso Uber y Taxify, que son muy rápidos y confiables.

Vivir en Nairobi

Fácilmente la ciudad más grande de África Oriental, Nairobi es también la más joven, la más moderna, con el crecimiento más rápido (¡y está a casi 1700m de altitud, la más alta!). El Distrito Central de Negocios se está expandiendo rápidamente, tanto hacia arriba (con nuevos apartamentos de alto nivel brillante y edificios de oficinas) como hacia el exterior. Nairobi tiene muchos suburbios diferentes que rodean la ciudad y es la única ciudad en el mundo que tiene un Parque Nacional. Los suburbios de Nairobi - Karen, Parklands, Eastleigh, Spring Valley, Kibera, entre muchos otros - reflejan el desorden de elementos africanos, asiáticos y europeos de los habitantes originales de Nairobi. Aparte de ser la capital del safari del mundo, Nairobi es una base excelente para el viaje por todas partes de Kenia en general. Puede llegar a la costa en una hora si vuela, o si toma el nuevo tren de alta velocidad. Se tarda aproximadamente el mismo tiempo en llegar al oeste de Kenia (frontera con Uganda), y apenas tres horas para llegar al Gran Valle del Rift o las laderas del Monte Kenia.



Kenia

Situado

En África Oriental, en el Ecuador

Población

44 millones

Idiomas Nacionales

Suajili e Inglés

Moneda

Chelín de Kenia (KES)

Ciudad Capital

Nairobi

Cómo moverse

Matatu, Autobús, Uber

Famoso por

Fauna, Corredores Rápidos, Monte Kenia, Playas, Miembros de la Tribu Maasai

Bebidas Populares

Chai Tea (Té), Tangawizi (Ginger soda), Cerveza Tusker

Comida Popular

Ugali, Nyama Choma, Sukumawiki, Kachumbari, Mandazi, Chapati

Estaciones

Verano: Deciembre – Marzo
Lluvias Largas: Marzo/Abril – Mayo/Junio
Invierno: Junio – Agosto
Lluvias cortas: Octubre - Noviembre

Hogar de

La Secretaría de la Red PAL

PAL NETWORK
People's Action for Learning

La Banca

Nairobi es el hogar de muchos bancos que van desde las instituciones de micro finanzas a los bancos corporativos internacionales. Cuanto más grandes sean los bancos, tanto más amplia será la oferta de servicios. Es difícil abrir una cuenta bancaria en Kenia hasta que tenga un permiso de trabajo a largo plazo y un número de identificación personal (PIN) de la Autoridad de Ingresos de Kenia. Por esta razón, su estipendio mensual para cubrir sus gastos durante su beca se pagará mediante transferencia bancaria directa a su cuenta bancaria de origen. Bajo ninguna circunstancia se le pagará su estipendio mensual en efectivo. Antes de salir de su país de origen, le aconsejamos que se comunique con su banco para asegurarse de que su tarjeta del cajero automático (ATM) y su PIN funcionarán en el extranjero. Si no tiene un PIN de 4 dígitos, pregunte a su banco cómo usar su tarjeta ATM en el extranjero. También le aconsejamos que investigue sobre las tarifas que su banco le cobrará por realizar transacciones en el extranjero. Le aconsejamos que llegue a Nairobi con al menos 200 USD para intercambiar en Chelines de Kenia para empezar.

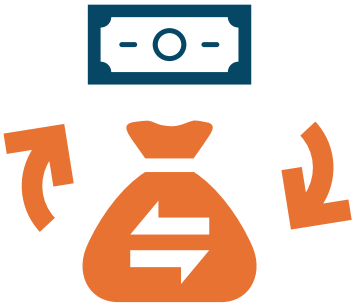
El Clima

Situado en el ecuador, muchas personas imaginan que Kenia será muy caliente durante todo el año. Esto es cierto para algunas áreas del país, como las regiones costeras y un gran parte del norte de Kenia. Sin embargo, Nairobi es un poco diferente. Situado a 1.795 metros (5.889 pies) sobre el nivel del mar, el clima en Nairobi es a menudo más fresco de lo que los visitantes suelen esperar. Los meses más calurosos son entre diciembre y marzo. Las temperaturas son consistentemente alrededor de 25-27C. Las largas lluvias generalmente vienen entre marzo/abril y suelen durar alrededor de un mes. La estación fría sigue a las largas lluvias, entre junio y agosto, si no es raro que las temperaturas bajen por debajo de los 10C, especialmente durante la noche. Las lluvias cortas llegan generalmente en octubre, inmediatamente antes de la estación caliente. El momento del amanecer y el atardecer varía poco a lo largo del año. En general el sol se levanta después de las 6:30 am y se pone alrededor de las 6:30 pm durante todo el año.

La Comunicación

Kenia utiliza GSM para la comunicación. Si posee un teléfono móvil que usa tarjetas SIM, puede comprar una tarjeta SIM local para KES 100 (USD $ 1). Safaricom y Airtel son los más populares con la mejor cobertura. Alternativamente, usted puede comprar un teléfono "simple" (no inteligente) por tan poco como USD $ 10. La forma más popular de comprar tiempo de antena y datos para su teléfono es a través de un sistema de pre-pago de tarjetas de rascar (scratch cards). Las tarjetas de rascar están disponibles en denominaciones entre KES 20 y 1000 (10 centavos y USD $ 10). La mayoría de las oficinas, restaurantes, cafés y centros comerciales están equipados con servicios de wifi gratuitos, haciendo de WhatsApp una forma popular de llamar y enviar mensajes a amigos y colegas. La ventaja añadida de comprar una tarjeta SIM de Safaricom es el servicio popular de M-Pesa (dinero móvil). M-Pesa le permite agregar crédito a su cuenta de teléfono móvil que puede utilizar para pagar facturas, comprar bienes y servicios, comprar paquetes de datos y de tiempo de antena y enviar dinero directamente a sus amigos. El personal de la Secretaría estará encantado de ayudar en la compra de tarjetas SIM y en la configuración de los servicios de M-Pesa.

La Moneda y los Tipos de Cambio



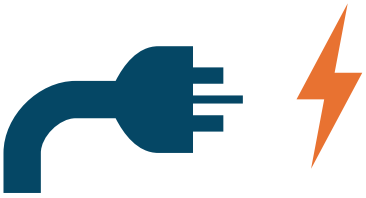
La moneda utilizada en Kenia es el Chelín de Kenia (KES). El tipo de cambio de dólares de los EEUU a los chelines de Kenia es aproximadamente 1 USD = 100 KES. Si está planeando traer dinero en efectivo para el intercambio una vez que llegue a Nairobi, la moneda más fuerte y más confiable para el cambio es el dólar de EEUU. Hay muchas diferentes oficinas de cambio o bancos locales donde puede cambiar dólares de los EEUU una vez que llegue, y el personal de la Secretaría le ayudará a localizar el mejor tipo de cambio.

Comer

La variedad de alimentos tradicionales de Kenia difiere según la ubicación, pero los alimentos básicos consisten principalmente en cereales, maíz, papas y frijoles. La mayoría de los platos kenianos son abundantes y de bajo costo. Ugali (un grueso tipo de gachas hechas de maíz); Nyama choma (carne asada o barbacoa); y sukuma wiki (coles picadas o collard greens) son todos ejemplos de alimentos comunes que se comen para el almuerzo o la cena. Mandazi (un churro medio dulce plano) o chapattis son comunes para el desayuno con el té lechoso. El programa de almuerzo en las oficinas de la Red PAL da una muestra de la variedad de platos de Kenia. Encontrar la carne 'autentica' no es un problema ya que muchos musulmanes viven en Nairobi.

Para cualquiera que quiera comer fuera, uno de los destaques de Nairobi es la gran variedad de cocina internacional que se ofrecen. De etíope a indio, americano a libanés, tailandés a japonés (¡sí, incluso tenemos buen sushi!). Hay comida para satisfacer muchos gustos diferentes. ¡La Secretaría estará encantada de compartir sus recomendaciones! En promedio, usted puede esperar pagar cualquier cosa entre USD $ 5 - 20 por persona cuando coma fuera, dependiendo del lugar. La aplicación popular 'Hello Food' le permite ordenar comida de casi cualquier restaurante en Nairobi y tenerla entregada a su puerta. La entrega suele costar entre USD $ 1-2.

Electricidad



En Kenia, más de la mitad de la población está conectada a la electricidad y casi todas las casas y apartamentos de Nairobi están conectados. La mayoría de las casas y apartamentos en Nairobi también tienen acceso a generadores de respaldo debido al corte de la electricidad, y a veces a una fuente de alimentación intermitente. La Secretaría de la Red PAL tiene inversores de energía privados en la oficina, garantizando el suministro de electricidad y conexión a internet todo el día. Kenia utiliza zócalos de tipo clavija plana de 240v 13amp 3 (tipo G). El enchufe es el mismo que el utilizado en el Reino Unido. Se recomienda encarecidamente a los becarios que compren un adaptador de enchufe (se pueden comprar en Nairobi por aproximadamente USD $ 2 por cada uno).

La Diversión

Ya sea que esté buscando música en vivo; bares de moda y discotecas; espectáculos de moda; producciones teatrales; poesía de la palabra hablada; degustación de vinos o simplemente ir al cine: Nairobi tiene todo. Para información actualizada, kenyabuzz.com, nairobinow.wordpress.com y Eventbrite.com listan la mayoría de los eventos sucediendo. Casi todos los bares, restaurantes, teatros y espacios de artes escénicas también tienen páginas de Facebook para que pueda mantenerse informado sobre los eventos más recientes.

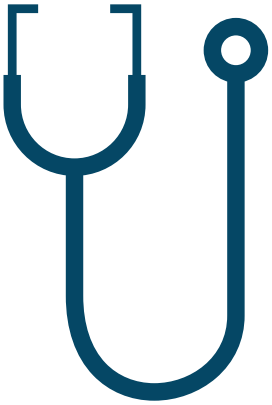
Comprar la Comida

Nairobi cuenta con un montón de supermercados y tiendas de alimentación especializadas donde se pueden comprar sus alimentos, pero ellos tienden a ser más caros que los mercados locales donde se puede recoger frutas y verduras para un mejor precio. Usted puede encontrar la mayoría de los alimentos en los supermercados aunque los alimentos importados tienden a ser más caros. Los supermercados más populares son Uchumi, Tuskeys, Chandarana y Nakumatt.

Moverse

El medio de transporte público más popular y más barato en Nairobi es el autobús pequeño llamado 'matatu'. Los medios públicos más grandes son muy comunes a lo largo de las carreteras más atendidas. En general, los precios son fijados pero es útil asegurarse de que sabe el precio aproximado de un viaje con antelación. Los taxis privados son abundantes y la reserva/el pago se hizo muy fácil a través de aplicaciones populares de taxis como Uber y Taxify. Al utilizar las aplicaciones, no es necesario negociar el precio de un viaje. El costo mínimo de un viaje es alrededor de USD $ 3. Desde el aeropuerto a la ciudad por lo general cuesta aproximadamente USD $ 15 por ida o vuelta. Alquilar un taxi y contractar al conductor de un día debería costar entre $ 60-80 USD excluyendo el precio de la gasolina.

La Salud



El sistema de salud de Kenia se compone de tres categorías principales de los proveedores de servicios: los proveedores públicos; las organizaciones privadas sin fines de lucro (incluso los hospitales religiosos y misioneros, las ONG locales e internacionales) y proveedores privados de cuidado de salud, con fines de lucro. A los becarios se les proporcionará una lista recomendada de clínicas y hospitales privados cuando lleguen a Nairobi. Si los becarios necesitan visitar a un médico mientras viven en Nairobi, un miembro del equipo de la Secretaría se asegurará de que son tratados en un hospital o clínica recomendada. Si los becarios requieren medicación especializada o regular, se les aconseja llevar un suministro que va a durar para ellos toda la duración del programa de becas.

Los Idioma

Los idiomas nacionales son el suajili y el inglés. En la Secretaría de la Red PAL, el inglés se utiliza para todas las interacciones oficiales, aunque es útil aprender suajili, también. A veces, los dos idiomas se mezclan inconscientemente juntos en la interacción no oficial tanto dentro como fuera de la oficina. El argot local se llama Sheng y es hablado principalmente por los jóvenes. La mayoría de los Kenianos hablan también un tercer idioma - su lengua materna o primera lengua.

Los Idioma

Para empezar, he aquí algunas frases y palabras comunes en suajili:

Hola.	Jambo!
¿Qué tal?	Mambo?
Bien	Poa!
De nada	Karibu
¿Cómo estás?	Habari yako / Habari gani
Muy bien	Mzuri sana
¿…y tú?	Na wewe je?
Vale	Sawa
Mi nombre es….	Jina langu ni…
¿Cuál es tu nombre?	Jina lako ni nani?
Gracias/Muchas gracias	Asante / Asante sana
Lo siento/lo siento mucho	Pole / pole sana
¿De dónde eres?	Unatoka wapi?
Soy de …	Natokea…
Por favor	Tafadhali
Sí	Ndio
No	Hapana
Hasta luego	Tutaonana
Adiós	Kwaheri!
Buenas noches/ Duerme bien	Lala salama

Los Servicios postales

La Corporación Postal de Kenia ofrece servicios de correo y mensajería para documentos e paquetes locales e internacionales. Además, Nairobi es el hogar de todas las principales empresas de mensajería internacional, incluso DHL y FedEx. Usted puede encontrar los servicios de mensajería en cada centro comercial principal. No podrá recibir correo y paquetería en Kenia a menos que tenga un apartado de correos, que se alquila anualmente de la empresa postal. Sin embargo, si necesita recibir documentos o paquetes con urgencia, un miembro del equipo de la Secretaría estará encantado de ayudarle.

La Seguridad y la Protección

Es importante permanecer cauteloso, alerta y vigilante - particularmente para los viajeros inexpertos y los nuevos al país. Como visitante no debe sentirse paranoico, pero siempre debe mantener su ingenio acerca de usted, especialmente por la noche. Tal vez el mejor consejo cuando está caminando por las ciudades y pueblos es no llevar nada valioso en usted. Como regla general, tenga cuidado de usar joyas caras o llamativas; trate de evitar llevar los bolsos en un hombro donde podrían ser fácilmente arrebatados; y evite llevar grandes sumas de dinero en efectivo. También es aconsejable dejar cualquier tarjeta de crédito o débito en casa a menos que realmente la necesite, y tenga cuidado al retirar dinero de cajeros automáticos. Por la noche, no camine a ninguna parte, incluso si usted está en un grupo grande. Asegúrese de llamar a un taxista de confianza o utilice una aplicación de taxi.

Compras

En los últimos cinco años se ha producido una explosión en los centros comerciales de estilo occidental en Nairobi, con una gran selección de tiendas y servicios, como bancos, cafés y restaurantes de moda, tiendas de ropa, tiendas de recuerdos y artesanías, bares y discotecas, cines, supermercados , peluquerías y salones, entre otros. Los centros comerciales más grandes incluyen: Westgate y el Sarit Centre en Westlands; The Junction en Ngong Road; Yaya Center en Kilimani; The Hub y Galleria en Karen; Thika Road Mall y Garden City en el Thika Road; Village Market en Gigiri y Two Rivers en Kiambu.

Propinas

Aunque la propina no es obligatoria en Kenia, se espera en la mayoría de los cafés, restaurantes, bares y hoteles. Es costumbre dejar al menos el 10% de la factura total en efectivo. Para grupos de 6 o más y en restaurantes de gama alta, el cargo por servicio a menudo se incluye. No es necesario dar propina a los conductores de taxi para las distancias cortas, pero es cortés dar propina a los conductores y los guías si usted está contratándolos para la mitad de un día o más.

Agua

Bajo ninguna circunstancia usted debe beber el agua del grifo en Nairobi. La mayoría de las oficinas y hogares residenciales tienen filtros de agua o purificadores, o compran agua embotellada para beber. El agua es segura para lavar los platos, para lavar su ropa y bañarse o ducharse. Cuando coma en restaurantes y cafeterías, siempre asegúrese de pedir agua embotellada.

Vacunas

Puede haber vacunas obligatorias que necesitará antes de viajar a Kenia. Le aconsejamos que lea el consejo de viaje en detalle para su país de origen y visite a su médico al menos un mes antes de viajar. La vacuna más probable que necesitará es la fiebre amarilla. Es posible que se le aconseje tomar pastillas de malaria en Kenia, también.
En términos generales, Nairobi no se ve afectada por la malaria debido a su altitud, pero las zonas costeras y otras zonas de Kenia pueden verse afectadas. Es posible comprar comprimidos de malaria relativamente baratos en todas las farmacias de Nairobi.

Visas

Durante la duración de su estancia como becario de la Red PAL, la oficina de la Secretaría solicitará lo que se denomina un "Pase Especial". Un pase especial es un permiso de trabajo de entrada múltiple a corto plazo que le permitirá vivir y trabajar en Kenia por hasta seis meses. La solicitud para un pase especial sólo puede tener lugar una vez que haya ganado la entrada como un visitante a Kenia. Una vez que haya sido seleccionado como miembro de la Red PAL, un miembro de la oficina de la Secretaría se pondrá en contacto con usted para aconsejarle sobre los requisitos para solicitar una visa de entrada. Es muy probable que tenga que solicitar en línea una visa electrónica aquí: http://evisa.go.ke/evisa.html. La solicitud de visa electrónica costará USD $ 51,00 y le será reembolsada a su llegada a la oficina de la Secretaría.

Lista de cosas que tiene que empacar

Maleta o amplia bolsa de viaje

Le recomendamos que viaje a Nairobi con solo una maleta o bolsa de viaje, con su ropa y pertenencias requeridas durante cuatro meses. Los becarios anteriores de la Red PAL han comprado y recibido dones, durante su estancia en Nairobi y han requerido una maleta extra para su viaje de vuelta. Por lo tanto, le recomiendo que llegue con una bolsa vacía o una maleta que se puede utilizar para tomar regalos y recuerdos a casa con usted.

Ropa

Recomendamos que haga las maletas con la ropa ligera y contra el frío al mismo tiempo ya que experimentará los contrastes en el clima. Aunque enero es uno de los meses más calurosos en Nairobi, puede ser fresco por la noche. También se recomienda hacer las maletas con una gama de diferentes tipos de ropa: de la ropa elegante de negocios a la ropa informal, a la ropa de natación y de deportes, a la vestimenta tradicional o ropa para eventos especiales. Los elementos esenciales incluyen: unas zapatillas deportivas, un sombrero y unas gafas de sol.

Artículos de tocador y medicamentos

La mayoría de las marcas internacionales están disponibles en los supermercados en Nairobi. Sin embargo, si tiene productos específicos que utilice le recomendamos que traiga un suministro que le durará la duración de su estancia, ya que no puede ser confiable para localizar los mismos productos aquí.

Del mismo modo, si usted requiere la medicación especializada o regular, le sugerimos que traiga un suministro suficiente con usted durante la duración de su estancia. Los elementos esenciales incluyen: la protección solar.

Lista de cosas que tiene que empacar

Toallas y ropa

Le recomendamos que empaque sus propias toallas para su uso tanto en su casa como para viajes fuera de Nairobi. Usted no tendrá que traer su propia ropa de cama pero si lo desea, puede hacerlo.

Aparatos Electrónicos

Como se indicó anteriormente, Kenia utiliza zócalos de tipo clavija plana de 240v 13amp 3 (tipo G). Usted puede comprar adaptadores de enchufe en Nairobi pero puede ser más fácil si trae al menos uno desde su país de origen para que pueda utilizar sus aparatos electrónicos inmediatamente. También es posible que desee llevar un tapón de varios enchufes con usted desde su país de origen por lo tanto tiene que utilizar sólo un adaptador.

Lo que no es necesario llevar

- Ollas, sartenes, platos y otros utensilios de cocina
- La ropa de cama
- Jabón, detergente para la ropa, artículos de limpieza y otros artículos pesados similares
- Todos los artículos prohibidos, incluyendo frutas, verduras y otros alimentos

Comparaciones de costo promedio

Los becarios anteriores de la Red PAL anteriores se sorprendieron de lo caro que puede ser vivir en Nairobi, a pesar de las creencias comunes que vivir en cualquier lugar en África debe ser muy barato. Para darle una mejor idea acerca de las comparaciones de costo promedio, nosotros hemos creado el siguiente cuadro con los precios promedios de una serie de alimentos y bebidas; productos y servicios de salud e higiene personal; estilo de vida y diversión, comer y beber. Esperamos que le ha resultado útil estudiar esto con antelación.

Comer y beber	KES	USD
1 barra de pan	50-100	$1.00
½ litro de leche	60	$0.60
6 huevos	80	$0.80
5 cebollas	100	$1.00
5 tomates	120	$1.20
5 patatas	100	$1.00
1 aguacate	40	$0.40
1 paquete de tocino	500	$5.00
1 queso	500	$5.00
1 kg azúcar	150	$1.50
1 kg harina de maíz	150	$1.50
1 kg arroz	150	$1.50
1 litro de agua	120	$1.20
1 litro de jugo de fruta	250	$2.50
1 botella de vino	800 - 1,500	$8.00 - $15.00
1 botella de cerveza	200	$2.00

Comparaciones de costo promedio

Salud e Higiene Personal	KES	USD
1 barra de jabón	100	$1.00
1 botella de champú	400	$4.00
Toallas sanitarias	150	$1.50
Pasta dental	150	$1.50
Consulta del doctor	1,500 - 3,000	$10.00 - $30.00
Masaje de una hora	450	$45.00
Visita al gimnasio	1,000	$10.00
Membresía mensual al gimnasio	8,000 - 10,000	$80.00 - $100.00
Visita a la piscina	400	$4.00
Visita de Yoga (1 hora)	400	$4.00

Estilo de vida y entretenimiento	KES	USD
20 minutos en taxi	100	$1.00
Costo promedio mensual del tiempo en antena de teléfono celular	400	$4.00
Boleto de Cine	150	$1.50
Alquiler de coche por un día	150	$1.50
Tarifas de parque de safari por día	1,500 - 3,000	$10.00 - $30.00
1 Noche en un hotel urbano	450	$45.00
1 Noche en un hotel rural	1000	$10.00

Comer y beber	KES	USD
1 Entrega de pizza grande	1,200	$12.00

PAL NETWORK
Fellowship Program

PAL NETWORK
People's Action for Learning