

UNIVERSIDAD VERACRUZANA

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”



Universidad Veracruzana

Guía para estudiantes de Intercâmbio

Copyright (c) 2016 por la Universidad Veracruzana. Todos los derechos reservados.

Primera edición, octubre 2016

Publicado por

Vicerrectoría de la Universidad Veracruzana región Poza Rica – Tuxpan

Ruiz Cortines 306 Col. Obras Sociales

Poza Rica de Hidalgo, Veracruz, 93240

Este documento es parte del programa de recepción de profesores y estudiantes en movilidad a la región Poza Rica – Tuxpan de la Universidad Veracruzana.



Universidad Veracruzana

Dr. José Luis Alanís Méndez – Vicerrector de la Universidad Veracruzana región Poza Rica – Tuxpan

Dra. Aurora Galicia Badillo – Secretaría Académica regional

Dr. Alfredo Cristóbal Salas – Coordinación Regional de Movilidad Estudiantil e Internacionalización

Diseño: Ing. Bardo Santiago Vicente

Conteúdo

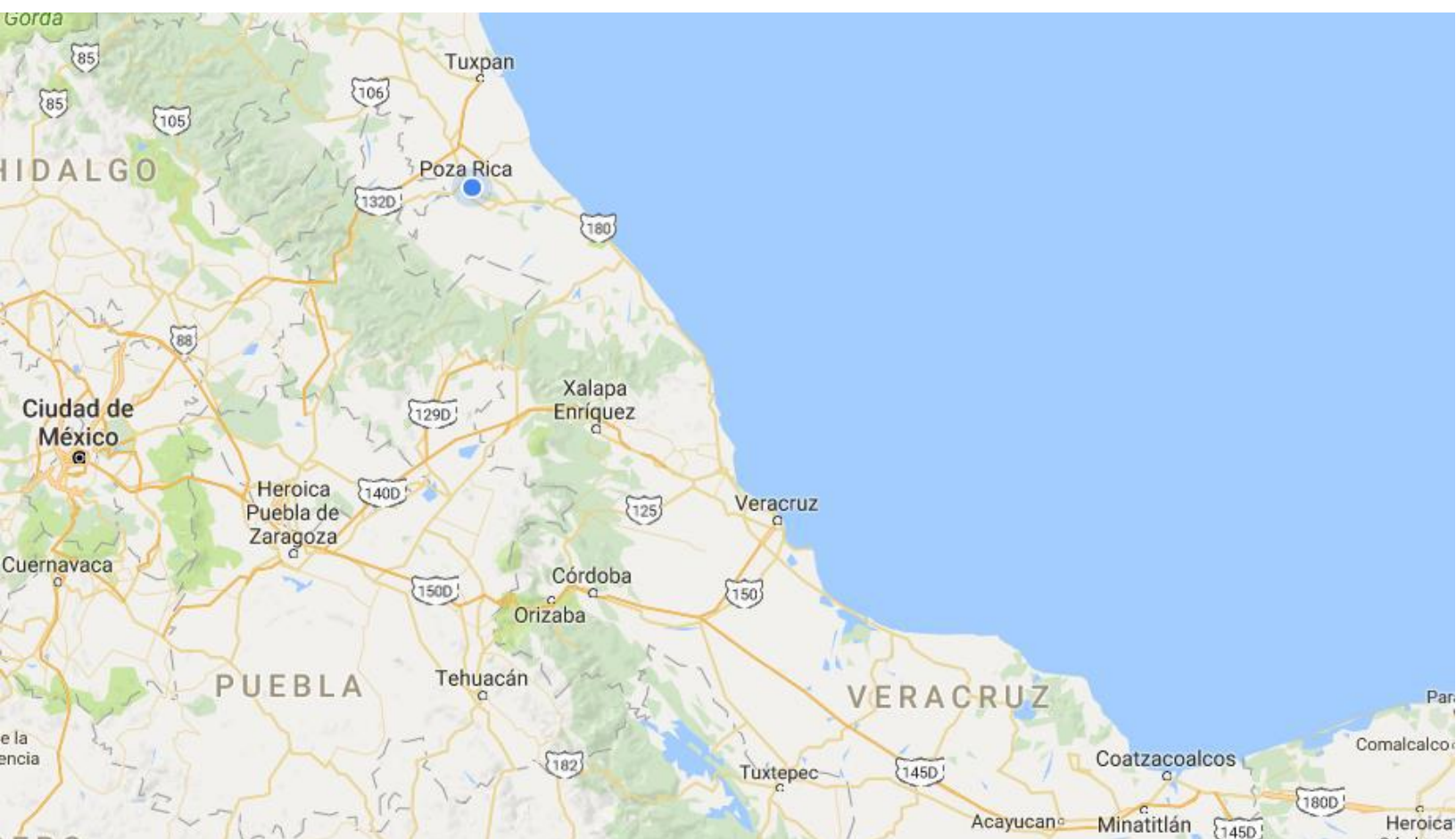
Conteúdo.....	3
Objetivo.....	3
Iniciando o seu intercâmbio	5
Por que fazer o intercâmbio na UV?	6
O que implica um intercâmbio na UV?.....	7
Que nível de espanhol que eu preciso?	8
O que eu faço depois que meu pedido foi aceito?	9
O que eu deveria saber da minha cultura?	10
Onde vou viver?	11
Como é o clima de Veracruz?	12
Visto para estudantes estrangeiros	13
Rumo a região de Poza Rica - Tuxpan	14
Chegada ao Aeroporto Internacional da Cidade do México.....	15
Chegando em Poza Rica - Tuxpan.....	17
Programa de acompanhamento	20
Despedida da UV	26

Objetivo



Universidad Veracruzana
Región Poza Rica–Tuxpan

O objetivo deste guia é proporcionar aos alunos uma visão geral do Programa de Mobilidade da Universidade Veracruzana e fazer recomendações sobre como preparar a sua mobilidade para a região Poza Rica - Tuxpan. Entre as coisas para enfatizar estão incluídas o que é esperar de um programa de intercâmbio e pontos a considerar antes, durante e depois de ter estado em uma mobilidade. Espera-se que o aluno receba o apoio da sua instituição de origem antes de iniciar a sua mobilidade.



Região de Poza Rica - Tuxpan

Iniciando o seu intercâmbio



Por que fazer o intercâmbio na UV?

Quando um aluno participa do programa de mobilidade estudantil acrescentam muitas experiências valiosas, tais como:

1. Ser um embaixador do seu país e da comunidade na Universidade Veracruzana.
2. Beneficiar-se de uma imersão cultural e linguística da cultura mexicana e Veracruz Huasteca além de conhecer a cultura que prevalece na região Poza Rica - Tuxpan.
3. Expandir seu círculo de amigos, não só no seu país, mas com estudantes de todo o mundo.
4. Voltando para casa com uma visão geral da educação e uma profunda compreensão de sua própria cultura e sua região.
5. Assumir papéis de liderança por lições tomadas durante a experiência
6. Construir memórias que durarão para sempre.



O que implica um intercâmbio na UV?

As regras do intercâmbio na UV fornece:

Artigo 27. O intercâmbio dos estudantes que fazem a estância temporária é feita por estudantes de outras instituições nacionais e internacionais na Universidade Veracruzana, para realizar os estudos.

Artigo 28. Os requisitos para participar do intercâmbio de estudantes visitantes nacional e internacional são: I. Que existam convênios firmados para este propósito entre a Universidade Veracruzana como instituição receptora e a instituição de educação superior de origem;

II. Cumprir com as disposições institucionais estabelecidas e os termos dos anúncios ou acordos oficiais dos convênios.

II. Cumprir com as disposições institucionais estabelecidas e os termos dos anúncios ou acordos oficiais dos convênios.

IV. Haver recebido carta convite formal emitido pelo director da entidade acadêmica receptora da Universidade Veracruzana; V. Apresentar a sua candidatura à Direção Geral de Relações Internacionais da Universidade Veracruzana, de acordo com os tempos estabelecidos, determinada pela mesma, assim como o histórico escolar, documentos acadêmicos e documentos migratórios.

VI. Tendo a média mínima estabelecido na convocatória.

VII. Ter a certificado do espanhol, se você quiser ter aulas em qualquer dos cursos ou Institutos da Universidade Veracruzana.

VIII. Cumprir com toda a documentação que a Universidade Veracruzana e a universidade de origem exijam para tais fins.

Artigo 29. O procedimento para o intercâmbio dos estudantes nacionais e internacionais é a seguinte: I. Selecionar o curso e as aulas que tem que cursar, com o apoio do seu professor tutor ou de algum professor relacionado com o perfil profissional;

II. Formular o pedido oficial para participar do programa do intercâmbio com um período de antecedência de 1 a 6 meses antes da data em que se deseja o intercâmbio na Universidade Veracruzana, anexando a documentação exigida em cada caso.

III. Preencher toda a documentação acadêmica e administrativas antes da chegada.

IV. Cumprir com os tramites migratórios necessários, exigidos pelas autoridades da imigração mexicana. Os custos desses tramites serão pagos pelo próprio estudante ou qualquer custos de administração decorrentes dessas disposições.

V. A Direção Geral da Administração Escolar, em coordenação com a Direção Geral de Relações Internacionais da Universidade Veracruzana dará um número de matrícula ao estudante de intercâmbio.

VI. Desenvolver e entregar os relatórios correspondentes às atividades no tempo determinado pelos programas de mobilidade estabelecidos ou a Direção Geral de Relações Internacionais.

Que nível de espanhol que eu preciso?

Na região norte do estado de Veracruz, como a maioria das cidades dos Estados Unidos Mexicanos é de preferência falar a língua espanhola. Em poucos lugares você pode falar em Inglês; chances são de que hotéis em mais de 3 estrelas ou famosos restaurantes da região poderia compreender o Inglês. No entanto, o mais provável que você precisa de um intermediário para nível avançado do domínio espanhol.

É importante esclarecer que a Universidade Veracruzana Poza Rica - Tuxpan não tem cursos de Inglês de modo ainda mais necessário que já tenha preparação suficiente para entender o idioma. Em especial, recomenda-se ter um vocabulário extenso em termos disciplinares para facilitar a compreensão dos cursos. Lembre-se de ser bom em língua espanhola irá permitir que você se sinta confiante e irá ajudá-lo em uma integração mais rápida.

Lembre-se que quando você chegar a Universidade de Poza Rica - Tuxpan pode solicitar uma revisão do curso de espanhol para reforçar o seu nível de domínio. Além disso, o estudante terá um monitor que vai ajudar no processo de adaptação à UV e irá ajudá-lo a melhorar o seu Inglês.

Recomenda-se a conhecer frases necessárias para a vida diária na cidade. Tentar falar as frases para os seguintes contextos:

1. Saudações;
2. Pedir refeições;
3. Pedir indicações no aeroporto ou rodoviária;
4. Esclarecimentos com a Aduana;
5. Falar do seu país e da sua cultura;
6. Mencionar se caso tiver algum problema de saúde.



O que eu faço depois que meu pedido foi aceito?

Listas de coisas importantes que você deve fazer uma vez que a UV aceitou o seu pedido. Se você tiver dúvidas nesta etapa é importante manter o contato com a Direção Geral de Relações Internacionais para facilitar os procedimentos e evitar erros.

- **Passaporte.** Os estudantes de intercâmbio devem solicitar o passaporte, logo que tenham sido aceitos pela UV, pois esse processo poderá levar várias semanas.
- **Passagem do voo.** Os estudantes de intercâmbio devem procurar a melhor tarifa e itinerário para voar à México. É aconselhável viajar com destino final na Cidade do México, porque a região Poza Rica - Tuxpan é próxima da cidade destinada.
- **Plano de saúde.** Todos os estudantes devem ter plano de saúde e gastos médicos, importante verificar se no plano tem incluído a repatriação de restos mortais em caso de morte no México. Salientando que os alunos sempre devem trazer uma cópia de sua apólice durante o intercâmbio. Esclarecendo que os estudantes chegando aqui podem adoecer do estômago devido a troca de alimentação e pelo fuso horário das refeições, por esse motivo que o plano de saúde é indispensável.
- **Vacinação.** O México como vários países possuem algumas exigências de vacinação para os estrangeiros que chegam, sendo necessário verificar com a Direção Geral de Relações Internacionais da UV se necessário que você venha a necessitar de alguma vacina em particular.
- **Entrar em contato com a faculdade do curso que está fazendo.** Para que a Direção Geral de Relações Internacionais da UV possa enviar à você a carta de aceitação, é importante que entre em contato com a Coordenação de Mobilidade Estudantil e Internacionalização Regional na cidade de Poza Rica para acompanhar a sua chegada a UV.

Universidade Veracruzana cada semestre oferece

Mais de cinquenta oportunidades de Mobilidade

NACIONAL e INTERNACIONAL



O que eu deveria saber da minha cultura?

Os estudantes estrangeiros tendem a despertar muito interesse entre a comunidade universitária. É natural que, quando chegam à região de Poza Rica - Tuxpan muitos professores e alunos irão fazer perguntas como: Como é o seu país? O que comem?, Quais as datas comemorativas mais importantes?... É por isso que recomendamos que faça as seguintes atividades para promover o intercâmbio cultural e linguística.

1. Fazer uma apresentação que explica o seu país, a sua política, os estados, a sua cidade e também das grandes metrópolis.
2. Fazer uma apresentação falando sobre: Costumes, feriados nacionais, músicas, tradições, etc.
3. Fazer uma apresentação da sua cidade com muitas fotos e vídeos para dar uma idéia clara de como é o seu cotidiano.
4. Fazer uma apresentação das palavras raras usadas em seu país, pode ter um outro significado na região Poza Rica - Tuxpan. Por exemplo: Em muitas partes do mundo, a palavra "amigo" é dito de muitas maneiras.
5. Traga com você vários gêneros musicais, bem como do seu país e também da sua cidade, assim terão muitos assuntos para conversar.

La Huasteca y la Totonaca

Na região Poza Rica – Tuxpan duas áreas culturais convergem



Onde vou viver?

Universidade Veracruzana tem nenhum departamento para estudantes de intercâmbio para que os alunos devem alugar um quarto na cidade de Poza Rica ou a cidade de Tuxpan. Se você precisar de suporte para obter apartamento na cidade, é necessário entrar em contato com a Coordenação de Mobilidade Estudantil e Internacionalização Regional para orientação e recomendações. Se você precisar de acomodações, os seguintes hotéis oferecem taxa preferencial para o Universidad Veracruzana.

No centro da cidade

Hotel Best Western Poza Rica Centro. 2 Nte & 10 Ote Col Obrera Poza Rica, 93260. Tel. +52 (782) 826 0400

Hotel Alcazar. Calle 4 Norte # 6, Col. Obrera, Poza Rica, C.P. 93260. Tel. +52 (782) 826-8109

Próximos a USBI Poza Rica

Hotel Victoria. Blvd. Adolfo Ruíz Cortines 1306, 93230 Poza Rica, Ver. Tel. +52 (782) 826 2600

Hotel Novotel. Blvd. Adolfo Ruíz Cortines No. 713, 27 de Septiembre, 93320 Poza Rica, Ver. Tel. +52 (782) 822-0252

Próximos a Unidade de Ciências da saúde

Paris Fc Express. Av. Puebla 215, Palma Sola, 93320 Poza Rica, VER. Tel. +52 (782) 160 6029

Próximos a Unidade de Humanidades

Hotel París. Blvd. Adolfo Ruíz Cortines 1328, Cazonas, 93230 Poza Rica, Ver. Tel. +52 (782) 160 6000

Hotel San Francisco. Blvd. Adolfo Ruíz Cortines 1905, México, Poza Rica, VER Tel. +52 (782) 823 3525

Próximos a Unidade de Arquitetura e Engenharia

Hotel Esmeralda. Blvd. Poza Rica 1010, Tamaulipas, Poza Rica, VER. Tel. +52 (782) 822 6000

Hotel Poza Rica Inn. Central Poniente s/n, Anáhuac, 93270 Poza Rica, VER. Tel. +52 (782) 826 0300

Próximos a Unidade de Ciências Biológico – Agropecuaria

Hotel Reforma. Av. Juárez #25, Centro, 92800 Tuxpan, Ver. Tel. +52 (783) 834 1146

Hotel Best Western Riviera Tuxpan. Blvd. Jesús Reyes Heróles 17, Centro, 92800 Tuxpan, Ver. Tel. +52 (783) 834 8123

Próximos a Unidade de Económico - Administrativas

Hotel City Express. Av. # 118, Blvd. Independencia, Col. La Rivera, 92870 Tuxpan, Ver. Tel. +52 (783) 835 9250

Hotel Holiday Inn. Av. Independencia 100-A, La Rivera, 92870 Tuxpan, Ver. Tel. +52 (783) 102 3300

Hotel Confort Inn. Carretera A La Barra Km 6.5, La Calzada, 92773 Tuxpan, Ver. Tel. +52 (783) 102 3800

Outros hotéis

Hotel La Quinta Inn & Suites. Calle Las Torres-1 Colonia Reforma, Poza Rica, VE 93210. Tel. +52 (782) 826-8109

Hotel Fiesta Inn. Av. Ejército Mexicano #103 Palma Sola, Poza Rica, Ver. Tel. +52 (782) 826-1600

Hotel Rio Vista Inn. Avenida Ejército Mexicano #5 Col. Palma Sola C.P. 93320 Poza Rica. Tel. +52 (782) 824 5000

Hotel España. Boulevard Adolfo Ruíz Cortines 1310, 93230 Poza Rica, Ver. Tel. +52 (782) 822-1919

Como é o clima de Veracruz?

A área normalmente tem uma umidade relativa de 60% para que o vento frio aumenta consideravelmente. A área costeira do norte do estado é uma planície que permite a passagem da brisa do mar do Golfo do México. A temperatura média na cidade de Poza Rica de Hidalgo, Veracruz é de 23,7 graus Celsius temporada onda de calor, mas pode chegar a 48 graus Celsius. No inverno não há temperaturas registradas abaixo de zero graus. A situação na cidade de Tuxpan, Veracruz é muito semelhante, por isso é sempre recomendável trazer roupas leves de preferência branca. Se você estiver em uma área montanhosa ou clima frio e baixa umidade você pode sentir sufocada e até mesmo ter "insolação", mas com atenção médica oportuna para que você vá se adaptando ao clima da região.

Se você tem pele sensível a luz solar é aconselhável usar protetor solar para evitar queimaduras na pele. Além disso, é recomendável que você traga óculos de sol já que aqui o sol é muito intenso.



Visto para estudantes estrangeiros

Visto de residente temporário estudantil.

Aplicável aos estrangeiros que pretendem entrar no México. Estadia na condição de estudante residente temporário. Todos os alunos, independentemente da sua nacionalidade quando estão para ficar no México por um tempo de 180 dias são necessários obter o visto.

Nota: Inclui os alunos que vêm estudar para uma licenciatura, mestrado, doutorado ou estadias de pós-doutorado.

Requisitos

1. Apresentar passaporte, documento de identidade e a passagem do voo,
2. Uma fotografia;
3. Ter nacionalidade do visto apresentado ou comprovar a sua estancia legal no país de origem,
4. Apresentar documentos que comprovem o seguinte:
 - a) Realização de estudos por meio da carta de aceitação da instituição de Sistema Educativo Nacional de Educação com os dados do estudante, universidade e faculdade,
 - b) Documento jurídico internacional de mobilidade de pessoas.
5. Pagamento de direitos de emissão de visto.

Nota: O cartão que acredita ao estudante como residente temporal deve ser processado no prazo de 30 dias corridos a partir da entrada no país.

O estrangeiro estudante que tenha a documentação de residente temporal por estudos pode solicitar ao Instituto Nacional de Migración, a autorização para trabalhar.

Fuente: <http://www.gob.mx/sre/acciones-y-programas/visa-de-residente-temporal-estudiante>

Procurar permissão aplicável aos passaportes comuns ordinários

Para saber se os cidadãos de seu país necessitam de visto para entrar no Estados Unidos Mexicanos, sem a permissão para iniciar uma atividade remunerada (quando a estadia é inferior a 180 dias e a atividade não seja paga). Exemplos: turismo, trânsito, negócios, estudos, pastores, repórtes...

Fuente: <http://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/8932/visasordinarios.pdf>



Rumo a região de Poza Rica - Tuxpan



A região de **Poza Rica-Tuxpan**, está localizado no extremo norte do estado de Veracruz, na área de influência do Golfo do México, na região da Planície Huasteca, na fronteira com o estado de Tamaulipas, ao norte, a leste com a Hidalgo. Integrando assim um total de 48 municípios.

Fuente: <https://www.uv.mx/pozarica/region-poza-rica-tuxpan/quienes-somos/>

Universidad Veracruzana

Chegada ao Aeroporto Internacional da Cidade do México

Antes de iniciar seu voo para o México, é necessário que você entre em contato com a Coordenação de Mobilidade Estudantil e Internacionalização Regional para mantê-los informados da sua viagem. Se possível a universidade irá por você ao aeroporto. Para se chegar à região norte do estado de Veracruz você tem duas opções: Pegar um voo para o aeroporto Tajin que fica em Poza Rica, viajar de ônibus ou carro para seu destino final que será Poza Rica ou Tuxpan.

Viajar de avião ao aeroporto Tajin

Se viajar de avião, você tem duas opções de companhias aéreas:



Aeroméxico Connect, que oferece 3 partidas da Cidade do México às 07:30, 13:40 e 15: 00hr. Voltando para Cidade do México 10:40, 13:30 e 16:20. A duração do voo é de aproximadamente 50 minutos.



Outra companhia aérea é Aeromar que tem partidas da Cidade do México às 08:25, 13:40 e 19:10 para voltar à Cidade do México 09:35, 14:40 e 20: 20hr.

Viagem por terra.

Se viajar por terra, a viagem para a cidade de Poza Rica ou cidade de Tuxpan, a duração é de aproximadame 3 a 4 horas, dependendo do tráfego da Cidade do México. Siga estes passos:

1. Depois de passar pela alfândega no México, você vai recolher a sua bagagem. Segue a rota e você chegará a área, onde já é possível escolher um guichê de companhia de táxi para comprar o seu bilhete com saída à rodoviária. Para tomar um táxi, compre o seu bilhete no guichê de táxi na sala. Não faça fora do aeroporto uma vez que este representa um risco de segurança. Você deve comprar o seu bilhete para a " Central de Autobuses del Norte". O preço do bilhete é de cerca de 200 pesos mexicanos (cerca de US \$ 10). O trajeto leva em torno de 30 a 60 minutos, dependendo do tráfego. Tire uma foto ou passe o número do táxi enviando para a Coordenação de Mobilidade Estudantil para ter acompanhamento.
2. Estando já na " Central de Autobuses del Norte" você tem várias opções de ônibus para chegar a Poza Rica ou Tuxpan. Linhas de ônibus 'Autobuses de Oriente - ADO' - direto. "Linha GL" e "ADO Platino – direto e "Futuro Select – direto. Essas são as linhas de ônibus da Cidade do México para Poza Rica, Veracruz e Tuxpan, Veracruz.

Chegada ao Aeroporto Internacional da Cidade do México



Site ADO (<http://www.ado.com.mx/>)

Custo do bilhete saindo da rodoviária.(Central México Norte) com destino à Poza Rica, estado de Veracruz.

ADO \$ 306.00

ADO GL \$ 358.00

ADO Platino \$418.00

Custo do bilhete saindo da rodoviária.(Central México Norte) com destino a Tuxpan, VER)

ADO \$370.00

ADO GL \$406.00

ADO Platino No disponible



Custo do bilhete, saindo da rodoviária de Poza Rica no Estado de Veracruz com destino a Tuxpan, Veracruz.

ADO \$40.00

ADO GL \$56.00

ADO Platino No disponible



O custo das passagens por linha de ônibus (saindo do terminal Norte)

Futura Select \$312 a \$365 pesos dependendo do horário da viagem.

Chegando em Poza Rica - Tuxpan

Serviço de táxi: Serviço de táxi do aeroporto "El Tajin" ao centro da cidade de Poza Rica ou estação rodoviária, tem um custo aproximadamente de \$ 300,00, dependendo do destino. O tempo de trajeto do aeroporto até o centro ou a rodoviária leva em torno de de 40 minutos.

O serviço de táxi da rodoviária para o centro da cidade é de aproximadamente \$ 70 pesos. Você pode tomar um táxi, dentro das dependências da rodoviária para a sua segurança.

Taxis Poza Rica

Radio Taxi: (782) 133-8406, 822 0033

Taxi Premium: (782) 185-5195

Taxi Rápido: (782) 822-1737, 115-0624

Taxis Tuxpan

centro: (783) 835-2175, 834-4139

conejos: (783) 834-4844, 834-6562

delfines: (783) 835-1608, 834-9304

halcón: (783) 835-1515, 834-8424



Fuente: Cityexpress



Fuente: Cityexpress

Meu primeiro dia na Faculdade receptora

Em seu primeiro dia na sua nova universidade é necessário o seguinte:

Apresentação com as autoridades. Você deve procurar o professor responsável de mobilidade de sua faculdade, que irá apresentá-lo com o diretor e secretário acadêmico. Nesta primeira conversa que é necessária para analisar o seguinte:

- 1) Revisão dos cursos no período. Lembre-se que a UV tem apenas dois períodos, de fevereiro a julho e agosto a janeiro e que nem todos os cursos são oferecidos em cada semestre. Revise o conteúdo de cada curso para que você possa garantir que tudo estará correto em seu retorno.
- 2) Verificação da inscrição. É importante esclarecer com o secretário da faculdade que sua matrícula tenha sido feita. Se você tiver problemas, por favor entre em contato com o encarregado do escritório de mobilidade da sua faculdade.
- 3) A verificação do horário. Verifique com o responsável de mobilidade de sua faculdade a programação para o período.
- 4) Verificação do seguro de saúde. É importante fazer contato com o seguro de saúde para verificar se têm cobertura na cidade de Poza Rica ou Tuxpam e saber o procedimento no caso de necessitar assistência médica.
- 5) Estudante monitor. Pergunte no escritório de relações internacionais e mobilidade quem é o estudante monitor que irá acompanhá-lo durante o seu processo de adaptação a UV.
- 6) Conhecendo as instalações da faculdade, juntamente com o aluno monitor para realizar uma visita às instalações para começar a conhecer os detalhes. Não esqueça de perguntar o que é aconselhável para comer.
- 7) Apresentação com as autoridades regionais. Junto com o responsável da mobilidade marcar um horário para apresentar-se com as seguintes autoridades regionais:
 - Vice-Reitor da região Poza Rica – Tuxpam.
 - Secretário Acadêmico regional.
 - Encarregado regional da mobilidade e internacionalização.
- 8) Conhecendo na *USBI Poza Rica*. Durante seu primeiro dia é importante conhecer os seguintes locais:
 - Centro de Línguas
 - Centro de Línguas auto-aprendizagem
 - Centro de computação regional
 - Biblioteca regional



Durante a minha estadia em Veracruz



Programa de acompanhamento

Como parte da experiência de fazer mobilidade na UV, temos um programa de acompanhamento chamado de "Amigo", que é uma forma de apoio pessoal durante a sua estadia. "Amigo" é um estudante de sua faculdade de acolhimento, que serve como um contato específico; durante a sua estadia, ele ou ela irá responder às suas perguntas sobre estudos e estilo de vida, além de fornecer recomendações para fazer em seu tempo livre. Além disso poderá apoiá-lo (a) na procura de uma cantinete ou apartamento e assessorá-lo (a) com os procedimentos administrativos. O programa de ajuda aos estudantes estrangeiros está disponível para auxiliar caso você tenha dificuldade na adaptação da cultura mexicana e estilo de vida da UV. Este serviço não deve ser considerado como obrigatório ou como uma despesa extra durante a sua estadia, pois é um serviço gratuito da UV.

Lembre-se que com o seu "amigo" você poderá praticar o seu espanhol, mas também terá que ajudá-lo (a) a praticar o seu idioma de modo que haja um benefício mútuo. Tente conversar com o seu "amigo" sobre temas que lhe permitem saber mais do México, do Estado de Veracruz, a Huasteca Veracruzana, a cultura Totonaca e estilo de vida do norte do estado. Durante suas conversas, procure informar-se onde comparar alimentos, roupas, lazeres, tradições, estilos musicais, etc.

Verifique o horário das aulas em conjunto com o seu "amigo" para decidir o tempo que vocês poderão estar juntos para conhecer a UV e a cidade.



Redução de choque cultural

Como é comum entre os estudantes estrangeiros, em algum momento de sua estadia vai passar pelo período de sentir saudades do seu país, sua cidade, sua família. Esta situação não é uma razão para abandonar os seus estudos na UV; Geralmente, os estudantes vêm animado para começar uma aventura fora de seu país, sua casa, sua família com o interesse de provar a si mesmos que são capazes de viver de forma independente. Passando os dias essa emoção vai acabando ao olhar os problemas e complexidades de lidar com uma nova cultura e de falar em um idioma diferente. Se não ficar atentos nessas etapas, estes pequenos problemas podem desencadear uma depressão que podem arruinar a sua experiência de mobilidade. É por isso que, em vez de fazer as malas e ir para casa, você deverá ainda mais estar centrado nas atividades da UV.

Para sair desta situação é muito importante falar com o professor responsável de mobilidade da sua faculdade e discutir juntos as soluções que poderão fazer para melhorar a sua experiência na UV. Uma das primeiras ações podem estar envolvidos em actividades desportivas regionais, isto requer contato com o chefe regional da área de esportes, que podem incluir-lo em atividades e melhorar a sua estadia. O mesmo é possível com os departamentos de arte que oferecem cursos e atividades de promoção artística e cultural. Além disso, você poderá promover o seu país, a sua cultura, sua escola, através de uma exposição ou exibição.

Se acaso você sentir saudades dos seus amigos e familiares é possível que com o professor responsável de mobilidade da sua faculdade poderá organizar uma conferência de vídeo para falar com eles. Nesta comunicação você poderá falar o que aprendeu e como vem sendo essa experiência na UV e que vai ajudá-lo a avaliar o que você cresceu e o que você aprendeu durante a sua estadia. Não se esqueça de se manter em contacto com o seu "amigo" (monitor estudante) para ajudá-lo nesses momentos de saudades, talvez, juntos, vocês poderão ter dias melhores.



Telefones de emergência

Aqui nós apresentamos os números de emergências de telefones das cidades de Tuxpan e Poza Rica.

Telefones de emergências Poza Rica, VER

Agencia Federal de Investigación. 822-0632 Ayuntamiento. 822-1390 Bomberos. 822-1041, 826-1000 ext. 33220	Cruz Roja Blvd. Lázaro Cárdenas 106 col. Palma Sola 822-0101, 823-6871	Hospital Regional PEMEX Av. 16 nte. no. 50 col. Obrera 822-7360, 826-8722
Clínica Dr. Hermilo Amador Castro 6 ote. y esq. 12 nte. s/n col. Obrera 822-5770, 822-5864	Delegación de Tránsito del Estado Blvd. Ruíz Cortines 1915 col. México 822-0099	Hospital Regional Poza Rica Calle de las Flores s/n esq. Pipila col. Las Vegas 8233420
Clínica Fausto Dávila calle 10 no. 327 col. Cazones 823-6896	Policía Federal de Caminos Km 196 + 200 Carr. México Tuxpan 822-1388	IMSS Naranjo y Reforma s/n col. Laredo 822-4048, 822-4445
Clínica San Juan Bosco Prol. Avalo 201 col. Benito Juárez 823-2720	Ministerio Público Calle Cuba 103 col. 27 de Septiembre 822-3474	Teléfono de Emergencias General Río Nilo 5 col. Miguel Hidalgo
Clínica San Martin calle 6 no. 300 col. Cazones 822-0031	Protección Civil Josefa Ortiz de Domínguez col. Obras Sociales 822-1390. ext. 261 y 262	Policía Intermunicipal Calle Líbano 7 col. Miguel Hidalgo 060, 822-0407, 824-0454, 823-6724
Hospital del ISSSTE Magnolia y Jazmín s/n Fracc. El Vergel 822-2207, 822-2415, 822-2336		Policía Ministerial Blvd. Ruíz Cortines 215 col. Tajin 823-4504

Telefones de emergências Tuxpan, VER

Atención Ciudadana 834-0023 Bomberos 834-0646 Policía Municipal 060, 834-0252, 834-3722 Presidencia 834-9496, 834-0322 Protección Civil 835-0127 Tránsito y Vialidad 834-1593	Centro Las Huastecas. (783) 834 7401 Unidad Médica San José. (783) 102 2450 Centro Médico Tuxpan (783) 834 7402 Cruz Roja. (783) 834 6073 Clínica Guadalupe. (783) 834 9246 Hospital General. (783) 837 0472
--	---

O que fazer em caso de emergência?

1. Entre em contato imediatamente com o diretor ou secretário acadêmico da sua faculdade receptora, procure os telefones neste documento.
2. No estado de Veracruz o número de emergências é “066”. Você poderá ligar de qualquer telefone público ou celular.
3. Procure não falar com jornalistas e nem dar entrevista sobre nenhum tema, a Universidade Veracruzana dará toda a informação necessária aos meios de comunicação.
4. A Universidade Veracruzana te dará toda a assistência necessária em caso de emergência, você só necessita fazer chegar aos conhecimentos dos seus diretores sobre a sua situação.

Recomendações para explorar plenamente a minha estadia em Veracruz

Lugares para passar uma tarde agradável.

Tuxpan. Plaza Cívica, Parque Reforma, Callejón del Niño Perdido, Huerto del Bambú, Catedral de Nuestra Señora de la Asunción, Museo de la Amistad México–Cuba, Malecón.

Poza Rica. Plaza Cívica, Parque Juárez, Parque de las Américas,

Papantla. Parque central, Catedral, Parque Takilhsukut.

Tihuatlán. El Parque Central, El Cristo Redentor.



Festividades regionais:

Carnaval de Tuxpan. En el mes de Febrero

Feria de Tuxpan. En el mes de agosto por motivo de la fiesta de la Virgen de la Asunción

Huapangueada. se realiza en el mes de octubre en la ciudad de Tuxpan.

Niño Perdido. Se realiza el 7 de diciembre a las 7 de la noche en el centro de la ciudad de Tuxpan

Cumbre Tajín. Festival cultural y musical que se realiza en el mes de marzo en la ciudad de Papantla.

Corrida de Judas. Festival al aire libre que se celebra en la ciudad de Coatzintla.

Tajín Vive. Un festival de luces en las ruinas de Tajín.

Visitas culturais:

En el estado de Veracruz: Xalapa, Coatepec, Naolinco, Veracruz Puerto, Xico, Córdoba

En el estado de Puebla: Puebla, Teziutlán

Turismo de aventura:

Tuxpan: Manglares, Arrecifes, Isla Lobos

Chachalacas: Cuatri-motos

Jacomulco y Río Bobos: Descenso en balsa, Tirolesa

Cidades de Praia

Tuxpan, Tamiahua, Cazonos, Papantla, Tecolutla, Costa Esmeralda, Veracruz – Boca del río

Experiência Gastronômica

Petiscos mexicanos

Garnachas Tostadas Tacos dorados Bocoles	los piques, chamitles, enchiladas de pipián, sopas de mariscos,	Púlacles Zacahuil chilpachole de jaiba Tacos al pastor
---	--	---

Comidas mais comuns

Mole Tamales Pozole Mondongo Sopes Tlapegue	Carne Tampiqueña Tlacoyos Tlayudas Consomé de borrego Sopa de tortilla Caldo Tlalpeño Frijoles charros Chilaquiles	Chiles rellenos Huaraches Mariscos Memelas Pescados al mojo, empanizado, a la diabla, a la mantequilla, empapelado.
--	---	---

Molhos e pimentas

verde roja de tomate de chile chiltepin	de cacahuete de chile chipotle de tamarindo de mango	de chile morita pico de gallo Pipián guacamole
--	---	---

Frutas regionais

Jobo Lichi Zapote Caimito Anona Chalahuite Coco Ciruela	Mango (manila, bola, rojo, chico, etc) Plátano (raután, macho, manzano, tabasco, dominico, etc) Naranja (veracruz, amarilla, etc) Manzana (amarilla, verde, roja, roja-rallada, etc) Limón (persa, criollo, etc) Aguacate (oloroso, hass, mantequilla, etc) jícama	Papaya Melón Carambola Chicozapote Pitaya Sandía Ojite Yuca
--	--	--

Petiscos

Camote preparado
Chicharrones preparados
Esquites
Raspados

Elote Hervido preparado
Elote Asado
Buñuelo
Pepitos

Chocolate
Nieve artesanal
Pan dulce
Pemoles

Bebidas

Mojito (bebida con alcohol)
Licores de fruta (fermento de fruta)
Tepache (fermento de piña)

Pulque (fermento de maguey)
Ponche
Flan napolitano

Arroz con leche
Café lechero
Café de olla



Despedida da UV

Em seus últimos dias na UV é essencial que você entre em contato com o responsável de mobilidade de sua faculdade para que dê início com o protocolo de despedida. Este protocolo consiste nas seguintes etapas:

1. Verifique se você tem notas em cada um dos cursos que você tomou.
2. Verifique se as folhas de notas está concluída para ser enviadas à sua universidade, caso não estejam, deverão ser feitas imediatamente e enviadas.
3. Certifique-se de que você e seus professores não tem nada pendente.
4. Verifique se você não tem dívidas com a biblioteca ou laboratórios.
5. Despedir-se do seu corpo docente e autoridades que achar necessário.
6. Despedir-se dos diretores regionais da UV.
7. Certifique-se que o responsável da mobilidade da sua faculdade entre em contato com sua universidade para anunciar que você estará de regresso.
8. Certifique-se de ter os e-mails, telefones e informações de contato caso venha a necessitar quando estiver regressando para a sua universidade.
9. Tire as últimas fotos de sua mobilidade na UV e esteja pronto para a próxima aventura.





Universidad Veracruzana

Coordinación de Movilidad Estudiantil e Internacionalización. Universidad Veracruzana Región Poza Rica Tuxpan
Blvd. Adolfo Ruiz Cortines No. 306, Col. Obras Sociales. Poza Rica de Hidalgo, Veracruz, México 93240. Teléfonos: +52 (782) 822-9611