

Miniguía de Cahuita y Puerto Viejo





Enclavada en el litoral Caribe de Costa Rica, envuelta en un paisaje de múltiples contrastes y exuberante naturaleza, sobresale el cantón de Talamanca que posee dos centros de desarrollo turístico que son Cahuita y Puerto Viejo en la provincia de Limón. Conserva un **fuerte apego a las tradiciones culturales afroantillanas**, de las que surge un estilo muy particular de vida caracterizado por la hospitalidad de su gente, en una de las zonas más hermosas del país.

Fue en los albores del siglo XVI, en 1502, cuando Cristóbal Colón puso su pie por primera vez en este territorio que la historia habría de consagrar como uno de los más abundantes en riqueza y belleza naturales de Costa Rica.

Colón arribó a la isla que hoy se conoce como Uvita, y a la que los indígenas llamaban Quiribí.

La población indígena prevaleciente en la zona, durante la colonia, estaba principalmente compuesta por bribbríes y cabécares, actualmente establecidos en la parte sur de la provincia.

El perfil cultural de los limonenses se consolidó posteriormente, cuando diversas comunidades negras que provenían desde Las Antillas para trabajar en el cultivo del cacao, la construcción del ferrocarril al Atlántico o en la producción bananera se asentaron definitivamente en lo que ahora es la provincia de Limón.

Esta nueva población sentó sus raíces en toda la región reproduciendo sus legendarias costumbres así como su lengua, comida y música que mezclaron a lo que ya eran expresiones de la vida costarricense.

Complementariamente y al amparo de un clima, de un paisaje y de un potencial de riqueza que es evidente, una colonia china se unió a grupos indígenas ya asentados aquí. El resultado fue una **mezcla de culturas tales como la indígena, la europea, la afrocaribeña y la china**, cuyos representantes han hecho de Limón, una zona llena de sorpresas culturales.

Talamanca posee las mejores escenas de **playas multicolores** (blancas, caféas, negras, amarillas y grises), **parques con regiones de fotografía y una cultura única** en toda su manera de expresarse, es lo que podrá absorber el turista que visita el Caribe Sur. Se extiende desde Limón hasta la frontera con Panamá, y Puerto Limón representa un importante centro turístico primario, fungiendo como

centro de escala y distribución. La zona presenta una mezcla única en hermosas playas, recursos naturales y cultura afrocaribeña en las localidades de Cahuita, Puerto Viejo y Gandoca Manzanillo. Las actividades permiten que el viajero mezcle aventura con historia natural, complementándolo con la cultura, la gastronomía, las artesanías y la música. Se encuentran **impresionantes arrecifes coralinos, vegetación costera y bosques de altura media**. El Parque Nacional Cahuita y la Reserva de Gandoca Manzanillo son sitios de reconocimiento mundial, no solo por su belleza natural sino también porque se empiezan a convertir en **sitios únicos en estado de conservación en prácticamente todo el Gran Caribe**.

Su ambiente natural **100% relajante** y el contacto directo con la cultura afrocaribeña hacen de esta región de Costa Rica un lugar a contemplar a la hora de planificar las vacaciones. Y es que en esta área hay muchas y muy variadas opciones para pasarla bien. La escenografía de este paradisíaco lugar se ve enriquecida por sus numerosos ríos, cuyo caudal y cristalinas aguas permiten la navegación así como la pesca o el desplazamiento en balsas.

Otro aspecto interesante que cultural y económicamente ha caracterizado a Limón es el **cultivo del banano** que desde el siglo pasado y hasta nuestros días, ha sido la actividad de mayor rentabilidad en la zona.

Pese a que en la actualidad la economía de la zona se ha diversificado notoriamente, el **banano** sigue predominando lo cual se aprecia a simple vista a lo largo de la gran mayoría de sus caminos.

La región afrocostarricense representa por sí misma un atractivo en el que lo etnológico se suma a una vegetación típicamente tropical, también exaltada por las hermosas aguas del mar Caribe. **Esta es la puerta que da paso a una aventura mágica inigualable, que los buscadores de lo exótico hallarán desde su arribo.**

Hacia el sur del paraíso

Los amantes de la biodiversidad que ofrece el entorno deben saber que el Caribe Sur cuenta con numerosos parques nacionales, así como con variados refugios de vida silvestre. Ese es el ambiente en el que vive una sociedad que se esfuerza por avanzar hacia el progreso general de sus integrantes, a partir, precisamente, del valor de su gente.





Tanto aquí como en la periferia existe una gran variedad de hoteles pequeños para todos los gustos, restaurantes, servicios médicos, teléfonos, calles asfaltadas, bancos y otros servicios.

Mosaico cultural

Esta región de la provincia de Limón posee un sello distintivo que la hace diferente al resto de la nación: el amplio espectro de su etnia, de su clima y de su paisaje.

Los ritmos afrocaribeños han hecho un valioso aporte al ambiente musical limonense mediante los conocidos y contagiosos ritmos de **"calypso"** y **"reggae"**.

Las comidas de la zona son producto de la mezcla de ingredientes propios de la zona y el uso particular que le dan los diversos grupos étnicos que viven en el Caribe, enriqueciendo la gastronomía local.

Exquisitos y originales platillos han hecho internacionalmente conocida la cocina de Limón.

Es, por ejemplo, famoso el **"Rice and beans"** preparado con base en arroz, frijoles y leche de coco, y condimentado con tomillo, cebolla y apio. Esta comida se sirve con pescado frito o pollo en salsa, además de unas rebanadas de plátano maduro.

El **"Pan bon"**, oriundo de Jamaica, es preparado con harina de trigo, tapa de dulce, o dulce de caña, mantequilla, frutas secas, vainilla y anís de estrella.

Nadie debe dejar de probar el afamado **"Patí"**, una empanada rellena con carne molida y chile panameño; las galletitas de jengibre o el **"Rondón"**, una sopa de vegetales con pescado, y otros productos del mar.

En cuanto al idioma, Limón sigue siendo un lugar mágico en el que se habla el español y un inglés criollo, con estructuras gramaticales tomadas del español e inclusive de vocablos indígenas.

Puerto Viejo y Cahuita son dos pueblos que se encuentran en la zona Caribe del país, y se identifican claramente por su riqueza cultural, llenos de matices afrodescendientes e indígenas que forman una mezcla única en el país.

Su gastronomía, artesanías, música, y costumbres hacen de esta zona un maravilloso atractivo para visitantes tanto nacionales como extranjeros. Sus playas, tanto de arena negra volcánica como de arena clara, mantienen a los visitantes encantados mientras disfrutan del sol y del bosque lluvioso que llega hasta la orilla del mar.

Talamanca, tierra llena de raíces

Talamanca se encuentra a unos 234 kilómetros de San José; es el cuarto cantón de la provincia de Limón y abarca un área de casi 3 mil kilómetros cuadrados.

Se puede acceder al lugar, indistintamente, por el Valle de la Estrella o por el Valle del Sixaola.

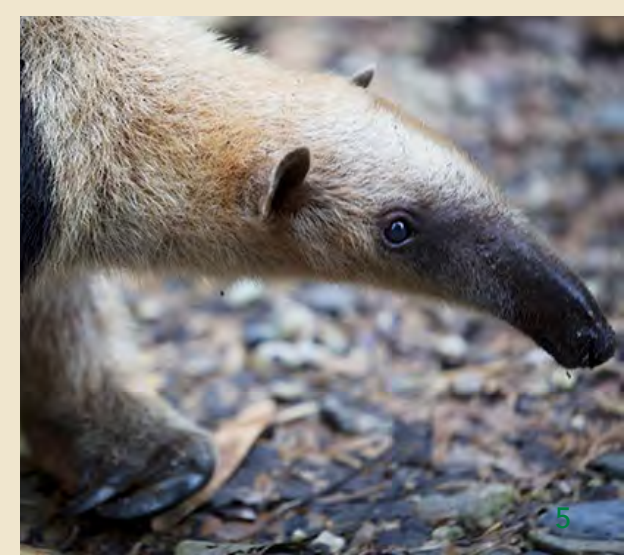
En las partes altas de la cordillera de Talamanca se ubican distintos asentamientos indígenas que luchan por conservar sus culturas y tradiciones, asimismo se pueden encontrar otros asentamientos como **Bribri, Uatsí, Amubri, Bratsí y Shiroles** en las faldas de la cordillera.

Esta es una región fronteriza con Panamá, en la que la naturaleza así como las costumbres, tradiciones propias de la riqueza étnica regional, confunden las fronteras.

Una experiencia vivencial

Esta actividad se desarrolla, principalmente, en las comunidades indígenas de la zona. La misma consiste en tener una experiencia directa con los pobladores locales de las comunidades, en donde se conoce elementos propios de su cultura ancestral y actual, destacándose tour del cacao, de plantas medicinales, idioma, comida, paseos en canoas, observación de aves, entre otras.

Si se busca un sinónimo que sintetice toda la riqueza que Limón y Talamanca puede ofrecer al turismo nacional e internacional, el más apropiado podría ser diferente. **Limón es una de las regiones de Costa Rica donde además de varias lenguas y dialectos existe un sentido particular por la vida, quizás producto de un entorno que ha permitido a sus habitantes acuñar una frase que ya es famosa en el mundo: Limón, ¡pura vida!**



¿Cómo llegar?

Aeropuerto

El aeropuerto de Limón está ubicado en la parte sur de la ciudad contiguo al Barrio Cieneguita, a 4 km (2.5 millas) al sur del centro de Limón. Este aeropuerto ofrece vuelos chárteres gracias a las empresas SANSa: flysansa.com/es/charters-vuelos-privados/ y AEROBELL: aerobell.com/es/destinos-vuelos-privados/

Buses

La estación del bus público se encuentra ubicada en el centro de San José. **Dirección:** Estación Atlántico Norte - Avenida 9, Calle 12, Barrio México. O puede llamar **San José bus Info: (+506) 2258-01-34** o **Puerto Viejo Bus info: (+506) 2750-00-23**. Hay varias salidas diarias tanto en la mañana como en la tarde.

El tiempo de viaje en autobús entre San José y Puerto Viejo de Talamanca es alrededor de **4h 30m** y cubre una distancia aproximada de 215 km. El autobús más rápido, toma normalmente 4h 30m. Operado por **Autotransportes MEPE**, el servicio de autobús de San José a Puerto Viejo de Talamanca parte de San José terminal MEPE y llega a Puerto Viejo de Talamanca. Por lo general 50 autobuses funciona semanalmente, aunque los horarios de los fines de semana y los días festivos pueden variar, por lo que hay que comprobarlo con antelación.

La compañía de buses MEPE permite reservar el billete por teléfono llamando al (+506) 2257-8129. Puedes reservar con meses de antelación y te guardan el billete mientras llegues para pagarlo con más de 30 minutos de antelación a la salida del bus.

INFORMACIÓN DE MEPE

Mepe en San José:	2257-8129
Mepe en Cahuita:	2755-1011
Mepe en Limón:	2758-1572
Mepe en Puerto Viejo:	2750-0023
Email:	info@mepecr.com

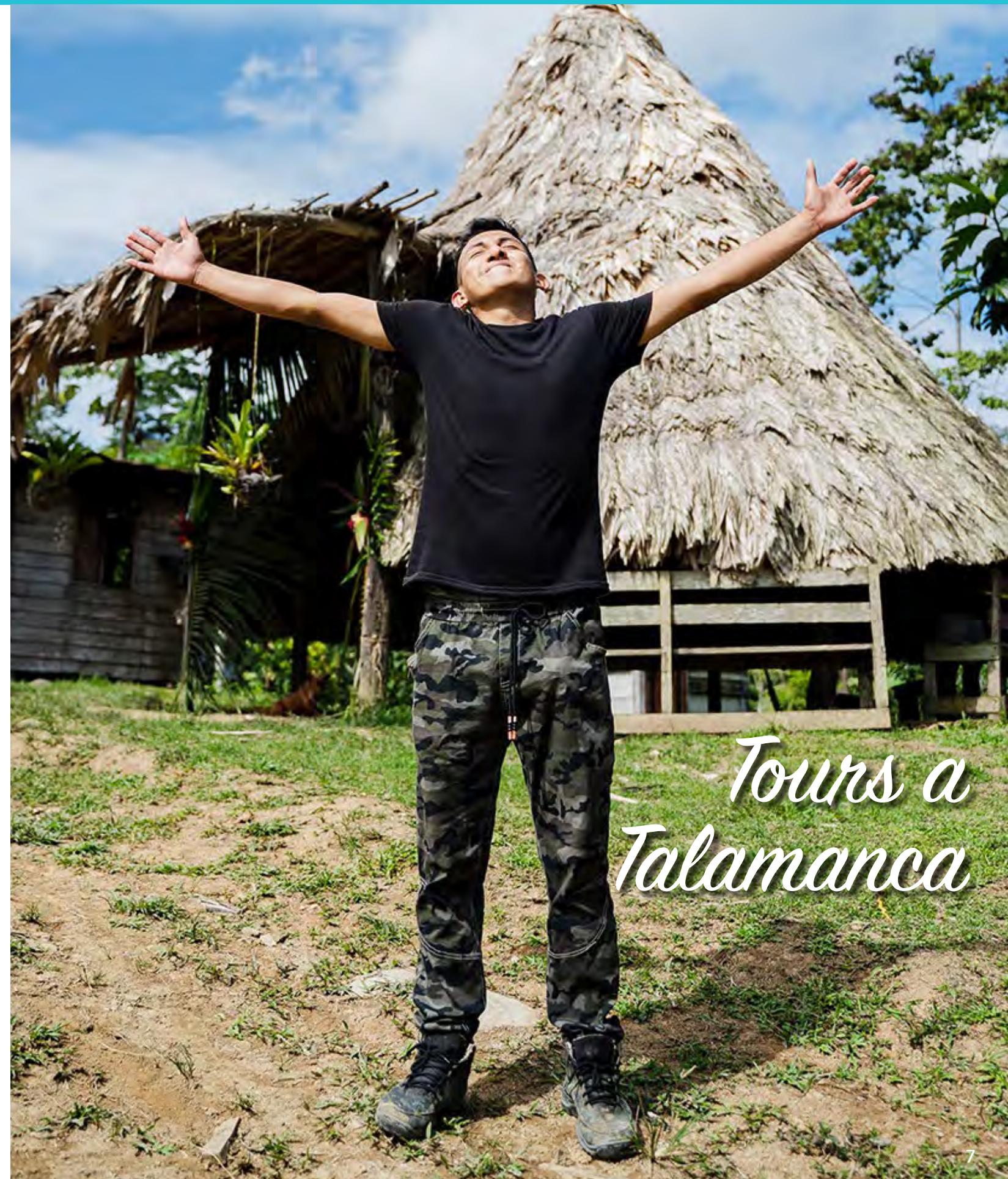
En vehículo

Desde San José, diríjase a la ruta 32, que va hacia Limón, pasando por el túnel Zurquí, atravesando el PN Braulio Carrillo, pasando los pueblos de Guápiles y Siquirres hasta llegar a Puerto Limón.

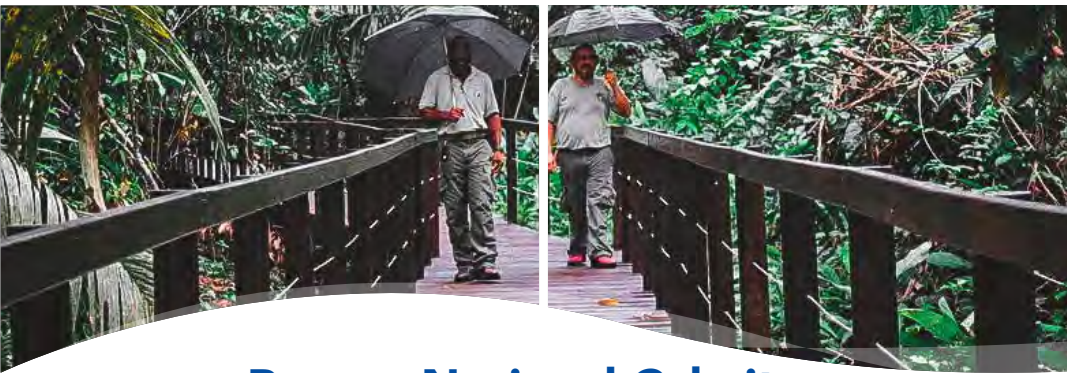
Antes de ingresar a la ciudad en la estación de combustible gire a la derecha hacia la comunidad de Cahuita, llegando al sector de Playa Blanca. Saliendo de la comunidad de Cahuita hacia el sur sobre la ruta 36 está la entrada al sector Puerto Vargas. Si va para Puerto Viejo, debe seguir la ruta costera rodeada de palmeras que va hacia el sur pasando Cahuita y luego al llegar a Puerto Viejo. Si va para Cocles, debe continuar un 1,5 km hacia Cocles.

Contenidos

Tours a Talamanca	8
Parque Nacional Cahuita.....	8
Tour guiado en bote por Tortuguero	8
Parque Nacional Tortuguero	8
Tour de un día en Gandoca.....	8
RVS Gandoca – Manzanillo	9
Tour a la laguna de Gandoca	9
Centro de rescate Aviarios del Caribe	9
Visita el Proyecto Ara	9
Centro de rescate animal Jaguar	9
Experiencia en Punta Uva	10
Experiencia caribeña en Cahuita.....	10
Observación de tortugas marinas.....	10
Tour de delfines.....	10
Avistamiento de aves	10
Tours de Aventura	11
Snorkeling	12
Pesca artesanal.....	12
Surf	12
Clases de surf	12
Rafting	12
Tour de kayak	13
SUP (Stand Up Paddle).....	13
Senderismo	13
Cabalgatas	13
Mountain biking	13
Tour de canopy.....	13
Aventura en la jungla	14
Hiking in Manzanillo	14
Transcontinental Trek 11-16 Days	14
Tours de Turismo Rural	15
Tour de chocolate.....	16
Reserva indígena Kekoldi.....	16
Tour Yorkin-Stibrawapa	16
Etnobotánica-Bribri	16
Ditsowo U-Hospedaje	16
Dururpe tour cultural.....	16
Catarata Escondida de Kéköldi.....	17
Ceremonia del Awá Bribri	17
Tour del banano	17
Tour molido de piedra.....	17
Clase de comida indígena.....	17
Clase de comida afrocaribeña.....	17
Veronica's Place combo tour	18
Tour Reserva Talamanca Bribri y Cacao	18
Excursión de un día a Yorkin	18
Tour astronómico.....	18
Jardín medicinal y granja de chocolate	18
Spa	19
Yoga.....	19
Videos de empresas turísticas.....	19
Directorio de servicios turísticos.....	20
Mapa y directorio de servicios Puerto Viejo	24



Tours a Talamanca

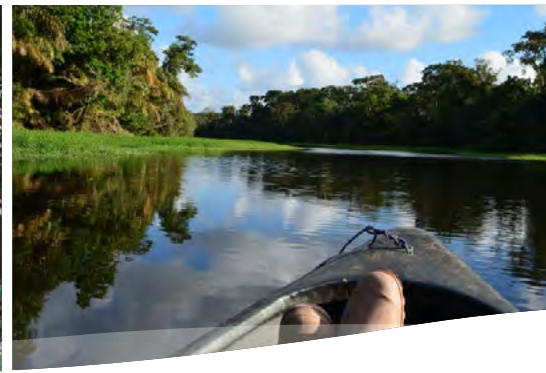


Parque Nacional Cahuita

En la Reserva del Parque Nacional de Cahuita podrá encontrar una gran cantidad de biodiversidad. Puede observar varias especies en el bosque pantanoso, visitar una plantación de banano, y nadar en las playas más hermosas de Costa Rica. Aquí podrá observar aproximadamente 123 especies de peces, junto con una variedad de corales y otros invertebrados. El parque también protege el bosque húmedo tropical, junto con bosques pantanosos y marismas, podrá observar monos, iguanas,

aves y muchas otras especies son muy comunes de ver durante este recorrido.

- terraventuras.com
- cariblue.com
- samasati.com
- Life & Culture Travel
- Parque Nacional Cahuita
- hotelaguasclaras.com
- geckotrail.com/tours/
- Tortuguero Shuttle



Tour guiado en bote por Tortuguero

Paseo guiado en bote por el canal desde Moín para llegar a Tortuguero o regreso de Tortuguero a Moín. Ingrese a Tortuguero comenzando en Moín a través de un bote guiado por las vías fluviales únicas del canal. Disfrute de un gran momento con el tonto sentido del humor de su guía y su inigualable ojo para observar la vida silvestre como cocodrilos, perezosos, monos y pájaros.

ateccr.org/



RVS Gandoca – Manzanillo

Esta área protegida abarca tanto áreas marinas como zonas terrestres costeras con un poco de zona residencial de ecoturismo y la mayoría de las áreas designadas para la conservación. Posee ecosistemas únicos, incluyendo el árbol orey, el único bosque de manglares en las costas del Caribe de Costa Rica; bosques y arrecifes de coral. Se pueden observar tres especies de delfines y es el hogar de 358 especies de aves identificadas, con casi el



40% de las especies consideradas como raras, muchas de las cuales son migrantes de América del Norte. Además, sus playas suelen ser el destino de anidación de tortugas donde cuatro especies de tortugas marinas ponen huevos.

- terraventuras.com
- Life & Culture Travel
- hotelaguasclaras.com
- geckotrail.com/tours/
- Tortuguero Shuttle



Tour a la laguna de Gandoca

Conozca uno de los mayores tesoros del Caribe. La laguna de Gandoca forma parte de los humedales contenidos en el Refugio de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo, destaca por su altísima pureza y es un importante criadero del sábalo y del manatí. La laguna también contiene el único banco de ostras de manglares naturales en la costa caribeña de Costa Rica.

ateccr.org



Parque Nacional Tortuguero

El Parque Nacional es un gran sistema de vías fluviales que irriga la mayor parte del área del Caribe Norte del país. Comience su día explorando los canales de Tortuguero en un bote fluvial, donde se deslizará a lo largo del río junto con la vida silvestre y disfrutará de excelentes vistas de la flora y fauna local. Podrá conocer la plantación de cacao y observar a los perezosos, monos aulladores, aves acuáticas, murciélagos y cocodrilos, la selva tropical del canal de



Tortuguero, las vistas del campo, la playa, y demás.

- terraventuras.com
- ateccr.org
- samasati.com
- Life & Culture Travel
- geckotrail.com/tours/
- hotelaguasclaras.com
- Exploradores Outdoors
- Tortuguero Shuttle



Tour de un día en Gandoca

Conozca de manera diferente al refugio de vida, podrá recorrer la pequeña y tranquila ciudad rural costera, almorzar con una familia campesina local y realizar un viaje en un bote a través de la laguna. Podrá pasar la mañana explorando el bosque primario y después del almuerzo aprenda más sobre la vida silvestre alrededor de la laguna más grande e importante de Talamanca.

ateccr.org



Centro de rescate Aviarios del Caribe

Aviarios del Caribe es un centro integral modelo que trabaja en la investigación, protección y rehabilitación de los perezosos. Al visitar este santuario podrá aprender de estas criaturas, conocerá acerca de su hábitat y los peligros que enfrentan en la naturaleza. Seguidamente, recorrerá el río Estrella en bote y podrá apreciar perezosos en su ambiente natural, aves, mariposas, monos y otras especies.

- cariblue.com
- cahuitatours.com



Visita el Proyecto Ara (Grandes guacamayos verdes)

Este tour le ofrece una aventura divertida que le permitirá conocer distintos lugares llamativos de Limón. Primero, viajará a Punta Uva para conocer la historia de los primeros pobladores de la zona. Seguidamente, visitará al Proyecto Ara para ver los grandes guacamayos verdes, aquí aprenderá sobre su historia y los procesos de conservación de esta especie de aves.

Life & Culture Travel



Centro de Rescate Animal Jaguar

Una experiencia educativa sobre especies emblemáticas de Costa Rica. El Centro de Rescate Jaguar es un hogar temporal o permanente para animales enfermos, heridos y huérfanos. Se enfoca en monos, perezosos, otros mamíferos, aves y reptiles. Aprenda sobre los esfuerzos de rescate, rehabilitación, cuidado y liberación que hacen a diario para proteger la vida silvestre en Costa Rica.

- Jaguar Rescue Center
- lacostadepapito.com
- cariblue.com



Experiencia en Punta Uva

Explore una de las joyas de la provincia de Limón, Punta Uva ofrece gran cantidad de actividades a realizar. Este tour le permitirá embarcarse en un mágico viaje en kayak de mar en Punta Uva paralela a una costa llena de acantilados, cuevas y la selva tropical más increíble. Podrá observar monos, perezosos, pájaros coloridos, tortugas de río, murciélagos e iguanas. Al regresar a la playa podrá encaminarse a Grape Point, y admirar una de las mejores vistas de la zona.

[Exploradores Outdoors](#)



Experiencia caribeña en Cahuita

El Parque Nacional Cahuita tiene el sistema de arrecifes de coral más grande de Costa Rica, se ha consolidado como el hogar de una amplia gama de peces tropicales y el encuentro ocasional de tiburones o mantarrayas. Podrá ver las diversas especies marinas al realizar snorkel, así como realizar una caminata por bosque costero, donde podrá apreciar monos, perezosos, aves, ranas venenosas y más.

[Exploradores Outdoors](#)
[terraventuras.com](#)



Observación de tortugas marinas

Tortuguero alberga la colonia de tortugas verdes (*Chelonia mydas*) más grande del hemisferio occidental y también importantes poblaciones de anidación de tortugas laúd (*Dermochelys coriacea*) y carey (*Eretmochelys imbricata*). Podrá ser parte de unos de los fenómenos más interesantes de la naturaleza, será testigo del desove de las diversas tortugas, una experiencia única en la vida.

[Life & Culture Travel](#) [ATEC](#)
[lacostadepapito.com](#)



Tour de delfines

Este tour le permitirá visitar el Refugio de Manzanillo y observar tres tipos diferentes de delfines en su estado natural, aprecie a los tucuxi, boca de botella y delfines tigre. Seguidamente, se trasladará a Punta Mona para refrescarse mientras nada en las cristalinas aguas.

[ateccr.org](#)
[Life & Culture Travel](#)
[La Costa de Papito](#)



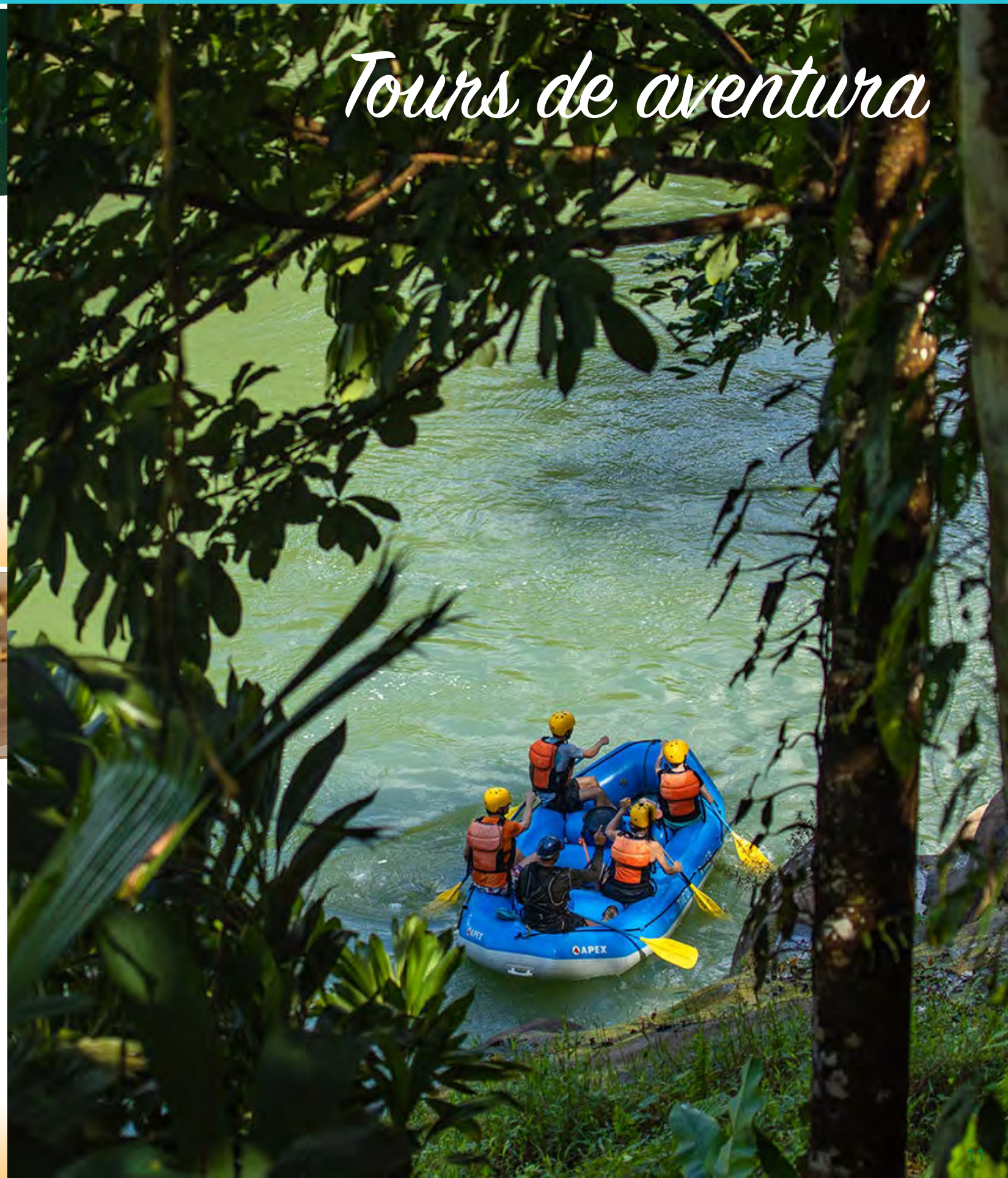
Avistamiento de aves

Si es un aficionado a los pájaros, un observador de aves o simplemente un amante de la naturaleza, esta experiencia es para usted. Podrá realizar este tour en diversos lugares entre los cuales se encuentra Palce, Manzanillo, Puerto Vargas, Carbono #1, Gandoca, territorio indígena

[ATEC CR](#)
[Life & Culture Travel](#)
[Cahuita Tours](#)
[Samasati](#)



[Kukula Lodge](#)
[ATEC CR](#)



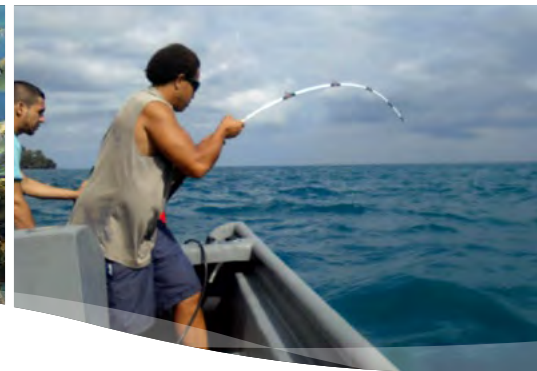
Tours de aventura



Snorkeling

Disfrute del snorkel entre bancos de coloridos peces de coral, anguilas, corales, rayas y mucho más. Esta actividad se puede realizar en diversas localidades, como el Parque Nacional de Cahuita y Punta Uva, aquí puede encontrar más de 500 especies variadas de vida marina.

- [Exploradores Outdoors](#)
- [Life & Culture Travel](#)
- [ATEC](#)
- [ATECcr.com](#)
- [lacostadepapito.com](#)
- [Cahuita Tours](#)
- [terraventuras.com](#)
- [hotelaguasclaras.com](#)



Pesca artesanal

Disfrute de un hermoso día de pesca con pescadores locales, personas trabajadoras y experimentados, que le ayudarán a realizar una excelente pesca del día.

Podrá aprender sus técnicas tradicionales de pesca, menos invasivas para el medio ambiente, y una oportunidad de llevarse su pesca y probar pescado fresco.

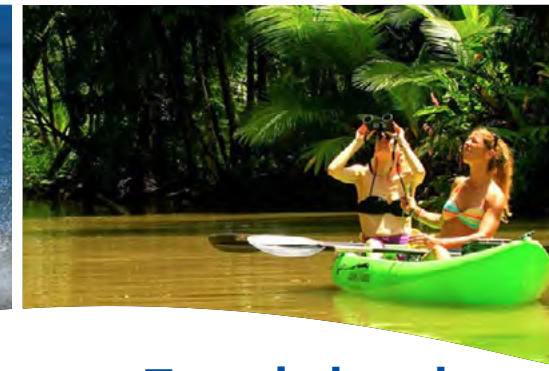
- [Life & Culture Travel](#)



Surf

Surfee en los mejores lugares de Limón, estos poseen la reputación de ofrecer olas insuperables llenas de adrenalina. Costa Rica ofrece a los visitantes olas adecuadas para principiantes y surfistas avanzados. La combinación perfecta de clima tropical, aguas cálidas y la fresca brisa del mar hacen de Costa Rica una condición privilegiada para la práctica de este deporte durante todo el año.

- [samasati.com](#)
- [Kukula Lodge](#)



Tour de kayak

Reme y descubra los tesoros escondidos en Costa Rica. Podrá hacerlo en Punta Uva, Manzanillo o las hermosas playas limonenses. El recorrido es ameno y muy apropiado para la relajación y el avistamiento de flora y fauna. Podrá apreciar monos, perezosos, pájaros coloridos, tortugas de río, murciélagos e iguanas.

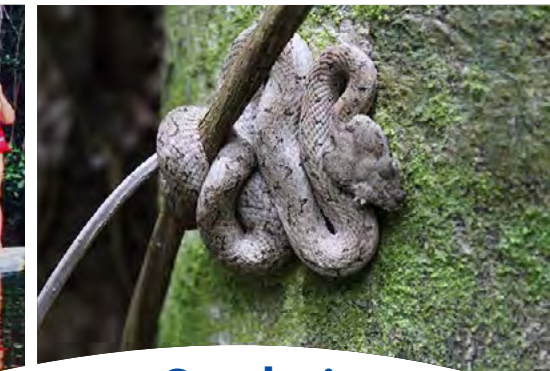
- [Exploradores Outdoors](#)
- [Life & Culture Travel](#)
- [hotelaguasclaras.com](#)
- [ATECCR](#)



SUP (Stand Up Paddle)

El paddle surf en Costa Rica es una distinta manera de salir al agua. La experiencia es controlada por usted, puede realizar un entrenamiento riguroso o tomarlo con calma, pasando su tiempo contemplando Punta Uva y su vida silvestre como perezosos, monos y tucanes. Al regresar a la bahía, remaremos por algunos de los arrecifes más hermosos que Costa Rica tiene para ofrecer.

- [Life & Culture Travel](#)



Senderismo

Para los más aventureros, podrán pasar el día explorando a pie el Refugio Indígena Kekoldi, Punta Uva, Manzanillo, Punta Mona y Cahuita. Podrá apreciar perezosos, monos, ranas, pájaros, caimanes, insectos, reptiles y más; mientras atraviesa el bosque secundario con diferentes y hermosos paisajes.

- [Finca Agroecológica Siwakabata](#)
- [Life & Culture Travel](#)
- [ATECCR](#)
- [ATECCR](#)
- [ATECC](#)
- [lacostadepapito.com](#)
- [Red de Ecoturismo Talamanca](#)
- [hotelislainn.com](#)



Clases de surf

Aprenda a surfear en las cálidas aguas tropicales de Costa Rica con la ayuda de un experimentado personal. Aprenderá los conceptos básicos de remar, pararse y girar, así como la selección de olas y otras habilidades fundamentales. Podrá aprender en playa Cocles, Puerto Viejo, playa Negra y playa Chiquita, lugares famosos entre las personas de la comunidad para practicar este deporte por la calidad de sus olas.

- [Cariblue](#)
- [La Costa de Papito](#)



Rafting

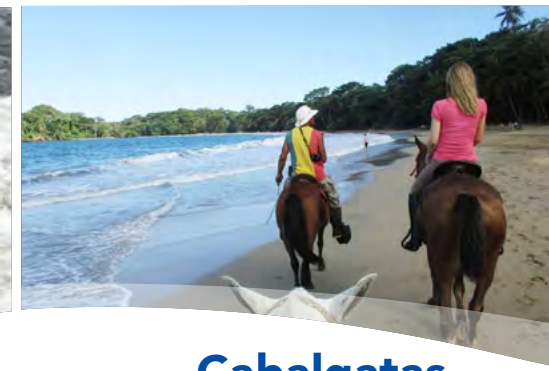
Si es amante de la adrenalina y la actividad física, esta aventura es perfecta para usted. Ponga a prueba su coraje mientras se sumerge a través de giros, vueltas y descensos de rápidos intensos y desafiantes. Realice una emocionante e impresionante visita guiada por el río Pacuare. Pacuare es

- [ATEC CR](#)
- [Life & Culture Travel](#)
- [Cahuita Tours](#)
- [Gecko Trail](#)



mundialmente famoso por su gran belleza y sus vistas asombrosas de esta selva tropical virgen, la cual posee gran abundancia de vida silvestre como perezosos, tucanes, loros, coatíes, mariposas morpho y ranas de colores.

- [TerraVenturas](#)
- [Exploradores Outdoors](#)



Cabalgatas

Póngase en contacto con el jinete que lleva dentro al ver Limón desde montando caballos altamente cuidados y entrenados. Durante el recorrido, su guía le hablará sobre la vida silvestre y la naturaleza local; también puede tener la oportunidad de ver varias especies de iguanas, aves, mariposas, monos y más. Podrá recorrer playa Cocles, Punta Uva, Cahuita, playa Negra, playa Grande y demás.

- [Life & Culture Travel](#)
- [Red de Ecoturismo Indígena Talamanca](#)
- [terraventuras.com](#)
- [cariblue.com](#)
- [samasati.com](#)
- [lacostadepapito.com](#)



Mountain biking

Talamanca cuenta con grandes circuitos para andar en bicicleta que le permitirá disfrutar de los hermosos paisajes. Mientras hace ejercicio en su bicicleta, será guiado por un ciclista profesional que le enseñará las técnicas adecuadas para ayudarlo a mejorar sus habilidades. Podrá recorrer playa Chiquita a Manzanillo, con una parada especial en Punta Uva.

- [Life & Culture Travel](#)
- [Red de Ecoturismo Indígena Talamanca](#)
- [lacostadepapito.com](#)
- [hotelaguasclaras.com](#)
- [hotelislainn.com](#)



Tour de canopy

Empiece su día con adrenalina mientras vuela a través de los bosques, suspendido de manera segura y viajando entre plataformas. Podrá observar la belleza escénica de los bosques que atraviesa, mientras a su vez podrá apreciar la gran variedad de biodiversidad de la zona. Muchas de estas opciones incorporan la posibilidad de realizar Tazán Swing y Superman.

- [Life & Culture Travel](#)
- [Nativo Adventures](#)
- [ATEC CR](#)
- [terraventuras.com](#)
- [cariblue.com](#)
- [samasati.com](#)
- [lacostadepapito.com](#)



Aventura en la jungla

Este tour está lleno de aventura e incluye actividades como canopy, senderismo, rappel, puentes colgantes, escalada de árboles, columpio de Tarzán y cable de Superman. Este tour le ofrece todas las actividades para que saque el mayor provecho a su día y la adrenalina no pare.

- terraventuras.com
- cariblue.com
- samasati.com
- [Nativo Adventures](#)

Hiking in Manzanillo

Desde Manzanillo caminata hasta Punta Mona, un humedal de 400 hectáreas, que es un paraíso para las aves acuáticas, haga snorkel si el mar está en calma. Esta zona de Costa Rica es considerada como uno de los lugares más pintorescos del país. Este es un viaje de todo el día para ver algunos de los paisajes más hermosos de la costa caribeña.

ateccr.org/

Transcontinental Trek 11-16 Days

El transcontinental es una caminata exigente, así que asegúrese de estar en muy buenas condiciones físicas. Es una caminata dura entre 11 y 16 días. Puede comenzar en el lado caribeño Suretka, y terminar en Buenos Aires en el lado Pacífico o al revés. Debería traer y llevar su propia comida, agua, ropa, dormir o hamaca, cocina a gas, etc.

ateccr.org/

Tours de Turismo Rural





Tour de chocolate

Este tour de le permitirá sacar lo mejor del grano de cacao, descubra la magia detrás del dulce sabor del chocolate al recorrer los cultivos de cacao y el proceso hasta el producto final: aprenderá sobre el proceso del chocolate artesanal indígena; así como reconocer las plantas medicinales y sus usos. Puede visitar la granja de estilo orgánico y probar frutas que nunca antes había probado, como biribá, mamón chino, water apple, caimito y demás.

- terraventuras.com
- [Life & Culture Travel](#)
- [Finca Agroecológica Siwakabata](#)
- [ATEC CR](#)



Reserva Indígena Kekoldi

Visite la Reserva Indígena Kekoldi y conozca el zoo-criadero de iguanas dedicado a la reproducción de la iguana verde. Además, podrá conocer árboles y plantas endémicas de la zona, aprender a reconocer diferentes plantas medicinales y usadas por los indígenas en su vida cotidiana como tintes, para artesanía y alimentos.

- ateccr.org/
- [Life & Culture Travel](#)
- [Cahuita Tours](#)



Tour Yorkin-Stibrawapa

Viaje hasta la comunidad de Bambú navegando en una canoa por el río, seguidamente, conocerá el territorio indígena Yorkin, donde puede aprender a tejer la suita (palma usada en la construcción de viviendas) y el proceso del chocolate indígena. Asimismo, será testigo de una demostración de cómo usaban los ancestros el arco y la flecha para cazar y defenderse.

- ateccr.org/
- [Life & Culture Travel](#)
- ateccr.org/



Catarata Escondida de Kéköldi

Realice una caminata por el bosque secundario (plantaciones de cacao y banano) y bosque primario (rodeado de plantas medicinales y aromáticas) hasta llegar a la catarata más alta de Talamanca. Asimismo, podrá pasar a la zona de observación de aves, el centro comunitario y el centro científico en una caminata interpretativa trepidante.

- [Life & Culture Travel](#)
- [AtecCR](#)



Ceremonia del Awá Bribri

Sea parte de la ceremonia del Awá bribri, a quien Sibö otorgó poderes para sanar. A partir de esto, podrá aprender sobre la cosmovisión indígena, mientras ayuda en el proceso del chocolate y aprende a reconocer plantas medicinales y cómo son usadas.

- [Life & Culture Travel](#)



Tour del banano

Visite la plantación de banano en una finca orgánica, para aprender la historia de estas plantas en el Caribe de Costa Rica, y la forma en que se sigue produciendo en la zona.

- [Life & Culture Travel](#)



Etnobotánica-Bribri

Aprenda de los conocimientos sobre las plantas que posee la población indígena, así como el uso que estos le dan a más de 1500 plantas. La tradición ancestral para reconocer y cuidar las plantas ha pasado de generación en generación y aún son utilizadas por los bribris de Talamanca. Esta experiencia es única en el mundo para comprender es estilo de vida de estas comunidades.

- [Life & Culture Travel](#)



Ditsowo U-Hospedaje

Este tour le permitirá alojarse en territorio indígena, específicamente en la comunidad de Bratsy. Podrá descansar en una casa natural hecha de bambú que se comparte con una familia local, que le permitirá tener una experiencia única para aprender las costumbres y tradiciones de esta población.

- [Life & Culture Travel](#)



Dururpe tour cultural

Recorra el río en canoa hasta llegar a territorio indígena, específicamente la comunidad de Dururpe. En el lugar aprenderás sobre técnicas bribris para hacer jugos, chocolate indígena y usar las plantas de la naturaleza para sanar. A su vez, podrá apreciar uno de los bailes tradicionales bribris, llamado Sorbon.

- [Life & Culture Travel](#)
- ateccr.org



Tour molido de piedra

Este recorrido le mostrará un poco sobre la cultura indígena y conocerá un poco sobre la cultura indígena y la trituration de piedra como lo hicieron nuestros antepasados en la parte astral, solo la mujer podría tocar este proceso y modelar el cacao y el maíz y muchos más productos para consumir.

- [Life & Culture Travel](#)



Clase de comida indígena

En territorio indígena de Talamanca, una familia lo espera para prepararle la comida tradicional de los bribris, con ingredientes sembrados en el mismo territorio y 100% naturales.

- [Life & Culture Travel](#)



Clase de comida afrocaribeña

Aprenda a preparar platillos tradicionales de la cocina caribeña, nuevas fusiones y sabores que le darán una experiencia única e inolvidable. Asimismo, podrá degustar de los ingredientes básicos de la comida caribeña, bocadillos dulces y salados, bebidas frías y calientes.

- [Life & Culture Travel](#)
- [Finca Agroecológica Siwakabata](#)



Veronica's Place Combo Tour

Iniciado por Verónica y Delroy, Veronica's Place se ha convertido en una "visita obligada" en Puerto Viejo. En Veronica's Place, obtendrá una auténtica experiencia afrocaribeña. Te sentirás conectado espiritualmente, mental y físicamente con la naturaleza y la cultura.

Este tour incluye una caminata por la jungla, explicación de varias plantas medicinales, degustación de chocolate y almuerzo.



Tour Reserva Talamanca Bribri y Cacao

El lado caribeño de Costa Rica es el hogar de los BriBri, el grupo indígena más grande de Costa Rica. En este fascinante recorrido, viajará a las montañas y visitará la Reserva Watsi, donde los BriBri continúan conservando su cultura, estilo de vida y tradiciones.

[Hotel Aguas Claras](#)

[Samasati](#)



Excursión de un día a Yorkin

Visite un territorio indígena Bribri, ubicado en el corazón de la selva tropical en las montañas de Talamanca. Permítase descubrir la cultura Bribri. Yorkin, una comunidad indígena del albergue de mujeres Stibrawpa. Aprenda sobre la naturaleza, cultivos y usos medicinales. Disfrute de una comida tardía y sea testigo del proceso de elaboración del chocolate y otras artes y oficios después de esta inolvidable experiencia.

[ateccr.org](#)



Spa

Consíntase y revitalice sus sentidos con un día en el spa, reciba diversos tratamientos rejuvenecedores. Saldrá de cada tratamiento con resultados que podrá ver, gracias a las propiedades antioxidantes, rejuvenecedoras, hidratantes, curativas y anti-envejecimiento de los superalimentos caribeños utilizados derivados de las flores, hojas, corteza, raíces, semillas y frutos de plantas indígenas cultivadas naturalmente.

[cariblue.com](#)

[samasati.com](#)

[lacostadepapito.com](#)

[hotelislainn.com](#)

[Kenaki Lodge](#)



Yoga

Podrá disfrutar de retiros y capacitaciones de maestros de yoga de clase mundial. Las clases de yoga Samasati se llevan a cabo todos los días en espacios orientados y diseñados para facilitar la transformación, los avances, las celebraciones y los momentos de felicidad. Entre los servicios se incluye: yoga stand-up paddleboard, acro yoga, artes marciales, terapia de movimiento, tai chi, qigong, trabajo corporal, trabajo energético, seva (servicio comunitario) y más.

[samasati.com](#)



Tour astronómico

En este tour podrá aprender a observar el cielo la perspectiva indígena, comprender un mapa del cielo y reconocer las principales estrellas. Una experiencia única para adentrarse dentro de las tradiciones de las comunidades indígenas de la zona.

[Finca Agroecológica Siwakabata](#)



Adela-Jardín medicinal y granja de chocolate

¡José Luis y Annie producen un chocolate negro puro tradicional con 16 sabores diferentes!

Mientras come su chocolate favorito, visite el hermoso jardín y aprenda sobre las plantas medicinales y sus beneficios, un



conocimiento de los antepasados indígenas que se transmitió de generación en generación.

Un delicioso almuerzo tradicional con la familia finalizará su recorrido.

[ATEC](#)

Videos de empresas turísticas

[Finca Agroecológica Siwakabata](#)

[Exploradores Outdoors](#)

[Parque Nacional Cahuita](#)

[Nativo Adventures](#)

[Life & Culture Travel](#)

[ATEC CR](#)

[Red de Ecoturismo Indígena de Talamanca](#)

[AGITUBRIT](#)

[Cahuita Tours](#)

[Gecko Trail](#)

[Terraventuras](#)

[Cariblue](#)

[Hotel Aguas Claras](#)

[Samasati](#)

[Tortuguero Shuttle](#)

[La Costa de Papito](#)

[Hotel Isla Inn](#)

[Kukula Lodge](#)

NOMBRE	CORREO(S)	TELÉFONO(S)	SITIO WEB
Actividades Turísticas			
G & E CHOCOLATE ADVENTURY COMPANY	gyechocolate@gmail.com		https://chocolateadventurecompany.minidux.com/
FINCA AGROECOLOGICA SIWAKABATA	siwakabata@gmail.com	8777-7757	https://www.facebook.com/Finca-Agroecol%C3%B3gica-Siwakabata-111847920665000/
AGRO TURÍSTICO EL JARDIN TROPICAL	jardinsa@racsa.co.cr	2763-8026	https://m.facebook.com/pg/eventosheliconia/posts/?ref=page_internal&mt_nav=0
TURISMO DE AVENTURA EXPLORADORES	info@exploradoresoutdoors.com	2222-6262	https://www.facebook.com/raftingcr/posts/2881300415219576/
AGROECOLOGY CULTURAL TOUR OF CARIBBEAN	tour_cultural@hotmail.com	8329-3216, 2718-5453, 2718-6130	
FLORES Y FOLLAJES DEL CARIBE S.A.	turismocaribbean@gmail.com	2716-8059, 6059-7551	https://www.facebook.com/FFC.agribiotech/
BRISAS DE LA JUNGLA	canopbrisas@yahoo.es	2797-1291	https://www.facebook.com/brisasdelajungla/
CAHUITA ECOADVENTURE PARK	nasiralicr@hotmail.com		
VERAGUA RAINFOREST RESEARCH & ADV. PARK	dtorres@veraguarainforest.com; equiros@veraguarainforest.com	2296-5650, 2296-5056	https://veraguarainforest.com/es-es/inicio/
NATIVO ADVENTURES	bruno@nativo.cr; info@nativo.cr	+(506) 8353-5013	https://nativo.cr/es/inicio/
Caribbean Botanical Garden		+(506) 8353-5013	
Actividades recreativas acuáticas			
PACUARE OUTDOOR CENTER WHITE WATER EXPERIENCE	info@pacuareoutdoorcenter.com <info@pacuareoutdoorcenter.com>;	+(506) 2289-3939	https://www.pacuareoutdoorcenter.com/
Agencias de Viajes			
AGENCIA DE VIAJES RECEPTIVA CARIBBEAN ADVENTURES	caribbeanadventurescostarica@gmail.com; julieta.pecou@gmail.com	2798-0619	https://www.facebook.com/caribbeanadventures.costaricacaribbeanadventures
AGENCIA DE VIAJES GUAPILES LINEA TOURS	info.guapiles@lineatours.cr; claudinau@yahoo.com		http://guapiles.lineatours.cr/
LIFE & CULTURE ADVENTOURS	lifeculturestalamanca@gmail.com	2750-2129	https://lifeculturetravelcostarica.com/inicio-2/
A TEC ASOCIACION TALAMANQUEÑA	direccionatec@gmail.com; ongatec@gmail.com; direccionateccr.org	2750-0398, 8706-4758	https://ateccr.org/bienvenidos/?lang=es
A.V. R. ESPECIALIZADA EN TURISMO RURAL COMUNITARIO RED DE ECOTURISMO INDIGENA DE TALAMANCA	redindigena1@gmail.com	2710-0867, 8640-7295	http://www.obturcaribe.ucr.ac.cr/nuestro-enfoque/cultural/27-general/sistema-de-informacion/172-red-de-ecoturismo-indigena-de-talamanca
AGENCIA DE VIAJES AGITUBRIT TOURS	agitubrit@gmail.com/ redindigena1@gmail.com	8777-7757	
AGENCIA DE VIAJES RECEPTIVA CARIBE TROPICAL	caribetropical@gmail.com	2755-0244	
CAHUITA TOURS	cahuitatours@gmail.com	2755-0000, 2755-0101, 8887-7481	https://www.cahuitatours.com/
AGENCIA DE VIAJES RECEPTIVA OREGON TOURS	oregontouropen@racsa.co.cr	2758-4050	https://oregontourscr.com/
GECKO TRAIL ADVENTURES	info@geckotrail.com	2756-8412, 2750-0290	https://geckotrail.com/
AGENCIA RECEPTIVA COSTA RICA VIAJEROS CRV S.A.	crviajeros@gmail.com; info@costaricaviajeros.com	4701-3684	https://costaricaviajeros.wixsite.com/costaricaviajeros

NOMBRE	CORREO(S)	TELÉFONO(S)	SITIO WEB
GOOD TRAVEL COSTA RICA	sales1@evergreentortuguero.com; rafaelinecera@gmail.com	2223-7080	https://www.facebook.com/Good-Travel-Costa-Rica-615832065596276/
EXCURSIONES MEJIA	excursionemesjia@hotmail.com	2711-2592	https://mejitravelcr.com/
COSTA RICA WAY TRAVEL	travel@costaricaway.net	2750-3031, 8704-7926, 2750-0694	https://www.facebook.com/COSTA-RICA-WAY-Travel-456635921127934/
TERRAVENTURAS JUNGLE EXPEDITIONS	minnie@terraaventuras.com; sostenibilidad@terraaventuras.com; gerencia@terraaventuras.com	2750-0750, 8889-1391	http://www.terraaventuras.com/
Centro Nocturno			
BAR COLUMBUS		5062758-2118	http://www.grupocasinoplatinum.net/
Gastronomía			
NAVA CAFE	navacafe.cr@gmail.com	2711-2020	https://www.facebook.com/Navacafe-Caf%C3%A9-250839341734066/
RESTAURANTE SABORES DE CARIARI	saboresdecariari@gmail.com	2767-1516	https://www.facebook.com/restaurantesaboresdecariari/
Hospedaje			
VILLAS SANTIAGO	villasantiagocr@gmail.com	2762-0726	https://www.facebook.com/villasantiagocr/
POSADA DE TURISMO RURAL FAITH GLAMPING DOME COSTA RICA	faithglampingdomecr@gmail.com	50,687,230,101	https://www.facebook.com/faithglampingdomecr/
BLESSED HOUSE VILLAS	floribel15@gmail.com	2750-0051	
CAHUITA LODGE	cahuitalodge@gmail.com		https://www.facebook.com/CahuitaLodge64/
BRIBRI LODGE	gabbwald@hotmail.com	8314-4052	https://www.facebook.com/Bribri-Lodge-en-Amubri-Costa-Rica-112021198876950/
QUINTAS DE LA REGION	cabquintaregion@hotmail.com	2710-7016, 8899-4904	
HOTEL CARIBLUE	info@cariblue.com; contabilidad@cariblue.com	2750-0518, 2750-0035, 8314-1965	https://www.facebook.com/Hotel-Quintas-De-La-Regi%C3%B3n-Gu%C3%A1piles-461915490566710/
HOTEL ACON	hotelaco@racsa.co.cr; hotelacon2010@hotmail.com	2758-1010, 2758-4099, 2758-1315	https://cariblue.com/
CENTRO TURISTICO PACUARE	info@centroturisticoacuare.com; pacuarehotel@gmail.com	2768-8111, 2768-6482, 2768-6483	https://www.facebook.com/ctpacuare/
HOTEL MARIBU CARIBE	maribu@racsa.co.cr	2795-4010, 2795-2540	
HOTEL TORTUGA LODGE	tol@expeditions.co.cr; jfallas@expeditions.co.cr	2710-8016, 2709-8136, 2709-8034	https://www.tortugalodge.com/
PACUARE LODGE	info@pacuarelodge.com; roberto@pacuarelodge.com; pri@pacuarelodge.com	2225-3939, 2224-0505	https://www.pacuarelodge.com/
HOTEL ILAN ILAN	ilan@mitour.com; vriviera_progen@hotmail.com	2709-8174	http://www.ilan-ilanlodge.com/
TAPIRUS LODGE	ventastram@rainforest.co.cr; reservation@rfat.com; nstaton@rainforestaventure.com	2257-5361, 8382-8886, 2257-5961, 2224-5961	https://tapiruslodge.com/
HOTEL PARK	irlyxie@racsa.co.cr; parkhotellimon; parkhotellimon@ice.co.cr	2798-0555, 2758-3476, 4620	
VILLAS DEL CARIBE	info@villasdelcaribe.com	2250-0593, 2250-0202, 2750-0202	https://villasdelcaribe.com/

NOMBRE	CORREO(S)	TELÉFONO(S)	SITIO WEB
HOTEL & COUNTRY CLUB SUERRE	agomez@hotelsuerrecr.com; linaco@racsa.co.cr	2713-3000, 2713-3019	http://hotelsuerrecr.com/
SELVA BANANITO LODGE	sostenibilidad.selvabanano@gmail.com; jurgenselva@gmail.com; reservas@selvabanano.com	2253-8118, 8336-6363	https://www.selvabanano.com/
ALBERGUE SAMASATI	reservations@samasati.com	2537-3418, 8833-2302, 2224-1870, 2756-8083	https://www.samasati.com/
TURTLE BEACH LODGE	turtlebeachlodge@gmail.com; tbfrank@gmail.com	2248-0707	https://www.turtlebeachlodge.com/
HOTEL EVERGREEN TORTUGUERO	hotel@evergreentortugero.com; sales1@gmail.com	2709-8213, 2222-6840	https://www.evergreentortugero.com/es/
HOTEL ALMENDROS Y CORALES	aurora@almendrosycorales.com; marco@almendrosycorales.com; info@almendrosycorales.com	2271-3000, 2272-2024, 2759-6056, 2759-9032, 2759-9031	https://www.almondsandcorals.com/es/
CABINAS TREE HOUSE	edsart@iguanaverde.com	2750-0706, 8843-9967	https://www.costaricatreehouse.com/
HOTEL PACHIRA TORTUGUERO	rafaelincera@ice.co.cr; pachiralodge@hotmail.com	2257-2283, 2709-8222	https://pachiralodge.com/
HOTEL SUIZO LOCO LODGE	info@suizolocolodge.com; Suizo Loco Lodge	2755-0349, 2755-0493	https://www.sll-hotel.com/
HOTEL COSTA DEL SOL	info@hotelcostadelsol-cr.com	2798-7272, 2798-0909, 2798-7373	https://www.facebook.com/HotelCostaDelSolcr/
HOTEL VISTA AL TORTUGUERO	hotelvistatortugero@gmail.com; info@hotelvistatortugero.com	2767-4141	https://www.cahuita.cr/apartamentos-marfi-inn/
POSADA DE TURISMO RURAL MARFI	papifilippo@yahoo.it	2755-1164	
HOTEL BOUTIQUE AGUAS CLARAS	manager@hotelaguasclaras.com	2750-0131	https://www.hotelaguasclaras.com/
ECOLIRIOS BOUTIQUE HOTEL AND SPA	jchavaria@ecolirios.com; jcubero@ecolirios.com	2710-0559	https://ecolirios.com/
POSADA DE TURISMO RURAL AVE SOL RIVER SANCTUARY	rieriopacuaire@gmail.com		https://www.facebook.com/AveSolPacuaire/
HOTEL CERERE	info@hotelcererelimon.com; hotelcerere@hotmail.com	2758-0661	https://www.facebook.com/HotelCerereCostaRica/
HOTEL ESCAPE CARIBEÑO	escapecaribeno@gmail.com	2750-0103, 8479-1614	https://escapecaribeno.com/
HOTEL LOS RIOS			https://www.hotellosrios.com/
PACHIRA TORTUGUERO TTPT	rafaelincera@ice.co.cr; sales@pachiralodge.com	2257-2283, 2257-7080	https://pachiralodge.com/
TRANSPORTE ACUATICO ISLA UVITA ECO-TOUR	islauvitaecotour@gmail.com	7259-8584	https://www.facebook.com/transporteacuaticoislauvitaecotour
Hotel Ecolirios	info@ecolirios.com	4070-1322	

¿Cómo podemos asistir a quien está siendo arrastrado por una corriente de retorno?

- 1- Pida ayuda a un salvavidas.
- 2- Si no hay salvavidas, pida a un tercero que llame al 911 o a la Cruz Roja directamente.
- 3- Tírele a la víctima algo que flote: una hielera, un chaleco salvavidas, una bola.
- 4- Gritele instrucciones de cómo escapar de la corriente.
- 5- No trate de ayudarlo directamente, a menos que cuente con entrenamiento para ello, muchos han muerto tratando de salvar a otros.
- 6- Busque información sobre el estado del mar en los diferentes sitios costeros o en internet.
- 7- Cuando llegue a la playa, pregunte a los salvavidas de turno o a gente de la localidad sobre posibles corrientes de retorno u otras amenazas locales que puedan presentarse.

Instituto Costarricense de Turismo
Departamento de Servicio al Turista
 La Uruca, costado este del
 Puente Juan Pablo II
 Tel. 2299-5800 www.visitcostarica.com
Oficinas centrales:
 Tel. 2291-5764 • 2299-5800 ext. 408
 Fax: 2291-5720 info@visitcostarica.com

Consejos de seguridad Para los bañistas

Servicio al Turista
 Instituto Costarricense de Turismo

Emergencias 911



Ver consejos de seguridad aquí: <https://www.seguridadpublica.go.cr>

Consejos de Seguridad

¿Cómo puedo identificar una corriente de retorno?

Esta tarea es difícil para el visitante promedio, pero, en todo caso, guíese por las siguientes claves:



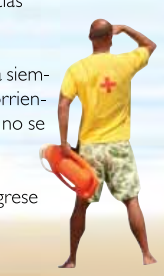
- 1- Un canal de agua revuelta o turbulenta hacia mar adentro.
- 2- Un área que muestra una notoria coloración diferente, usualmente debido al sedimento en suspensión acarreado desde la playa.
- 3- Una línea de espuma, algas o desperdicios que se mueve uniformemente mar adentro.
- 4- Una interrupción en el patrón de ondas que se acercan hacia la playa.
- 5- Una o todas las características anteriores, sin embargo, puede que no sean visibles. Tal es el caso de playas con sedimentos muy gruesos o de arenas blancas como Playa Cocles en el Caribe y las del interior de Manuel Antonio, por ejemplo.

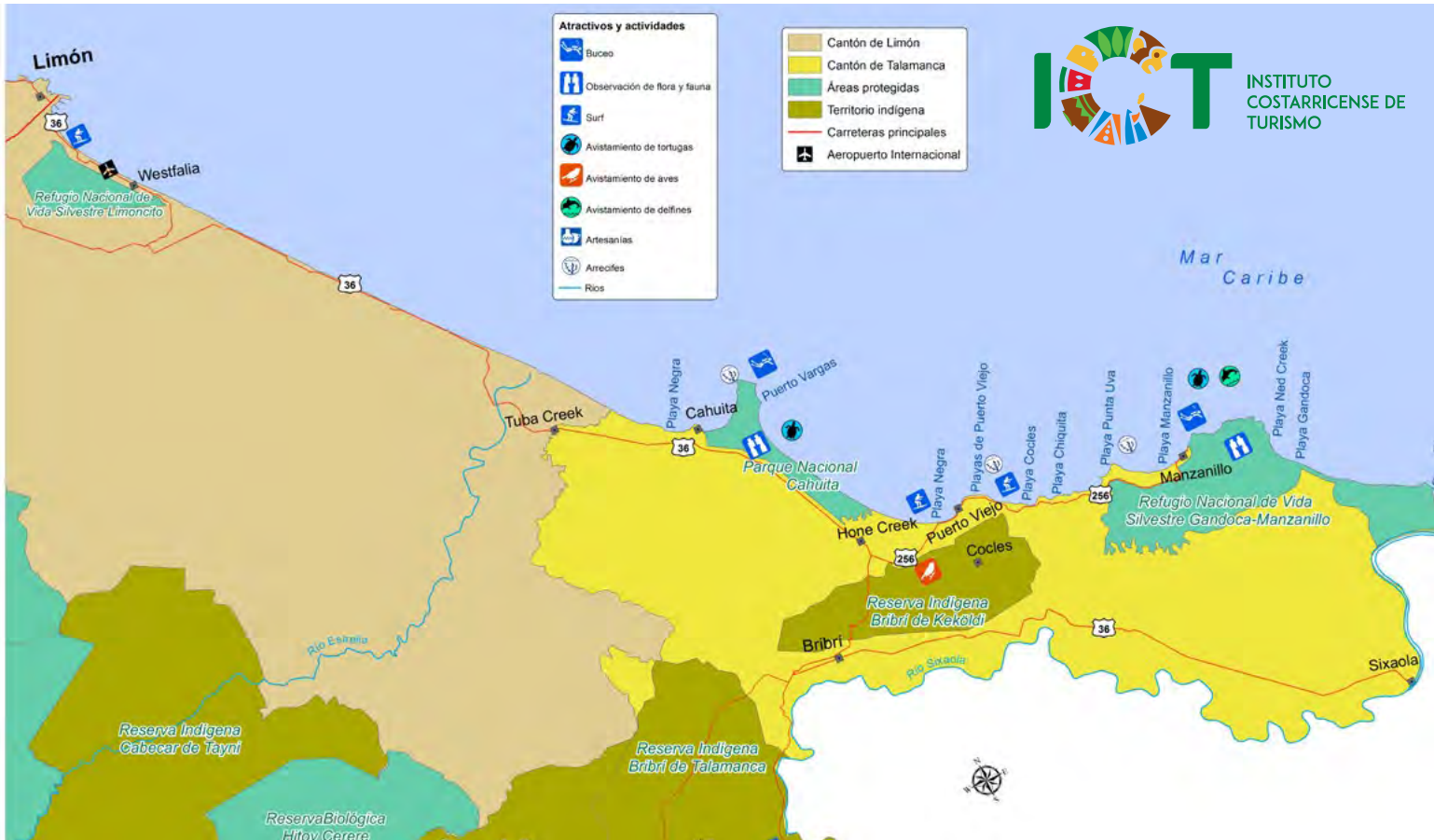
¿Cómo puede hacer la gente para no verse atrapado por estas corrientes?

- 1- Si no sabe nadar no entre al agua.
- 2- Aprenda a nadar.
- 3- Si a usted le gusta el "surf", debe saber nadar para las condiciones que el "surf" requiere. No es lo mismo que nadar en una piscina o un lago.
- 4- Nunca nade solo.
- 5- Nade cerca de un salvavidas
- 6- Busque señales, signos o banderas de advertencia de eventuales amenazas para el nadador, las banderas rojas significan peligro.
- 7- Consulte con los salvavidas o gente de la localidad antes de entrar al mar.
- 8- Obedezca todas las instrucciones que los salvavidas o dependencias autorizadas le hagan.
- 9- Sea precavido. Suponga siempre la existencia de corrientes de retorno, aunque no se encuentren presentes.
- 10- En caso de duda, no ingrese al mar.

¿Qué puedo hacer si me veo arrastrado por una corriente de retorno?

- 1- Trate de mantenerse calmado para que economice energía.
- 2- No luche contra la corriente.
- 3- Nade perpendicularmente a la corriente o en una dirección paralela a la playa.
- 4- Una vez que ya no sienta que está bajo la influencia de la corriente, nade en dirección a la playa.
- 5- Si no puede hacer lo anterior, manténgase a flote o chapalee en el agua. La fuerza de la corriente baja mar adentro. Cuando la corriente ceda, nade hacia la playa.
- 6- Si en algún momento usted siente que no puede alcanzar la playa, llame la atención: encare la playa, agite sus brazos y grite pidiendo ayuda.





Servicios generales

Servicio	Contacto
Área de Conservación La Amistad Caribe (ACLAC)	http://www.sinac.go.cr/ES/ac/aclac/Paginas/default.aspx
Municipalidad de Talamanca	Tel.: (506) 2751-0057 https://www.municipalidadtalamanca.go.cr/ Correo: info@municipalidadtalamanca.go.cr
Municipalidad de Matina	https://www.munimatina.go.cr/
Cámara de Turismo Caribe Sur	Correo: info@catccas.cr - Locación: Puerto Viejo
Oficinas regionales Limón	Correo: carol.whittingham@ict.go.cr - Tel: 2758-1009 / Limón centro, contiguo a Parque Vargas, plaza la Capitanía Local 2
Centro de atención al ciudadano	Call Center de Migración, 1311 Horario de Atención: Lunes a Viernes de 7:00 a.m. a 6:00 p.m. Sábados de 9:00 a.m a 2:00 p.m. Domingos no atiende
Hospital público Tony Facio Castro	Tel.: 2758-2222 / 2758-0970 / 2758-0130 / 2758-1056 Correo: hr_hfrc@ccss.sa.cr
Farmacia Cahuita	Teléfono: 2755-0505 / Calle 0 Cahuita
Farmacia Zeledón - Western Union	Tel.: 2750-0220 / Calle 215
Cruz Roja	Tel.: 2751 0141 / Tribunales de Justicia Talamanca, Av. 0, Limón, Bribri, 70401
Servicios bancarios	Se encuentra los principales bancos públicos y privados y cooperativas. Así como cajeros automáticos en Limón centro.
Bomberos	Tel.: 2751-0347 y 911
Gasolineras	Hone Creek - Peshurst - Margarita Sixaola
Servicios bancarios	Existen 3 bancos en Cahuita y 2 bancos en Puerto Viejo. Además de cajeros automáticos. Banco en Bribri
Centros comerciales y supermercados	Existen 2 supermercados
Existen múltiples empresas de hospedaje en Cahuita y Puerto Viejo: Hotel - Hostel - Campamento - Glamping - AirBNB	