

## RUMBO AL CONGRESO NACIONAL DE SEXUALIDAD *FEMESS* Y LA CONFERENCIA MUNDIAL SOBRE SIDA 2012



Si vas a asistir a un Congreso considera estas recomendaciones:

### **ANTES DEL CONGRESO**

Solicita tu posible apoyo con la mayor anticipación posible.

Comprueba que tu pasaporte y visas estén vigentes.

En cuanto te sea posible haz tu reservación de transporte y de hospedaje y mantén disponibles los teléfonos de la línea aérea, del hotel y de los organizadores del congreso (si los organizadores no residen en el lugar del congreso conserva la dirección electrónica).

Asegúrate que mantendrás acceso desde tu celular (roaming).

Infórmate de los teléfonos en la nueva localidad donde podrás reportar la pérdida de alguna tarjeta de crédito.

Si vas a un lugar con un idioma diferente a los que hablas, procura contar con un mínimo vocabulario, frases y preguntas usuales (*el lenguaje corporal es el lenguaje universal con el que en muchas veces responderán tus preguntas y te darán indicaciones*).

En su caso haz oportunamente tu conversión de moneda o compra de cheques de viajero.

Haz una relación de las cosas que necesitarás:

- ✓ Gorra
- ✓ Camisas, blusas
- ✓ Pantalones, faldas o vestidos
- ✓ Ropa interior
- ✓ Zapatos, si vas a necesitar zapatos formales, no olvides llevar también calzado cómodo. Una idea para facilitar el empaque y desempaque es usar una bolsa de plástico para cada muda, del tamaño que se usan en otro material para exhibir las camisas en los puntos de venta; así cada muda la puedes tomar día a día y la bolsa vacía la utilizas para ir guardando la muda usada. Al final tendrás toda tu ropa doblada, embolsada y lista para empacar en menos de cinco minutos.
- ✓ Artículos de aseo
- ✓ Lentes para el sol
- ✓ Medicamentos
- ✓ Computadora y sus aditamentos
- ✓ Un dispositivo de almacenamiento electrónico de datos, vg. USB
- ✓ Ponencia o materiales de presentación, vg. Carteles
- ✓ Cámara fotográfica
- ✓ Grabadora, si crees que te será necesaria
- ✓ Cargadores para todos tus aparatos incluyendo el teléfono celular
- ✓ Un multicontacto y una extensión son recomendables aunque pueden restarte espacio en el equipaje
- ✓ Libreta y bolígrafo para apuntes
- ✓ Mochila

En cuanto conozcas el programa del congreso selecciona los eventos a los que te interese asistir y con base en tu selección has tu propio programa de la manera más sencilla posible, por ejemplo:

Jueves		29		
Hora	Actividad	Localización	Ponente (opcional)	Observaciones
Viernes		30		
Hora	Actividad	Localización	Ponente (opcional)	Observaciones

Muchos Congresos ya incluyen en sus programas el formato para que hagas tu programación

Marca las salas en donde se realizarán las conferencias que te interesan

## **DURANTE EL CONGRESO**

Haz un reconocimiento de los lugares a los que asistirás para que no pierdas tiempo en buscarlos el día del evento y corras el riesgo de no llegar al inicio, incluyendo lugares de alimentación, descanso y servicios.

Procura documentar tus experiencias: tomando apuntes, fotos, grabaciones de voz y de imagen si te es posible.

Elabora un informe (*incluyendo, fotos y otros elementos para reforzarlo o hacerlo más amigable*) para ir constituyendo tu documentación y/o de tu organización, considera la conveniencia de entrégaselo a tu patrocinador aunque no te lo haya solicitado y si lo consideras apropiado compártelo con tus pares (*las redes sociales son un buen medio*)

*Muchos hoteles cuentan con servicio de internet lo que te permitirá ir recuperando tus apuntes, si es que no lo hiciste directamente en tu computadora u otro dispositivo similar.*

## **CONOCIENDO LA LOCALIDAD SEDE**

Es impensable que no visites los lugares donde se realice el congreso, todo mundo espera que lo hagas. Inclusive es posible que los organizadores o tus patrocinadores planifiquen algún recorrido o evento de esta índole.

Los organizadores procuran que el congreso termine en días propicios para que tengas la oportunidad de hacer turismo (*usualmente el fin de semana o por lo menos el domingo*).

*Martes 4 a VIERNES 7 de octubre de 2011*

### **IV CONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE INTEGRACIÓN RETROVIRAL**

Siena, Toscana, Italia

*Jueves 20 al SÁBADO 22 de octubre de 2011*

### **VIII CONGRESO NACIONAL DE EDUCACIÓN SEXUAL Y SEXOLOGÍA - FEMESS**

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México

*Miércoles 2 al SÁBADO 5 de noviembre de 2011*

### **XII CONGRESO MUNDIAL IUSTI SOBRE INFECCIONES SEXUALMENTE TRANSMITIDAS Y SIDA**

Nueva Delhi, India

*Jueves 17 al SÁBADO 19 de mayo de 2012*

## **IX SESIONES CLÍNICAS GEVIHSS, VIHNO, IAPAC**

Cancún, Quintana Roo

*Miércoles 23 a VIERNES 25 de mayo de 2012*

## **SIMPOSIO INTERNACIONAL SOBRE VIH E INFECCIONES EMERGENTES: ISHEID 2012**

Marsella, Francia

*Domingo 22 a VIERNES 27 de julio de 2012*

## **XIX CONFERENCIA INTERNACIONAL SOBRE SIDA**

Washington, D. C., Estados Unidos de Norteamérica

Fuente: Calendario del VIH de Amigos contra el sida

<http://www.aids-sida.org/archivos/CALENDARIO-VIH.pdf>

Si no dispones de días adicionales, acomoda en tu programa espacios para hacer algún recorrido o visita, respetando tus prioridades.

En muchos casos los programas incluyen sugerencias o información de contactos para recorridos guiados.

Las ciudades compiten para ser sedes de este tipo de eventos masivos, incluyendo la construcción de cada día mayores y más adecuados centros de convenciones, por la enorme derrama económica que dejarán quienes recorren sus calles y centros de cultura y esparcimiento, apoyando en muchos casos a los organizadores para la realización de estos eventos en sus ciudades, estados o países.

Recientemente en México se han construido, están en ese proceso o se llevará a cabo la inauguración de centros de convenciones en Aguascalientes, Tijuana, Ciudad del Carmen, Zacatecas, Tuxtla Gutiérrez, Querétaro, Puebla, Puerto Vallarta, Mazatlán y Cuernavaca.

Fuente: Dirección de Turismo de Negocios de la Secretaría de Turismo

[http://www.sectur.gob.mx/es/sectur/sect\\_Turismo\\_de\\_Negocios](http://www.sectur.gob.mx/es/sectur/sect_Turismo_de_Negocios)

Infórmate anticipadamente de los lugares de interés y el tiempo necesario para visitarlos, sin olvidar aquellos donde puedas disfrutar de la gastronomía local y de ser posible del folclore y de las artesanías, lo cual la mayor parte de las veces puedes hacer al final de la jornada del congreso, cuyos programas también tienen considerada esta situación en sus horarios en beneficio de sus asistentes.

Algunos restaurantes y centros turísticos ofrecen precios especiales para los participantes, con la simple portación del gafete.

Adquiere una guía que describa los lugares y cuente con un mapa que te permita ubicarte y trazar las rutas de tu recorrido y la posible coincidencia con las del transporte público.

Toda la información previa con la que cuentes te servirá para que disfrutes al máximo de tu visita.

### **AL FINAL DEL CONGRESO**

Al empacar recorre la lista inicial de estas recomendaciones para asegurarte de que no olvidas nada de lo que trajiste.

### ***RECOMENDACIÓN FINAL***

Enriquece este texto enviando tus sugerencias.

[amigoscontraelsida@yahoo.com](mailto:amigoscontraelsida@yahoo.com)

**¡Disfruta la experiencia!**

