

Qué hacer y qué no hacer en Myanmar

Cómo ser un turista responsable



Qué hacer y qué no hacer en Myanmar

2ª edición 2017

Agradecimientos

Este proyecto no habría sido posible sin el incuestionable apoyo de muchos individuos y organizaciones. Nos gustaría dar las gracias a todos ellos. Nos sentimos en deuda con la **Dra. Andrea Valentín** y sus compañeros de **"Tourism Transparency"** por su apoyo y colaboración con un amplio grupo de partes interesadas. También queremos expresar nuestro agradecimiento al **"UN International Trade Centre"** por ofrecernos asistencia para preparar la versión revisada de qué hacer y no hacer en Myanmar, además de a la **"Hanns Seidel Foundation"**, la cual comenzó el proyecto con nosotros en 2012 y continúa ofreciendo apoyo a día de hoy. También queremos mencionar y agradecer al **"Myanmar Responsible Tourism Institute"**, por su cooperación en este proyecto, además de al **"United Nations Children's Fund"** por sus valiosos consejos y apoyo en la seguridad infantil en el turismo. Muchas gracias también a la **"Myanmar Information Management Unit"** por crear el mapa turístico, y especiales agradecimientos para su directora artística **Karen Vinalay**, quien maquetó el texto y las imágenes para crear el diseño actual. A todos aquellos que nos han aportado consejos de valor incalculable, incluyendo la **"Myanmar Tourism Federation"**, la **"Myanmar Tourist Guide Association"**, las comunidades rurales de **Kayah** y muchos más, os damos las gracias. Por último, expresamos nuestra más profunda gratitud a los habilidosos **dibujantes** sin los que el proyecto no hubiera sido posible: **Ngwe Kyi, Aw Pi Kyal, Thit Htun, Harn Lay, Arkar, Moe Htet Moe, Thiha Skt, That Su, Chit Thu, Wai Yan y Shwe Lu.**

Ministerio de hoteles y turismo, Myanmar

Edificio No. 33 Nay Pyi Taw, Myanmar

Tel: +95 67 406129, +95 67 406130, +95 67 406460, +95 67 406244

www.myanmar-tourism.org

mo.moht@mptmail.net.mm

mohtmail@gmail.com

director.information.moht@gmail.com

Contacto

dosanddonsfortourists@gmail.com

Publicación de la primera edición, 2012, publicación de la segunda, 2017

Respaldo por:



Qué hacer y qué no hacer en Myanmar

Cómo ser un turista responsable

El proyecto “Qué hacer y qué no hacer en Myanmar”

Este proyecto pretende ser un marco de referencia para turistas responsables en Myanmar. “Qué hacer y qué no hacer en Myanmar” aporta sugerencias sobre cómo los turistas pueden visitar Myanmar de manera responsable. Estos consejos pretenden maximizar el beneficio del turismo y minimizar los impactos negativos en el medio ambiente, la cultura y la sociedad.

Inicialmente adoptado por el Ministerio de Hoteles y Turismo en 2012, la presente segunda edición ha sido el resultado de una estrategia de colaboración entre el Ministerio de Hoteles y Turismo, la “Hanns Seidel Foundation”, “Tourism Transparency”, el “Myanmar Responsible Tourism Institute” y el “UN International Trade Center”, que se embarcaron en un proceso de revisión y evaluación del documento. La primera edición fue lanzada en un momento en el que el potencial del turismo en Myanmar comenzaba a ser plausible; cinco años después, el tremendo crecimiento del turismo en el país no tiene paragón en la región.

Siendo conscientes de que los impactos del turismo son más visibles en 2017, y para mantener el objetivo de posicionar a Myanmar como un destino de turismo sostenible, el Ministerio de Hoteles y Turismo intenta asegurarse que los visitantes estén culturalmente informados y sean medioambientalmente conscientes y económicamente prudentes. Prácticas poco éticas deben ser eliminadas y actividades turísticas llevadas a cabo con respeto a la dignidad, seguridad y libres de explotación, deben ser promovidas.

Como visitantes en otros países, debemos continuar demostrando que nos auto-gestionamos de forma eficiente y exhibimos integridad y respeto en cualquier situación. Los consejos sobre qué hacer y no hacer son la base del aprendizaje que los turistas pueden conseguir en Myanmar, ya que son guiados por el camino responsable y creando el contexto para una experiencia más agradable y significativa.

El deseo que tenemos en Myanmar por esforzarnos con el turismo sostenible crea altos estándares para nosotros mismos, y esta lista de consejos orgullosamente respalda esta innovadora visión.

Mensaje de bienvenida del Ministerio de Hoteles y Turismo, Myanmar

Queridos visitantes,

¡Mingalarbar y bienvenidos/as a Myanmar!

Estamos muy agradecidos de que haya elegido visitar nuestro país y ¡le recibimos con una calurosa bienvenida! Estamos convencidos de que visitar Myanmar será una de las experiencias viajeras más extraordinarias que pueda contar.

Nuestro Ministerio aspira a desarrollar Myanmar en modo sostenible, motivados por el incremento del turismo en nuestro país. Para ello estamos creando estructuras de gestión sostenible de los destinos, y así asegurar que las futuras generaciones también disfrutarán de nuestros paisajes y culturas. Creemos que los consejos incluidos en “Qué hacer y qué no hacer en Myanmar” contribuirán a acercarnos poco a poco a nuestro objetivo de sostenibilidad mediante la sensibilización de los visitantes sobre las peculiaridades de Myanmar, evitando algunos de los impactos negativos comunes del turismo.

Con esta segunda edición de los consejos para turistas, animamos a los visitantes a aprender sobre Myanmar para crear un entorno propicio para el adecuado florecimiento del turismo responsable. Esperamos que este cuadernillo influya de forma positiva el modo en el que los visitantes interactúan con los destinos y sus comunidades, y los turistas aprovechen al máximo los consejos expuestos en esta guía. Con nuestros esfuerzos combinados, es nuestro deber liderar Myanmar hacia la creación de mejores experiencias, tanto para visitantes como para nuestros habitantes.

Estamos inmensamente agradecidos por vuestra cooperación.

Una vez más, aprovechamos esta oportunidad para darle una calurosa bienvenida y desearle una agradable estancia en Myanmar.

Ministerio de Hoteles y Turismo, Myanmar

Nuestros dibujantes

La apariencia de los dibujos tiene una larga historia en Myanmar, con los primeros cómics saliendo a la luz en los años 30. Aunque el arte de los dibujos ha cambiado a lo largo del tiempo, y las representaciones han evolucionado, continúa siendo esencial entre los dibujantes de Myanmar que sus creaciones reflejen la vida real de sus gentes.

En Myanmar los dibujos no son solo una fuente de diversión, sino que representan lecciones morales. Este proyecto ha tenido la fortuna de trabajar con una gran variedad de dibujantes de diferentes generaciones y regiones de Myanmar, pero todos ellos coinciden en un fuerte compromiso con el futuro del turismo responsable y sostenible.

Ngwe Kyi empezó a hacer dibujos en 1964 para revistas, publicaciones y periódicos de Myanmar. Su personaje de dibujos más famoso es Kabasha. También es autor de una serie de libros llamada "Myanmar laughter" (Carcajadas de Myanmar).

f [facebook.com/CartoonNgweKyi/](https://www.facebook.com/CartoonNgweKyi/)

Thit Htun empezó a dibujar en 1971. Su personaje más famoso es Maung Ti Htwin (Mr. Inventor). Ha dibujado cómics, sátiras, ilustraciones y dibujos animados. Thit Htoon generalmente utiliza acuarelas para sus dibujos.

f [facebook.com/cartoon.thithtun](https://www.facebook.com/cartoon.thithtun)

Aw Pi Kyal comenzó a dibujar en 1975. Como presidente de la Asociación de Dibujantes de Myanmar, es un artista particularmente respetado en el país. Es muy conocido por sus sátiras, las cuales publicaba regularmente en revistas y publicaciones del país.

f [facebook.com/cartoonist.apk](https://www.facebook.com/cartoonist.apk)

Thet Su es una de las pocas dibujantes mujeres de Myanmar. Nació en 1953 y vive en Yangon. Empezó a dibujar para revistas y publicaciones en 1972 y continúa contribuyendo con sus comentarios sociales a medios locales.

f [facebook.com/profile.php?id=100011739211940](https://www.facebook.com/profile.php?id=100011739211940)

Harn Lay comenzó su carrera profesional dibujando pósters de películas para los teatros de Taunggyi, en el estado de Shan. Tras dejar Myanmar en 1988, empezó a contribuir con sus creaciones a organizaciones exiliadas. Recientemente volvió a su país natal y continúa contribuyendo con su trabajo en revistas y publicaciones locales.

f facebook.com/harn.lay

Chit Thu empezó a dibujar en 1992. Uno de sus libros de cómics se llama "El Aventurero". Es famoso por realizar dibujos educativos infantiles, dibujos sobre héroes de Myanmar, tradiciones rurales y dibujos para monasterios.

Arkar es un conocido dibujante de Myanmar que empezó dibujando para publicaciones del país en 1999. Actualmente vive en Yangon y continúa con sus comentarios sociales para varios medios de prensa locales.

f facebook.com/cartoon.arkar

Thiha Skt es del pueblo Sa Khan Thit en Tanintharyi. Sus cómics e imágenes describen varios temas que empezaron a ser publicados en 2001. Sus trabajos incluyen comentarios sociales.

f facebook.com/cartoon.thihaskt

Moe Htet Moe creció en la ciudad de Hintarta, pero vive actualmente en Yangon. Publicó su trabajo por primera vez en 1995, contribuyendo a numerosas publicaciones y revistas de Myanmar. Actualmente ocupa el cargo de Secretario de la Asociación de Dibujantes de Myanmar.

f facebook.com/moe.htetmoe.5

Wai Yan nació en Taunggyi, en el estado de Shan, en 1981. Empezó a dibujar en 1998 y consiguió publicar su primer trabajo en el mismo año. Trabajó para una compañía coreana de cómics durante 6 años antes de que empezara su trabajo como freelance. Su portfolio incluye periódicos, publicaciones y revistas, además de trabajar con algunas ONG y empresas locales.

f facebook.com/100008203327139

Shwe Lu nació en 1984 y actualmente vive en Yangon. Empezó a dibujar en 1999 para revistas, publicaciones y periódicos. Es muy conocido por sus cómics para público de Myanmar.

f facebook.com/cartoon.shwelu

El proyecto “Qué hacer y qué no hacer en Myanmar”	2
Carta del Ministro	3
Nuestros dibujantes	5
Mapa	8
Bienvenido/a a Myanmar	11
<ol style="list-style-type: none"> 1. Las gentes de Myanmar son amables, serviciales y educadas 2. Aborde su visita con ganas de explorar y participar 	
Subsanando las diferencias culturales	12
<ol style="list-style-type: none"> 3. Interactúe con la gente de forma amable. Busque el intercambio cultural y respete la diversidad que encontrará 4. A donde fueres, haz lo que vieres 5. Muestras públicas de emoción excesiva, ya sean por enfado o amor, son vistas con desaprobación 6. La gente en Myanmar ama los festivales y ceremonias 7. Aprenda los nombres de los guías y anfitriones, y quizás algunas palabras en la lengua local 8. El lenguaje corporal también habla 	
Sea consciente de nuestra situación actual	
<ol style="list-style-type: none"> 9. Revise las restricciones para viajar 10. Tenga en cuenta que se pueden experimentar apagones eléctricos 	21
Ponga de su parte para mejorar la comunicación	
<ol style="list-style-type: none"> 11. Sonría 12. ¡Interactúe! 13. Contrate un guía turístico local 14. Negociar está bien, pero hágalo razonablemente 15. Dar propinas no es obligatorio en Myanmar, pero darlas por un trabajo bien hecho siempre se agradece 	26

Ayúdenos a preservar nuestro patrimonio cultural y religioso

33

16. La retirada de objetos culturales o simbólicos es una amenaza para la cultura local. No compre objetos históricos y arqueológicos protegidos o los acepte como regalo
17. No escale sobre las frágiles ruinas de los templos para conseguir el lugar perfecto para la puesta de sol
18. Muestre respeto hacia lugares históricos y pida permiso antes de acceder a áreas arqueológicas, culturales y espirituales locales
19. Los lugares religiosos están sujetos a estrictos códigos de vestimenta

39

Sea consciente, sea cuidadoso

20. Practique fotografía responsable
21. Sea un visitante que promueve la seguridad infantil
22. Piense antes de dar
23. La explotación sexual a cualquier edad está en contra de la Ley de Myanmar
24. Usar drogas es ilegal en Myanmar
25. Compre comida, productos y servicios producidos localmente

46

Piense en verde

26. Reduzca sus desechos
27. Pruebe modos alternativos de transporte, como sidecars, bicicletas y carros de caballos o bueyes
28. El agua es un recurso escaso
29. Ayúdenos a proteger la fauna de Myanmar rechazando comprar ciertos productos
30. Experimente la fauna en su ecosistema natural

Palabras útiles en birmano

54

Festivales Culturales

57

¿Puedo ayudarle?

58



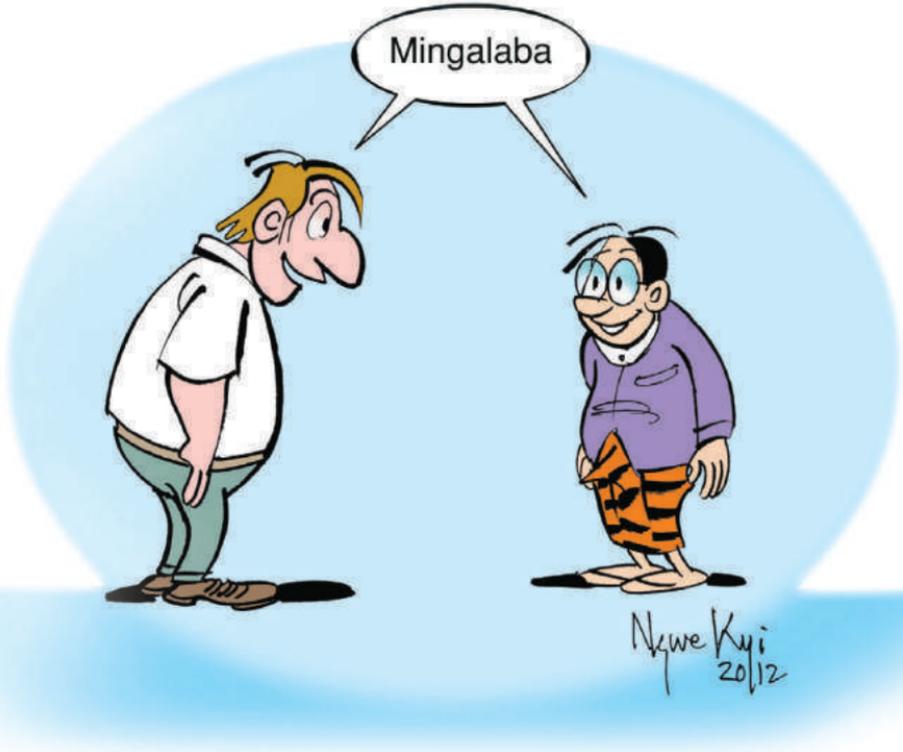
LEYENDA:

- ♥ Destino
- Capital Regional
- Paso Fronterizo
- ▲ Ciudad histórica Pyu
- Ecoturismo

- 1 Alaungdaw Kathapa National Park
- 2 Chatthin Wildlife Sanctuary
- 3 Hkakaborazi National Park
- 4 Hlawga Park
- 5 Hponkanrazi Wildlife Sanctuary
- 6 Hukaung Valley Wildlife Sanctuary
- 7 Indawgyi Wildlife Sanctuary
- 8 Inlay Wetland Wildlife Sanctuary
- 9 Kyaikhtyioe Wildlife Sanctuary
- 10 Lampi Island Marine National Park
- 11 Lawkananda Wildlife Sanctuary
- 12 Mainmahla Kyun Wildlife Sanctuary
- 13 Moyungyi Wetland Wildlife Sanctuary
- 14 Natmataung National Park
- 15 Panlaung Pyadalin Cave Wildlife Sanctuary
- 16 Popa Mountain Park
- 17 ShweSettaw Wildlife Sanctuary
- 18 Thamiha Kyun Wildlife Sanctuary
- 19 Wetthikan Bird Sanctuary
- 20 Phokyar Elephant Camp
- 21 Myaing Hay Wun Elephant Camp

Kawthoung ♥ Kawthoung-Ranong -

Bienvenido/a a Myanmar



1. Las gentes de Myanmar son amables, serviciales y educadas



2. Aborde su visita con ganas de explorar y participar

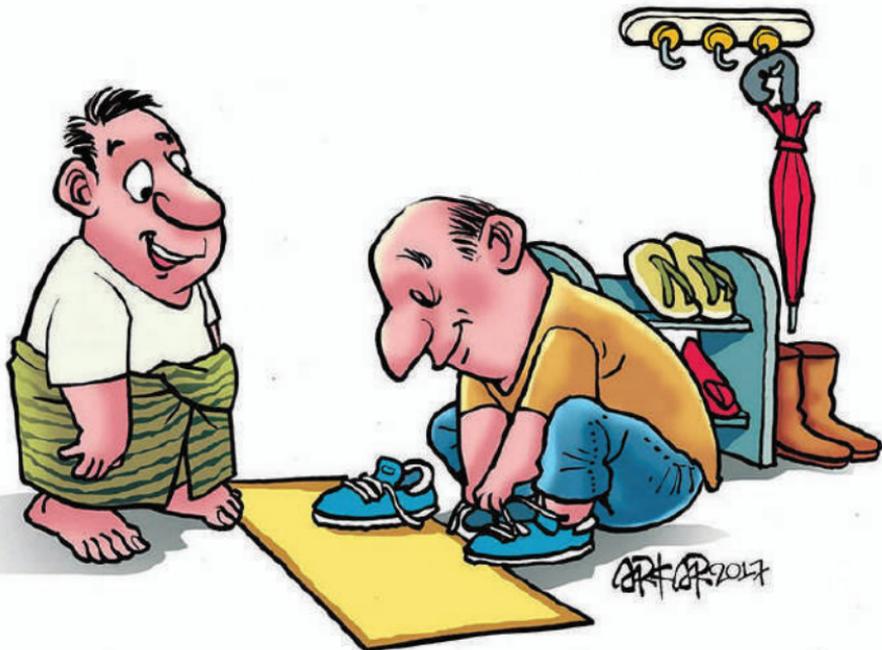
Abra su mente a las diversas culturas y tradiciones de Myanmar

Subsanando las diferencias culturales

3. Interactúe con la gente de forma amable. Busque el intercambio cultural y respete la diversidad que encontrará
4. A donde fueres, haz lo que vieres
5. Muestras públicas de emoción excesiva, ya sean por enfado o amor, son vistas con desaprobación
6. La gente en Myanmar ama los festivales y ceremonias
7. Aprenda los nombres de los guías y anfitriones, y quizás algunas palabras en la lengua local
8. El lenguaje corporal también habla



3. Interactúe con la gente de forma amable. Busque el intercambio cultural y respete la diversidad que encontrará



4. A donde fueres, haz lo que vieres

Trate a sus anfitriones como le gustaría que le tratarasen en su casa. Por ejemplo, en Myanmar es costumbre quitarse los zapatos antes de entrar en casa.



5. Muestras públicas de emoción excesiva, ya sean por enfado o amor, son vistas con desaprobación



6. La gente en Myanmar ama los festivales y ceremonias

Únase a las celebraciones de Thingyan (Año Nuevo de Myanmar/Festival del Agua), Thadingyut (Festival de las Luces) o el año nuevo Kayin, por ejemplo. Revise el calendario de festividades con su hotel o guía.



Página 57 para más información



7. Aprenda los nombres de los guías y anfitriones, y quizás algunas palabras en la lengua local

Las gentes locales estarán encantadas de conocer visitantes que intenten sumergirse en su lengua. Aunque el birmano es la lengua oficial, hay cientos de lenguas diferentes que son actualmente habladas.



Página 54 para más información

8. El lenguaje corporal también habla

La cabeza

La cabeza es considerada la parte más apreciada del cuerpo. Si toca a alguien en la cabeza – incluso a niños – será visto como un símbolo de agresión.

Use las almohadas solo para apoyar la cabeza – ¡no se siente en ellas!





Sus pies

Por favor, no apunte con sus pies. En Myanmar apuntar con los pies es una falta grave de respeto.

Cuando se siente, sus piernas no deben estar estiradas en frente suyo, así que por favor, esconda los pies.

Sus pies nunca deben estar de cara a ningún santuario familiar o Buda.

Sus manos

Cuando esté dando o aceptando objetos, use su mano derecha para recibirlos mientras sujeta su antebrazo con la mano izquierda. Esto muestra respeto y cortesía a sus anfitriones.



Sea consciente de nuestra situación actual

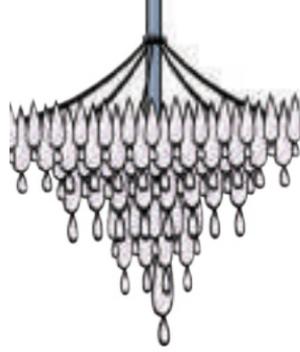
9. Revise las restricciones para viajar
10. Tenga en cuenta que se pueden experimentar apagones eléctricos





9. Revise las restricciones para viajar

Revise las restricciones de viaje y manténgase alejado/a de áreas restringidas. Algunas regiones están fuera de los límites por su propia seguridad.



10. Tenga en cuenta que se pueden experimentar apagones eléctricos

Por favor sea paciente si experimenta un corte eléctrico – tome el aire, traiga un libro, o simplemente dé un paseo y relájese por las calles.

Todos están en la misma situación, ¡únase a la celebración cuando vuelva la corriente!





Ponga de su parte para mejorar la comunicación

11. Sonría
12. ¡Interactúe!
13. Contrate un guía turístico local
14. Negociar está bien, pero hágalo razonablemente
15. Dar propinas no es obligatorio en Myanmar, pero darlas por un trabajo bien hecho siempre se agradece

11. Sonría

Tenga conversaciones con gente local e intente aprender sobre su vida. Edúquese sobre cultura, geografía, costumbres y la historia del destino.





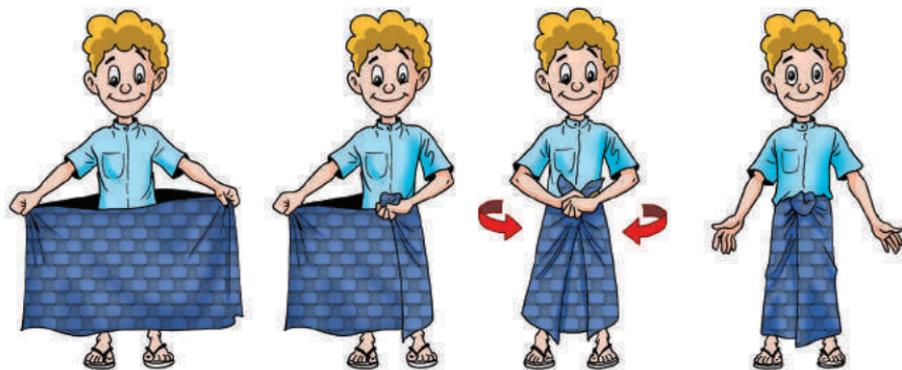
12. ¡Interactúe!

Pregunte a las mujeres locales que le enseñen a preparar Thanaka, y si pueden aplicar Thanaka en su cara.

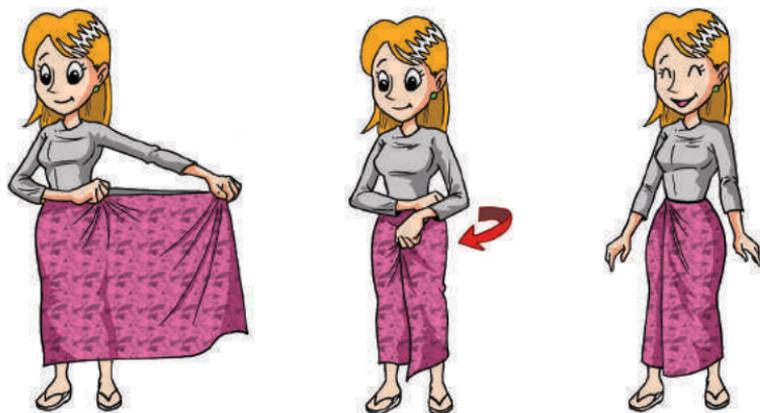
Thanaka es una característica distintiva de Myanmar. Está fabricada con corteza de árbol, da una sensación de frescor y aporta protección contra el sol.

Aprenda cómo atar un longyi birmano

Hombres



Mujeres





13. Contrate un guía turístico local

Saque la nariz de su guía de viaje, deje el móvil a un lado y contrate un guía local con licencia. Nadie conocerá el destino mejor.



14. Negociar está bien, pero hágalo razonablemente

Negociar es parte de la cultura de Myanmar.

Se basa en el respeto mutuo para que nadie quede mal durante la transacción.



15. Dar propinas no es obligatorio en Myanmar, pero darlas por un trabajo bien hecho siempre se agradece

Ayúdenos a preservar nuestro patrimonio cultural y religioso

16. La retirada de objetos culturales o simbólicos es una amenaza para la cultura local. No compre objetos históricos y arqueológicos protegidos o los acepte como regalo
17. No escale sobre las frágiles ruinas de los templos para conseguir el lugar perfecto para la puesta de sol
18. Muestre respeto hacia lugares históricos y pida permiso antes de acceder a áreas arqueológicas, culturales y espirituales locales
19. Los lugares religiosos están sujetos a estrictos códigos de vestimenta

16. La retirada de objetos culturales o simbólicos es una amenaza para la cultura local. No compre objetos históricos y arqueológicos protegidos o los acepte como regalo

Myanmar pierde su patrimonio cada vez que antigüedades son sacadas del país.



17. No escale sobre las frágiles ruinas de los templos para conseguir el lugar perfecto para la puesta de sol



18. Muestre respeto hacia lugares históricos y pida permiso antes de acceder a áreas arqueológicas, culturales y espirituales locales

Por ejemplo, casi todos los pueblos tienen ciertos elementos sobre los que no debería sentarse, a los que no debería escalar o que no debería tocar. Muestre respeto hacia estas limitaciones.





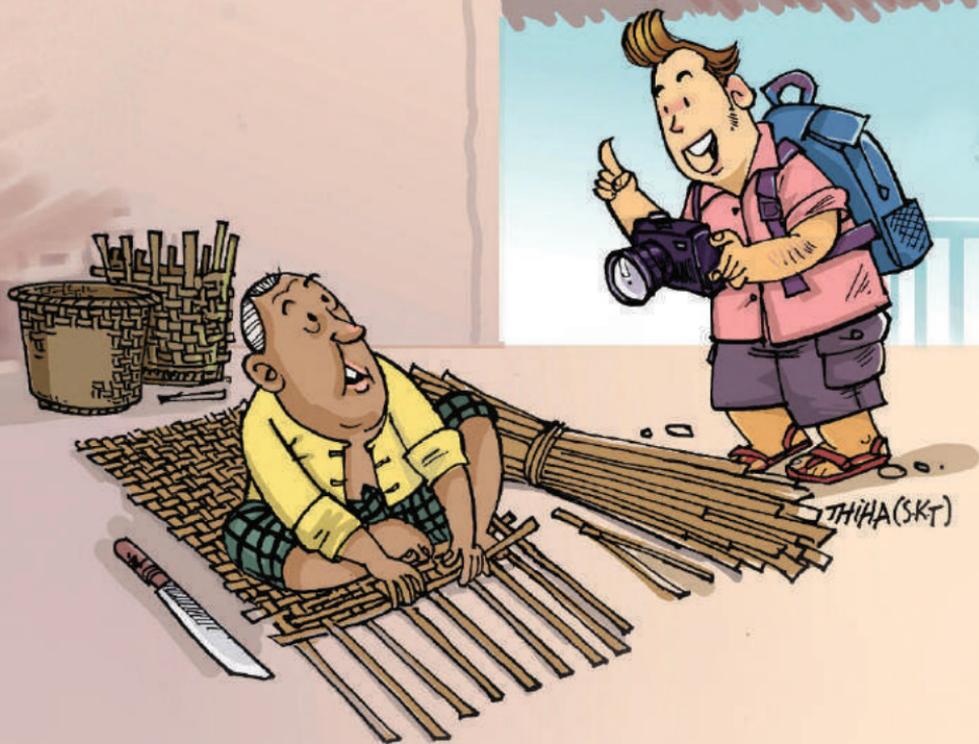


19. Los lugares religiosos están sujetos a estrictos códigos de vestimenta

Mantenga los hombros y rodillas cubiertos, y quítese los zapatos y calcetines antes de entrar en santuarios, pagodas o monasterios.

Sea consciente, sea cuidadoso

20. Practique fotografía responsable
21. Sea un visitante que promueve la seguridad infantil
22. Piense antes de dar
23. La explotación sexual a cualquier edad está en contra de la Ley de Myanmar
24. Usar drogas es ilegal en Myanmar
25. Compre comida, productos y servicios producidos localmente



20. Practique fotografía responsable

Siempre pregunte antes de tomar fotos o vídeos de gente, especialmente de niños, casas, ceremonias y sitios sagrados.

Respete a los locales y recuerde no tratarles solo como objetos para sus fotografías de vacaciones.



21. Sea un visitante que promueve la seguridad infantil

Los niños no son atracciones turísticas, así que por favor no les trate como si lo fueran. Piense dos veces antes de visitar un orfanato. Una forma más adecuada para los turistas de ayudar a los niños necesitados y sus familias, es a través de la formación profesional y actividades que se basen en las comunidades.

22. Piense antes de dar

Contribuya a comunidades, no individuos.

Dando directamente a los niños, se les anima a que se salten la escuela y continúen pidiendo, haciendo que queden atrapados en un círculo de pobreza.

 [unicef.org/myanmar/protection_24167.html](https://www.unicef.org/myanmar/protection_24167.html)





23. La explotación sexual a cualquier edad está en contra de la Ley de Myanmar

24. Usar drogas es ilegal en Myanmar

Dé buen ejemplo. No beba excesivamente y no tome drogas.





25. Compre comida, productos y servicios producidos localmente

El dinero que gasta es una importante contribución a la comunidad.

Gaste en productos frescos en los mercados al aire libre, compre artesanía producida localmente, hágase un corte de pelo o compre un periódico en la tienda de la esquina.

Piense en verde

26. Reduzca sus deshechos
27. Pruebe modos alternativos de transporte, como sidecars, bicicletas y carros de caballos o bueyes
28. El agua es un recurso escaso
29. Ayúdenos a proteger la fauna de Myanmar rechazando comprar ciertos productos
30. Experimente la fauna en su ecosistema natural

26. Reduzca sus deshechos

Traiga su propia botella reutilizable para ayudar a reducir los deshechos de plásticos.

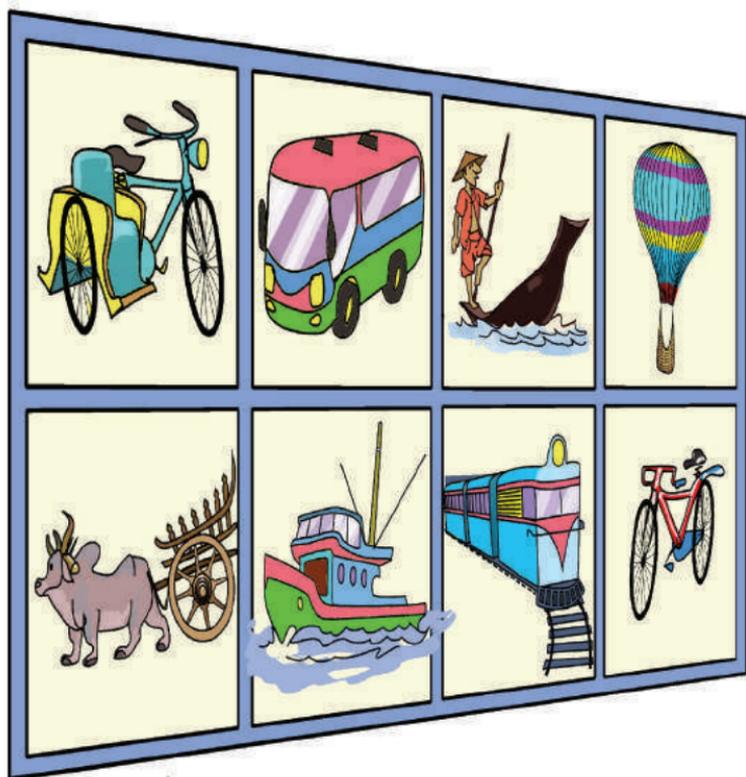
Rechace las bolsas de plástico si se las ofrecen cuando compre.

Cree un ejemplo en las comunidades que visite – deseche la basura en contenedores apropiados, y si no están disponibles, llévela consigo.



27. Pruebe modos alternativos de transporte, como sidecars, bicicletas y carros de caballos o bueyes

Estos modos de transporte son sostenibles y benefician a los locales.



HARILAY
2017

En Yangon, alquile un sidecar para serpentear entre los atascos.

En Pyin Oo Lwin, súbase al tren para cruzar el puente más alto en Myanmar, el puente Goteik.

En Mandalay, explore en bicicleta los pueblos locales de camino al puente U Bein (de teca).

En el lago Inle, tome un paseo en canoa como opción alternativa.

Use el autobús local de camino a Hpa-An. Únase al karaoke a bordo o vea la última telenovela mientras contempla la vida diaria rural.

En Bagan, flote sobre los templos en un globo aerostático al amanecer.

En el lago Indawgyi, reme en kayak mientras disfruta de la fauna.

Cruce el río a Dala desde Yangon en ferry local.

En Kalaw, átese sus botas de montaña y disfrute de una caminata a través de las zonas rurales del estado Shan.



dosanddentsfortourists.com



28. El agua es un recurso escaso

Algunas zonas sufren moderada o grave escasez de agua. Pregunte si hay suficiente agua, ya que sus actividades no deberían limitar la disponibilidad de agua de comunidades locales.



29. Ayúdenos a proteger la fauna de Myanmar rechazando comprar ciertos productos

Comprar o consumir productos fabricados con especies amenazadas, destruye el medio ambiente e incentiva el tráfico ilegal de animales.

30. Experimente la fauna en su ecosistema natural

Esté seguro de siempre mantener una distancia apropiada.

No alimente ni a monos ni a otros animales salvajes.

Participe en eco-tours que no perturben a los animales ni a la naturaleza.

Busque actividades que promuevan el bienestar animal y donde haya expertos trabajando permanentemente.



**¡Relájese y disfrute sus
vacaciones en nuestro país!**



Wendy
2017



Palabras útiles en birmano

Hola

min-ga-la-ba
မင်္ဂလာပါ။

Adiós

thwa:-meh-naw
သွားမယ်နော်။

Disculpe

saw:-ri:-naw
ဆော့ရိုးနော်။

¿Cuál es su nombre?

na-meh-beh-lo kaw-tha-leh:
နာမည်ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။

Mi nombre es...

ja-naw. (m)/ja-ma. (f)
na-meh-ga'.....ba
.ကျတော်/ကျမ နာမည်ကနဲ့ပါ။

Gracias

kyei:-zu:-tin-ba-deh
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်

De nada

ya'-ba-deh
ရပါတယ်။

¿Cómo está?

nay-kaun:-la:
နေကောင်းလား။

Estoy bien

nay-kaung:-ba-deh
hka-mya: (m)/shin (f)
ကောင်းပါတယ်။ ခင်ဗျား ကော။

¿Habla inglés?

in-ga-leiq-lo pyaw:taq-tha-la:
အင်္ဂလိပ်လို ပြောတတ်လား။

No entiendo

na:-ma-leh-bu:
နားမလည်ဘူး။

DIRECCIONES

¿Dónde está... ?

...beh-hma-leh:
နဲ့ ဘယ်မှာလဲ။

(a la) izquierda

beh-beq-hma
ဘယ်ဘက်မှာ။

derecha

nya-beq-hma
ညာဘက်မှာ

todo recto

teh.-deh.
တည့်တည့်

ALOJAMIENTO

¿Dónde está... ?

...beh-hma-leh:
နဲ့ဘယ်မှာလဲ။

Hostal

te:-ko-kan:
တည်းခိုခန်း။

Hotel

ho-the
ဟိုတယ်။

¿Tiene un/a... ?

...shi.-la:
နဲ့ရှိလား။

Individual

ta-yauq-hkan:
တစ်ယောက်ခန်း။

Doble

hna-yauq-hkan:
နှစ်ယောက်ခန်း။

Doble con dos camas

ga-din hna-lon:
-pa-de. a-hkan:
ရတင်နှစ်လုံးပါတဲ့ အခန်း။

¿Cuánto cuesta por noche/
persona... ?

ta-nya-/ta-yauq
beh-lauq-leh:
တစ်ည/တစ်ယောက်
ဘယ်လောက်လဲ။

COMER Y BEBER

¿Puede recomendarme un... ?

...ta-hku. a-jan
pei:-nine-ma-la
နံ တစ်ခုအကြံပေးနိုင်မလား။

Bar
a-yeq-sain
အရက်ဆိုင်

Cafetería
kaw-fi-sain
ကော်ဖီဆိုင်

Restaurante
sa:-thauq-sain
စားသောက်ဆိုင်

Me gustaría la..., por favor
pày.ba
နံ ပေးပါ။

Cuenta
báu.cha
ဘောက်ချာ

Menú
mí.nù
မိနူး

¿Tiene comida vegetariana... ?
theq-thaq-luq
sa:-za-ya shi.-la:
သက်သတ်လွတ် စားစရာ
ရှိသလား။

¿Cuál es la especialidad local?
di.myó.h.gá.suh.pe.she.uh.sá.
uh.sa gá.ba.lè
ဒီမြို့က စပယ်ရှယ် အစား
အစာကဘာလဲ။

¡Salud!
chi:-ya:
ချီးယား။

EMERGENCIAS

¡Ayuda!
keh-ba
ကယ်ပါ။

¡Váyase!
thwa:
သွား။

Llame...
...kaw-pay:-ba
နံ ခေါ်ပေးပါ။

Un doctor
hsa-ya-wun
ဆရာဝန်

La policía
yeh:
ရဲ

¿Dónde está el baño?
ein-tha beh-hma-leh:
အိမ်သာဘယ်မှာလဲ။

Estoy enfermo/a
nay-ma-kaun:-bu:
နေမကောင်းဘူး။

Me duele aquí
di-hma na-deh
ဒီမှာနာတယ်။

¿Dónde hay un/a...?
...beh-hma-leh:
နံ ဘယ်မှာလဲ။

Banco
ban
ဘဏ်တိုက်။

Internet
in-ta-neq'
အင်တာနက်။

Cafetería
kaw-hpi:-sain
ကဖေး

Mercado
zay:
ဈေး။

Oficina postal
sa-daiq
စာတိုက်။

Oficina de turismo
to:-ris youn:
တိုးရစ်ရုံး။

TRANSPORTE PÚBLICO

¿Es éste el... a (Moulmein)?

di-lan: (maw-la-myain)

thwa:-de.-la:

ဒါ (မော်လမြိုင်) သွားတဲ့ နဲ့လား

Barco

thin:-baw:

သင်္ဘော

Autobús

bas-ka:

ဘတ်စ်ကား

Avión

le-yin-byan

လေယာဉ်

Tren

ya-ta:

ရထား

¿A qué hora es el...?

bas-ka: beh-a-chein

htweq-ma-leh:

ဘယ်အချိန်ထွက်မလဲ။

Un billete a (Taunggyi).

por favor

(Taung-gyi:) leq-hmaq ta-

saun pay:-ba

(တောင်ကြီး) နဲ့

လက်မှတ်တစ်စောင်ပေးပါ။

¿A qué hora parte el autobús?

ba`-sa-ka: beh-a-chein

htweq-ma-leh:

ဘယ်အချိန်ထွက်မလဲ။

¿Está disponible para alquilar...?

ar:-la:

အားလား။

Moto-taxi

a-hnga:

maw-taw-hsain-keh

အငှား မော်တော်ဆိုင်ကယ်

Tri-shaw

saiq-ka:

ဆိုင်ကား။

Taxi

taq-si

တက္ကစီ။

EXCURSIONES

Por favor, lléveme a

(esta dirección)

di-leiq-sa-go po.-pay:-ba

(ဒီလိပ်စာ) ကိုပို့ပေးပါ။

Por favor, pare aquí

di-hma yaq-ba

ဒီမှာရပ်ပါ။



Festivales Culturales

Enero

Día de la independencia

4 de enero

Celebración del día de la declaración de independencia de Myanmar de Reino Unido en 1948.

(Yangon)

Manao Festival

10 de enero, Día del estado de Kachin

Festival de Año Nuevo y Victoria en Batallas Vestimentas tradicionales y bailes

(Myitkyina, estado de Kachin)

Febrero

Año Nuevo Chino

Finales de enero/principios de febrero, 1 día

Últimos de Enero/principios de Febrero, 1 día Grandes Dragones, Dragones acrobáticos y festivales en templos para comenzar el Año Nuevo.
(Kyaingtong, Shan State and countrywide)

Año Nuevo Lisu

15 o 16 de febrero, 1 día

Colorido y atractivo festival en el estado de Kachin. Competiciones locales, artesanía y atuendos tradicionales
(Myitkyina, estado de Kachin)

Shwe Oo Min Paya Pwe

Luna llena de febrero, 1 día

Festival que ensalza tradiciones locales, ropajes, bailes y canciones
(Pindaya, Estado Shan)

Abril

Festival de Thingyan

Mediados de abril, 5 días

5 días de fiesta por todo el país. Mojarse y mojar a la gente es el principal objetivo de la fiesta
(Dawei y todo el país)

Julio

Día del mártir

19 de julio

Conmemoración del asesinato del general Aung San + otros 7 líderes del gobierno interino previo a la independencia
(Yangon)

Septiembre

Phaung Daw Oo Paya Festival

18 días

El festival de pagodas más grande del país. Asisten muchas tribus de las montañas de los alrededores. Tiene lugar en las aguas del lago Inle.
(lago Inle, Estado Shan)

Octubre/Noviembre

Festival de globos de fuego

Luna llena de octubre, 1 día

El despliegue de fuegos artificiales más impactante, aunque peligroso, de todo el Sudeste Asiático. Marca el final de la época de lluvias.
(Taunggyi, Estado Shan)

Festival Mya Tha Lun Paya

Desde el 15 de octubre

al 2 de noviembre, medio mes

Encendido de 9000 velas y canto de unos 2000 monjes por la mañana, son los principales aspectos destacados del festival
(Magwe, centro de Myanmar)

¿Puedo ayudarle?

Números generales

Policía

199

Bomberos

191

Ambulancia

192

Policía Turística en Yangon

01 378 479

Calle Pansodan, 10 (bajo)



Números de emergencia

Para avisos de crímenes generales:

0949-555777

0949-555888

O cuando estén ocupados:

067-411316

067-411317

067-411 318

Contra la trata de personas / Protección al menor:

Nay Pyi Taw

067-411313

Yangon

01-544144

01-8604744

Mandalay

02-67154

Para más información, vaya al:

myanmartourism.org/index.php/tourist-information/helpful-numbers

myanmarhotlines.com/GeneralHotlines/

Promovemos el turismo responsable:



"Damos la bienvenida a aquellos que aprecian y disfrutan nuestro patrimonio, nuestro estilo de vida y que viajan con respeto."

Política de Turismo Responsable de Myanmar

Qué hacer y qué no hacer en Myanmar

Segunda edición

A la vez que da un repaso a la cultura única de Myanmar, "Qué hacer y qué no hacer en Myanmar" ha sido diseñado para ayudar a los turistas a visitar el país de un modo responsable, respetuoso y más consciente.



tourismtransparency.org
hss.de/myanmar/en
myanmarresponsibletourism.org/
intracen.org/country/myanmar/
dosanddentsfortourists.com