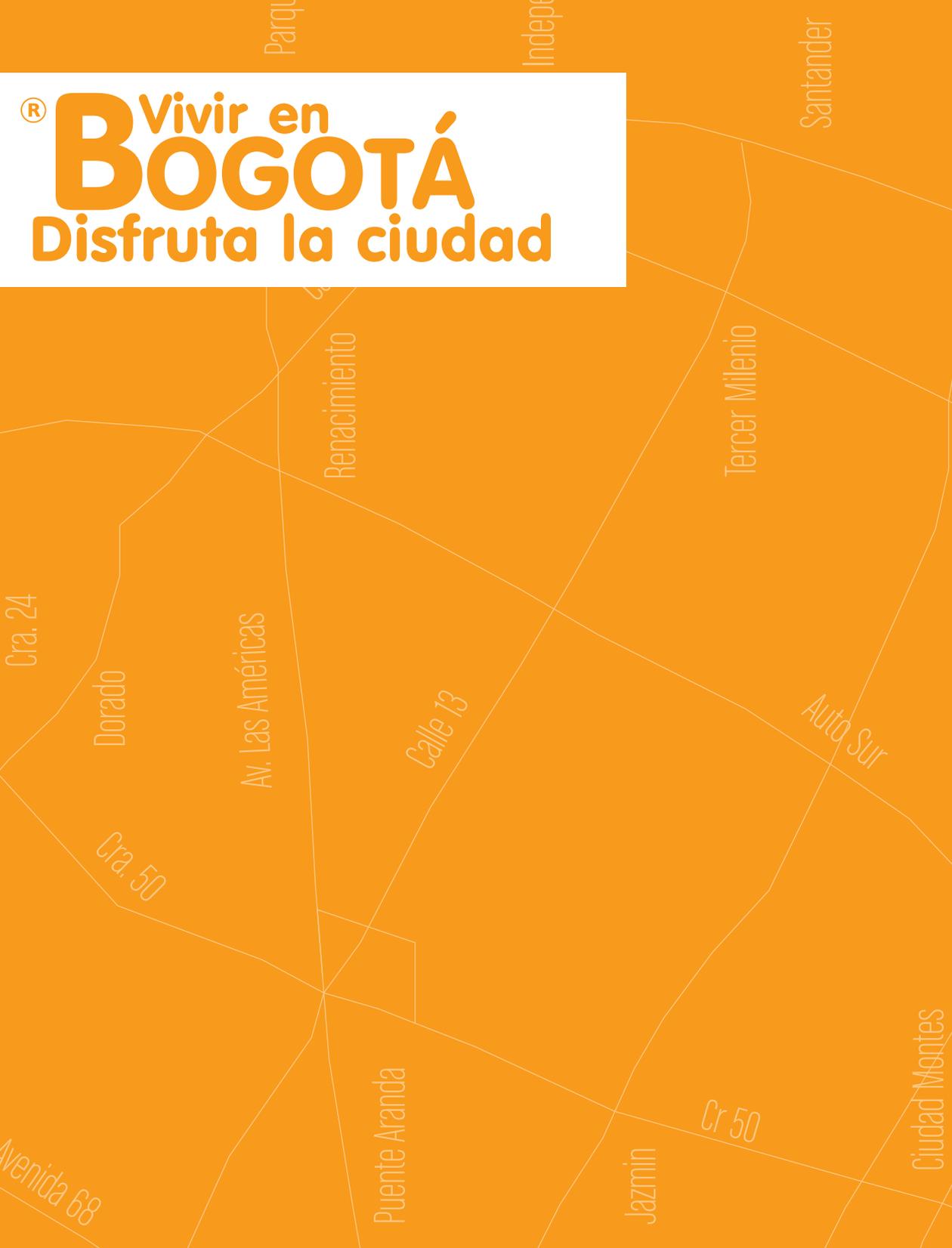


® Vivir en
BOGOTÁ
Disfruta la ciudad





© **Universidad El Bosque**

Bienestar Universitario

Novena Edición, Julio de 2014

Impreso y hecho en Colombia

ISSN: 978-958-739-001-8

Rector

Rafael Sánchez París

Vicerrectora Académica

María Clara Rangel Galvis

Vicerrector Administrativo

Francisco José Falla Carrasco

Vicerrector de Investigaciones

Miguel Otero Cadena

Secretario General

Luis Arturo Rodríguez Buitrago

Dirección Vivir en Bogotá

Directora Bienestar Universitario

Ximena Marín Moreno

® **Vivir en
BOGOTÁ**
Disfruta la ciudad

Investigación, Creación y Textos

Ricardo Augusto Gómez Becerra

Concepto, diseño y portada

Centro de Diseño y Comunicación

Facultad de Diseño, Imagen y Comunicación

Universidad El Bosque.

Informes

Av Cra. 9 No. 131A - 02

bienestar@unbosque.edu.co

www.uelbosque.edu.co

Contenido

Presentación	5
Amigo Estudiante	5
Cómo sobrevivir en Bogotá y no morir en el intento	6
¡Ubícate!	9
Algunos tips básicos para no perderse en Bogotá	8
<i>Nomenclatura</i>	8
Vías	10
Carreras	10
Calles	11
Transporte	15
“A Papaya puesta... Papaya partía”	18
Seguridad en Bogotá	18
<i>En la Calle</i>	18
<i>Fotocopias, transporte, almuerzos, arriendo...</i>	18
<i>En lugares públicos</i>	20
<i>En los buses</i>	20
<i>En los bancos</i>	20
<i>En los cajeros automáticos</i>	21
<i>En los bares y lugares de rumba</i>	21
<i>En la casa</i>	22
<i>La CicloRuta o en la CicloVía dominical</i>	22
<i>En el carro</i>	23
New York, París, London	24
¿Cómo estar a la moda en Bogotá?	24
Tu lugar en el mundo	25
Algunas opciones de vivienda en Bogotá	25
<i>Apartamentos</i>	25
<i>Habitaciones</i>	26

¡A comer se dijo!	27
Cuando de estudiar se trata	28
En la Ciudad	28
En la Universidad	29
De Shopping por Bogotá	32
¿Dónde comprar?	32
Centros comerciales	32
Hipermercados	34
Supermercados	34
Una vuelta por los alrededores	37
Tiempo Libre	38
Una pequeña guía del ocio en Bogotá	38
Actividad deportiva en la ciudad	40
Ala, mi chino...	42
Algunos términos y expresiones comunes en Bogotá	42
¿Y si me enfermo?	46
Clínicas y Hospitales.	47
Y claro, los teléfonos de emergencia...	48
Ideas útiles en la U.	50
Un Bosque de ideas útiles	50
La idea de estar en El Bosque	50
Un poquito de historia de la Universidad El Bosque	51
Quiénes dirigen la U.	53
Vivir en la Universidad	54
En la Universidad.	56
El día a día en la U. Puntos de encuentro	56
Bueenassssss... ¿Para lo de preguntar?	58
A ti también te puede pasar...	58
¿Tiempo Libre?	59

Presentación



Amigo Estudiante

Ya que vas a vivir en Bogotá, al menos por los próximos cinco años, es importante que conozcas algunos aspectos básicos que te ayudarán a acostumbrarte más rápidamente al ritmo de vida en esta ciudad. En las páginas siguientes queremos ofrecerte una completa guía de Bogotá que te ayudará a desenvolverte en la Capital de la República “como pez en el agua”. Sabemos que el cambio puede ser duro, no sólo por el choque emocional que implica dejar atrás tu pasado inmediato (familia, amigos, etc.), sino también por estar en una ciudad dinámica y en permanente expansión. Comprenderla es el primer paso para aprender a vivir y QUERER a Bogotá. Sin embargo, no te preocupes ese desorden también tiene su lógica y comprenderla es el primer paso para aprender a vivir y querer a Bogotá.

Si lees esta cartilla con atención, notarás que tienes entre las manos una herramienta invaluable para orientar tu estadía en este lugar. No la pierdas ni la dejes guardada en casa; estamos seguros de que tarde o temprano la vas a necesitar. En sus páginas encontrarás una completa información acerca de las principales calles y carreras de la ciudad, sus diferentes medios de transporte, normas mínimas de seguridad, vestuario, opciones de vivienda, estudio, centros comerciales, supermercados, instituciones de salud, opciones para el manejo del tiempo libre y, por si fuera poco, un glosario con algunos de los términos más comunes en la ciudad. Revisalo; puede ser muy útil.

Recuerda que todo en la vida es costumbre, así es que aprende a conocer tu nueva ciudad; prepárate para enfrentar cualquier situación que se te presente y, por supuesto, bienvenido a la Universidad El Bosque y a Bogotá, la ciudad de las oportunidades

Cómo sobrevivir en Bogotá y no morir en el intento



Bogotá, D.C.

Bogotá Distrito Capital, antes Santa Fe de Bogotá, conocida como la Atenas Suramericana, es la ciudad más grande y más compleja de todo el país. Con sus 1732 kilómetros cuadrados de extensión, sus casi ocho millones de habitantes, sus 20 localidades, sus trancones, sus CicloRutas y su Transmilenio, es la ciudad capital de Colombia y una de las más importantes de todo el continente.

Por su tamaño y gran densidad de población, la Bogotá de hoy exige un ritmo de vida muy distinto al de cualquier otra ciudad del país. Aquí las distancias son mucho más grandes y eso implica emplear más tiempo para desplazarse desde y hacia cualquier lugar; aquí la gente siempre anda preocupada por no llegar tarde al trabajo o a la universidad y por eso no tiene mucho tiempo para ponerse a hablar con los demás; aquí todos los días hay horas pico en las que dependiendo del número de la placa no todo el mundo puede sacar el carro; aquí la rumba se acaba a las tres de la mañana y la policía de tránsito se lleva los carros de aquellos que se pasan de tragos; aquí los carros no siempre se detienen para que pase la gente y la gente no siempre se detiene para que pasen los carros... por eso debes andar siempre con los cinco sentidos puestos en lo que estás haciendo.

Pero no todo es tan desalentador. Por ejemplo, si quieres ir a cualquier lugar en bicicleta puedes hacerlo gracias al enorme y seguro sistema de CicloRutas que cubre una muy buena parte de la ciudad; si no tienes carro puedes hacer uso de varias opciones de transporte público como taxis, colectivos, buses, busetas, ejecutivos y, por supuesto, el Transmilenio, que atraviesa toda la ciudad de norte



Fotografía por NapaneaGal
Publicada originalmente en: <http://www.flickr.com/photos/kingstongal/2148954831/>
Bajo licencia Creative Commons Atribución-No comercial

7

a sur por la Avenida Caracas hasta la Autopista Norte, y de oriente a occidente, por la Calle 80; también está la Carrera 30 desde la Autopista Sur y el de Suba.

Si quieres ampliar tu bagaje cultural, en Bogotá encuentras los mejores teatros, bibliotecas y escenarios culturales del país; pero si lo que buscas es pura diversión y sano esparcimiento, puedes ir a los centros comerciales o a los parques Mundo Aventura o Salitre Mágico, que tienen espectaculares atracciones. Y si lo que quieres es rumba, no hay para qué mencionar la Zona Rosa en la Calle 85, el parque de la 93, la Zona T, la Zona G, los bares y discotecas de La Calera, Chía o las zonas de rumba en Chapinero, La Candelaria, la Macarena, la Boyacá o la Primera de Mayo.

De modo que la vida en Bogotá sólo es cuestión de actitud ¿Que los habitantes de Bogotá son un poco desconfiados? Tal vez sí pero también tienen su lado bueno. Además en esta ciudad hay personas provenientes de todos los rincones de Colombia y a la vuelta de cualquier esquina se encuentra uno con un paisano. Así es que ¡Bienvenido a Bogotá!, no te lo tomes muy a pecho, dedícale el tiempo suficiente a tu estudio y claro si quieres volverte un experto en esto de habitar la ciudad no olvides salir de vez en cuando a darte una vueltica por los alrededores...

En las páginas siguientes te contaremos algunos tips básicos para aprender a vivir en esta ciudad que está 2600 metros sobre el nivel del mar.

Algunos tips básicos para no perderse en Bogotá

Nomenclatura

Lo primero que hay que aprender para vivir en Bogotá, es a ubicarse. Esta es una de las mayores preocupaciones de todos aquellos que llegan por primera vez a la capital y una buena estrategia para solucionarla es tener en cuenta siempre nuestra posición con respecto a los Cerros Orientales, donde está el famoso Santuario de Monserrate y Guadalupe, visibles desde cualquier lugar de la ciudad. Al norte está el municipio de Chía, al sur Soacha, al oriente los cerros y al occidente Facatativá.

Debido a su incontrolable expansión hacia el norte, el sur y el occidente, Bogotá tiene gran número de calles y carreras. Las calles van de oriente a occidente y las carreras van de sur a norte. De igual manera, las diagonales equivalen a las calles pero torcidas diagonalmente, como su nombre lo indica y las transversales a las carreras.

Por ejemplo la Calle 80, también llamada Autopista Medellín, nace en el monumento a Los Héroes, en la Carrera 14 con Calle 80 y atraviesa linealmente la ciudad hasta desembocar en la salida hacia los municipios de La Vega, Villeta, Honda, Dorada y, por ahí derecho hasta Medellín. La popular Carrera Séptima va de sur a norte, desde el barrio 20 de Julio, donde queda el Santuario del Divino Niño Jesús, famoso por sus peregrinaciones, y va hasta el Puente del Común, junto a la Universidad de La Sabana, en Chía.

Para su identificación, las calles y carreras están debidamente numeradas. La Calle primera se encuentra localizada en el centro de la ciudad ya que Bogotá antiguamente, era sólo la actual zona céntrica. A partir de allí, la nomenclatura comienza a aumentar hacia el norte y hacia el sur, de modo que esta ciudad al norte va hasta la Calle 232 en el parque Camelot, y hacia el sur va hasta más allá de la Calle 70, por la salida hacia la ciudad de Villavicencio. Los municipios de Usme y Soacha tienen su propia nomenclatura.

La Carrera primera está ubicada junto a los Cerros Orientales, muy cerca de la Avenida Circunvalar. De allí en adelante sigue aumentando hasta la Carrera 115, junto al aeropuerto El Dorado, al occidente de la ciudad.

La ubicación en Bogotá es simple si se hace un adecuado razonamiento espacial. Para dirigirte a cualquier lugar, ubica primero la calle o la carrera sobre la cual se encuentra el sitio y a continuación, determina la carrera o calle más próxima a él; lo que resta es identificar la ruta a seguir y el medio de transporte a emplear.

Por una cultura de la vida, su calidad y su sentido



Calle 134

Av. Cra. 9



Calle 127

Cra. 7

Av. Calle 116 - Pepe Sierra

9

USAQUÉN



¡Ubícate!

Av. Calle 100

Vías

AV. BOYACÁ

Muy seguramente al llegar a Bogotá, se te harán familiares nombres como, “la Boyacá”, “la Pepe Sierra”, “la Jiménez”, “la 30”, “la 68” o “la Avenida El Dorado”. Muchas de ellas son vías principales de la ciudad, que debes tener en cuenta para ubicarte correctamente.

Carreras

Comencemos entonces por las carreras que, como se dijo anteriormente, atraviesan la ciudad de sur a norte. Las más importantes son:

Carrera Séptima: Es sin duda una de las columnas vertebrales de Bogotá, ubicada al oriente, la atraviesa de norte a sur, nace en la Calle 6ª y culmina en el Puente del Común, por esta carrera desfila la historia del país.

Avenida Boyacá: Este corredor atraviesa a Bogotá de sur a norte, en una extensión de 28,6 kilómetros desde Yomasa (en el sur) hasta la Calle 170, en Suba. Es la principal ruta de tránsito para el transporte intermunicipal y de carga que ingresa a la ciudad o que va de paso entre el norte y el sur del país.

Avenida NQS: La Avenida Norte-Quito-Sur o NQS es una vía arteria de Bogotá que atraviesa la ciudad en sentido nororiente-suroccidente. Recorre 43,3 kilómetros. La avenida surge como la unión de tres avenidas originalmente: la Avenida Novena en el norte, la Avenida Ciudad de Quito (Carrera 30) en su parte central y la Autopista Sur.

Avenida 68: La Carrera 68 es una de las vías más importantes de Bogotá. La Avenida 68 conecta la Autopista Norte con la Avenida Sur en un tramo durante la parte occidental de la ciudad recorre desde el sur hasta el norte. Esta arteria es una de las más grandes de Bogotá, cuenta con carriles rápidos por ambos sentidos lo cual la hace más veloz, a la altura de la Avenida Suba, se curva hacia el oriente y se convierte en la Calle 100.

Avenida Suba: Antiguamente Suba era uno de los municipios anexos a Bogotá; por ello se hizo necesario construir una vía de acceso rápido a él. Nace en la Calle 80, junto a la Escuela Militar de Cadetes y termina en Suba.

Avenida Caracas: Muy de moda últimamente ya que sobre ella va el Transmilenio. Parte al sur, muy cerca del municipio de Usme y termina en la Calle 80 junto al Monumento a Los Héroes, donde comienza la Autopista Norte, ruta de Transmilenio.

Avenida 19: Una vía de gran importancia para los habitantes del norte de la ciudad ya que se constituye en ruta de fácil acceso a barrios como La Calleja, Santa Bárbara, Bella Suiza, Cedritos y Cedro Golf, entre otros. Nace en la Calle 100 y se extiende, por una amplia zona comercial, hasta un poco más allá de la Calle 163.

Carrera 15: Es la vía más comercial del norte de Bogotá. Recientemente adecuada para ser un paseo comercial; nace en la Calle 72 y termina en la puerta del Country Club, Calle 127. Sobre la Carrera 15 con Calle 76, podrás encontrar el Centro Comercial Unilago, especializado en computación y sistemas. Asimismo, a la altura de la Calle 87, se encuentra el Parque del Virrey, antiguamente conocido como el Parque de las Flores, en donde podrás tomar café, practicar algún deporte y relajarte. Sobre la Carrera 15 con Calle 127 está el centro comercial Unicentro.

Carrera 13: Otra vía de gran comercio en Bogotá. Históricamente es muy importante ya que a lo largo de ella se desarrolló el barrio Chapinero, uno de los más tradicionales de la ciudad. En ella se encuentra la Plaza de Lourdes, gran cantidad de cines y centros comerciales. Nace en la Calle 70 con Avenida Caracas y termina en la famosa Plaza de San Victorino, sobre la Avenida Jiménez Calle 13.

Carrera 11: La once es muy importante al norte de la ciudad, ya que constituye una de las principales vías de acceso a zonas de rumba y centros comerciales del sector. A lo largo de ella también se encuentran algunas embajadas como las de Francia y Canadá. Nace en la Calle 100 y termina en la Calle 64, junto a la Plaza de Lourdes. Sobre la 11 con Calle 82 está el centro comercial Andino y muy cerca Atlantis Plaza.

Autopista Norte: Es la salida de Bogotá hacia los departamentos de Boyacá, los Santanderes y la Costa Atlántica. Va desde el Monumento a Los Héroes en la Calle 80, hasta el Puente del Común, en Chía.

Avenida Ciudad de Cali: La más nueva de las grandes Avenidas en la ciudad. Por el occidente, va desde la Autopista Sur hasta la Calle 170.

Avenida Circunvalar: Bordea la ciudad por los cerros orientales, desde la Calle 92 hasta la Calle 7ª, en el barrio Egipto. Si se tiene cuidado es una muy buena opción para cruzar rápidamente la ciudad de sur a norte y viceversa, ya que por ella no circulan buses y tiene pocos semáforos.

Calles

Calle 170: Es una vía muy importante que, como todas las calles, atraviesa la ciudad de oriente a occidente. Nace en la Carrera 7ª y se bifurca a la altura de la Carrera 55, en una vía que va hasta el Colegio Marymount y otra, que termina en el humedal de La Conejera, muy cerca del municipio de Cota. El puente de la Calle 170 con autopista norte, antiguamente era conocido como Tercer Puente.

Calle 140: Es una vía muy congestionada ya que por ella, acceden todos los buses ejecutivos al barrio Cedritos. Además, es una calle primordialmente comercial, con la particularidad de que está llena de ferreterías y lugares de comidas rápidas como Presto, Mc Donald's, Kokoriko, el Centro Comercial Palatino, entre otros.

Calle 134: ¡Importantisima! Esta es una de las calles que deberás memorizar. La razón: Sobre ella quedan tu Universidad y la Fundación Salud Bosque. Parte de la Carrera 7ª, pasa por detrás del Country Club, el Centro Comercial San Rafael y termina en la Avenida Boyacá.

Calle 127: Otra de las calles famosas del norte de Bogotá; en realidad su nomenclatura es 125, por si algún día te dan una dirección por ahí cerquita.

Fotografía por "OJOS DE AGUA"
Publicada originalmente en: <http://www.flickr.com/photos/ojos-de-agua/4089273411/>
Bajo licencia Creative Commons Atribución-Compartir bajo la misma licencia



Parte de su importancia radica en que conduce a los centros comerciales Unicentro y Bulevar Niza. Nace en la Carrera 7ª y va hasta la Avenida Boyacá.

Calle 116: También llamada Avenida Pepe Sierra o “El Laguito”, por aquello de que casi toda la comunidad costeña vive allí. Su característica fundamental es albergar toda clase de rumbeaderos, restaurantes y lugares de comidas rápidas. Nace en la Carrera 7ª, junto al Centro Comercial Hacienda Santa Bárbara y, para variar, termina en la Avenida Boyacá.

Calle 100: Otra de las vías clave de Bogotá. A lo largo de ella están ubicados algunos sitios de interés como el World Trade Center, la Universidad Militar Nueva Granada, el round point en la Carrera 15, la Clínica Barraquer, la Oficina de Pasaportes del Ministerio de Relaciones Exteriores e Iserra 100. Nace en la Carrera 7ª y termina en la Avenida Suba, donde se convierte en la Avenida 68.

Calle 92: Por esta calle, a la altura de la Carrera 7ª, se encuentra el primer acceso en sentido norte sur a la Avenida Circunvalar. Si se toma en dirección oriente occidente, pasa por detrás del famoso Parque de la 93, reconocido lugar de rumba en donde encontrarás altos precios, además de cines, cafés y restaurantes; allí también se realizan festivales como Jazz al Parque, entre otros. La Calle 92 desemboca en la Autopista Norte.

Calle 82: A su alrededor se desarrolló la Zona Rosa de la ciudad, a lo cual debe su renombre. Conduce, naciendo en la Carrera 7ª con el nombre de Avenida 82, hacia el Centro Comercial Andino, uno de los más famosos de Bogotá, y la Zona T. La zona rosa está ubicada entre las Calles 81, con el Centro Comercial Atlantis Plaza, y la Calle 85; y entre las Carreras 11 y 15, en donde puedes encontrar todo tipo de bares, almacenes, restaurantes, cines, librerías, entre muchas otras cosas.

Calle 72: También llamada Avenida Chile. Es muy importante ya que entre las Carreras 7ª y 13 es un importante centro empresarial. Nace en la Carrera 5ª y termina uniéndose con la Calle 68 sobre la Carrera 30. Como punto de referencia importante debes saber que, sobre la 72, están el Centro Comercial Granahorrar y la Librería Panamericana, donde nace la Carrera 15.

Calle 63: Conduce a los más importantes centros recreativos y culturales de la ciudad. Partiendo de la Carrera 7ª pasa por la Plaza de Lourdes, el Parque Simón Bolívar, el Palacio de los Deportes, el Centro de Alto Rendimiento, el Museo de los Niños, el Parque Salitre Mágico, Coldeportes, diamante de béisbol, boleras, entre otros, y el Jardín Botánico “José Celestino Mutis” junto a la Universidad Libre. Termina al occidente de la ciudad, en la Avenida Gustavo Rojas Pinilla, por la que se puede acceder al Terminal de Transporte.

Calle 45: Esta calle se caracteriza por ser una conexión universitaria. A lo largo de ella están ubicadas las universidades Javeriana, Gran Colombia, Piloto y Nacional.

Calle 26: Es una vía importantísima. No sólo es la primera calle que conocerás al llegar a Bogotá si es que llegas en avión, sino que seguramente, en algún momento tendrás que pasar por ella. La razón es que gran parte de los edificios institucionales de la ciudad están ubicados aquí o en sus alrededores. La Calle 26 comienza en la Avenida Circunvalar, pasa por detrás de la Biblioteca Nacional y del Museo de Arte Moderno de Bogotá MAMBO, bordeando también el Parque de la Independencia en donde se encuentra el Planetario Distrital. En los alrededores de la 26 están la Torre de Colpatria y el Centro Internacional, donde se agrupan las edificaciones más altas de la ciudad, así como el Cementerio Central, el parque del Renacimineto, el acceso sur de la Universidad Nacional, la Hemeroteca Nacional, uno de los accesos a Corferias, la Embajada de Estados Unidos, la Registraduría Nacional y el Centro Administrativo Nacional - CAN, entre otros.

Calle 19: Esta es una calle tradicional del centro de Bogotá. Parte de la Carrera 3ª, en donde se encuentra la Universidad de los Andes y termina en la Avenida de la Esperanza, cerca al barrio Ciudad Salitre. En la Calle 19 con Carrera 30 se encuentran las fiscalías, el Departamento Administrativo de Seguridad DAS y la plaza de mercado de Paloquemao.

Avenida Jiménez: Calle 13. Esta es una de las calles más antiguas de la ciudad, construida siguiendo el curso de la quebrada San Francisco. Entre las Carreras 3ª y 14 - Avenida Caracas, es un paseo peatonal que recorre la memoria de la ciudad, pasando por el Parque de los Periodistas, la Academia Colombiana de la Lengua, el ICFES, el ICETEX, la Universidad del Rosario, la antigua Estación del Tranvía, la Iglesia de San Francisco, el Parque Santander con el Museo del Oro, el viejo edificio de El Tiempo, sede actual del canal City TV, y otros sitios de interés. Si te gustan las esmeraldas, esta es tu calle.

Avenida de la Esperanza: Calle 39. Esta es una vía alterna que nace en Corferias, junto a la Avenida de las Américas; atraviesa buena parte del occidente de Bogotá y desemboca en el barrio Fontibón, por donde se sale hacia Facatativá.

Avenida de las Américas: Es una vía de gran importancia ya que comunica gran parte del suroccidente de la ciudad con el centro. Nace en la Plaza de Banderas, junto a Kennedy, atraviesa la zona industrial y termina en la Carrera 30, junto a la Clínica San Pedro Claver.

Avenida Primero de Mayo: Calle 22 Sur. Es una de las principales vías del sur de Bogotá; nace en la plaza del 20 de Julio y termina en la Autopista Sur, salida al departamento del Tolima. A lo largo de ella se encuentra una enorme zona comercial y de rumba.

Transporte



Las opciones de transporte en Bogotá son básicamente dos: taxi o bus. Dentro del servicio de buses, sin embargo, hay una amplia gama de la cual podrás escoger según tu bolsillo. A continuación encontrarás algunas normas básicas para conocer y usar estas opciones.

SITP: Recientemente la ciudad ha activado el servicio de Sistema Integrado de Transporte Público conocido como SITP, se reconocen fácilmente pues su color característico es el azul y cuentan con las siglas para mayor visibilidad; estos transitan por las principales vías de la ciudad y para acceder a ellos debes contar con la tarjeta inteligente y tomarlos en los paraderos autorizados. De igual manera encontraras buses naranjas que hacen parte del sistema transmilenio llamados buses complementarios, que facilitan la movilidad por zonas aledañas a las estaciones o portales de transmilenio. Y para facilitar mas aun tu movilidad cuenta con un servicio llamado especial que te transporta hacia las zonas periféricas de la ciudad, su color característico son los buses de color vinotinto.

Transmilenio: Es el sistema de transporte masivo organizado de Bogotá. Es un servicio que se caracteriza especialmente por su rapidez, eficiencia, seguridad, economía y comodidad. Funciona a lo largo de toda la Avenida Caracas, Calle 26, Eje Ambiental y Calle 80. También recorre la Autopista Norte hasta la Calle 192, las Américas, la Carrera 30, la Carrera 10ª, la Carrera 7ª, y la Avenida Suba. Hacer uso de Transmilenio es muy sencillo; basta con dirigirse a las estaciones en donde personal especializado te indicará las instrucciones a seguir. Recuerda que únicamente funciona de 5:00 a.m. a 11:00 p.m. en cada estación encontrarás un mapa con las rutas que llegan al lugar donde te encuentras, allí podrás visualizar tu recorrido. Adicional el Transmilenio cuenta con diversos servicios adicionales a las rutas mencionadas anteriormente como los alimentadores en cada uno de los portales y algunas estaciones intermedias, para conocer estas rutas las personas autorizadas de las estaciones o portales te podrán informar.

Bus Ejecutivo: Este tipo de bus tiene la tarifa más cara, pero puede ser útil en el momento de llegar a una dirección lejana a la ruta de Transmilenio. Los



Plaza de Bolívar

buses Ejecutivos son los más grandes; en la parte superior llevan el rótulo Servicio Ejecutivo o Super Ejecutivo. Tienen en la parte delantera una tabla de color específico en la que aparecen los lugares importantes por los que va la ruta. Trata de aprenderte los nombres de las rutas que te son útiles. Tomando el ejecutivo con tiempo puedes transportarte fácilmente de un lugar a otro; eso sí, ten en cuenta que este servicio funciona con el tráfico normal de la ciudad y por lo tanto se hace bastante demorado. Trata de no tomarlo en horas pico 7:00 a 9:00 a.m. y 5:00 a 7:00 p.m.

Bus Intermedio: En teoría es un bus distinto al ejecutivo porque es igualmente grande y cómodo, pero se diferencia porque sí puede llevar pasajeros de pie. La tarifa es más económica y generalmente accede a los barrios más alejados de la ciudad. Este servicio también está identificado en la parte superior del autobús y sus rutas están especificadas igual que en el Ejecutivo.

Buseta: Son buses más pequeños y por lo tanto, de menor capacidad y comodidad. Sin embargo, pueden resultar bastante útiles si tu economía no te permite otras opciones. Las busetas tienen la ventaja de que se llenan rápido, por lo cual no paran tanto como los Ejecutivos o los Intermedios; eso sí, se llenan mucho, así que si llevas paquetes grandes o te interesa ir sentado, éste no es el servicio más adecuado.

Colectivo: Son pequeñas camionetas con capacidad para 15 pasajeros, aproximadamente. Tómallo en el lugar en que empieza la ruta, o cuando es claro que hay espacio para ti, de otra forma, tu viaje será realmente incómodo. Los colectivos son rápidos y su tarifa es casi la misma que la de un Ejecutivo. Pueden ser útiles para situaciones de afán.

Taxi: El servicio de taxis en Bogotá es muy eficaz y bueno. Hay varias recomendaciones a la hora de tomar un taxi en esta ciudad, la primera de ella es que siempre lo pidas, para ello puedes comunicarte con cualquiera de estos teléfonos: 2111111 - 4111111 - 2222222 - 3333333 o puedes descargar dispositivos móviles las diferentes aplicaciones que lo permiten.



Puente Aéreo

Asegúrate de que el taxista encienda el taxímetro en el momento de iniciar la carrera y que éste empiece en 25 puntos. Los taxis en Bogotá funcionan con un sistema de puntos según el cual se asigna el valor de la carrera. En el respaldo de la silla delantera deberás encontrar la tabla con los puntos y sus valores correspondientes. En esta misma tabla deben aparecer los números del móvil y placa del vehículo, revisa que tales números concuerden con los que el móvil tiene pegados en los vidrios laterales posteriores; de no ser así, mejor bájate. Si no aparece dicha tabla, solicítala cuando empiece el recorrido.

En el sistema de taxis de Bogotá existe una tarifa mínima que corresponde a 50 puntos o a un valor inferior. Los recargos sólo operan en recorridos del aeropuerto o días festivos, así como a partir de las 8:00 p.m. el recargo nocturno. Por tu seguridad, trata de pedir todos los taxis por teléfono, pregunta por el número del móvil que va a llegar por ti y verifica que corresponda en el momento de subirte. **NO SUBAS A NINGÚN TAXI QUE NO SEA EL QUE TE ASIGNÓ LA OPERADORA.** Tampoco tomes taxis que lleven copiloto y verifica que, tanto ventanas como puertas, puedan abrirse fácilmente desde adentro. No te fíes de taxistas que hablen por teléfono celular o radioteléfono a menos que sea con la operadora, claro. Si percibes alguna anomalía, mejor bájate.

En la Universidad El Bosque hay un servicio de taxis que encontrarás permanentemente frente a la entrada principal. Estos automóviles tienen, en el vidrio lateral, una pequeña calcomanía de la Universidad para que los identifiques. Por supuesto son los más recomendables.

Bicicleta: Si tienes espíritu deportivo y un poquito de tiempo, Bogotá está equipada para que la recorras en bicicleta. Se han dispuesto CicloRutas por casi toda la ciudad, que son un espacio muy bueno para desplazarse en horas pico, para recorridos medianamente cortos. Para hacer uso de las CicloRutas es importante seguir con atención la señalización vial dispuesta en ellas. Es prudente no usarlas en altas horas de la noche o la madrugada. Recuerda que es obligatorio el uso de casco y chaleco reflectivo. Ten cuidado con los peatones y con las salidas de parqueaderos o calles que las atraviesen. **Ciclovía - Ciclovía Nocturna - Ciclopaseo - CicloRutas.**

“A Papaya puesta...
Papaya partía”



Seguridad en Bogotá

Bogotá es una ciudad muy agradable, llena de actividades y lugares para disfrutar. Sin embargo, para poder hacer un uso adecuado de las opciones que ésta te ofrece, es VITAL que sigas algunas normas mínimas de seguridad; no te duermas, debes estar con las pilas puestas y en todas las jugadas.

En la Calle

- > No camines por la calle ostentando objetos de valor tales como joyas, relojes, celulares, ropa muy cara, etc.
- > No guardes tu billetera en los bolsillos traseros de tu morral o en lugares accesibles a los amigos de lo ajeno. Si vas a sacar dinero de la billetera, hazlo en un lugar privado.

Fotocopias, transporte, almuerzos, arriendo, administración, rumba, comida, celular, ropa, etc.

- > No deposites todo tu dinero en un sólo lugar como la billetera, el bolso o un solo bolsillo. Distribúyelo en varias partes.
- > Procura no llevar contigo grandes cantidades de dinero en efectivo.
- > Si vas por lugares muy concurridos no llesves tu morral en la espalda. Para evitar posibles robos es preferible cargarlo por delante.
- > Procura no caminar solo por lugares solitarios y oscuros y menos, en altas horas de la noche o la madrugada.

- > No creas que llegó tu día de suerte cuando a un lotero “casualmente” se le caiga un billete de lotería a tus pies. Aléjate, no recibas nada que no desees comprar y que te ofrezcan muy insistentemente.
- > Si eres víctima de un robo no trates de ser un héroe. Si te defiendes es probable que salgas malherido, por decir lo menos. Recuerda: Los atracadores nunca están solos.
- > Procura salir de la Universidad acompañado. Trata de no subir solo a la Carrera Séptima por la 132 o la 134.
- > En Bogotá existen múltiples Estaciones de Policía a las cuales puedes acudir para hacer cualquier denuncia, o para pedir ayuda. Próximamente será inaugurado el CENTRO DE ATENCIÓN INMEDIATA (CAI) LISBOA, en la Carrera 7ª con 129 el número telefónico es 2747918. Tenlo y guárdalo en tu celular; desde ya puedes llamar.
- > Si te roban los documentos personales o el celular, debes poner un denuncia en cualquier Estación de Policía. Para conocer la dirección de la más próxima a tu casa, puedes llamar al 113.

Siempre hay que estar dispuesto a colaborar con la policía; éste es un organismo dispuesto para tu seguridad y comodidad en la ciudad. Sin embargo, cuando alguno de ellos se aproxime a ti por cualquier motivo, no dejes de tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- > Nadie está autorizado, a menos que estés legalmente detenido, para retener tus documentos. **NO LE ENTREGUES A NADIE TU CÉDULA.** Muéstrala si te la piden, pero que te la devuelvan.
- > Memoriza o anota la placa del agente con el que tengas contacto.
- > No transportes heridos a menos que un policía te acompañe.
- > Por tu seguridad, cruza las calles por la cebra (líneas blancas demarcadas en cada esquina), cuando el semáforo peatonal esté en verde. Recuerda que los carros no siempre se detienen ante los semáforos. Permanece atento.
- > Utiliza los puentes peatonales. Muchas personas son atropelladas por no hacer uso de estos recursos que la ciudad ha puesto para ti.
- > Cruza las calles con cuidado. No olvides mirar a ambos lados de la vía antes de cruzar.

En lugares públicos

- > No hables con extraños ni recibas nada de ellos.
- > Asegúrate de siempre vigilar tus objetos personales; por ningún motivo los descuides.

- > No recibas muestras gratis, ni ingieras ningún producto a menos que sea de procedencia conocida.
- > El ingenio de los maleantes no tiene límite, si tomas bebidas en lata, revisa muy bien que no tenga pequeños agujeros en la base o la parte superior. El contenido puede estar adulterado.

En los buses

- > No te quedes dormido.
- > Procura no sentarte junto a la ventana, menos si tu puesto está ubicado detrás del conductor.
- > Asegura tus paquetes.
- > Al abordar el bus ten el dinero listo, procura no sacarlo de tu billetera y paga con sencillo.
- > Si debes viajar de pie, permanece atento a cualquier persona extraña a tu alrededor.
- > Recuerda que los ladrones pueden estar en cualquier parte y estar muy bien vestidos.
- > No te bajes del bus, hasta tanto éste no se haya detenido completamente.

En los bancos

- > Permanece atento a cualquier sujeto sospechoso que esté dentro o fuera del banco.
- > No permitas que nadie hable por celular dentro del banco. Si alguien lo hace, repórtalo.
- > Cuenta muy bien y revisa tu dinero antes de retirarte de las ventanillas.
- > Guarda muy bien tu dinero antes de salir a la calle.
- > Procura ir a bancos ubicados en centros comerciales o lugares muy públicos y vigilados.
- > Si vas a sacar grandes sumas de dinero, mejor ve acompañado.
- > Una popular modalidad de robo consiste en pegar delicadamente, sobre la espalda de la víctima, una cinta o cualquier objeto similar que permita distinguir a la persona que lleva dinero consigo al salir del banco. Por esta razón, conviene estar atento a cualquier tumulto o “toque” en que te veas involucrado.

En los cajeros automáticos

- > Verifica que no haya personas sospechosas alrededor del cajero.
- > No aceptes ayuda de personas extrañas.
- > No permitas que nadie vea tu clave y no se la proporciones a nadie.
- > Verifica que no haya ningún objeto extraño obstruyendo la ranura por la que se inserta la tarjeta.
- > Si es de noche, procura utilizar cajeros que tengan vigilancia profesional. No vayas solo a sacar plata.
- > Si estás siendo robado, digita tu clave al revés (4321 en lugar de 1234); el cajero igual te dará el dinero, pero al mismo tiempo alertará a las autoridades.

En los bares y lugares de rumba

- > Compra tus cigarrillos y licores dentro del establecimiento. Verifica que sean originales y que porten todos los sellos correspondientes.
- > No pierdas de vista tu trago ni el de tus amigos; en un descuido, alguien puede ponerle escopolamina, una sustancia alucinógena que produce efectos como desorientación, confusión y pérdida de la conciencia.
- > Siempre pagar en el establecimiento para guardar las pertenencias.
- > No sobra repetirlo: El ingenio de los maleantes no tiene límite; si tomas bebidas en lata, revisa muy bien que no tenga pequeños agujeros. El contenido puede estar adulterado.
- > Verifica bien tu cuenta antes de pagarla, y recuerda que el 10% del servicio es VOLUNTARIO, tú decides si pagarlo o no.
- > No vayas de rumba con extraños, ni recibas regalos de cualquier tipo.
- > Evita toda confrontación. Recuerda que la tolerancia y el respeto son la mejor arma para la convivencia.
- > No bebas en exceso y si vas a conducir, no bebas en absoluto. Una sola cerveza es motivo para la retención de tu pase y vehículo y puede ser causal de accidente.
- > No subas a ningún vehículo conducido por alguien ebrio o drogado.
- > Recuerda: tu seguridad depende de tu prudencia. No dejes de estar atento.



Fotografía por pattoncico
Publicado originalmente en: <http://www.flickr.com/photos/pattoncico/3502357804/in/pool-ciclopaseos>
Bajo licencia Creative Commons Atribución-No comercial-Compartir bajo la misma licencia

En la casa

- > No permitas el acceso de empleados de empresas de servicios públicos a tu casa, a menos que hayas solicitado personalmente su servicio, siempre llama a la empresa de servicio a confirmar los datos de los empleados.
- > No alojes extraños en tu casa y, de ser posible, no atiendas vendedores puerta a puerta.
- > No proporciones información acerca de otras personas por las que te pregunten. Muchas veces es mejor pasar por antipático que meter en problemas a otras personas.

La CicloRuta o en la ciclovía dominical

- > No emplees una bicicleta muy lujosa. Es mejor pasar desapercibido que tener a todos los ladrones encima.
- > No olvides llevar líquido hidratante y protector solar.
- > Utiliza el equipo adecuado: casco protector, chaleco reflectivo.

- > Permanece atento a cualquier situación sospechosa que se presente en la vía y no recibas ayuda de personas extrañas.
- > Siempre lleva contigo una pequeña cantidad de dinero por si tus piernas no dan más o tu bicicleta sufre alguna avería y necesitas tomar un taxi.
- > La seguridad en la ciclovía dominical está a cargo de los Guardianes de la Ciclovía. Identifícalos por su uniforme amarillo y rojo como la bandera de Bogotá y acude a ellos en caso de necesitar ayuda.
- > Procura no utilizar estas vías en horas de la noche. Puede ser peligroso para tu seguridad.

En el carro

- > Respetas las normas de tránsito y los límites de velocidad.
- > No conduzcas embriagado ni bajo el efecto de sustancias psicoactivas.
- > No conduzcas por lugares solitarios o que no conozcas.
- > Procura evitar cualquier confrontación con los conductores.
- > No pierdas de vista a los peatones.
- > Si sufres algún choque, es preferible solicitar la ayuda de la policía de tránsito a hacer algún tipo de arreglo con el otro conductor. Generalmente, uno sale perdiendo.
- > En los semáforos no recibas nada que no quieras y, por supuesto, ponle malicia indígena a toda transacción que allí hagas.
- > No te parquees en lugares oscuros o por períodos prolongados en un lugar no vigilado.
- > Recuerda los horarios de restricción de pico y placa; además el uso obligatorio de cinturón de seguridad y el uso de un dispositivo manos libres para el teléfono celular.
- > En los trancones procura tener las ventanillas del auto arriba por seguridad, ya que estas situaciones son las preferidas por los ladrones para cometer sus fechorías; no dejes los objetos de valor a la vista de ellos.

¿Cómo estar a la moda en Bogotá?

El clima en Bogotá es muy variable. Como está ubicada sobre una meseta de la cordillera oriental de los Andes, un día en esta ciudad pasa fácilmente por madrugadas heladas, mañanas soleadas, medios días sofocantes, tardes lluviosas y noches nuevamente heladas. La temperatura promedio es de 14°, lo cual favorece la aparición de enfermedades como la gripe y el resfriado común; por ello es necesario adecuar nuestra indumentaria para prever cualquier eventualidad climática. A continuación, enumeramos algunas recomendaciones:

- > Procura que en tu ropero nunca falten unos jeans, un saco de lana, una chaqueta gruesa y unos tenis. La ropa de dril y los zapatos de cuero también son una excelente opción para el clima de esta ciudad.
- > Por lo general al mediodía, el sol de Bogotá es muy “picante”. Por eso es prudente llevar debajo una camiseta o una camisa de material ligero para los imprevistos.
- > No sobran los impermeables, sombrillas o paraguas.
- > Las noches de Bogotá, generalmente, son muy frías. Si sales ve bien arropado, al menos mientras te acostumbras al clima.
- > Recuerda que esta ciudad tiene uno de los más altos índices de contaminación en Latinoamérica: es por ello que debes evitar las zonas industriales y, si debes pasar frecuentemente por una de éstas, haz uso de una bufanda.



Moda
Bogotá

Tu lugar en el mundo



Algunas opciones de vivienda en Bogotá

Consecuentemente con su tamaño y densidad de población, Bogotá posee varias opciones y tipos de vivienda adecuados para todos los presupuestos.

Es recomendable ubicar desde el principio, un único lugar para vivir ya que el cambio constante puede resultar engorroso y una verdadera pérdida de tiempo.

A continuación te contamos las principales opciones.

25

Apartamentos

Por su ubicación, cerca a los barrios Bella Suiza, Lisboa, Cedritos, Usaquén y la Alhambra, entre otros, la Universidad El Bosque tiene la ventaja de que puedes alquilar un apartamento bien situado y a precios relativamente cómodos. Claro que, si no puedes o no quieres vivir por estos lares, las excelentes vías de acceso con que cuenta la Universidad te permiten trasladarte rápidamente desde cualquier lugar del norte, el sur o el occidente hasta aquí. Antes de tomar un apartamento en arriendo ten en cuenta algunas recomendaciones:

1. Ten en cuenta el estrato del barrio en que está ubicado el apartamento. Muchas veces un arriendo barato se descompensa, por completo, debido al alto cobro de servicios públicos.
2. Al momento de arrendar un apartamento, por seguridad, es mejor negociar con una compañía inmobiliaria que con personas particulares. Aunque éstas últimas ofrecen precios más económicos, también pueden estafarte; como cualquier negocio es cuestión de intuición.
3. Es prudente no pagar por adelantado ya que son frecuentes los casos de estafa en estas condiciones.

4. Procura legalizar siempre tu contrato de arrendamiento en una notaría.
5. Verifica que el apartamento cuente con buenas vías de acceso y un adecuado servicio de transporte.
6. Cerciórate de que el apartamento esté ubicado cerca de un supermercado o algún establecimiento comercial.

Habitaciones

En esta opción de vivienda pueden encontrarse habitaciones amobladas o no, con o sin alimentación, con servicio de lavandería o no. En cualquiera de los casos, es importante atender aspectos como el ser intuitivo a la hora de conocer la familia que te alojará. Otras recomendaciones son las siguientes:

1. No te metas en cualquier lado. Procura alquilar una habitación recomendada o referida por alguien.
2. Si vas a compartir la habitación con alguien, presta atención a los estilos de vida para evitar malentendidos posteriores.
3. Al igual que en el caso anterior, verifica que la casa o apartamento en que esté ubicada tu habitación cuente con buenas vías de acceso y un adecuado servicio de transporte.
4. Cerciórate de que haya cerca un supermercado o algún establecimiento comercial, papelería, etc.

Bienestar Universitario cuenta con una base de datos de habitaciones y apartamentos disponibles para los estudiantes de fuera de Bogotá.

¡A comer se dijo!



Uno de los factores básicos para adaptarse a cualquier otro lugar, consiste en acostumbrarse a la alimentación de éste. Es posible que, en Bogotá, tengas que adaptarte a nuevos hábitos alimentarios aunque la verdad, aquí se consigue desde suero costeño hasta caviar. Sin embargo, no sobra tener en cuenta algunas recomendaciones:

- > Ten en cuenta que comer no es simplemente ingerir comida compulsivamente. Paralelo a este hecho, también debes nutrir tu organismo de modo que puedas prevenir enfermedades y alcanzar un buen rendimiento académico.
- > Recuerda que, a la hora de planear tu alimentación, conviene tener en cuenta aspectos tales como el presupuesto que puedes destinar a ello, el valor nutritivo de lo que comes, tus propios hábitos alimentarios y la cercanía de supermercados o almacenes de abasto.
- > Procura alimentarte bien. Frecuentemente se invierte dinero en comidas poco nutritivas que sólo sirven para engañar el hambre: las empanadas, las papitas fritas y la coca cola, jamás reemplazarán a un verdadero almuerzo. La cafetería principal de la Universidad ofrece un menú balanceado a precios módicos.
- > El resultado de una alimentación deficiente se ve reflejado, a mediano plazo, en problemas de salud como gastritis, desnutrición, úlcera, hipoglicemia, etc., que pueden afectar tu rendimiento académico y tu vida normal.
- > Si no tienes nevera, procura abstenerte de comprar alimentos perecederos como queso, verduras, carne, frutas o leche en bolsa. Éstos pueden descomponerse rápidamente y su consumo constituye un grave riesgo para la salud.
- > Ten en cuenta la fecha de vencimiento de los alimentos que compres y no adquieras cantidades superiores a las que puedes consumir.
- > Aunque en la vida universitaria es muy frecuente el consumo de alcohol, procura no hacerlo en forma desmedida. Esto te puede ocasionar problemas como un bajo rendimiento académico, depresión, conflictos personales, etc.
- > Recuerda que el alcohol no es la única, ni la mejor opción para acercarte a tus compañeros. Hay muchas formas diferentes de socializar.
- > No consumes alimentos en lugares o restaurantes cuya higiene no sea de fiar. Hazle caso a tu intuición.

Cuando
de estudiar
se trata



En la Ciudad

Bogotá ofrece a sus habitantes gran cantidad de opciones de estudio, así como lugares de consulta bibliográfica, hemerográfica, pictórica y virtual, de acceso gratuito o muy económico para sus usuarios. A continuación te mostramos los principales:

Biblioteca Luís Ángel Arango: Ubicada en el centro de la ciudad, más exactamente en la Calle 11 N° 4-14, barrio La Candelaria; es una de las bibliotecas más completas de todo el país. Sus servicios de consulta y préstamo son gratuitos. Abierta de lunes a sábado entre las 8:00 a.m. y las 8:00 p.m. Domingos de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. También puedes hacer uso de sus servicios a través de internet en: <http://www.lablaa.org>

Biblioteca Nacional: Ubicada en la Calle 24 N° 5-60, guarda el patrimonio bibliográfico y hemerográfico nacional. Abierta de lunes a viernes entre las 8:30 a.m. y las 5:15 p.m. También puedes hacer uso de sus servicios a través de internet en: <http://www.bibliotecanacional.gov.co>

Hemeroteca Nacional Universitaria: Ubicada en la Avenida El Dorado N° 44A-40, ofrece los servicios de consulta científica y tecnológica. Abierta de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. También puedes hacer uso de sus servicios a través de internet en: <http://hemeroteca.icfes.gov.co/home.html>

Casa de Poesía Silva: Localizada en el barrio La Candelaria, Calle 14 N° 3-41, es una institución especializada en poesía y literatura. Servicio de martes a viernes de 9:00 a.m. a 6:00 p.m.; sábados de 9:00 a.m. a 12:30 p.m.

Instituto Geográfico Agustín Codazzi: Localizado en la Carrera 30 N° 48-51, ofrece el servicio de información geográfica oficial de Colombia. Abierto de lunes a viernes entre las 8:00 a.m. y las 4:30 p.m. También puedes hacer uso de sus servicios a través de internet en: <http://www.igac.gov.co>

Red Capital de Bibliotecas Públicas

www.biblored.org

Biblioteca Pública El Tintal: Ubicada en la Av. Ciudad de Cali N° 6c-09. Kennedy. Tel: 4528974/6.

Biblioteca Pública Parque El Tunal: Localizada en la Calle 48B Sur N° 21-13. Tunjuelito. Tel: 7698734/6.

Biblioteca Pública Virgilio Barco: Ubicada en la Av. Carrera 48 N° 61-50. Teusaquillo. Tel: 3158875/6.

Adicionalmente, la Universidad El Bosque tiene el servicio de préstamo interbibliotecario con algunas instituciones universitarias como la Universidad Nacional, la Javeriana, los Andes, la Tadeo, la Católica, el Externado, entre otras. Para hacer efectivo este servicio, dirígete a la biblioteca de la Universidad. De igual manera en Bogotá hay gran cantidad de centros de cómputo y cafés internet para acceder, por tarifas muy económicas, a este servicio.

29

En la Universidad

Por sus características, el campus universitario te ofrece diversos espacios aptos para el estudio. Sin embargo, en caso de que prefieras el silencio y la tranquilidad, puedes dirigirte a las salas de lectura de la Biblioteca, en donde ni un mosco te molestará. En cuanto a las opciones de consulta e investigación bibliográfica y virtual, tenemos:

Biblioteca Juan Roa Vásquez: De las más completas colecciones bibliográficas en Medicina, Odontología, Psicología y demás carreras que ofrece la Universidad. Abierta de lunes a viernes, entre las 6:00 a.m. y las 10:00 p.m. Los sábados de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. También puedes hacer uso de sus servicios a través de internet en: <http://biblioteca.unbosque.edu.co/>

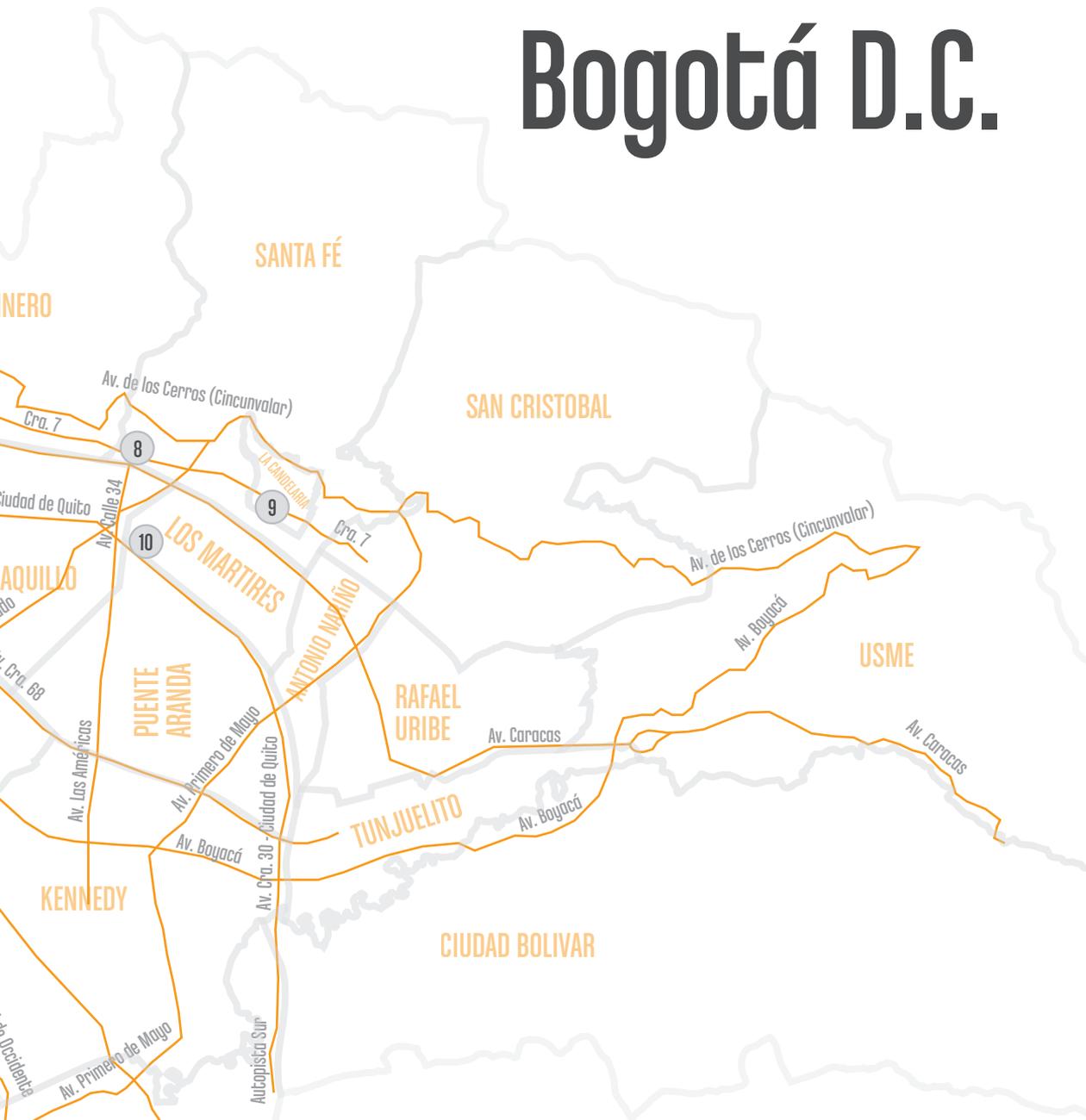
Museo de Anatomía: Uno de los más completos de América en su género. Abierto de lunes a viernes, entre las 8:00 a.m. y las 5:00 p.m. Si no eres estudiante de Medicina pero quieres conocerlo, debes pasar una solicitud por escrito a esta Facultad.

Salas de Cómputo: Equipadas con sofisticados equipos conectados en red a Internet. Las salas están ubicadas en los bloques F y M. Para hacer uso de ellas, deberás portar tu carnet de estudiante y entregarlo al personal encargado.



- | | | | | | |
|---|----------------------------|---|-------------------------------|----|--|
| 1 | Universidad El Bosque | 5 | Centro Comercial Bulevar Niza | 9 | Centro Plaza De Bolívar |
| 2 | Centro Comercial Unicentro | 6 | Los Heroes | | Biblioteca Luis Ángel Arango |
| 3 | Hacienda Santa Bárbara | 7 | Calle 100 con Avenida Suba | | La Candelaria |
| 4 | Calle 100 con Carrera 15 | 8 | Parque Nacional | 10 | Unidad Administrativa de Catastro
Distrital |

Bogotá D.C.



- 11 Aeropuerto El Dorado
- 12 Terminal de Transporte
- 13 Ciudad Salitre
- 14 Parque Simón Bolívar

- 15 Parque El Salitre
- 16 Portal Norte Transmilenio

Bogotá D.C.

De Shopping por Bogotá



¿Dónde comprar?

Bogotá es una ciudad altamente comercial. En las últimas décadas, su crecimiento económico y poblacional ha generado un mercado del que hacen parte el comercio formal e informal. Los grandes centros comerciales, los hipermercados y los supermercados, son parte de la gran red de establecimientos comerciales que se teje en Bogotá. Hay para todos los gustos y bolsillos.

Centros comerciales

Palatino: Ubicado en la Calle 140 con Carrera 7, cuenta con una estupenda plazoleta de comidas, almacenes de todo tipo, salas de cine, oficinas bancarias y zona de parqueo.

Santa Ana: Ubicado en la Carrera 9 con Calle 109 frente a la estación del Tren de la Sabana, cuenta con un Carrefour, plazoleta de comidas, almacenes de todo tipo, salas de cine y zona de parqueo.

San Rafael: Ubicado en la Calle 134 bajando por la autopista, unas cuadas arriba de la Carrera 52 cuenta con salas de cine, plazoleta de comidas, almacenes de todo tipo y zona de parqueo.

Bima: Ubicado en la Autopista Norte con Calle 232, cuenta con una Pista Racing Track, cine multiplex, grandes almacenes, plazuela de comidas y zonas de parqueo.

Santafé: Lo más impresionante de este centro comercial es su tamaño. Tiene cuanto almacén te imagines y una variedad de restaurantes. Hay un sector especial para niños donde estos encontrarán todo un mundo de diversión (Calle 183 N° 45-03).

Unicentro: Se encuentra en la Calle 127 con Carrera 15, es el centro comercial más tradicional de Bogotá. Cuenta con modernas salas de cine, todo tipo de almacenes, zona de comidas y amplias zonas de parqueo (Av. 15 N° 124-30).

Bulevar Niza: Localizado en la Calle 127 con Avenida Suba, es una construcción monumental con salas de cine, grandes almacenes, zona de comidas y amplias zonas de parqueo (Carrera 52 N° 125A-59).

Hacienda Santa Bárbara: En la Calle 116 con Carrera 7, fue construido en el lugar en que antes quedaba una enorme hacienda de Don Pepe Sierra. Su paseo comercial es muy bonito ya que combina elementos de la naturaleza con otros de la arquitectura contemporánea, tiene un cine bar, almacenes de todo tipo, zona de comidas, de juegos y amplias zona de parqueo.

Andino: Ubicado en la Calle 82 con Carrera 11, es uno de los más ostentosos de Bogotá. Cuenta con algunos de los almacenes más caros de la ciudad, salas de cine y costosas zonas de parqueo.

Iserra 100: Ubicado en la Calle 100 con Avenida Suba. Más que un centro comercial es un super almacén con plazoleta de comidas, cines, y zona de parqueos (Carrera 38 N° 97-76).

Centro Comercial Avenida Chile: Se encuentra en la Calle 72 con Carrera 11; es otro de los centros comerciales de gran tradición en Bogotá. Sus almacenes no son los mejores pero sus cines sí que lo son. Ojo, el parqueadero es carísimo.

Gran Estación: Ubicado en Calle 26 con Carrera 62, a 10 minutos del Aeropuerto Internacional El Dorado de Bogotá. Cuenta con algunos de los almacenes más caros de la ciudad, salas de cine, gran plazoleta pública, con colores como los de un ajedrez es un gran monumento al ajedrez.

Salitre Plaza: Ubicado en la Avenida de La Esperanza con Carrera 68, es uno de los mejores centros comerciales del occidente de la ciudad. Como todos los demás, encuentras cines, almacenes de todo tipo, plazoleta de comidas y zonas de parqueo (Carrera 68B N° 24-39).

Plaza de las Américas: Localizado en la Avenida Boyacá con Avenida Primera de Mayo, es el centro comercial más importante del sur de la ciudad. Cuenta con todos los almacenes que hay en los demás centros comerciales, zona recreativa, cines y, prácticamente, con el parque Mundo Aventura (Carrera 71D N° 6-95S).

Ciudad Tunal: Ubicado en la Calle 47B Sur con Carrera 24, es uno de los polos de desarrollo del popular sector de El Tunal. Tiene grandes almacenes, cines, zonas de parqueo y comida.

Hipermercados

Una de las nuevas tendencias del comercio son los hipermercados. Sugiere que comprando al por mayor se economiza mucho dinero. Los más reconocidos son:

Makro: Hay dos, uno en la Autopista Norte y otro en la Autopista Sur. Para comprar allí, hay que ser asociado.

Alkosto: Con tres almacenes, en la Avenida 68 con Calle 68, en Paloquemao y en la Avenida 68 al sur, es uno de los más grandes y visitados por los bogotanos.

Jumbo: Con varios almacenes ubicados en todo Bogotá, ofrece gran economía en electrodomésticos, ropa y mercado en general.

Hipermercado Carulla: Ubicado junto a la Terminal de Transportes, ofrece gran variedad de productos de buena calidad a bajo precio.

Homecenter: Con almacenes en la Autopista Norte, la Avenida El Dorado, la Avenida 68 al sur y la Calle 80 es uno de los mayores hipermercados con toda clase de productos para la construcción y el hogar. Ahí se consigue desde un bombillo hasta una caja fuerte.

Home Sentry: Muy similar al anterior, ubicados en la Autopista Norte con Calle 137 y en la Avenida 19 con 116, se especializa en productos y electrodomésticos para el hogar.

Supermercados

Éxito: Reconocido por su completo surtido de productos de muy buena calidad a precios económicos. En Bogotá hay varios Éxitos, tanto al norte como al sur y el occidente de la ciudad; al frente de la Universidad se encuentra el Éxito de la Carrera 9 con Calle 134. Clave para comprar ropa y almorzar rico y barato.



Fotografía por pattoncito
Publicada originalmente en: <http://www.flickr.com/photos/pattoncito/3731435742/>
Bajo licencia Creative Commons Atribución-No comercial-Compartir bajo la misma licencia

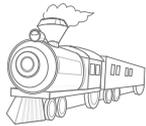
Carulla: Distribuidos más equitativamente por la ciudad, son uno de los supermercados más tradicionales de Bogotá. Sus productos son buenos y a relativamente buen precio.

Colsubsidio: El más importante está en la Calle 26 con Avenida de las Américas; sin embargo, ya los hay por toda la ciudad. Cerca de la universidad hay uno en la Carrera 7 con Calle 122. Sus productos son buenos y muy económicos.

Cafam: Muy conocido en la zona céntrica del país, tiene almacenes por toda la ciudad y ofrece productos muy buenos a precios cómodos. Contiguo a la Universidad, en la Calle 134 con Carrera 10, encontrarás el Cafam Lisboa.

Super Tiendas Olímpica: Su mayor almacén está en el Centro Comercial Plaza de las Américas, aunque las hay por todo el centro y norte de la ciudad. Su servicio de droguería es muy completo y relativamente económico.

Una vuelta por los alrededores



Bogotá tiene mucho más que Monserrate, la Candelaria, Maloka y sus demás sitios de interés. En sus alrededores podrás encontrar gran variedad de poblaciones y sitios turísticos perfectos para visitar en un paseo dominical. Algunos de ellos, son:

Chía: Saliendo por la Autopista Norte, a pocos kilómetros de Bogotá, se encuentra este municipio bautizado así por sus antiguos pobladores Muiscas en honor a la luna. Posee un hermoso paisaje y es famoso por sus almojábanas y dulces tradicionales, así como por la gran variedad de restaurantes y rumbeaderos que están ubicados en sus proximidades.

Cajicá: Muy cerca de Chía se encuentra esta población, antigua fortaleza militar de los Muiscas, reconocida en toda la región por la calidad de sus alfombras, tapices, tejidos y la riqueza de su gastronomía. En Cajicá también encontrarás muy buenos rumbeaderos.

Cota: Localizada en las inmediaciones de Suba y Chía, esta pequeña población ya es casi un barrio más de la gigantesca Bogotá. En ella tienen su sede varios colegios y clubes privados de la ciudad, dado el hermoso paisaje sabanero que posee.

La Calera: Tan sólo a 16 kilómetros al nororiente de Bogotá, se encuentra esta acogedora población cuyo principal atractivo, para muchos, es la gran cantidad de rumbeaderos y discotecas ubicadas a lado y lado de su principal vía de acceso. Sus miradores, que ofrecen una hermosa vista de Bogotá y el paisaje montañoso que la rodea, hacen de La Calera uno de los lugares predilectos de algunos bogotanos para un buen vivir.

Suesca: Es una pequeña población ubicada al norte de la capital de la República, cuyo principal atractivo es un acantilado de varios metros de longitud, donde se aprecian enormes moles de piedra, ideales para la práctica de la escalada en roca. Para los amantes de este deporte, Suesca es un lugar de referencia obligada en el que cada fin de semana viven un nuevo encuentro con la naturaleza.

Sopó: También al norte, desviándose de la Autopista hacia el caserío de Briceño está localizada esta población, en cuyas inmediaciones se encuentra el Parque Recreacional El Sopó. En él hay un lago artificial, alquiler de botes, restaurante y sobre todo, mucho verde y mucha naturaleza. Entrando a Sopó está ubicada la fábrica del productos lácteos Alpina, en donde puedes disfrutar los más deliciosos manjares a precios bastante cómodos.

Guatavita: Esta población y su famosa laguna, lugar sagrado en donde los Muiscas celebraban vistosas ceremonias religiosas que dieron origen a la Leyenda de El Dorado, está ubicada a 57 kilómetros de Bogotá. En sus proximidades, además, está situada la represa de Tominé, bajo la cual reposan las ruinas de la antigua Guatavita y en la que se pueden practicar deportes náuticos o acampar.

Zipaquirá: Saliendo de Bogotá por la Autopista Norte y girando a la izquierda en el intercambiador vial de Chía, frente al Castillo Marroquín y el Puente del Común, se toma una amplia vía que comunica con la población de Zipaquirá. Su principal atractivo es la Catedral de Sal, obra maestra de arte e ingeniería, excavada en el interior de las salinas.

Neusa: Es el lugar perfecto para los amantes del camping. A este hermoso parque natural se puede llegar por la Autopista Norte, tomando el desvío de Briceño, hacia la población de Zipaquirá o por la vía directa de Cajicá. Allí funciona un vivero donde se pueden conseguir especies forestales y nativas. Cuenta con restaurante, un refugio para cometistas y una estación piscícola donde se producen y cultivan truchas. En el Neusa se pueden practicar deportes náuticos y pescar con un permiso previo de la CAR - Corporación Autónoma Regional de la Sabana de Bogotá.

Parque Jaime Duque: En inmediaciones de Sopó y Tocancipá, en pleno paisaje sabanero, se encuentra este hermoso lugar de diversión y esparcimiento. Alberga interesantes museos, barcos, aviones, karts, un zoológico y diversas atracciones mecánicas que puedes disfrutar en una visita de un día.

Autódromo de Tocancipá: Ubicado en el municipio que lleva su mismo nombre a 40 minutos al norte de la Capital de la República; este autódromo se constituye en uno de los principales escenarios para la práctica de los deportes a motor en Latinoamérica. No en vano, su pista sirvió para que Juan Pablo Montoya hiciera sus primeros pinitos en el automovilismo.

Las Piedras del Tunjo: Es un parque arqueológico ubicado en las inmediaciones del municipio de Facatativá, al occidente de Bogotá. Su atractivo radica en el imponente conjunto de bloques de piedra gigantesca que, hace miles de años, conformaban la orilla de un lago que cubría toda la Sabana de Bogotá. Posee también un lago artificial, botes, kioscos de comidas y mucho aire puro.

Tiempo Libre



Una pequeña guía del ocio en Bogotá

Bogotá y la Universidad ofrecen excelentes opciones para el manejo adecuado del tiempo libre. En ambas hay diversos espacios para el desarrollo de actividades culturales y deportivas que, por supuesto, te mostramos a continuación:

Actividad cultural en la ciudad: Bogotá fue concebida como la capital cultural de América Latina. Sus diferentes eventos y reconocidos escenarios vuelcan la atención del mundo entero hacia la ciudad y son una oportunidad inmejorable para mostrar la calidad de la actividad cultural en nuestro país. Algunos de los principales festivales y actividades que se realizan en la ciudad, son:

Festival Iberoamericano de Teatro: Se realiza cada dos años por la época de semana santa y presenta en diferentes escenarios lo mejor de la producción teatral del mundo. Este festival es reconocido internacionalmente.

Festival de Verano Bogotá al Aire Libre: Se realiza todos los años en el mes de Agosto y tiene como escenario el Parque Simón Bolívar. Su concurso de cometas y sus demás actividades tienen amplio reconocimiento en todo el país.

Plaza de Eventos Parque Simón Bolívar

Festival Rock al Parque: Se realiza todos los años, en el segundo semestre, en los escenarios del Parque Simón Bolívar y del Teatro al Aire Libre de la Media Torta. Presenta grupos de varios géneros rockeros, provenientes de todos los rincones del país.

Festival Jazz al Parque: También se realiza todos los años, unas veces en el parque Simón Bolívar o en el parque El Country. Presenta destacadas agrupaciones de jazz de todo el país.

Ciclovía Nocturna: Se realiza una vez al año por las principales vías de la ciudad. En ella, todos los aficionados a la bicicleta pueden salir a recorrer Bogotá en horas de la noche con absoluta seguridad.

<p>Maloka. Centro Interactivo de Ciencia y Tecnología. Carrera 68D N° 24A-51. www.maloka.org</p>	<p>Teatro William Shakespeare. Colegio Anglo Colombiano. Avenida 19 N° 152-48.</p>
<p>Teatro Colón. Calle 10 N° 5-32.</p>	<p>Sala de Música Luis Angel Arango. Calle 11 N° 4-14.</p>
<p>Teatro Municipal Jorge Eliecer Gaitán. Carrera 7 N° 22-47.</p>	<p>Auditorio León de Greiff. Universidad Nacional de Colombia. Carrera 30 con Calle 45.</p>
<p>Teatro Nacional La Castellana. Calle 95 N° 47-15.</p>	<p>Museo de Arte Moderno de Bogotá MAMBO. Calle 26 N° 6-00.</p>
<p>Casa del Teatro Nacional. Carrera 20 N° 37-54.</p>	<p>Museo del Oro. Calle 16 N° 5-41. www.banrep.gov.co/museo/home.htm</p>
<p>Teatro Libre de Bogotá. Sede Centro Calle 13 N° 2-44. Sede Chapinero Calle 62 N° 9A-65.</p>	<p>Museo Nacional. Carrera 7 N° 28-66. www.museonacional.gov.co</p>
<p>Teatro al Aire Libre de la Media Torta. Avenida Circunvalar con Calle 18.</p>	

Actividad deportiva en la ciudad



La actividad deportiva en Bogotá funciona en varios frentes: el deporte recreativo y el deporte competitivo. Como parte del primero de ellos, tenemos:

Ciclovías: Domingos y Festivos de 7:00 a.m. a 2:00 p.m. Son vías públicas por las que no hay circulación de tránsito automotor para permitir la práctica de deportes como el ciclismo, el patinaje, la marcha o el jogging. El sistema de ciclovías en Bogotá es bastante amplio ya que cubre prácticamente toda la ciudad de norte a sur y de oriente a occidente; su seguridad es controlada por un equipo de guardianes de la ciclovía. Algunas de las más conocidas son la Calle 26, la Carrera 7, la Calle 116 y la Avenida Boyacá.

Parques Recreativos: Son grandes parques adecuados convenientemente para la práctica de algunos deportes como el fútbol, voleibol, ciclismo, entre muchos otros. Los más conocidos son:

Parque El Salitre

Avenida 68 con Calle 63.

Parque El Tunal

Calle 48B Sur N° 22A-07.

Parque Simón Bolívar

Localizado entre la Transversal 48 y la Avenida 68, y entre las Calles 57 y 63.

Parque Timiza

Diagonal 61 con Carrera 62 Sur.

Parque de la Independencia

Calle 26 entre Carreras 5 y 7.

Parque La Florida

Engativá, vía a Cota.

Parque Nacional

Ubicado entre Carreras 5 y 7, y entre las Calles 35 y 39.

La práctica del deporte competitivo en Bogotá, está patrocinada por el Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte, que cuenta con grandes escenarios y excelentes profesionales para su orientación.

Los siguientes son sus principales escenarios:

Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte I.D.R.D. Calle 63 N° 47-06 - PBX 6605400.	Palacio de Los Deportes Calle 63 N° 42-00.
Unidad Deportiva El Salitre Transversal 48 con Calle 63.	Estadio Olaya Calle 22 Sur con Carrera 21.
Estadio Nemesio Camacho "El Campín" Calle 57 con Carrera 30.	

Otros parques recreativos de gran importancia que puedes disfrutar en Bogotá, son:

Mundo Aventura Transversal 71D N° 6-30 Sur. Frente a Plaza de las Américas.	
Parque Salitre Mágico Calle 63 N° 48-96.	Parque Jaime Duque Carretera Central del Norte Kilómetro 34.
Cici Aquapark Avenida 68 N° 64-00.	

Ala,
mi chino...



Algunos términos y expresiones comunes en Bogotá

Buena parte de la adaptación a otro lugar está en conocer y entender su lenguaje para poder comunicarse adecuadamente. Como a Bogotá llega gente de todas partes, su lenguaje también es de aquí, de allá y de más allá...

Para que te empieces a familiarizar con los modismos y expresiones frecuentes de esta ciudad, aquí te ofrecemos un curso rápido de lingüística popular bogotana:

Boletearse: Aquel que se “boletea”, generalmente, trata de hacerse notar. Por extensión, “boletearse” es lucirse haciendo el ridículo (Ej. “¡Qué tipo tan Boleta!”).

Dar lora: Esta lora poco tiene que ver con aquel simpático plumífero hablador, más bien, se parece a la cantaleta dominical de los papás. Hace referencia a la acción y efecto de hablar, hablar y hablar, con tono regañón, hasta que a uno se le ponen los pelos de punta. Por lo general, las mujeres son expertas en dar lora.

Echar los perros: Esta expresión suele utilizarse cuando un hombre o una mujer le coquetea a otra persona o da claros indicios de que es esa su intención. También puede decirse que alguien “le está caminando” a otra persona.

Estar agarrado: A diferencia de algunos lugares de Colombia, en los que esta expresión implica algún tipo de atadura sentimental, en Bogotá “estar agarrado” es estar de pelea con el novio(a) o con los amigos(as).

Estar jetia’o: Cuando alguien está “jetia’o” o “jeto”, sencillamente está borracho en su máxima expresión.

Estar paila: Como la gran mayoría de estas expresiones, ésta no forma parte del argot de los altos círculos sociales. Sin embargo, con toda seguridad, alguna vez todo el mundo ha de estar o habrá estado “paila”, es decir, mal. Igual que la expresión “Pailander”.

Gorrero: Un gorrero en Bogotá es exactamente lo mismo que en cualquier otra parte del país, es decir, un tipo que nunca gasta un peso y sí anda “gorreando” el trago de los demás, los cigarrillos de los demás, el almuerzo de los demás...

Güaro: Aguardiente. No confundir con el vocablo “Güarro”, de los españoles, que significa cerdo o marrano y que, ocasionalmente, también se usa en Bogotá.

Güasquiarse: Esta inusual y antiestética palabra es usada, con frecuencia, por algunos grupos de jóvenes en reemplazo del eufemismo “trasbocarse” o del clásico “vomitarse”.

Foco: La palabra foco se asocia, en Bogotá, al sueño o la pereza. De modo que “echarse un foco” es hacer una siestecita y “tener foco” es tener mucha pereza.

Hembro: En el argot de las mujeres, un hembro es un tipo bueno. Claro que su bondad no radica en sus buenas acciones sino en su físico atlético y su perfil ginecológico, que lo ponen en el centro de la opinión pública femenina.

Intenso: Dícese de aquellos sujetos que asedian día, noche y parte de la madrugada a su novia o enamorada. Por supuesto, también existen las intensas. Con estas personas no hay desplante que valga, son a prueba de todo y vienen en todos los tamaños, formas y colores. Recientemente, también se utiliza esta palabra para designar a los amigos cansones o a las personas que se involucran, de manera muy apasionada, con alguna actividad.

Levantar: Puede entenderse de dos formas. La primera es conquistar a alguien (Ej. “En esa fiesta me voy a levantar a fulana”). La segunda es tener una riña a puño limpio (Ej. “Este tipo se quiere hacer levantar”).

Levante: Un levante es toda persona que se conquista en un bar o lugar de rumba. Hay oficialmente, un levante cuando se logra obtener el teléfono y un beso a la salida; de ahí para allá todo es ganancia. “Irse de levante” es salir de rumba con fines de conquista.

Líchigo: En Bogotá, esta palabra suele utilizarse para designar a todo aquel que no gasta un peso. Si tiene novia no la invita a ninguna parte y, de hacerlo, ha de ser a los lugares más baratos de la ciudad. Un buen sinónimo de líchigo es “amarrado”.

Lobo - Lobera: En general, cualquier demostración de mal gusto es una lobera. Por supuesto se trata de un juicio subjetivo, pero si no quieres ser calificado como uno de estos mamíferos peludos, mejor presta atención a lo que ya no está de moda.

Mamera: La mamera es el sentimiento más común de los domingos a las seis la tarde, cuando no se tiene nada que hacer, y se sabe que al día siguiente hay que ir a estudiar o a trabajar. Su equivalente en el lenguaje del común de los mortales, es pereza.

Marrano: Por alguna extraña razón, en esta ciudad, se asocia a los porcinos con las personas a quienes todo el mundo busca para que les hagan cualquier invitación. Un marrano es todo lo contrario a un gorrero.

Mono - Monito: Así seas el más morocho de los morochos, en Bogotá todos los trabajadores informales te llamarán por este apelativo. De modo que, si te dicen así, no te enorgullezcas de tus arios ancestros y más bien alista una moneda o cualquier vianda para atender la solicitud de quien te habla.

PelaFo: Un pelafo es poco menos que un pelafustán y aún peor, que un petardo (ver la siguiente definición). Es un sujeto al que ni siquiera vale la pena mencionar, sus acciones son vanas y nada de lo que haga tendrá verdadera trascendencia. Un buen sinónimo castizo para este personaje es Guiñapo.

Petardo: Dícese de aquellos sujetos exageradamente molestos y fastidiosos que suelen pulular a nuestro alrededor. El clásico petardo es aquel tipo confanzudo que se cree amigo de todos, jura que se ha besado con todas y suele tener un efecto devastador en todas las reuniones a las que llega.

Pico y Placa: Por si no lo sabías, esta expresión designa una más de las buenas ocurrencias del ex-alcalde Mockus en Bogotá. El pico y placa es una restricción vehicular para los automóviles particulares y de servicio público durante las horas de mayor volumen de tráfico en la ciudad (6:00 a.m. a 9:00 a.m. y 4:00 p.m. a 7:00 p.m.), de acuerdo con el último número de la placa del carro. (Si tu carro tiene placas de fuera de Bogotá, la restricción es de 6:00 a.m. a 9:30 a.m. y de 4:00 p.m. a 7:30 p.m.) Recientemente se adoptó esta medida también para los vehículos de servicio público pero, a diferencia de los particulares, su restricción es de todo un día.

Rumbeadero: Como su nombre lo indica, un rumbeadero es un lugar de rumba. Es decir, un sitio en el cual se puede bailar y tomar trago. No confundir bar con rumbeadero.

Rumbearse: En la jerga de los amores de este principio de siglo, “rumbearse” no es otra cosa que besarse. Un “rumbeo” poco tiene que ver con música y baile, más bien, hace referencia a un amigo(a) de poca importancia con el que uno se da besitos.

Ser lorudo: No es otra cosa que “dar lora” con mucha frecuencia.

Tipo: Es una palabra genérica que se utiliza para designar a los hombres, en general. (Ej. “Amiga... Ahí viene otra vez ese tipo”).

Tinieblo: Así se le llama al oscuro amante de la novia o esposa de un hombre. Por lo general, el tinieblo es un tipo enigmático que ni siquiera alcanza el estatus de amante; es un sujeto que la mujer no osa mostrar en público, pero al que suele querer mucho.

Tropel: Ir de tropel, tener un tropel o meterse a un tropel significa, literalmente, irse a los puños con otra(s) persona(s). Algunos también utilizan esta expresión cuando tienen riñas con su pareja.

Un Pin - un Toque: Cualquiera de estas dos expresiones significa, ni más ni menos, que “un poquito”. Puede utilizarse como medida de cantidad (Ej. “A esta sopa le falta un pin de sal”) o de tiempo (Ej. “Espérese un toque y ya nos vamos”).

Vieja: Querida amiga, no te ofendas si alguna vez escuchas que alguien se refiere a ti en estos términos. No lo tomes como adjetivo sino como sustantivo. Independientemente de su edad o su belleza, así se le llama a todas las mujeres en esta ciudad. (Ej. “En la mesa de al lado había solo viejas”).

Vomitivo: Es una desagradable palabra para designar a alguien, igualmente desagradable o detestable.

La Universidad tiene una póliza de accidentes que garantiza la atención de urgencias a estudiantes de pregrado, posgrado y Curso Básico de la Universidad El Bosque.

Si deseas una información más amplia respecto a esta póliza y los servicios que ofrece, dirígete al Área de Salud de Bienestar Universitario en la Casona, junto a la entrada principal de la Universidad.

¿Y si me
enfermo?



mareo malestar
escalofrío...
tembladera dolor
fiebre dolor de garganta de cabeza
dolores musculares

Clínicas y Hospitales

El servicio de salud en Bogotá es muy eficiente. En la ciudad hay gran cantidad de clínicas y hospitales que prestan un servicio rápido de urgencias, consulta externa y especialistas en todas las áreas. Recuerda que puedes acceder a ellos utilizando el carnet de tu Entidad Promotora de Salud EPS, claro, si es que hay convenio entre ésta y la clínica u hospital.

<p>Clínica Universitaria El Bosque. Calle 134 N° 12-55. Teléfonos: 2740577 - 2745445.</p>	<p>Hospital de San José. Calle 10 N° 18-75.</p>
<p>Clínica América. Carrera 10 N° 16-29.</p>	<p>Hospital Militar Central. Transversal 3 N° 49-00.</p>
<p>Clínica El Country Cra. 16 #82-57</p>	<p>Hospital Santa Clara. Carrera 15 N° 1-59S.</p>
<p>Clínica Bochica. Calle 69 N° 14-29.</p>	<p>Hospital Universitario San Ignacio. Cr. 7 N° 40-62. Teléfono: 5946161</p>
<p>Clínica Cofam. Calle 51 N° 15-34.</p>	<p>Hospital Universitario Clínica San Rafael. Carrera 8 N° 17-45 Sur. Teléfonos: 2729900 / 2728121.</p>
<p>Clínica Reina Sofía Cra. 21 #127-23</p>	<p>Hospital de Occidente Kennedy. Avenida 1 de Mayo N° 75A-19 Sur. Conmutador: 4480030.</p>
<p>Clínica del Niño ISS. Diagonal 40 N° 48A-95 CAN.</p>	<p>Clínica de Traumatología y Ortopedia. Calle 71 N° 10-92. Teléfono: 2494131.</p>
<p>Clínica La Carolina. Transversal 14 N° 126-11. Frente a Unicentro. Entrada 3.</p>	<p>Clínica La Colina Av. Boyaca con Calle 167</p>
<p>Hospital de La Misericordia. Avenida Caracas N° 1-13.</p>	<p>Fundación Santafe de Bogotá. Calle 116 N° 9-02. Teléfono: 6290766.</p>

Y claro, los teléfonos de emergencia...



Aquí o en Cafarnaún, una buena guía telefónica es una herramienta invaluable para buscar ayuda en cualquier situación inesperada. Ten en cuenta los siguientes teléfonos, por si las moscas:

Línea única de Emergencias 123	DAS: (Departamento Administrativo de Seguridad). 153.
Cruz Roja. 132 - (Ambulancias y Urgencias 24 horas) 428 0111.	DIJIN: (Dirección Policía Judicial). 157.
Bomberos. 119 - (24 horas) 235 51 66 - 217 83 34.	Policía. (Centro Automático de Despacho): 112. 428 76 45 - 428 14 67.
Línea de Salud. 137.	Acueducto. (Reporte de Daños y Reclamos 24 horas): 368 68 00.
Secretaría De Salud. (Violencia Intrafamiliar): 106.	Aseo. (Reclamos y Solicitudes): 110.
Urgencias en Salud. (24 horas): 125.	Energía. (Alumbrado Público): 115.
CAI: (Comando de Atención Inmediata). 156.	CTI: (Cuerpo Técnico de Investigación). Aporte de Información: 344 04 11. Delitos Sexuales: 232 15 92. Homicidios: 297 10 00 Ext. 3271 - 3690.

Universidad El Bosque

Av. Cra. 9 No. 131A - 02. Línea Gratuita 018000 113033. PBX 6489000

Secretaría General. 1309	Facultad de Ingeniería Industrial. 1358
División de Postgrados. 1315	Facultad Diseño Imagen y Comunicación. 1133
División de Investigaciones. 1259	Facultad de Ingeniería Ambiental. 1385
División de Evaluación y Planeación. 1351	Programa de Biología. 1598
División de Humanidades. 1317	Programa de Optometría. 1192
División de Educación Continuada. 1296	Programa Instrumentación Quirúrgica. 1243
Oficina de Relaciones Internacionales. 1352	Facultad de Artes. 1373
Departamento de Bioética. 1540	Facultad de Administración de Empresas. 1363
Facultad de Medicina. 1229	Facultad de Educación. 1286
Facultad de Odontología. 1244	Biblioteca. 1247
Facultad de Psicología. 1388	Curso Básico. 1218
Facultad de Enfermería. 1260	Colegio Bilingüe. 1346
Facultad Ingeniería Electrónica. 1283	Departamento de Bienestar Universitario. 1369
Facultad de Ingeniería de Sistemas. 1391	

Ideas útiles en la U



Un Bosque de ideas útiles

Bienvenido a la Universidad El Bosque. En esta nueva etapa de tu vida, te verás enfrentado a una gran variedad de oportunidades y situaciones. Como parte esencial de la Universidad tendrás el respaldo y apoyo de cada uno de sus miembros con un excelente trato y respeto, además de una gran autonomía para llevar a cabo tu proceso de aprendizaje; sin embargo es necesario que desde hoy lo asumas con una gran responsabilidad y para ello queremos darte unas herramientas que te ayuden en tu proceso de adaptación a la U.

La idea de estar en El Bosque

Deseamos que al iniciar este nuevo camino en El Bosque no sólo formes tu vida profesional, si no también como ser humano, ya que nuestro lema: **“POR UNA CULTURA DE LA VIDA, SU CALIDAD Y SU SENTIDO”** lo ponemos en práctica al 100% en pro de tu formación integral. Dentro de la vida universitaria y desde el punto de vista académico, es importante que tú mismo contribuyas a tu formación y aprendizaje; para esto tienes a tu disposición una de las bibliotecas más completas a nivel universitario en el país, aulas virtuales, salas de informática, Internet y laboratorios como herramientas de apoyo en tu proceso de formación.

En El Bosque podrás hacer amigos de casi todas las regiones del país; también encontrarás estudiantes extranjeros de diferentes nacionalidades que se encuentran de intercambio y que seguramente enriquecerán la interculturalidad de la vida universitaria. En nuestra Universidad podrás desarrollar tus intereses intelectuales, deportivos, artísticos, culturales y de proyección social.

Desde su inicio, la Universidad El Bosque siempre ha tenido como objetivo formar profesionales integrales que sean excelentes en su quehacer como seres humanos, conscientes de su responsabilidad ética y social bajo un modelo Bio - Psico - Social, que ha marcado una gran diferencia en la práctica profesional y en el mercado laboral, teniendo siempre en mente: “Por una Cultura de la Vida, su Calidad y su Sentido.” Nuevamente “Bienvenido” y esperamos que aproveches al máximo esta oportunidad.

Un poquito de historia... de la Universidad El Bosque

Nuestra institución nace a finales de la década de los setenta, cuando un grupo de 25 profesionales se unieron y conformaron la Clínica El Bosque, con el fin de atender las necesidades que tenía el país en el área de la salud. En 1978 los miembros fundadores hicieron una donación con la que se fundó la Escuela Colombiana de Medicina, cuyo primer programa fue el Curso Pre-médico, hoy denominado Curso Básico. El 5 de febrero de 1997 se transformó en la Universidad El Bosque.

Hoy El Bosque es una institución con una amplia oferta académica que consta de 24 programas de pregrado, 67 especializaciones, once maestrías y dos doctorado en diferentes áreas del conocimiento, todos éstos orientados a la promoción de la salud y la calidad de vida

La Universidad, no sólo proporciona competencias sólidas para el mundo de hoy y de mañana, sino que contribuye a formar ciudadanos dotados de principios éticos, comprometidos con la construcción de la paz, la defensa de los derechos humanos y los valores de la democracia.

Cabe resaltar que un alto porcentaje de sus cerca de 37.000 egresados, formados desde un enfoque biopsicosocial y cultural, son reconocidos en los ámbitos nacional e internacional por sus aportes en materia de investigación, de transferencia de conocimiento y de excelente calidad profesional.

En la actualidad, con miras a la acreditación institucional, la Universidad El Bosque se encuentra en un arduo, retador y gratificante proceso de autoevaluación.

Enfoque Bio-Psico-Social y Cultural

Nuestra Universidad tiene en este enfoque un sello particular que distingue a sus estudiantes, docentes, egresados, el cual se enmarca en una cultura de la vida, su calidad y su sentido.

Al comprender que el ser humano es mucho más que la suma de unos factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales, la Universidad El Bosque ha concentrado sus esfuerzos formativos e investigativos en la construcción de una cultura de la vida, su calidad y su sentido, en donde el medio y el fin es la persona en todas sus dimensiones.

Misión

- > Desde el enfoque bio-psico-social y cultural, la Universidad El Bosque asume su compromiso con el país, teniendo como imperativo supremo la promoción de la dignidad de la persona humana en su integridad.
- > Sus máximos esfuerzos se concentran en ofrecer las condiciones propias para facilitar el desarrollo de los valores ético - morales, estéticos, históricos y tecno-científicos enraizados en la cultura de la vida, su calidad y su sentido.
- > Lo anterior, con la perspectiva de la construcción de una sociedad más justa, pluralista, participativa, pacífica y la afirmación de un ser humano responsable, parte constitutiva de la naturaleza y de sus ecosistemas. Receptor y constructor crítico de los procesos globales de la cultura.

Quiénes dirigen la U.

Los órganos de gobierno y de dirección de la Universidad son:



Vivir en la Universidad

Principios de Convivencia

De los derechos y de los deberes

Artículo 64. De los deberes de los estudiantes: Son deberes de los estudiantes, los siguientes:

- a. Cumplir con lo establecido en los Estatutos, Reglamentos y demás disposiciones vigentes en la Universidad y en las entidades con las cuales se tenga convenios para el desarrollo de prácticas académicas o docente asistenciales, según el caso.
- b. Respetar el bienestar de la comunidad académica y las normas de convivencia, incluidas las relaciones de respeto ciudadano al vecindario.
- c. No incurrir en conductas inadecuadas que, por apartar al estudiante de los valores propios de su dignificación personal y credibilidad social, lo marginen de su aceptación como miembro de la respectiva comunidad académica y profesional.
- d. Apartarse de todo comportamiento que atente contra las buenas costumbres y modales.
- e. No incurrir en ninguna de las conductas delictivas, conforme a las leyes de la República.
- f. Expresar sus ideas de forma razonada, responsable y respetuosa.
- g. Responsabilizarse de su propio desarrollo personal y académico como ciudadano, universitario, científico y profesional íntegro y competente.
- h. Renovar matrícula en cada período académico.
- i. Conocer los resultados de las evaluaciones.
- j. Acudir a las citas o reuniones a que fuere llamado por las autoridades académicas o administrativas de la Universidad.
- k. Preservar, cuidar y mantener en buen estado los materiales y equipos de enseñanza o estudio, así como los demás enseres, instalaciones y espacios de la Universidad y demás instituciones en las cuales desarrolle actividades académicas teóricas o prácticas, y responder por los daños o perjuicios causados a los bienes de la Universidad y demás instituciones en las cuales desarrolle actividades académicas, como consecuencia de su acción u omisión en el cumplimiento de los deberes como estudiante.

- l.** Cumplir con el desarrollo académico de los programas y el calendario establecido para el efecto por la Universidad.
- m.** No incurrir en causales de sanción contempladas en el Reglamento Estudiantil.
- n.** Acatar las sanciones que le fueren impuestas.
- o.** Seguir el conducto regular para cualquier solicitud.
- p.** Apoyar a los representantes estudiantiles estatutarios en el adecuado ejercicio de sus funciones.
- q.** Cumplir con sus obligaciones en los cargos de representación estudiantil.
- r.** Portar el carné de estudiante de la Universidad en forma visible, en las instalaciones de la Universidad y sitios de práctica y, utilizarlo legalmente de acuerdo con los fines para los cuales fue expedido.

Capítulo octavo - De los derechos y de los deberes

Artículo 63. De los derechos de los estudiantes. Son derechos de los estudiantes, los siguientes:

- a.** Expresar sus ideas libremente.
- b.** Recibir trato adecuado y digno de la comunidad universitaria.
- c.** Participar constructivamente en el desarrollo institucional.
- d.** Ser asistido, aconsejado y escuchado por quienes tienen la responsabilidad directiva y docente.
- e.** Exigir un alto nivel académico.
- f.** Solicitar constancias y certificados de acuerdo con las normas vigentes.
- g.** Asistir a las actividades programadas para cada periodo académico.
- h.** Ser evaluado de manera justa.
- i.** Conocer los resultados de las evaluaciones.
- j.** Utilizar todos los recursos que la Universidad pone a su disposición, en el proceso enseñanza - aprendizaje.
- k.** Recibir servicios educativos y de bienestar.
- l.** Participar en actividades culturales y sociales programadas para la comunidad estudiantil.
- m.** Disfrutar de los incentivos reconocidos por la Universidad.

- n.** Presentar solicitudes respetuosas y reclamaciones ante la autoridad competente, de acuerdo con lo establecido específicamente para cada caso.
- o.** Postular su nombre para la elección estatutaria o reglamentaria de representantes estudiantiles, cuando no tuviere impedimentos legales para ello.
- p.** Participar en la elección estatutaria de representantes estudiantiles.

En la Universidad

Tienda Universitaria: Ubicada frente a la Plazoleta Fundadores junto a la cafetería de la Greca. Ofrece toda clase de productos para su estudio como cuadernos implementos clínicos básicos y libros.

Fotocopias: Este servicio lo encuentras al respaldo de la Casona junto a Bienestar Universitario, en la Biblioteca, Tercer piso Edificio Bloque D y en el Edificio Bloque F primer piso.

El día a día en la U
en la U

Para comer

La Universidad ofrece distintos servicios comerciales a través de sus cafeterías y su tienda universitaria. Veamos:



La Casona. Bloque H	Lunes a viernes 8:00 a. m. a 7:00 p.m.	Empanadas, pizza, hamburguesas y comida mexicana.
	Sábados 9:00 a.m. a 2:00 p.m.	Perros Calientes. Ensaladas de frutas, snacks, bebidas
Oma. Bloque M (sobre Av. 9ª) Entre los Bloques B, I y L	Lunes a viernes 6:30 a.m. a 9:00 p.m.	Comidas rápidas, Pasteles, Heladería, Café.
	Sábados 7:00 a.m. a 3:00 p.m.	
Festino. Bloque D	Lunes a viernes 6:30 a.m. a 6:40 p.m.	Desayuno, almuerzo, comidas rápidas y especiales.
	Sábados 7:00 a.m. a 3:00 p.m.	
Festino. Bloque F	Lunes a viernes 6:30 a.m. a 8:00 p.m.	Comidas rápidas.
	Sábados 7:00 a.m. a 2:00 p.m.	
Empanadas típicas	Lunes a viernes 8:00 a.m. a 8:00 p.m.	Empanadas, bebidas.
Refri Break. Bloque M segundo piso	Lunes a viernes 6:30 a.m. a 8:00 p.m.	Comidas rápidas, pasteles, arepas, bebidas.

Bueenasssss... ¿Para lo de preguntar?

¿Para que sirve el carné?: Para ingresar a la U. e identificarte dentro de ella; para el servicio de biblioteca, las salas de cómputo, servicio de ayudas audiovisuales y préstamos de Bienestar. En caso de pérdida debes notificar de inmediato a la Biblioteca y Audiovisuales.

¿Necesitas consultar un libro, una revista o internet?: Dirígete a la Biblioteca “Juan Roa Vásquez” en el segundo y tercer piso del Bolque D.

¿Cómo hago para un locker?: Los lockers son asignados por la Oficina de Asignación de Aulas que queda en el Centro de Servicios Integrales en el Edificio Fundadores, a donde puede acercarse para solicitar este servicio. Extensión 1316.

Procedimiento para alquilar un locker:

- > Solicitar una copia del formato “Contrato Alquiler Casilleros” en la fotocopidora de la Casona y diligenciarlo de forma completa y en letra legible.
- > Llevar el formulario a la Unidad Administrativa de Aulas (primer piso del Edificio Fundadores dentro del Centro de
- > Servicios Integrales).
- > Luego de dos (2) días hábiles, verificar en servicios en línea (con usuario y clave de cada estudiante) el número de orden y valor a cancelar.
- > Realizar el pago correspondiente, en las cajas de la universidad.
- > La entrega de llave y candado, según el caso, se realizara en la Unidad Administrativa de Aulas, en horario de atención, presentando el recibo de pago.

Cualquier inquietud respecto a asignación, mantenimiento, candados, llaves, etc., favor comunicarse al PBX. 6489000 extensión 1316 en la oficina de Aulas o al correo aulas@unbosque.edu.co.

Si buscas un cajero: En el Edificio Fundadores hay uno del Banco de Bogotá, en el Edificio el Bosque hay uno de Davivienda y en el Éxito y Palatino encuentras Bancolombia, Davivienda y Banco de Bogotá.

A ti también te puede pasar...

¿Piensas que estás solo?: Hay instantes en la vida en los que todo se ve oscuro

y no se encuentra una salida; se cree que no hay solución, que no se puede más. Sin embargo por más negro que parezca todo, siempre existe una salida.

Todo el personal de Bienestar Universitario en sus diferentes áreas se preocupan por ti; queremos que encuentres soluciones en lugar de problemas, ayudarte y acompañarte cuando más lo necesites; es nuestro deseo y deber. “Consúltanos”.

¿Estás enfermo?: En el Servicio Médico del Área de Salud de Bienestar Universitario, cuentas con un servicio gratuito de consulta médica al que puedes acudir de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. de lunes a viernes. (Cita previa). Sábados: 9:00 a.m. a 2:00 p.m. Extensión: 1332.

¿Estás deprimido o simplemente necesitas que te escuchen?: Puedes acudir al servicio de Asesoría Psicológica del Área de Salud de Bienestar Universitario de lunes a viernes con cita previa. **Extensión: 1332.**

¿Quieres divertirte?: Puedes acudir al Bienestar Universitario en La Cueva con Amparo y Andrés que te facilitarán implementos deportivos, juegos de mesa y otras actividades, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 8:00 p.m. y los sábados de 9:00 a.m. a 2.00 p.m. También puedes asistir al Centro de Acondicionamiento Físico (CAF), a las prácticas libres de fútbol, baloncesto y voleibol, ultimate, frisbee, rugby, capoeira entre otros y ser parte activa de los torneos internos.

¿Tiempo Libre?

¿Quieres cuidar tu estado físico y la vez dejar el estrés?

- > Asiste al Centro de Actividad Física de la U.
- > Ven a las prácticas libres en los diferentes deportes.
- > Participa en nuestros torneos internos.

¿Deseas aprovechar tu tiempo libre, o simplemente realizar actividades que te gusten?

Puedes pertenecer culturalmente al grupo Vallenato, grupo de Gaitas y Tambores, grupo de Danza, de Teatro y grupo de Títeres; en Deportes puedes ser parte de las Selecciones de Fútbol, Baloncesto y Voleibol masculina y femenina, Taekwondo, al Cine Foro, a los cuenteros de los viernes en “La Lora” y en proyectos de responsabilidad social con el Voluntariado Universitario.

Mayores informes en la extensiones 1369 o 1155.

¿Quiénes pueden ayudarte a resolver tus problemas?

— Todo el personal docente y administrativo está dispuesto a colaborarte en todas tus inquietudes y dificultades. A nivel Académico, en primera instancia, se encuentra el Secretario de tu Facultad quien está para apoyarte en lo que necesites; por otro lado existe el Departamento de Bienestar Universitario, punto de encuentro entre todos los estudiantes y la Universidad y el Departamento de atención al usuario donde te ayudaran a resolver cualquier inquietud.