



# guía de visita

[www.semillaparaelcambio.org](http://www.semillaparaelcambio.org)



# ÍNDICE

**SEMILLA PARA EL CAMBIO**  
Proyectos de Semilla para el Cambio

03

---

---

06

**INFORMACIÓN DE INTERÉS**

Diferencia horaria, clima y temperatura  
Religión, moneda, lengua y política

---

**CÓMO LLEGAR A VARANASI**

Viajar en tren  
Viajar en avión

---

08

---

09

**EN VARANASI**

La ciudad y lugares de interés  
Cómo desplazarse por Varanasi  
Seguridad

---

**LA VISITA A LA ONGD**

Dónde estamos  
Programa de visita  
Código de conducta

11

---

## Contacto de visitas en India

visitas@semillaparaelcambio.org  
Tlf. +34 680 22 60 23

## Coordinadora senior India

Tlf. whatsapp +91 91203 47376  
Tlf. llamadas +91 88408 81618

## Encuétranos en

[www.semillaparaelcambio.org](http://www.semillaparaelcambio.org)

## O síguenos en

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)

# 1. Semilla para el Cambio

Semilla para el Cambio es una ONG española, aconfesional y apolítica, fundada en 2009, que trabaja en la ciudad de Varanasi (India) con las comunidades más desfavorecidas de la sociedad, centrandó su labor especialmente en los colectivos más vulnerables: la infancia —luchando contra la explotación infantil y a favor de los derechos del niño/a desde las primeras edades— y la mujer.

[www.semillaparaelcambio.org](http://www.semillaparaelcambio.org)

# 1.1 Proyectos de Semilla para el Cambio

## Educación

**La educación es el centro de la estrategia de acción de Semilla para el Cambio.** Con nuestro programa de escolarización y clases de apoyo, proporcionamos a los niños y niñas de los slums una educación integral de calidad en hindi y en inglés, fundamental para su pleno desarrollo y para obtener oportunidades de futuro.

También apostamos por la formación de las personas adultas, proporcionándoles clase de alfabetización que les ayudan a desenvolverse mejor en su ámbito cotidiano y que les dan una nueva herramienta para mejorar su vida.



## Empoderamiento de la Mujer

**La mujer**, a pesar de ser responsable del cuidado de la familia, está relegada a un segundo plano en las comunidades con las que trabajamos. Por ello, Semilla para el Cambio trabaja desde 2011 para empoderar a las mujeres de los slums, ya que los proyectos destinados a la mujer repercuten directamente en el desarrollo de su familia.

Dentro del **Programa de Mujer**, Semilla cuenta actualmente con un proyecto de alfabetización de personas adultas, que proporciona habilidades básicas de lectura, escritura y matemáticas a las mujeres; un taller de corte y confección, que las forma en técnicas básicas de costura y patronaje y les proporciona un alternativa de autoempleo; un proyecto de microahorro y un proyecto productivo, el taller de artesanía, que proporcionan a las beneficiarias un trabajo estable y bien remunerado.

Todos estos proyectos garantizan a las mujeres de los slums una forma sostenible de ayuda, mejorando sus condiciones de vida, aumentando su autoestima y potenciando su papel en la economía familiar y en la comunidad.

## Nutrición y Salud

Nuestro **Programa de Nutrición** garantiza una alimentación equilibrada y saludable a todas las niñas y niños escolarizados en el proyecto educativo. Cada día reciben un almuerzo que les proporciona los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento, ofreciéndoles alimentos tan básicos como leche, fruta o carne, a los que difícilmente pueden acceder sus familias.

Paralelamente, **los programas de apoyo sanitario y promoción de la salud** ofrecen una atención integral a toda la familia. Ofrecemos seguimiento médico gratuito y promovemos los cuidados durante la gestación, los partos supervisados, la planificación familiar, el control del crecimiento infantil y los programas de vacunaciones.

## Taller de Artesanía

En 2015 Semilla para el Cambio puso en funcionamiento un proyecto productivo, **un taller de artesanía en el que las mujeres de los slums elaboran productos artesanales solidarios.**

Las beneficiarias son mujeres que antes se dedicaban a la recogida de basura y que ahora trabajan en la elaboración de productos artesanales, una ocupación creativa, digna y bien remunerada que les permite contribuir a la economía familiar, mejorar su autosuficiencia y autoestima y aumentar su influencia en la comunidad.

Igualmente, los talleres artesanales de Semilla son espacios en los que las mujeres beneficiarias pueden compartir sus problemas, creando así un círculo de apoyo que también contribuye a su empoderamiento.

Estas mujeres elaboran con técnicas tradicionales de cosido a mano y a máquina diversos artículos y complementos como pulseras, bolsas, llaveros, coleteros y monederos, compartiendo un espacio en el que se sienten cómodas y apoyadas.



## 2. Información de interés sobre India



### Diferencia horaria

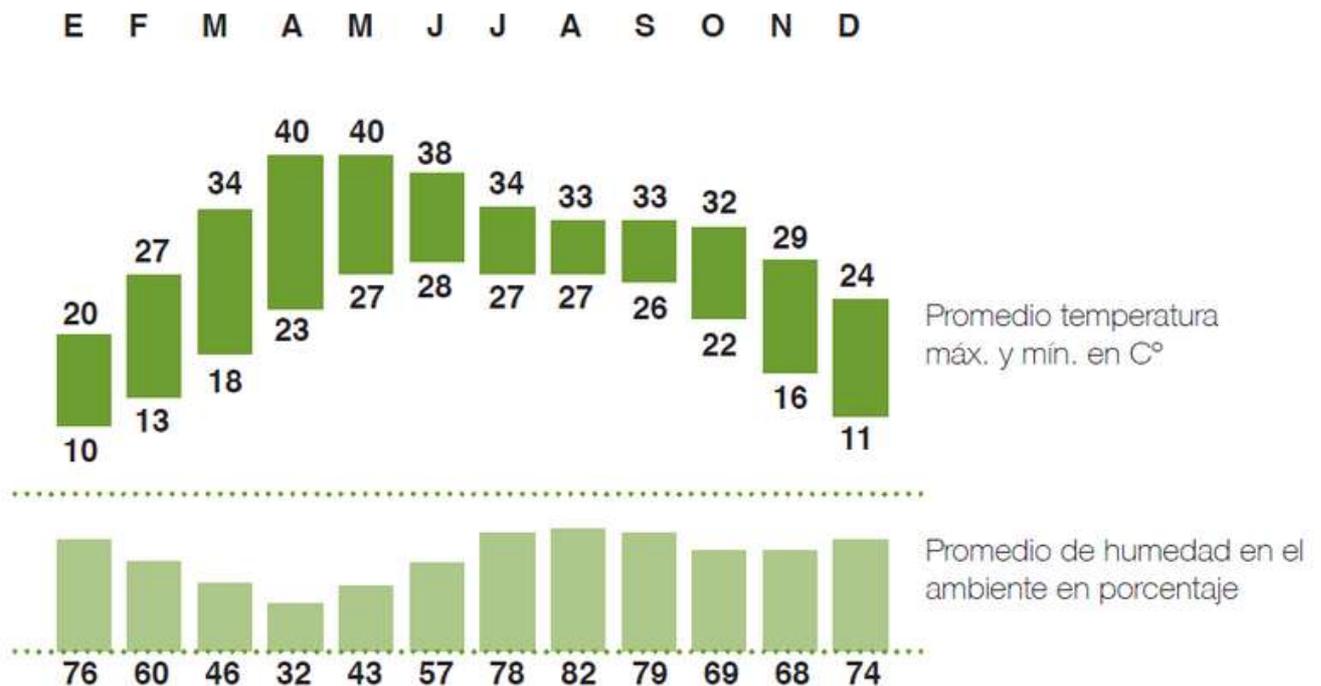
De marzo a septiembre, India tiene una diferencia horaria de 3 horas y media más que España. De octubre a febrero, esta diferencia horaria es de 4 horas y media más, ya que **en India no se cambia la hora.**



### Clima y temperatura

El clima de India es **monzónico-tropical**. El monzón es la época de lluvias que transcurre de junio a septiembre. Marzo, abril y mayo son los meses de verano y es cuando las temperaturas alcanzan las cotas más altas (40º-45º). Sin embargo, debido a la gran humedad ambiental, la sensación de calor es mayor de lo que marca el termómetro. A partir del mes de septiembre, las temperaturas descienden levemente.

A pesar de la prevalencia de las altas temperaturas, los meses de diciembre y enero en el norte de India, pueden llegar a ser muy fríos.



## Religión

**Muchas religiones conviven en India.**

La religión mayoritaria es el hinduismo (80%), seguido por el islam (14%), el cristianismo (2,4%) -sobre todo en el suroeste-, el sijismo (7%) y budismo (5%).

## Moneda

**La moneda en India es la rupia (INR).**

Consúltalo antes de venir, pero el cambio aproximado es de 86 INR por 1 euro (cambio medio en 2023).

## Lengua

En la India hay 2 lenguas nacionales, **el hindi y el inglés**, más otras 21 lenguas estatales, todas ellas reconocidas como lenguas oficiales. En Varanasi, popularmente, se habla un dialecto del hindi llamado Bhojpuri o Banarasi Boli. El inglés está muy extendido entre la clase media y alta, entre los estudiantes y en las zonas de más afluencia turística.

## Política

La India es una república federal con **democracia parlamentaria**. La presidenta es Draupadi Murmu y el Primer Ministro, Narendra Modi. El partido político en el poder es el Bharatiya Janata Party.

El país se divide en **28 estados, 8 territorios de la Unión y un territorio de la Capital Nacional**. La ciudad de Varanasi se encuentra en el estado de Uttar Pradesh, al noreste de la India. Otros estados importantes son Bengala Occidental (cuya capital es Kolkata), Maharashtra (donde se encuentra Mumbai), Rajasthan, Kerala, Goa, Gujarat, Punjab o Andhra Pradesh, entre otros.



## 3. Cómo llegar a Varanasi

Si has viajado a **Nueva Delhi**, el tren y el avión son los dos medios de transporte más comunes para llegar a Varanasi.



### Viajar en tren desde Nueva Delhi

El trayecto en tren, que suele ser nocturno, es bastante más económico que viajar en avión. Es recomendable reservar los billetes de tren con bastante antelación para asegurarte plaza. Para conocer los horarios y disponibilidad, consulta las webs [www.cleartrip.com](http://www.cleartrip.com) y [www.makemytrip.com](http://www.makemytrip.com)

A la hora de reservar el billete, lo mejor es comprarlo en alguna agencia de viajes de Nueva Delhi o directamente en la estación de tren New Delhi (en la oficina de turismo conocida como Tourist Bureau, que encontrarás en la primera planta de la estación). Si reservas el billete en una agencia, te cobrarán una comisión, además del precio del billete.

**Importante:** al llegar a la estación de trenes de Nueva Delhi, es muy frecuente encontrarse con los llamados “cazadores de turistas”. Estas personas querrán evitar que compres el billete de tren en la oficina de turismo y los acompañes a otra agencia de viajes donde reciben comisión. Te intentarán convencer con comentarios como “la oficina está cerrada o en obras”, “han agotado los billetes”. Lo mejor es ignorarles e ir directamente al **International Tourist Bureau**.

### Viajar en avión desde Nueva Delhi

Puedes reservar vuelos internos en las páginas [www.cleartrip.com](http://www.cleartrip.com), [www.makemytrip.com](http://www.makemytrip.com) o [www.yatra.com](http://www.yatra.com). Las aerolíneas que suelen volar en esta ruta son **Air India, Jet Airways, Indigo o Vistara**.

## 4. En Varanasi

### La ciudad de Varanasi

Varanasi es una ciudad de unos **1,8 millones de habitantes**, con gran densidad de población. Sufre problemas endémicos de tráfico y polución. Al mismo tiempo, Benarés –como también se la conoce-, es una de las ciudades más sagradas para los hindúes, con gran afluencia de peregrinos y turistas.

El turismo gira en torno a los **ghats o escalinatas que dan al río Ganges**, además de las callejuelas que componen el centro histórico de la ciudad.

### Lugares de interés en Varanasi

- Un paseo por los **ghats** las escalinatas que dan al río Ganges es obligatorio. Los principales son **Dashashwamedh Ghat, Assi Ghat y Manikarnika Ghat**, el famoso ghat donde se llevan a cabo las cremaciones.
- Las callejuelas del centro histórico: **Vishwanath Lane, Tatheri Bazaar**, etc.
- Un **paseo en barca por el Ganges** al amanecer y/o atardecer.
- **Benares Hindu University (BHU)**, es la más grande y más antigua universidad del norte de la India y uno de los campus más grandes de Asia –de aproximadamente 16km<sup>2</sup>- donde Mahatma Gandhi pronunció, en febrero de 1916, el celebrado discurso en el que reclamaba una lengua propia para India.
- **Fuerte de Ramnagar**. Construida en el siglo XVIII y situada en la orilla opuesta a la ciudad, esta fortaleza-palacio es el hogar ancestral del Maharajá de Benarés.
- Visita a **los templos del barrio de Durgakund: Sankat Mochan** (en honor al Dios Hanuman), **Durga y Mans Mandir**.
- **Barrio musulmán de Madanpura**, donde encontrarás hermosas mezquitas y curiosos mercados, así como talleres de tejedores artesanales de saris.





## Cómo desplazarse por Varanasi

El medio de transporte más cómodo y económico para desplazarse por la ciudad es el **rickshaw de bicicleta** o el **autorickshaw (rickshaw de motor)**. El tiempo de desplazamiento suele ser difícil de calcular debido al gran flujo de vehículos, animales y personas, que llegan a formar enormes atascos.

Antes de subirte a un rickshaw, indícale dónde quieres ir y cierra el precio del trayecto. Los precios de los rickshaws de bicicleta son más baratos que los de a motor.

También existen los **autorickshaws compartidos** que, al estilo de los buses, siguen una ruta en la que la gente se sube y se baja cuando quiere.

## Seguridad

Varanasi es una ciudad tranquila, sin problemas de seguridad. Como precaución, informarte sobre los apagones de luz por la noche que suelen ser frecuentes. Del mismo modo, la mayoría de los hostales locales cierran sus puertas sobre las 22:30h, por lo que no es recomendable llegar más tarde de esa hora.



## 5. La visita a la ONGd

### Semilla para el Cambio: dónde estamos

El centro principal de **Semilla para el Cambio** se localiza en el **barrio de Siga**, a media hora del centro turístico e histórico.

Además, contamos con otro centro en el barrio de Dashashwamedh.



### Programa de visita

La visita está enfocada de manera que las personas participantes puedan hacerse una **idea global** de las actividades que desarrolla Semilla para el Cambio dentro del tiempo limitado en el que se lleva a cabo.

En temporada estival (de julio a septiembre) el día y la hora se concretarán con la responsable de visitas en Varanasi, con quien se establecerá el contacto directamente al teléfono compartido. El resto del año, la persona que atenderá será la coordinadora senior de los proyectos en India, en tal caso la visita tendría que ser en inglés.

**La visita empieza a las 9:30h en el centro de Siga y finaliza, aproximadamente, a las 13:00h.**

Durante la visita también tendrás la oportunidad de conocer al equipo de voluntariado de Semilla que colabora en India, además del equipo de coordinación y profesorado de los distintos proyectos.

**La visita a los proyectos de la ONG es gratuita.** En todo momento estarás en compañía de la persona responsable de visitas de Semilla y las/os diferentes coordinadores de proyectos.

### Reconfirmación de fecha

El equipo responsable de visitas de Semilla espera que **2-3 días antes de la visita nos confirméis**, bien por correo electrónico, por whatsapp o por teléfono, que efectivamente la visita se va a producir. Los cambios en los viajes son habituales y si no recibimos esta confirmación entenderemos que no podrás acudir y cancelaremos la cita.

Cuando recibamos tu reconfirmación será entonces cuando se os **comparta la ubicación y dirección exacta al centro de Siga** para que podáis organizar vuestra llegada y partida.

NOTA: Podría darse el caso de que debido a alguna festividad o inclemencia del tiempo alguno de los proyectos no se pudiese visitar según lo planificado.

## Código de conducta

Ya que la visita involucra a las personas y comunidades con las que trabajamos, es fundamental interferir lo menos posible en el correcto funcionamiento de los proyectos y en la vida de las personas protagonistas de nuestro programade desarrollo. Te rogamos que durante la visita respete el trabajo del equipo, así como las actividades que se estén desarrollando en ese momento.

### FOTOGRAFÍA Y VÍDEO

Durante la visita podrás hacer fotografías y vídeos de los proyectos, pero siempre con respeto a las personas y a su dignidad, preguntando antes y haciendo fotografías de plano general y no personalizadas, sin interferir en la actividad que se esté realizando.

En el caso de querer publicar o difundir las imágenes posteriormente, debes informar y pedir permiso a la ONGd. En cualquier caso, siempre deberás mencionar a Semilla para el Cambio y no usar el material audiovisual para lucro personal o para fines contrarios a los de la Organización.



### RELACIÓN CON LAS PERSONAS

Las muestras de afecto en público, sobre todo entre géneros, en las comunidades con las que colaboramos resultan poco comunes. Los dos besos están fuera de lugar; si te presentas, lo habitual es decir “*namaste*” o “*hello*”.

Si tienes dudas sobre lo que es adecuado o no, pregunta a la persona responsable de visitas.



### FUMAR

Fumar no está bien visto en ciertos ambientes de la sociedad india, por ello, desde Semilla te pedimos que , durante la visita , te abstengas de fumar en las instalaciones.





## VESTIMENTA

En India, las normas de vestimenta en las mujeres son muy diferentes a las nuestras. No es aconsejable que la mujer enseñe los hombros, el escote o las piernas. Para visitar nuestros proyectos, aconsejamos seguir estas mismas normas y evitar camisetas de tirantes, escotadas o ropa ajustada. De esta manera, demostrarás un respeto hacia las mujeres indias y facilitarás entablar una relación cercana con ellas.

## REGALOS

No entregues dinero o regalos (caramelos, bolígrafos, juegos, etc) directamente a los/as beneficiarios/as. Si quieres ofrecer algo, puedes entregárselo directamente a la organización para que se distribuya equitativamente y, así, evitar que se asocien las visitas con regalos y se creen expectativas innecesarias.

## CÓDIGO ÉTICO

Semilla para el Cambio se adhiere a un código ético propio que ha elaborado a partir del Código de Imágenes y Mensajes a propósito del Tercer Mundo, documento aprobado por la Asamblea General del Comité de Enlace de las ONG europeas ante la CE en 1989.

Como visitante, deberás conocerlo y respetarlo.

Buen viaje y, ¡nos vemos pronto!



Semilla para el Cambio

[www.semillaparaelcambio.org](http://www.semillaparaelcambio.org)