LITORALPRESS

Fecha: 13-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Domingo
Tipo: Noticia general
Título: **Manual para mujeres QUE VIAJAN SOLAS**

Pág. : 3
Cm2: 245,6

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

NYT

Manual para mujeres QUE VIAJAN SOLAS

Viajar sola puede ser un descanso muy necesario frente a las obligaciones cotidianas, además de una oportunidad para conocer el mundo de forma independiente y vincularse a comunidades locales sin depender más que del tiempo propio. POR *Sophie Stuber.*

"Una de las grandes ventajas de viajar sola es que tienes la oportunidad de conectar más contigo misma, y de vivir una experiencia más profunda en la cultura con la que te encuentras", dice Sasha Landauer, 27 años, quien trabaja en una editorial en Nueva York. Su primer viaje en solitario, durante un año sabático antes de la universidad, fue a **Nepal**. Desde entonces ha estado sola también en **Tanzania** y **Kenia**.

Sin embargo, viajar así para las mujeres puede conllevar ciertas consideraciones, particularmente cuando el idioma y la cultura del país son muy distintos o desconocidos. Por eso, estos consejos pueden ayudar.

Elegir el destino

Hay abundante inspiración, guías y otros servicios en línea para ayudar a las mujeres que viajan solas. Por ejemplo, Wanderful, una red que tiene 50 centros, incluyendo ciudades como Londres, San Francisco y Bruselas, además de una comunidad en línea. Y está Unearth Women, que ofrece guías "feministas" en línea para distintas ciudades, con cuidadas recomendaciones sobre hoteles y restaurantes.

Lo mejor es elegir un destino consolidado, pero no masificado, aconseja Elise Fitzsimmons, que es coautora de *Wanderess*, una guía para mujeres que buscan viajar de forma inteligente, segura y en solitario. "Siempre disfruto más en los países que tienen un turismo activo, pero sin llegar al punto de la sobreexplotación", dice.

En general, ciudades pequeñas y transitables son ideales para quienes viajan solas, igual que los destinos con sistemas ferroviarios confiables. "**Cartagena**, en Colombia, es una ciudad increíblemente transitable. Tiene una gran cultura, por lo que es un destino ideal para quienes viajan solas. Es asequible", dice Nikki Vargas, cofundadora de Unearth Women y otra coautora de *Wanderess*, quien también recomienda ciudades como **Madrid** y **Barcelona**, además de **París**, y regiones como **Borgoña**.

Hay sitios como HoodMaps que brindan buena información sobre dónde alojarse, qué vecindarios son divertidos para explorar y las zonas que es más seguro evitar.

"Me gusta estar cerca del centro de las ciudades; cerca de los caminos más 'trillados' cuando se trata de elegir lugar de alojamiento", dice Vargas, quien también sugiere prestar atención a las reseñas escritas por otras mujeres solas.

Si son de las que disfrutan el senderismo, las **Dolomitas** en Italia o el **Tour du Mont Blanc** en Francia son ideales. Los senderos son bastante concurridos, es frecuente toparse con otras viajeras solas, y muchos refugios ofrecen comidas compartidas.

Antes de partir

Lo mejor es tener los primeros días bien planificados, incluyendo alojamiento, itinerario aproximado y saber cómo llegar del aeropuerto o la estación de trenes a tu primera parada.

Antes de partir, comparte el itinerario con amigos y familiares, y envía actualizaciones si hay cambios. También puedes compartir la ubicación de tu teléfono con ellos mediante aplicaciones como Buscar a mis amigos de Apple o Life360 para dispositivos Android. Y considera contratar un plan de telefonía internacional con datos. O bien, descargar una eSIM (una tarjeta SIM digital que activa un plan de telefonía sin tarjeta SIM física) antes de salir de casa para tener cobertura en cuanto aterrices. Además, descarga Google Maps para el destino y así no depender de la conexión de tu dispositivo para navegar.

También hay que tener en cuenta las costumbres locales, incluyendo las relacionadas con la modestia y la ropa. Grupos de Facebook específicos para mujeres que viajan solas y guías como Lonely Planet son útiles en eso.

"Observa si hay diferencias de género, de edad o de tono en la manera en que se relacionan las personas, y pregunta: a la gente le encanta hablar sobre lo que ocurre en su país", dice Fitzsimmons.

E intenta viajar lo más ligero posible. Es importante ser autosuficiente y puedes sentirte más vulnerable al cargar mucho equipaje.

Cuando llegues

"Habla con la gente de cada lugar, y con quienes administran el hotel, y presta atención a su experiencia", dice Fitzsimmons.

En los lugares públicos, sé precavida: pon atención al entorno y evita mirar el teléfono o usar auriculares. Hay ciudades y barrios que se sienten bastante seguros, incluso al anochecer, pero siempre es mejor saber exactamente adónde vas. Muchas mujeres también evitan tomar alcohol cuando viajan solas.

Si tiene varias cuentas bancarias, Fitzsimmons recomienda llevar solo una tarjeta al salir del alojamiento y guardar el resto en la habitación. Además de dividir el efectivo en los distintos bolsillos. Aplicaciones como Apple Pay también pueden ser una alternativa: pagar con el celular en lugar de buscar las tarjetas. Eso puede combinarse con usar un cordón. "Puedes llevar el celular cruzado, o en el bolsillo, y sacarlo rápidamente cuando sea necesario. Y nadie puede arrebatarlo de tu mano", dice.

Contar con una tarjeta de crédito o efectivo a mano es útil en caso de que necesite cambiar de planes... o de hotel: guarde sus "fondos de emergencia" en un bolsillo o bolso separado de la billetera y otros documentos.

También puede ser conveniente no publicar en redes sociales hasta que regrese del viaje, para evitar dar a conocer su ubicación.

Conocer gente

Viajar sola no significa estar sola todo el tiempo. **NomadHer** es una *app* gratuita, diseñada específicamente para mujeres que les ayuda a encontrar compañeras de viaje, alojamientos acogedores y consejos.

Sarah Radzihovsky, 28 años, empleada en una empresa tecnológica, recomienda los albergues **Selina**, tanto para alojar como para teletrabajar. "Es un sitio para *coworking* y *coliving* súper social en todo el mundo", dice.

Sara Callon, 34 años, jefa en una empresa energética con sede en París, recomienda hacer visitas guiadas a pie el primer día de viaje. En Roma, por ejemplo, ella conoció a otras dos mujeres que viajaban solas a través de **Rome Free Walking Tour**, y las tres se pusieron de acuerdo para salir todas las noches. "Era divertido tener un poco de contacto social al anochecer, luego de pasar todo el día explorando sola", dijo.

Los viajes en grupo, los foros en línea y los eventos locales pueden ser maneras fáciles de conocer gente con intereses similares. En **Hawái**, **Vietnam** y **México**, Radzihovsky ha usado Facebook para encontrar grupos de senderismo o que organizan diferentes actividades semanales.

"Jugar fútbol, vóley playa o hacer surf son buenas maneras de conocer gente porque, primero, la barrera del idioma no es impedimento y, segundo, es una conexión muy sana", dijo. D

© *The New York Times*