



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

ÍNDICE

[Versión en español]

PRESENTACIÓN,	2
EQUIPO DEL COLEGIO DE ESPAÑOL Y CULTURA MEXICANA TEAM,	3
TELÉFONOS DE EMERGENCIA,	5
SERVICIOS A ESTUDIANTES,	6
REGLAMENTO Y RECOMENDACIONES GENERALES,	7

[English version]

PRESENTATION,	11
COLEGIO DE ESPAÑOL Y CULTURA MEXICANA TEAM,	12
EMERGENCY NUMBERS,	14
STUDENT SERVICES,	14
GENERAL REGULATIONS AND RECOMMENDATIONS,	15



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

[Versión en español]

CUADERNILLO PARA EL ESTUDIANTE

PRESENTACIÓN

NUESTRO ENFOQUE

El Colegio de Español y Cultura Mexicana (CECM) es el organismo encargado de planear, ofrecer y ejecutar el Programa de Español como Segunda Lengua. La enseñanza del español (variante latinoamericana) se centra en la inmersión lingüística y cultural, con base en el enfoque comunicativo, la asimilación práctica de estructuras gramaticales y la ampliación léxica. La lengua materna del estudiante o, en su defecto, una lengua puente (como el inglés) únicamente se emplea en el aula para salvar obstáculos que vulneren la seguridad o integridad de los estudiantes durante su estancia en nuestro país o bien, en casos excepcionales, para corroborar la comprensión en situaciones puntuales.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CURSOS

Nuestros grupos son multiculturales. En los cursos regulares se aceptan estudiantes mayores de 15 años, aunque el rango más común va de los 18 años en adelante. Todos conviven en un mismo grupo, a menos que requieran atención individual o especializada (estudiantes de edad muy avanzada, con poco tiempo disponible o con un nivel muy básico).

El número máximo de alumnos por grupo es 10, aunque nuestra política de enfoque a las necesidades del estudiante nos permite abrir un curso con características de grupo incluso cuando solo hay un estudiante inscrito, con el fin de evitar interrumpir su proceso de aprendizaje.

El tiempo de duración de cada clase es de dos horas y media (150 minutos).



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

MULTICULTURALIDAD

Dado que los grupos son regularmente multiculturales, es prioridad para los equipos docente y administrativo del CECM mantener un ambiente de respeto e interés mutuo ante distintas ideologías, valores, religiones y costumbres, favoreciendo así el uso del español como medio primordial de comunicación.

EVALUACIONES

Los cursos de español están diseñados para mantener una evaluación continua de nuestros estudiantes, evaluación que se basa en el monitoreo constante de las cuatro habilidades básicas y la destreza en la aplicación de las reglas gramaticales. Por ello, trabajamos continuamente con proyectos y tareas diseñados para alcanzar metas comunicativas. Además, en la modalidad de 4 semanas se aplican dos exámenes formales (parcial y final), en los cursos intensivos (2 semanas) se aplica solamente un examen final.

EQUIPO DEL COLEGIO DE ESPAÑOL Y CULTURA MEXICANA (CECM)

Lic. Alejandra Orozco de la Mora

Directora

Alejandra@proulex.udg.mx



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

EQUIPO ACADÉMICO Y ADMINISTRATIVO

Dra. Rebeca Ferreiro González

Coordinadora Académica

Rebeca.Ferreiro@proulex.udg.mx

Lic. Xicoténcatl Ávalos de Robles

Enlace de Servicios Escolares

Xicotencatl.Avalos@proulex.udg.mx

C.P. Javier Méndez

Contador

Javier.Mendez@proulex.udg.mx

PROFESORES CECM

En el CECM colaboran actualmente 10 profesores, profesionales en la enseñanza de la lengua española y del español como lengua extranjera. La mayoría son egresados de la Licenciatura en Letras Hispánicas, con orientación en lingüística, docencia, análisis literario y/o comunicación, aunque también forman parte del equipo profesores egresados de otras carreras de humanidades. Algunos de los docentes han participado en programas y eventos académicos en Estados Unidos, China, Francia.

El 90 por ciento de nuestra plantilla docente cuenta con la Certificación como Examinadores DELE expedida por el Instituto Cervantes de España y alcanzaremos la meta del 100 por ciento durante el año 2020.



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Leonardo Arellano Vallejo.

María de la Luz Torres Ibarra.

María de las Mercedes Cárdenas Carmona.

Pablo Gómez Martínez.

Perla Esther Sainz Ortega.

Rafael Castillo Camacho.

Rebeca Ferreiro González.

Ruth Escamilla Monroy.

Víctor Alejandro Ramírez González.

Vidal Fernando Peregrina Cambero.

CONTACTO

Número institucional de emergencias las 24 horas	+52 1 (33) 3167 5223
Colegio de Español y Cultura Mexicana	+52 1 (33) 3616 6881
Informes	ext. 11, 12, 21
Coordinación Académica CECM	ext. 21
Dirección	ext. 23

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Emergencias (nacional)	911
Información	040
Atención Ciudadana Jalisco	01800 5254 726 o (33) 3668 1804
Unidad Estatal de Protección Civil	(33) 3675 3060



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Cruz Roja Guadalajara

(33) 36 13 88 11 o (33) 33 45 77 77

Cruz Roja Puerto Vallarta

(322) 222 15 33

* El hospital particular más cercano al CECM es el Hospital México-Americano, sus teléfonos de contacto son: (33) 38 41 31 41 y (33) 38 41 44 58.

SERVICIOS A ESTUDIANTES

CREDENCIAL DE ESTUDIANTE

Esta credencial lo acreditará como estudiante activo del Colegio de Español y Cultura Mexicana. Para obtenerla, es necesario presentarse en la Coordinación del Centro de Idiomas durante la primera semana del curso para tomarse la fotografía.

Con la credencial del CECM podrá obtener algunos descuentos en museos, autobuses foráneos (en días festivos), librerías, teatros y otros espacios o actividades culturales y recreativas (Feria del Libro, Cineforo y Cineteca de la Universidad de Guadalajara etcétera).

PAGOS Y REEMBOLSOS

1. Cualquier pago deberá realizarse en recepción. Por favor, guarde su recibo.
2. Los pagos pueden hacerse en efectivo (únicamente moneda nacional), con tarjeta VISA o MasterCard o mediante un depósito bancario y, próximamente, mediante Paypal. No se aceptan cheques de viajero, cheques personales, monedas extranjeras o giros postales.
3. Los pagos se cotizan en dólares americanos (USD). Cualquier transacción hecha en pesos mexicanos se acepta a razón del tipo de cambio del día en que se realiza el pago, de acuerdo al Diario Oficial de la Federación.
4. Los pagos hechos al CECM son NO reembolsables, una vez iniciada la sesión.
5. Para cancelaciones recibidas antes del primer día de la sesión, CECM puede conceder reembolsos parciales de hasta el 50%. Todos los reembolsos son emitidos en pesos, a razón del tipo de cambio vigente el día en que el pago es emitido.



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SERVICIO DE ALOJAMIENTO (*HOMESTAY*)

Vivir con una familia mexicana mientras estudia español en el CECM le permitirá no sólo practicar lo aprendido en clase, sino entrar en contacto directo con las costumbres y la idiosincrasia de nuestro país a través de las tradiciones, la comida y la convivencia familiar. La inmersión en el español y su cultura será total.

Las familias anfitrionas (host family) que colaboran con el Colegio de Español tienen amplia experiencia atendiendo y cuidando estudiantes de todas partes del mundo y los reciben como un miembro más de su familia. A continuación le ofrecemos una serie de recomendaciones y observaciones que le harán más placentera su estancia con su nueva familia mexicana.

REGLAMENTO Y RECOMENDACIONES GENERALES

1. El estudiante será tratado como un miembro de la familia anfitriona y deberá comportarse en consecuencia, respetando las reglas y costumbres de la casa. El estudiante no puede traer drogas o alcohol a la casa. El abuso de sustancias derivará en la expulsión del Homestay y del CECM.
2. La familia anfitriona proporcionará al estudiante una llave de la casa, que deberá ser devuelta a su salida. Si no se devuelve la llave, el estudiante deberá pagar a la familia para que la sustituya. El estudiante es responsable de salvaguardar la llave y no permitirá que sea utilizada por nadie no autorizado por la familia. El estudiante deberá pagar para cambiar la cerradura en caso de perder la llave.
3. La familia anfitriona ayudará al estudiante a localizar tiendas cercanas, lavanderías, teléfonos públicos, rutas de autobús y otros servicios básicos.
4. La familia anfitriona proporcionará el desayuno cada día de acuerdo con la rutina diaria normal de la familia y las costumbres dietéticas.
5. El estudiante debe tener la cortesía de notificar a la familia en cualquier momento en que se pierda un desayuno o llegue a casa inusualmente tarde.
6. El estudiante es responsable de la conducta de sus visitantes, quienes deben cumplir con todas las normas de la casa. No se permiten visitas después de las 9:00



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

p.m. y no pueden entrar al dormitorio del estudiante en ningún momento. La familia anfitriona se reservará el derecho de rechazar a los visitantes de carácter dudoso o de conducta indeseable.

7. Se espera que el estudiante mantenga todas las habitaciones que utiliza razonablemente limpias y ordenadas.

8. El estudiante será responsable de cualquier daño causado a la casa o a su contenido.

9. La familia anfitriona permitirá al estudiante el acceso a la mayoría de los electrodomésticos (excepto las lavadoras). Por favor, pregunte primero.

10. La familia anfitriona proporcionará toallas y sábanas limpias una vez a la semana. El estudiante es responsable de toda la ropa personal, ya sea llevándola a una alfombra de lavandería pública o lavando la ropa a mano en el "lavadero" de la familia.

11. Los estudiantes deben comprar sus propios artículos de aseo personal como pasta de dientes, champú, detergente, etc.

12. Cada familia debe establecer su propia política telefónica. Tenga en cuenta que muchas familias tienen un servicio telefónico restringido que limita el número de llamadas gratuitas permitidas por mes, por lo que no sólo debe limitarse en la duración, sino también en el número de llamadas. Además, no todas las familias tienen servicio de llamada en espera. Pregúntele a la familia qué horas son aceptables para hacer y recibir llamadas. Utiliza los teléfonos públicos para hacer llamadas de larga distancia más allá del límite mensual y el horario de uso del teléfono.

13. Si el estudiante tiene algún problema con el Homestay, deberá solicitar asesoramiento o mediación con la directora del CECM para resolver el asunto antes de solicitar un cambio de alojamiento. No se permiten cambios de hospedaje sin la autorización explícita de directora del CECM.

POR FAVOR RECUERDA: Eres un huésped en México y estás aquí para aprender sobre las costumbres y estilos de vida locales. Si las cosas no se hacen como estás acostumbrado, no está mal, sólo es diferente. ¡Sé flexible!



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

SEGURIDAD

A fin de prevenir en medida de lo posible cualquier contratiempo o experiencia desagradable durante su estancia en Guadalajara, le ofrecemos a continuación algunas sugerencias prácticas.

1. Lleve siempre consigo los números de contacto de la escuela, su familia anfitriona y de su coordinador (a).
2. Ubique en el mapa los sitios de importancia más cercanos a su casa u hotel y las rutas más rápidas para ir y volver.
3. Procure hacer sus compras y otras actividades cotidianas antes de que oscurezca. Durante los meses de abril a octubre, el sol se oculta hasta después de las 20:00 hrs.
4. Lleve sólo el dinero en efectivo indispensable y en un lugar seguro.
5. Recomendamos no hacer uso de aparatos electrónicos en la vía pública (tableta, lap top). Coloque siempre su cartera, cámara fotográfica y teléfono celular en una bolsa de mano o mochila (las cangureras son muy prácticas) y llévela siempre con usted.
6. Si planea salir por la noche o a lugares muy concurridos (tianguis, plazas, conciertos) vaya siempre acompañado y ubique la ruta de regreso a su casa con anticipación.
7. No salga con sus documentos personales (VISA, Pasaporte). Es mejor traer una copia de ellos solamente.
8. Si va salir de viaje o de paseo, es muy importante que comparta con la familia, amigos o la coordinación académica siempre los datos de los lugares a donde irá y las personas con las que llegará.

SALUD

Un cambio de país implica un cambio en la geografía, las costumbres y la alimentación. Es común que durante la primera semana de su estancia en nuestra ciudad, los estudiantes extranjeros resientan estos cambios. Le presentamos algunos datos y consejos que pueden ser útiles.



Alimentación:

- Beba solamente agua embotellada o purificada (de garrafón), de igual modo cuide que el hielo esté hecho con agua purificada. En México el agua del grifo no es para consumo humano.
- Durante la primera semana en México intente llevar una alimentación lo más parecida a su dieta regular como sea posible.
- Introduzca nuevos sabores e ingredientes a su dieta poco a poco. Cuide de no consumir alimentos muy condimentados, picantes o grasosos, por lo menos hasta que se habitúe a la comida mexicana.
- Coma siempre que pueda en casa o en establecimientos recomendados. Ponga atención en la higiene del lugar en el que va a comer (restaurante, local, puesto).
- Evite comer en puestos de la calle.

Altitud:

La ciudad de Guadalajara está situada a 1,566 metros sobre el nivel del mar. Puede ser que le tome unos días habituarse a la altitud. Durante su primera semana:

- No realice esfuerzos físicos.
- Descanse y duerma al menos 8 horas cada noche.
- Consuma alimentos ligeros.
- Camine siempre que pueda, empezando con distancias cortas e incrementando el tiempo un poco más cada día.
- Beba mucha agua.
- Evite, por lo menos durante los primeros días, las bebidas alcohólicas y el cigarro.



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

[English version]

STUDENT HANDBOOK

PRESENTATION

OUR APPROACH

The Colegio de Español y Cultura Mexicana (CECM) is the organization in charge of planning, offering and executing the Spanish as a Second Language Program. The teaching of Spanish (Latin American variant) focuses on linguistic and cultural immersion, based on the communicative approach, the practical assimilation of grammatical structures and lexical extension. The student's mother tongue or, in its absence, a bridge language (such as English) is only used in the classroom to overcome obstacles that may affect the safety or integrity of the students during their stay in our country or, in exceptional cases, to corroborate understanding in specific situations.

COURSE FEATURES

Our groups are multicultural. Students over 15 years old are accepted in regular courses, although the most common range is from 18 years old onwards. Everyone lives together in the same group, unless they require individual or specialized attention (very old students, with little time available or with a very basic level).

The maximum number of students per group is 10, although our policy of focusing on the needs of the student allows us to open a course with group characteristics even when there is only one student enrolled, in order to avoid interrupting their learning process.

The duration of each class is two and a half hours (150 minutes).

MULTICULTURALISM

Since the groups are regularly multicultural, it is a priority for the CECM's teaching and administrative staff maintain an atmosphere of respect and mutual interest in



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

the face of different ideologies, values, religions and customs, thus favouring the use of Spanish as the primary means of communication.

EVALUATIONS

The Spanish courses are designed to maintain a continuous evaluation of our students, evaluation that is based on the constant monitoring of the four basic skills and the ability to apply the grammar rules. Therefore, we work continuously with projects and tasks designed to achieve communicative goals. In addition, in the 4-week modality two formal exams are applied (partial and final), in the intensive courses (2 weeks) only one final exam is applied.

COLEGIO DE ESPAÑOL Y CULTURA MEXICANA TEAM (CECM)

Lic. Alejandra Orozco de la Mora

Director

Alejandra@proulex.udg.mx

ACADEMIC AND ADMINISTRATIVE STAFF

PhD. Rebeca Ferreiro González

Academic Coordinator

Rebeca.Ferreiro@proulex.udg.mx

Lic. Xicoténcatl Ávalos de Robles

School Services

Xicotencatl.Avalos@proulex.udg.mx



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

C.P.A. Javier Méndez

Accountant

Javier.Mendez@proulex.udg.mx

CECM TEACHERS

Currently, 10 teachers, professionals in the teaching of Spanish language and Spanish as a foreign language, collaborate in the CECM. Most of them have a degree in Hispanic Literature, with a focus on linguistics, teaching, literary analysis and/or communication, although teachers with degrees in other humanities also form part of the team. Some of the teachers have participated in academic programs and events in the United States, China, and France.

Ninety percent of our teaching staff is certified as DELE examiners by the Instituto Cervantes in Spain and we will reach our goal of 100 percent by 2020.

Leonardo Arellano Vallejo.

María de la Luz Torres Ibarra.

María de las Mercedes Cárdenas Carmona.

Pablo Gómez Martínez.

Perla Esther Sainz Ortega.

Rafael Castillo Camacho.

Rebeca Ferreiro González.

Ruth Escamilla Monroy.

Víctor Alejandro Ramírez González.

Vidal Fernando Peregrina Cambero.



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

CONTACT

24-hour institutional emergency number	+52 1 (33) 3167 5223
Colegio de Español y Cultura Mexicana	+52 1 (33) 3616 6881
Information	ext. 11, 12, 21
Academic Coordination CECM	ext. 21
Direction	ext. 23

EMERGENCY NUMBERS

Emergency (national)	911
Information	040
Attention Citizens Jalisco	01800 5254 726 o (33) 3668 1804
State Civil Protection Unit	(33) 3675 3060
Red Cross Guadalajara	(33) 36 13 88 11 o (33) 33 45 77 77
Red Cross Puerto Vallarta	(322) 222 15 33

STUDENT SERVICES

STUDENT ID

This credential will accredit you as an active student of the Colegio de Español y Cultura Mexicana. To obtain it, it is necessary to go to the Language Center Coordination Office during the first week of the course to have your picture taken.

With the CECM credential you will be able to obtain some discounts in museums, foreign buses (on holidays), bookstores, theaters and other cultural and recreational spaces or activities (Book Fair, Cineforo and Cineteca of the University of Guadalajara etc.).



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

PAYMENTS AND REFUNDS

1. Any payment must be made at reception. Please keep your receipt.
2. Payments can be made in cash (local currency only), by VISA or MasterCard or by bank deposit, and soon by Paypal. Traveler's checks, personal checks, foreign currencies or money orders are not accepted
3. Payments are quoted in American dollars (USD). Any transaction made in Mexican pesos is accepted at the exchange rate of the day the payment is made, according to the Federal Official Gazette.
4. Payments made to the CECM are NON REFUNDABLE, once the session has started.
5. For cancellations received before the first day of the session, CECM may grant partial refunds of up to 50%. All refunds are issued in pesos, at the exchange rate in effect on the day payment is issued.

ACCOMMODATION SERVICE (HOMESTAY)

Living with a Mexican family while you study Spanish at the CECM will allow you not only to practice what you have learned in class, but also to come into direct contact with the customs and idiosyncrasies of our country through traditions, food and family life. The immersion in Spanish and its culture will be total.

The host families that collaborate with the Spanish School have ample experience in attending to and caring for students from all over the world and receive them as one more member of their family. The following are some recommendations and observations that will make your stay with your new Mexican family more pleasant.

GENERAL REGULATIONS AND RECOMENDATIONS

1. The student will be treated as a member of the Homestay host family and should behave accordingly, respecting the rules and customs of the household. The student may not bring drugs or alcohol into the home. Substance abuse will result in expulsion from Homestay and CECM.
2. The host family will provide the student with a key to the house, which must be returned upon departure. Failure to return the key will require the student to pay the family for its



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

replacement. The student is responsible for safeguarding the key and will not permit it to be used by anyone unauthorized by the family. The student will be required to pay to change the lock in the event of losing the key.

3. The host family will assist the student in locating nearby stores, laundry mats, public phones, bus routes and other basic services.
4. The host family will provide breakfast per day according to the family's normal daily routine and dietary customs.
5. The student should have the courtesy to notify the family any time he/she will miss a breakfast or arrive home unusually late.
6. The student is responsible for the conduct of his/her visitors, who must conform to all household norms. Visitors are not permitted after 9:00 p.m. and may not enter the student's bedroom at any time. The host family shall reserve the right to refuse visitors of doubtful character or undesirable conduct.
7. The student is expected to keep all rooms he/she uses reasonably clean and orderly.
8. The student will be held liable for any damages caused to the house or its contents.
9. The host family will allow the student access to most household appliances (washing machines excepted). Please ask first.
10. The host family will provide clean towels and bed linens once a week. The student is responsible for all personal laundry, either taking it to a public laundry mat or hand-washing clothing in the family's "*lavadero*" (washing sink).
11. Students must buy their own personal toiletry items such as toothpaste, shampoo, detergent, etc.
12. It is up to each family to establish their own telephone policy. Be aware that many families have restricted phone service limiting the number of free calls allowed per month, so not only should you limit yourself on the length, but on the number of calls as well. Also, not all families have call-waiting service. Ask the family what hours are acceptable for making and receiving calls. Utilize public phones for making long distance calls beyond the monthly limit and phone use schedule.
13. If the student has a problem with the Homestay, he/she should seek advice or mediation with the director of the CECM to resolve the issue before requesting a change of accommodation. No changes of accommodation are allowed without the explicit authorization of the director of the CECM.



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

PLEASE REMEMBER: You are a guest in Mexico and are here to learn about local customs and lifestyles. If things are not done the way you are used to, it's not wrong, just different. Be flexible!

SECURITY

In order to prevent as much as possible any setback or unpleasant experience during your stay in Guadalajara, we offer you some practical suggestions below.

1. Always carry the contact numbers of the school, your host family and your coordinator with you.
2. Locate on the map the most important places near your home or hotel and the fastest routes to and from them.
3. Try to do your shopping and other daily activities before it gets dark. During the months of April to October, the sun sets until after 8:00 p.m.
4. Carry only the necessary cash and in a safe place.
5. We recommend that you do not use electronic devices on public roads (tablet, lap top). Always put your wallet, camera and cell phone in a handbag or backpack (kangaroos are very practical) and always carry it with you.
6. If you plan to go out at night or to very crowded places (flea markets, squares, concerts) always go accompanied and locate the route back home in advance.
7. Do not go out with your personal documents (VISA, Passport). It is better to bring a copy of them only.
8. If you are going on a trip or a walk, it is very important that you share with your family, friends or the academic coordination always the details of the places you are going to and the people you are going with.

HEALTH

A change of country implies a change in geography, customs and food. It is common that during the first week of their stay in our city, the foreign students resent these changes. Here are some facts and advice that may be useful.



COLEGIO DE ESPAÑOL®
Y CULTURA MEXICANA
UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Food:

- Drink only bottled or purified water (from a demijohn), and make sure that the ice is made from purified water. In Mexico, tap water is not for human consumption.
- During the first week in Mexico try to eat as close to your regular diet as possible.
- Introduce new flavors and ingredients to your diet little by little. Be careful not to eat too spicy, hot or greasy foods, at least until you get used to Mexican food.
- Eat whenever you can at home or in recommended establishments. Pay attention to the hygiene of the place where you are going to eat (restaurant, place, stand).
- Avoid eating at street stalls.

Altitude:

The city of Guadalajara is located at 1,566 meters above sea level. It may take a few days to get used to the altitude. During your first week:

- Do not exert yourself physically.
- Rest and sleep at least 8 hours every night.
- Eat light meals.
- Walk whenever you can, starting with short distances and increasing the time a little more each day.
- Drink plenty of water.
- Avoid, at least for the first few days, alcoholic beverages and smoking.