

Miniguía de **LIMÓN**





Zona cultural de altos contrastes

Enclavada en el litoral caribe de Costa Rica, envuelta en un paisaje de múltiples contrastes y exuberante naturaleza, Limón conserva un fuerte apego a las tradiciones culturales afroantillanas, de las que surge un estilo muy particular de vida caracterizado por la hospitalidad de su gente, en una de las zonas más hermosas del país.

Fue en los albores del siglo XVI, en 1502, cuando Cristóbal Colón posó su pie por primera vez en este territorio que la historia habría de consagrar como uno de los más abundantes en riqueza y belleza naturales de Costa Rica.

Colón arribó a la isla que hoy se conoce como Uvita, y a la que los indígenas llamaban Quiribí.

La población indígena prevaleciente en la zona, durante la colonia, estaba principalmente compuesta por indígenas cuyos descendientes son los actuales **bribris y cabécares** establecidos en la parte sur de la provincia.

El perfil cultural de los limonenses se consolidó posteriormente, cuando diversas comunidades negras que provenían desde Las Antillas para trabajar en el cultivo del cacao, la construcción del ferrocarril al Atlántico o en la producción bananera se asentaron definitivamente en lo que ahora es la provincia de Limón.

Esta nueva población sentó sus raíces en toda la región reproduciendo sus legendarias costumbres, así como su lengua, comida y música que mezclaron a lo que ya eran expresiones de la vida costarricense. Complementariamente y al amparo de un clima, de un paisaje y de un potencial de riqueza que es evidente, una colonia china se unió a grupos étnicos ya asentados aquí. **El resultado fue una mezcla de culturas tales como la indígena, la europea, la afrocaribeña y la china, cuyos representantes han hecho de Limón, una zona llena de sorpresas culturales.**

Otro aspecto interesante que cultural y económicamente ha caracterizado a Limón es el cultivo del **banano** que desde el siglo pasado y hasta nuestros días, ha sido la actividad de mayor rentabilidad en la zona.

Pese a que en la actualidad la economía de la zona se ha diversificado notoriamente el banano sigue predominando lo cual se aprecia a simple vista a lo largo de la gran mayoría de sus caminos.

Otro aspecto interesante que cultural y económicamente ha caracterizado a la provincia de Limón son los procesos productivos de la actividad agropecuaria como el cultivo del banano que desde el siglo pasado y hasta nuestros días, ha sido la actividad de mayor rentabilidad en la zona.

La región afrocostarricense representa por sí misma, un atractivo en el que lo etnológico se suma a una vegetación típicamente tropical también exaltada por las **hermosas aguas del mar Caribe**. Esta miniguía contiene la oferta de tours y actividades que puede hacer en los cantones de Limón y Matina.

Al ritmo de la ciudad

La cabecera del cantón primero de la provincia de Limón se ubica aproximadamente a 170 Kms. de San José, la capital de Costa Rica. Aquí tanto como en la periferia existe una gran variedad de **hoteles para todos los gustos, restaurantes, servicios médicos, teléfonos, calles asfaltadas, bancos y otros servicios.**

La ruta principal es la carretera "**Braulio Carrillo**", que cruza el parque nacional del mismo nombre y ofrece hermosas vistas del bosque tropical lluvioso. Este paisaje acompaña a los viajeros desde la salida de San José hasta la pintoresca ciudad de Guápiles, donde ya lo "josefino" ha dado paso a lo "limonense".

Otra ruta muy hermosa es la que lleva de **San José a Turrialba y de allí a Limón**. Este fue por muchos años, el único acceso por carretera a la provincia. Una nueva ruta, sin embargo, más amplia y rápida, ha hecho olvidar un camino que sigue teniendo el mérito de ofrecer un generoso paisaje en el que resaltan sus pintorescos caseríos.

Desde el cantón central de la provincia es posible realizar recorridos tan atractivos como el que se hace al **Parque Vargas**, donde se puede ver palmeras cubanas y árboles de la India. También se puede visitar el muelle en el que los apasionados a la pesca suelen poner exitosamente a prueba su paciencia, apreciar, desde la costa, la enigmática **Isla Uvita**, o simplemente caminar tranquilamente siguiendo el rumor del mar que se estrella contra el rompeolas.

En Limón centro se ubica el **Museo Etnohistórico**, declarado patrimonio nacional en 1981. Sus instalaciones se hallan en el centro de la ciudad, en el no menos histórico **edificio de Correos y Telégrafos**. (consultar su horario en la oficina de Información Turística de Limón, tel: 2758-0983)





Varias playas cercanas añaden atractivos. A pocos kilómetros de su parque central están **playa Vizcaya, playa Piuta, playa Moín y playa Bonita**. Esta última internacionalmente reconocida por sus especiales bondades para la práctica del **"surf"**.

Mosaico cultural

Limón posee un sello distintivo que la hace diferente al resto de la nación: el amplio espectro de sus etnias, de su clima y de su paisaje.

Afrodescendientes

La población afrodescendiente, es una de las más coloridas pues su identidad cultural está impregnada de manifestaciones artísticas como la **danza, la gastronomía y el uso versátil del castellano y del inglés** o sus derivaciones, como es el caso del **"patuá"**. Actualmente, las características culturales de este grupo poblacional están tan posicionadas que el imaginario colectivo nacional los asocia con la región caribeña y la provincia de Limón, siendo muy popular el **carnaval anual del "Día del Negro"**.

Pero a través de la historia de ocupación, se conoce que esta población tuvo dos raíces, una esclavizada y otra libre (asalariada). Ambas asociadas a la construcción del ferrocarril y posteriormente, al cultivo del cacao, por lo que, en alguna época, miembros de esta población pasaron de recibir órdenes y trabajar para otros a asumir la responsabilidad de su libertad y la autogestión de recursos para su subsistencia, lo que dio paso a la adopción de un estilo de vida más relajado.

En cuanto a las costumbres, el evento más sobresaliente es el vistoso **carnaval limonense** que se inicia el 12 de octubre de cada año cuando las lluvias tropicales hacen una pausa.

Las comparsas o grupos de bailarines inundan las calles de la ciudad al son de festivos tambores africanos. Hay un colorido y gracia especiales en los trajes y la danza de cada uno de los grupos participantes. Los ritmos afrocaribeños han hecho un valioso aporte al ambiente musical limonense mediante los conocidos y contagiosos ritmos de **"calypso" y "reggae"**.

Gastronomía

Exquisitos y originales platillos han hecho internacionalmente conocida la cocina de Limón.



Es, por ejemplo, famoso el **"rice and beans"** preparado con base en arroz, frijoles y leche de coco, y condimentado con tomillo, cebolla y apio. Esta comida se sirve con pescado frito o pollo en salsa, además de unas rebanadas de plátano maduro.

El **"pan bon"**, oriundo de Jamaica, es preparado con harina de trigo, tapa de dulce, o dulce de caña, mantequilla, frutas secas, vainilla y anís de estrella.

Nadie debe dejar de probar el afamado **"patí"**, una empanada rellena con carne molida y chile panameño; las galletitas de jengibre o el **"Rondón"**, una sopa de vegetales con pescado, y otros productos del mar.

Chinos e indios

Otro grupo étnicos presentes en el territorio limonense, tan llamativos como los afrodescendientes y que aparecieron en escena en la época de la construcción del ferrocarril, es el de los **descendientes asiáticos**. Entre este grupo, se pueden distinguir las raíces chinas e indias.

El **grupo chino** posee una riqueza cultural milenaria, pero se ha mantenido en un autoaislamiento, donde las barreras principales han sido de carácter lingüístico (hablan poco español), religioso e ideológico, se relacionan poco con la población no oriental.

Este grupo poblacional ha prosperado en las actividades comerciales, especialmente en el campo de los supermercados. Pero es en el negocio de los restaurantes, donde se han permitido abrir una pequeña ventana para mostrar una parte de su cultura culinaria. Y quizás la mayor puerta que abre este grupo es la **Celebración del Día de la Cultura China** (5 de octubre), a cargo de la Asociación China de Limón.

Aparte de los chinos, existe otro grupo étnico oriental establecido en el territorio, específicamente en la comunidad de Wesfalia (Limón). Fue un pequeño **grupo procedente de la India**, que son conocidos como **"culí"** (aunque este término aplicaba para personas procedentes de varios países del sur asiático). Un estudio antropológico, reveló que este grupo étnico está próximo a desaparecer por el mestizaje.

Idioma

En cuanto al idioma, Limón sigue siendo un lugar mágico en el que se habla el español y un inglés criollo, con estructuras gramaticales tomadas del español y aún de vocablos indígenas.





Áreas protegidas

Refugio Nacional Mixto de Vida Silvestre Limoncito

Declarado en 1994, se localiza al sureste del territorio entre el distrito central de Limón y el distrito de Matama. Por lo tanto, sólo parte de las 1096 hectáreas quedan dentro del territorio. Protege ecosistemas de humedales, donde predominan los bosques mixtos anegados, con presencias de palmas (yolillales), y cativales en los sectores menos alterados, así como charrales gramíneos que constituyen el hábitat para muchas especies de fauna silvestre y parches de manglares, propios del Caribe.

Zona Protectora Cuenca del Río Banano

Ubicada en el sector sur del territorio. Esta zona protectora fue declarada en 1990, está conformada por 9225 hectáreas y se encuentra distribuida entre las cuencas de los ríos Banano y La Estrella. De acuerdo con el mismo autor, está destinada a preservar los acuíferos que surten de agua a la ciudad de Limón y Moín.

Urbanismo

En 1871, el ingeniero y arquitecto Ángel Miguel Velázquez Vidaurre desarrolló los planos para el asentamiento de la ciudad de Limón. Sus calles y avenidas son amplias y bien trazadas; y por ser la única ciudad costarricense en haber sido planificada urbanísticamente a finales del siglo XIX sus cuadrantes son exactos.

La ciudad está separada del mar por un malecón llamado tajamar que bordea toda su costa en el área urbana. Como resultado de su explosión demográfica, Puerto Limón ha visto crecer el número de sus barrios, y en general la provincia de Limón cuenta con el índice de crecimiento demográfico más alto de Costa Rica.

Patrimonio arquitectónico

La ciudad de Limón cuenta con varios edificios de estilo victoriano que fueron adaptados al clima húmedo y cálido de la región, dando lugar al estilo arquitectónico victoriano-caribeño. Este estilo se caracteriza por los techos altos con ornamentos de madera a modo de encajes, generosos corredores, torrecillas, barandas y sistemas de ventilación cruzada para alivianar la sensación de calor y humedad característicos de la zona. Se incorporaron también pilotes para elevar el edificio en caso de inundaciones, y mosquiteros para controlar la presencia de insectos.

Entre sus principales edificaciones sobresalen por su antigüedad y belleza arquitectónica, el Edificio de Correos que alberga también el Museo Etnohistórico, la pensión Costa Rica, el Black Star Line (en proceso de reconstrucción tras un incendio que lo consumió en su totalidad), la Iglesia Adventista, la Iglesia Anglicana San Marcos, el antiguo comisariato, el edificio Peña, el edificio Corella, el edificio Ingianna, el Banco Nacional, el Park Hotel, la Escuela Tomás Guardia, la Casa de la Cultura, y otros del casco histórico de la ciudad.

Puertos

Cerca de Limón se ubica el Puerto Moín y el Mega Puerto de APM Terminals, catalogado como los dos puertos de mayor importancia a nivel nacional pues enlaza al país con el comercio europeo, africano, asiático y el este de los Estados Unidos; además por estos dos puertos transita el 80% de importación y exportación de Costa Rica, por otro lado también está el Puerto de JAPDEVA en el centro de la ciudad que ahora es utilizado para la atención de cruceros. Sus actividades económicas se han basado por mucho tiempo en la producción de banano y la ganadería, y se caracteriza por tener la mayor población negra de todo el país.

Cruceros

La llegada de los cruceros es sin duda, una actividad socioeconómica de mucha importancia para Puerto Limón y Costa Rica. Los beneficios que genera esta industria en el caribe constituyen un componente esencial para el desarrollo que implica la actividad de turismo.

Actualmente, Limón es considerado la locación número uno de la ruta del Caribe en términos de ventas previas de destino y penetración de mercados, según The Florida-Caribbean Cruise Association.

Más información:

visitcostarica.com/es/costa-rica/things-to-do/culture/historical-walks/limon



¿Cómo llegar?

Aeropuerto

El aeropuerto de Limón está ubicado en la parte sur de la ciudad contiguo al Barrio Cieneguita, a 4 km (2.5 millas) al sur del centro de Limón. Este aeropuerto ofrece vuelos chárteres gracias a las empresas

SANSA:  flysansa.com/es/charters-vuelos-privados/ y

AEROBELL:  aerobell.com/es/destinos-vuelos-privados

Buses

La ciudad cuenta con una terminal de autobuses que la comunica con el resto de la provincia y del país. El tiempo de viaje en autobús entre San José y Limón es alrededor de 3h 10m y cubre una distancia aproximada de 158 km. El autobús más rápido, toma normalmente 3h 10m. Los servicios son operados por Grupo Caribeños y Autotransportes MEPE. Por lo general 170 autobuses funcionan semanalmente, aunque los horarios de los fines de semana y los días festivos pueden variar, por lo que hay que comprobarlo con antelación.

Empresas de buses  grupocaribenos.com/horarios-caribe/

Terminal de Partida y Llegada

Los buses salen del Gran Terminal del Caribe. Dirección: Calle Central Alfredo Volio, en frente del Museo de los Niños, San José.

¿A que terminal llegan los buses de San José a Limón?

Una vez que el autobús realiza esta ruta, su destino final se encuentra en el terminal de la empresa en Limón. Igualmente puedes tomarlo dirigiéndote a la calle Ángel Miguel Velázquez y Calle 7, a un costado del estadio de béisbol Big Boy, Limón, Costa Rica.

La empresa **Autotransportes Mepe S.A.**, se encuentra ubicada en la Terminal de Atlántico Norte, tiene a cargo las rutas hacia el Caribe Sur de Costa Rica.

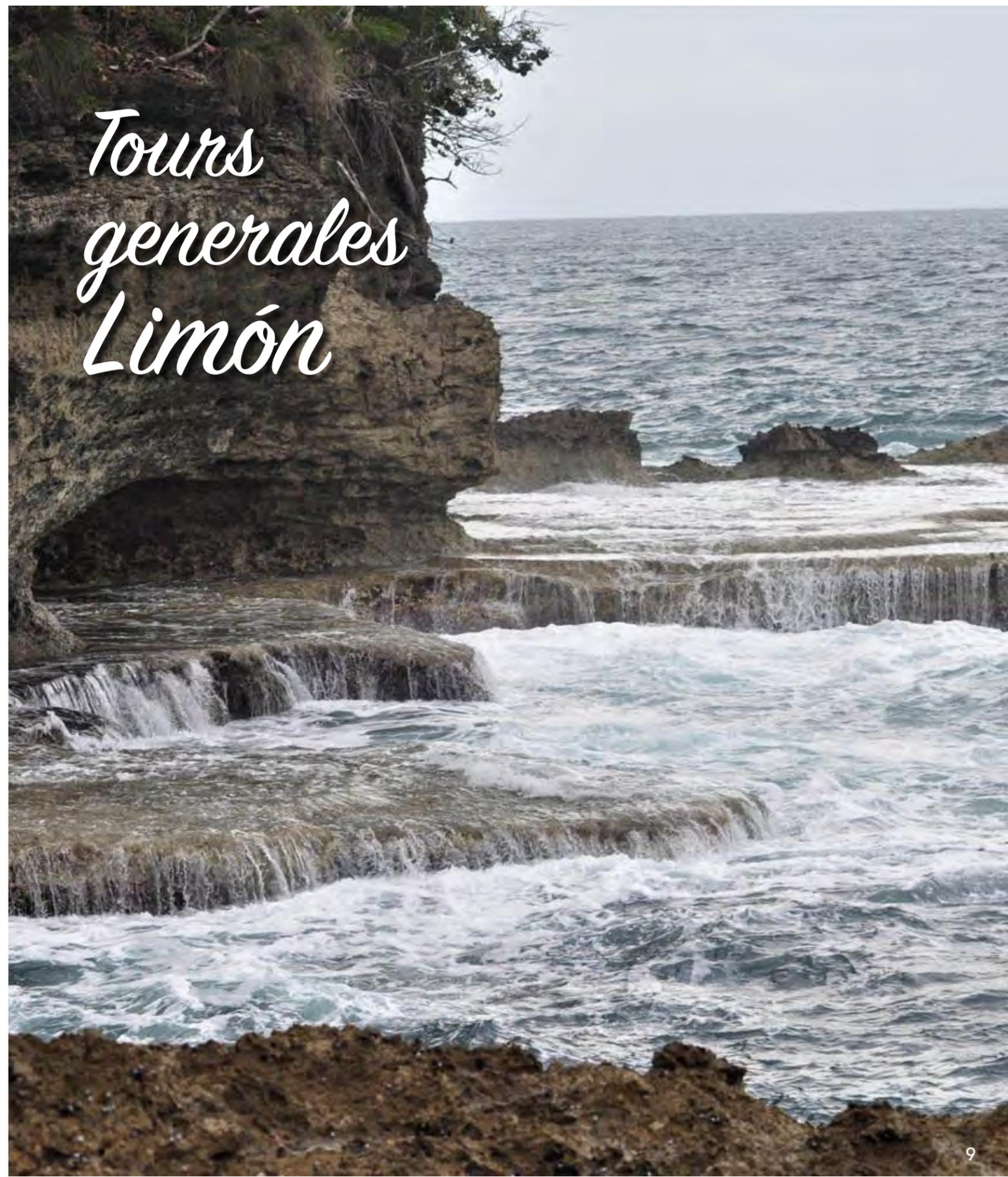
Ubicación: Terminal Atlántico Norte, la Avenida 9 y Calle 12, Barrio México en San José.

En vehículo

Desde San José, diríjase a la ruta 32, que va hacia Limón, pasando por el túnel Zurquí, hasta llegar a Puerto Limón.

Contenidos

Tours generales Limón	9
Parque Nacional Cahuita	10
Tour Jardín de Heliconias.....	10
Selva tropical de Veragua	10
Canales de Tortuguero.....	10
Tour Isla Uvita.....	10
Aventura en Limón.....	10
Avistamiento de aves.....	11
Siembra un árbol.....	11
Tours de aventura Limón	12
Buceo	13
Snorkeling	13
Pesca deportiva	13
Surf	13
Senderismo	13
Cabalgatas	13
Tour de canopy	14
Escalada de árboles	14
Canyoning & rappel	14
Veragua Rainforest.....	14
Eco aventura en la selva tropical de Veragua.....	14
Tour en gyrocopter	14
Tours de turismo rural Limón	15
Tour del chocolate.....	16
Tour de especias, hierbas y tés de plantas medicinales	16
Tour degustación de cacao y chocolates.....	16
Tour la aventura en la comida caribeña	16
Experiencia indígena Catato y Kekoldi	16
Zoocriadero de iguanas	16
Tours generales de Matina	17
Parque Nacional Barbilla y territorios indígenas Punta de Lanza	18
Tour naturaleza y cultura Tiger Heron tour	18
Reserva Pacuare.....	18
Tours de aventura Matina	19
Tour de canoas.....	20
Aventura de tubing en río Zent	20
Tours catarata Ayil.....	20
Tour de kayak.....	20
Avistamiento de aves.....	20
Tours de turismo rural en Matina	21
Cultura Indígena Cabécar Comunidad Palmeras	22
Finca Integral "La Parcela"	22
Tour Finca Integral Jardín Mandala	22
Tour Finca Integral Jardín Mandira	22
Mapa y directorio de servicios.....	23



Tours generales Limón



Parque Nacional Cahuita

En la Reserva del Parque Nacional de Cahuita podrá encontrar una gran cantidad de biodiversidad. Puede observar varias especies en el bosque pantanoso, visitar una plantación de banano, y nadar en las playas más hermosas de Costa Rica. Aquí podrá observar aproximadamente 123 especies de peces, junto con una variedad de corales y otros invertebrados. El parque también protege el bosque húmedo tropical, junto con bosques pantanosos y marismas.

[Oregon Tours](#)
[Costa Rica Viajeros](#)



Tour Jardín de Heliconias

Conozca este hermoso jardín y rodéese de las únicas heliconias, la belleza de sus colores es una forma de atraer a los colibríes que revolotean por el jardín para conseguir el néctar que producen en sus pequeñas flores. En este tour podrá aprender la forma en la que estas plantas se reproducen, así como sobre otras plantas ornamentales de interés, con alto valor económico en la industria del follaje y plantas tropicales.

[Brisas de la Jungla](#)



Selva tropical de Veragua

Paseo guiado en bote por el canal desde Moín para llegar a Tortuguero o regreso de Tortuguero a Moín. Ingrese a Tortuguero comenzando en Moín a través de un bote guiado por las vías fluviales únicas del canal. Disfrute de un gran momento con el sentido del humor de su guía y su inigualable ojo para observar la vida silvestre como cocodrilos, perezosos, monos y pájaros.

[Veragua Rainforest](#)



Avistamiento de aves

Si es un aficionado a los pájaros, un observador de aves o simplemente un amante de la naturaleza, esta experiencia es para usted. Mientras disfruta el aire fresco y refrescante de las montañas limonenses, podrá observar una gran variedad de aves en distintas locaciones, pues Centroamérica es una parada importante en la ruta migratoria de muchas especies de aves. Podrá explorar árboles y



pastos en busca de tucanes, oropéndolas, trogones, martines pescadores y muchos más.

[Veragua Rainforest](#)

[Veragua Rainforest](#)

[Selva Bananito Lodge](#)



Siembra un árbol

Forme parte de este creciente proyecto de reforestación y contribuya a reforestar el área e impactar positivamente al medio ambiente. Al crear corredores de regreso a la selva tropical, se proporciona más hábitat para la vida silvestre y ayuda a la conservación de especies endémicas y en peligro de extinción.

[Selva Bananito Lodge](#)



Canales de Tortuguero

Comience su día explorando los canales de Tortuguero en un bote fluvial, donde se deslizará a lo largo del río junto con la vida silvestre y disfrutará de excelentes vistas de la flora y fauna local. Podrá conocer la plantación de cacao y observar a los perezosos, monos aulladores, aves acuáticas, murciélagos y cocodrilos, la selva tropical del canal de Tortuguero, las vistas del campo, la playa, y demás.

[Veragua Rainforest](#)

[Oregon Tours](#)

[Costa Rica Viajeros](#)

[Transporte Acuático](#)



Tour Isla Uvita

Disfruta de navegar por el litoral costero de Limón al ritmo de la musica calypso y conocer la historia, senderos y miradores de la hermosa Isla Quiribri (Isla Uvita).

A su vez, podrá admirar la gran diversidad de flora y fauna en la zona, y refrescarse en las cristalinas aguas.

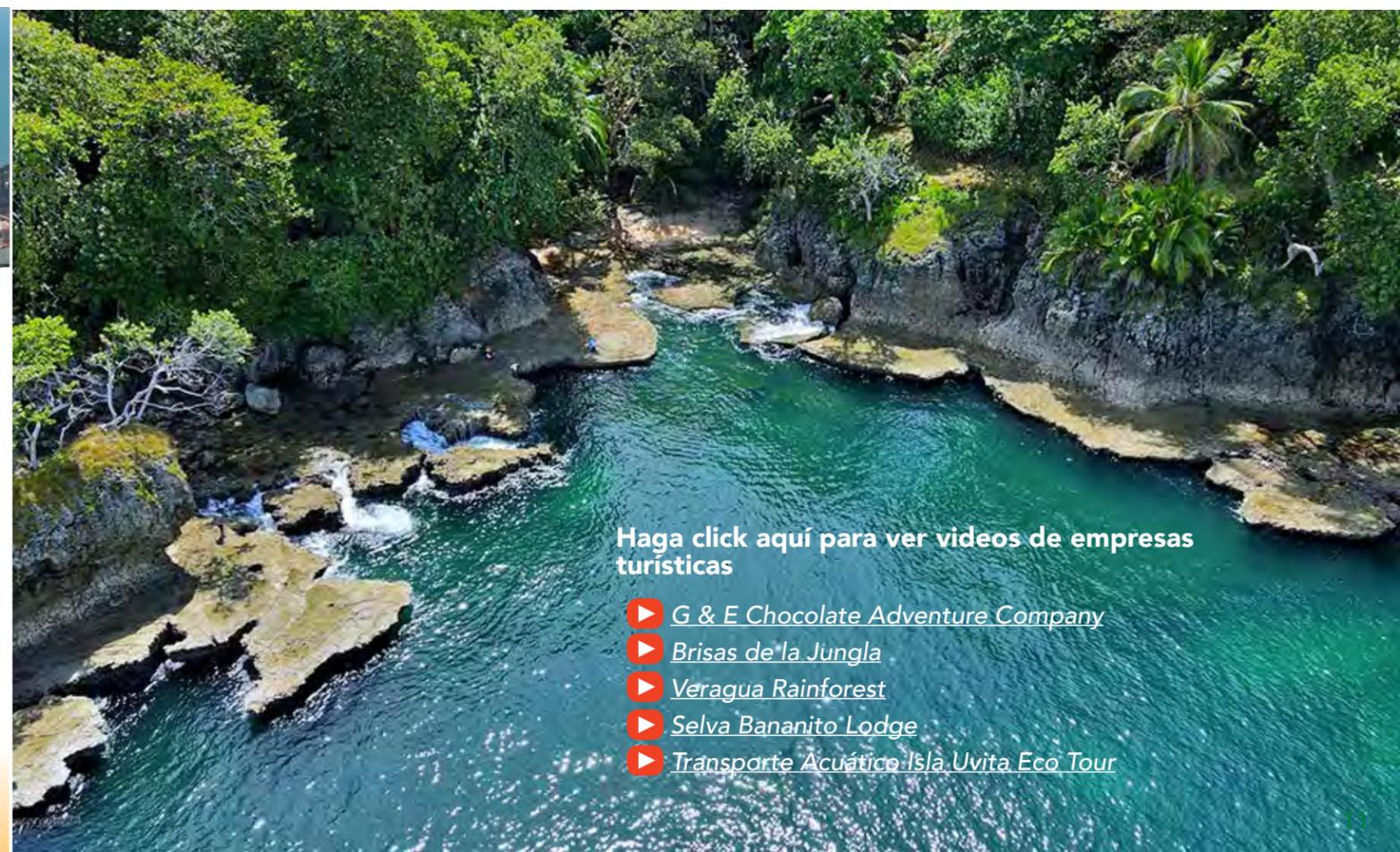
[Transporte Acuático Isla Uvita](#)



Aventura en Limón

El Caribe posee una diversidad de culturas: afro costarricense, bribri y cabécar, asiática, italiana y centroamericana, entre otras. Esto permite encontrar una gastronomía y actividades culturales que lo diferencian del resto del país. Recorra la ciudad de Limón y conozca su historia, cultura, sus lugares destacados y la plantación de banano. Además, experimente la plantación de cacao y observe los perezosos, la selva tropical del canal de Tortuguero, las vistas del campo, la playa y el centro comercial.

[Oregon Tours](#)



Haga click aquí para ver videos de empresas turísticas

[G & E Chocolate Adventure Company](#)

[Brisas de la Jungla](#)

[Veragua Rainforest](#)

[Selva Bananito Lodge](#)

[Transporte Acuático Isla Uvita Eco Tour](#)

Tours de aventura Limón



Buceo

El buceo en Costa Rica es muy distinto a otros destinos de buceo. Esto se debe a que nuestras aguas ricas en plancton atraen una gran cantidad de vida marina, y las aguas cristalinas del Caribe son la oportunidad perfecta para observar con gran claridad las diversas especies de vida marina. Los sitios de buceo locales son abundantes con muchas variedades de cardúmenes y rayas, varias especies de anguilas, pulpos, caballitos de mar, entre otros.

[Costa Rica Viajeros](#)



Snorkeling

Bajo la superficie del mar se encuentra un mundo lleno de vida y color, con diversidad de flora y fauna marina. Si quiere descubrir su belleza, bastará sumergirse con una máscara de buceo, un snorkel y un par de aletas para disfrutar explorando el fondo del mar. Disfrute del snorkel entre bancos de coloridos peces de coral, anguilas, corales, rayas y mucho más.

[Transporte Acuático Isla Uvita](#)



Pesca deportiva

Costa Rica no solo es reconocida por su selva tropical, vida silvestre, volcanes y hermosas playas. También por su biodiversidad marina y la prístina costa rocosa interminable cubierta por mar Caribe de aguas cristalinas. Aquí se puede encontrar algunas de las mejores actividades de pesca deportiva del mundo.

[Transporte Acuático Isla Uvita](#)



Surf

Surfee en los mejores lugares de Limón, aquí podrá encontrar olas adecuadas para principiantes y surfistas avanzados. La combinación perfecta de clima tropical, aguas cálidas y la fresca brisa del mar hacen de Costa Rica una condición privilegiada para la práctica de este deporte durante todo el año.

[Transporte Acuático Isla Uvita](#)



Senderismo

Para los más aventureros, podrán pasar el día explorando a pie los diferentes hábitats mientras camina en los bosques de Limón. Podrá sumergirse en una exuberante vegetación, observar la naturaleza llena de vida a su alrededor y apreciar los perezosos de tres dedos, diferentes especies de aves (tucanes, oropéndolas, palomas, tangaras, colibríes y otras), ardillas y distintos tipos de mariposas.

[Brisas de la Jungla](#)
[Selva Bananito Lodge](#)



Cabalgatas

Póngase en contacto con el jinete que lleva dentro al recorrer la reserva privada en Selva Bananito, desde lo alto de unos caballos altamente cuidados y entrenados. Durante el recorrido, su guía le hablará sobre la vida silvestre y la naturaleza local; también puede tener la oportunidad de ver varias especies de aves, mariposas, monos y más. Podrá escoger entre conocer la selva o la granja, es una experiencia inolvidable lejos de las multitudes y en conexión con la naturaleza.

[Selva Bananito Lodge](#)



Tour de canopy

Empiece su día con adrenalina mientras vuela a través de los bosques de Limón, suspendido de manera segura y viajando entre plataformas. Podrá observar la belleza escénica de los bosques que atraviesa, mientras a su vez podrá apreciar la gran variedad de biodiversidad de la zona. Muchas de estas opciones incorporan la posibilidad de realizar Tarzán Swing y Superman, una experiencia inolvidable.

[Brisas de la Jungla](#)
[Veragua Rainforest](#)

[Oregon Tours](#)
[Selva Bananito Lodge](#)

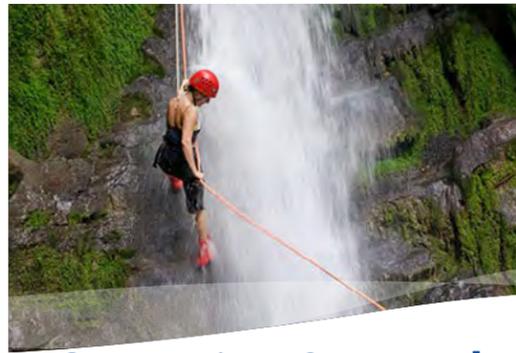


Escalada de árboles

Aprenda cómo escalar un árbol de 30 metros utilizando un sistema seguro de arneses y ascendentes. Trepe hasta llegar a la cima y podrá apreciar las mejores vistas que solo esta actividad le puede ofrecer, además, podrá descansar sobre las copas de los árboles y respirar el aire fresco.

[Selva Bananito Lodge](#)

[Selva Bananito Lodge](#)



Canyoning & rappel

Conozca Costa Rica desde un punto de vista diferente, y qué mejor forma de hacerlo, que dentro de un cañón y cascadas. Limón tiene muchos cañones escondidos repletos de plantas exóticas y vida silvestre, el barranquismo y el rappel son su mejor opción para disfrutarlos. En la ribera del río podrá disfrutar de la adrenalina de descender de una pared natural de piedra.

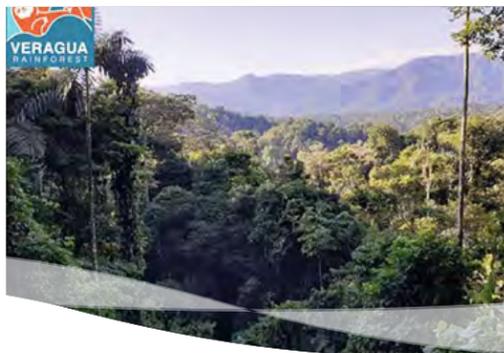
[Selva Bananito Lodge](#)



Veragua Rainforest eco-adventure + original canopy tour

Conecte con la selva tropical protegida más grande de América Central, podrá conocer el hábitat natural de las serpientes, ranas y mariposas. Luego ingresará a una góndola al aire libre que lo llevará a través de la selva tropical primaria, pasando por árboles de 300 años y hasta la orilla del río. Seguidamente, caminará por el Sendero de los Gigantes o caminará hasta la cascada Puma de 60 pies. Finalmente, deslícese a través de las copas de los árboles, donde podrá tener una vista espectacular.

[Veragua Rainforest](#)



Eco aventura en la selva tropical de Veragua

Deslícese por las copas de los árboles de la selva tropical en una góndola del cielo en busca de monos, perezosos y coloridas aves de la selva tropical. Seguidamente, visite los hábitats de ranas, reptiles y mariposas. Además, podrá recorrer los diversos senderos en el bosque y admirar las vistas y sonidos de la naturaleza, así como una hermosa cascada. Finalmente, podrá visitar *The Foundation for Rainforest Research*, donde investigadores universitarios descubren los misterios de la naturaleza y aprenden sobre nuevas y emocionantes especies.

[Veragua Rainforest](#)



Tour en gyrocopter

Conozca el Caribe de una manera diferente y única, vuele seguramente por los aires y aprecia el área de Selva Bananito y el Parque Nacional Cahuita, así como la inmensa vegetación que recorre toda la zona, su belleza escénica lo dejará sin aire.

[Selva Bananito Experience](#)



Tours de turismo rural Limón



Tour del chocolate

Este tour de le permitirá sacar lo mejor del grano de cacao, experimente y descubra sabores y sensaciones que brinda el cacao fino y de aroma del Caribe costarricense. Sin cacao no hay chocolate, por ello, podrá aprender del proceso que lleva el fruto del cacao hasta transformarse en lo que popularmente encontramos en las tiendas. Incluye degustaciones de cacao fresco, seco, tostado, manteca de cacao, cacao en polvo, semillas de cacao tostadas y caramelizadas, chocolate dulce mezclado con frutas de temporada.

[G & E Chocolate Adventure Company](#)

[Oregon Tours](#)

[Costa Rica Viajeros](#)



Tour de especias, hierbas y tés de plantas medicinales

Descubra las maravillas curativas que brinda la naturaleza del Caribe por medio de plantas curativas en un tour educativo a profundidad, que le permitirá conocer como crecen, sus propiedades y formas de prepararlas en exóticos platillos y bebidas.

[G & E Chocolate Adventure Company](#)



Tour degustación de cacao y chocolates

Este tour es perfecto para los amantes del chocolate, podrá degustar el verdadero chocolate artesanal, así como una variedad de sabores y usos que se le pueden dar a este preciado fruto. Saboree los sabores y lleve como recuerdo este delicioso dulce.

[G & E Chocolate Adventure Company](#)



Tour aventura en la comida caribeña

La comida caribeña es una de las gastronomías más deliciosas y llenas de identidad y cultura de todo Costa Rica. En este tour podrá aprender a preparar comida que llena el alma, cocine platillos tradicionales de la cocina caribeña, nuevas fusiones y sabores que le darán una experiencia única e inolvidable.

[G & E Chocolate Adventure Company](#)



Experiencia indígena Catato y Kekoldi y zocriadero de iguanas

Visitar el zocriadero de iguanas en Reserva Indígena Kekoldí, no solo cuenta con iguanas desde los huevos hasta etapa adulta. Además, podrá observar animales como pavos, gallinas, cerdos, gansos, entre otros. El tour se complementa con una visita al Parque Nacional Cahuita.

[Costa Rica Viajeros](#)



Tours generales en Matina



Parque Nacional Barbilla y territorios indígenas Punta de Lanza

El Parque Nacional Barbilla protege una región donde el humano no ha alterado la naturaleza. El área aún conserva su estado natural debido a su ubicación de difícil acceso. Un lugar perfecto para los más aventureros.

Es parte de la "Reserva de la Biosfera de la Amistad" que fue declarada por la UNESCO como Patrimonio de la Humanidad. Es uno de los pocos lugares en Costa Rica donde aún se pueden encontrar 5 especies diferentes de felinos.

En los recorridos por este sector se pueden realizar actividades de TRC con poblaciones indígenas cabécar y recorridos por senderos que nos lleven hasta el límite del Parque Nacional Barbilla, sector Matina.

munimatina.go.cr



Tour naturaleza y cultura Tiger Heron tour

Disfrutarás un paraíso natural en un tour que te llevará a lugares inexplorados en los canales del Tortuguero, sector Matina. Recorrido en bote por medio de canales secundarios hasta llegar a la laguna Madre de Dios en Barra Pacuare. Límite geográfico entre el cantón de Matina y Siquirres.

Con una exuberante belleza escénica en medio de un paraíso tropical, lleno de colores y sabores. Terminando con un increíble tour de coco, donde aprenderás como hacer aceite de coco de manera artesanal.

munimatina.go.cr



Reserva Pacuare

Una de las joyas naturales del cantón de Matina. En medio de una exuberante vegetación, bañada por las costas del mar Caribe, la laguna Madre de Dios y los canales del Tortuguero, sector Matina, se encuentra la Reserva Forestal Pacuare.

La Reserva Forestal Pacuare Matina fue creada el en marzo de 1973, con el propósito de proteger los bosques primarios de las tierras bajas de la región central costera del Caribe. Abarca la zona entre las bocas de los ríos Pacuare y Matina, de esta manera resguarda el último bloque de bosque de la zona. Posee seis kilómetros de playas utilizadas para la conservación de especies de tortugas marinas.

En 1994 un programa de protección de la tortuga se estableció en la Reserva Forestal con la ayuda de voluntarios y estudiantes, que al llegar al sitio se le ofrece información y orientación a participar en el patrullaje nocturno de las playas a pie para asegurarse de que los cazadores furtivos no tomen a las tortugas o sus huevos.

La reserva no cuenta con servicios públicos ni instalaciones hoteleras, sino con un albergue ubicado en la propiedad para este fin benéfico.

Entre las especies de flora que podemos encontrar en el bosque muy húmedo tropical se encuentran: el cativo, el gavián,

el pilón, el guaitil, el sangregao, guaba mecate, cedro macho y palmas o yolillal.

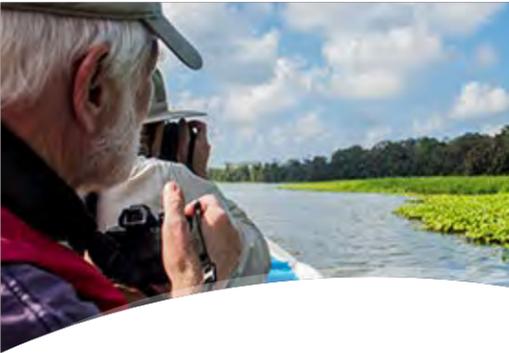
Esta reserva protege además especies de tortugas marinas como la baula (*Dermochelys coriacea*), el carey y la verde porque es un importante sitio de anidación. Las tortugas baulas llegan a la costa de mayo a junio y las verdes de junio a septiembre. Las dos están en peligro de extinción.

En sus canales se pueden encontrar especies de peces como los róbalo, guapotes, tilapias y guabinas. Su territorio es atravesado por los canales de Tortuguero.

munimatina.go.cr

Tours de aventura Matina





Tour de canoas

Viva la experiencia mágica y única de un paseo en canoa por los canales de Matina.

munimatina.go.cr



Aventura de tubing en río Zent

Disfrute de la diversión y la emoción durante 4 km de rápidos de clase I y II a lo largo de este río que forman las venas del cantón de Matina. Gran cantidad de piscinas tranquilas donde se pueden disfrutar majestuosas vistas de las montañas de la cordillera de Talamanca. Los guías lo acompañan y garantizan su seguridad y disfrute durante toda su experiencia. Parte de su aventura en tubing incluye refrigerio y almuerzo estilo picnic.

munimatina.go.cr



Tours catarata Ayil

El Parque Nacional Barbilla se encuentra dentro de uno de los territorios indígenas más extensos y poco explorados, en este sitio se encuentra una de las cataratas más altas de la cordillera de Talamanca, la catarata de Ayil.

munimatina.go.cr



Tour de kayak

Disfrute de tres horas en las majestuosas aguas de los Canales de Tortuguero, sector Matina en cómodos y modernos kayaks; donde podrás disfrutar de las bellezas naturales desde un escenario inimaginable. En busca de caimanes, monos, perezosos, aves y una gran diversidad de fauna.

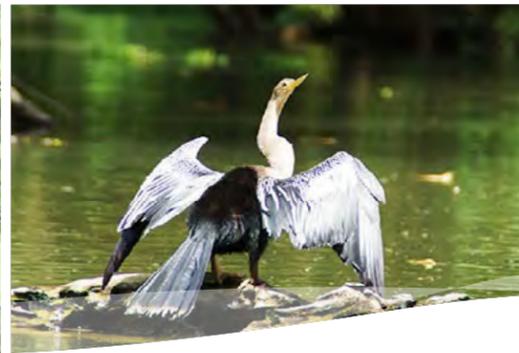
munimatina.go.cr



Foto: David Rodríguez Arias

Avistamiento de aves

La región es conocida por albergar una gran variedad de especies de aves, algunas de ellas tan emblemáticas como la garza agamí, la pájaro sombrilla o el pato aguja. Este tour se realiza nivel básico de 4 horas en un solo lugar donde las aves llegan a alimentarse y con tours expertos de hasta 8 horas en zonas como el Parque Nacional Barbilla.



Los sitios de avistamiento en este tour pueden variar de acuerdo a las temporadas, va a acompañado de un guía especializado en aves.

munimatina.go.cr



Tours de turismo rural en Matina



Cultura indígena Cabécar – comunidad Palmeras

Recorrido: En el tour una comunidad indígena Cabécar, haciendo paradas en el camino para disfrutar de la naturaleza, posteriormente se prepara la ceremonia por parte de los indígenas y danzas a sus creencias. Se le ofrece al turista una bebida típica natural, un obsequio artesanal elaborado a mano por indígenas.

munimatina.go.cr

Finca integral "La Parcela"

Ubicada en Espavel de Batán, Matina. Son 7 hectáreas de terreno dedicadas a siembra de pastos y forrajes, potrero y algunos cultivos para consumo, en la que se desarrolla un proyecto caprino que consiste en cría y producción de leche de cabra, así como elaboración de productos lácteos artesanales. Además del proyecto caprino, cuenta con ganado, patos, ovejas y estanque con tilapias.

Proyecto de elaboración de lombricompost, con lombriz roja californiana, a base de excretas de cabra y ganado. Se realizan prácticas que aportan equilibrio al ambiente.

Dentro de la finca hay varias fuentes de agua de donde se abastece el agua de la casa, y un árbol de espavel muy longevo digno de admiración.

El turista puede disfrutar de conocer el proyecto de cabras, su manejo en establos, modo de alimentación y cuidados, alimentar a los cabritos pequeños, recorrido por las siembras de pastos y los bancos forrajeros para alimentación de los animales, conocer el árbol gigante de espavel junto a la quebrada, disfrutar de avistamiento de aves y del proceso del abono orgánico de lombricompost.



Tour finca integral Jardín Mandala

Ubicada en colonia puriscaleña, Jardín Mandala Vistas del Barbilla es una finca agroecológica de manejo integral donde se tratan de manejar distintos componentes de sostenibilidad turística. Funciona como un proyecto de turismo rural comunitario que se dedica a recorridos guiados por

medio de senderos hasta una catarata ubicada en las faldas del Parque Nacional Barbilla. Terreno dedicado a investigación de fauna y conservación de especies. Se realiza turismo rural por medio encadenamientos con poblaciones indígenas de la zona.

Tour finca integral Jardín Mandira

Ubicada en la comunidad de Zent, es un proyecto de turismo rural comunitario que se dedica a recorridos guiados por medio de bosques de bambú que te transportan a parajes inigualables, explorando diferentes tipos de paisajes, culminando con un picnic en medio de una exuberante vegetación.

Municipalidad de Matina:

munimatina.go.cr

limberg.rodriguez@munimatina.go.cr

(506) 2718-1360



Servicios generales

Servicio	Contacto
Cámara de Comercio, Industria de Turismo de Limón	Tel.: 2798-3000 / 8381-1304 Correo: intiraymi55@gmail.com / camara.comercio.limon@gmail.com
Municipalidad de Limón	Tel.: (506) 2758-4444 / 2758-7073 Correo: alcaldia@municlimon.go.cr https://www.municlimon.go.cr/
Oficina regional de Limón	Tel.: 2758-1009 Correo: carol.whittingham@ict.go.cr Limón centro, contiguo a Parque Vargas, plaza la Capitanía Local 2.
Centro de atención al ciudadano	Call Center de Migración, 1311 Horario de Atención: Lunes a Viernes de 7:00 a.m. a 6:00 p.m. Sábados de 9:00 a.m a 2:00 p.m. Domingos no atiende
Hospital público Tony Facio Castro	Tel.: 2758-2222 / 2758-0970 / 2758-0130 / 2758-1056 Correo: hr_htfc@ccss.sa.cr
Cruz Roja	Teléfono: 2798-0935
Bomberos	Tel.: 2758-0229 y 911
Cruz Roja	Tel.: 2669-3396
Servicios bancarios	Se encuentra los principales bancos públicos y privados y cooperativas. Así como cajeros automáticos en Limón centro.
Gasolineras y electrolineras	
Farmacias	
Centros comerciales y supermercados	



[Para conocer sobre protocolos COVID 19 ingrese aquí](#)

NOMBRE	CORREO(S)	TELÉFONO(S)	SITIO WEB
Actividades Turísticas			
G & E CHOCOLATE ADVENTURY COMPANY	gyechocolate@gmail.com		https://chocolateadventurecompany.minidux.com/
FINCA AGROECOLOGICA SIWAKABATA	siwakabata@gmail.com	8777-7757	https://www.facebook.com/Finca-Agroecol%C3%B3gica-Siwakabata-111847920665000/
AGRO TURÍSTICO EL JARDIN TROPICAL	jardinsa@racsa.co.cr	2763-8026	https://m.facebook.com/pg/eventosheliconia/posts/?ref=page_internal&mt_nav=0
TURISMO DE AVENTURA EXPLORADORES	info@exploradoresoutdoors.com	2222-6262	https://www.facebook.com/raftingcr/posts/2881300415219576/
AGROECOLOGY CULTURAL TOUR OF CARIBBEAN	tour_cultural@hotmail.com	8329-3216, 2718-5453, 2718-6130	
FLORES Y FOLLAJES DEL CARIBE S.A.	turismocaribbean@gmail.com	2716-8059, 6059-7551	https://www.facebook.com/FFC.agribiotech/
BRISAS DE LA JUNGLA	canopbrisas@yahoo.es	2797-1291	https://www.facebook.com/brisasdelajungla/
CAHUITA ECOADVENTURE PARK	nasiralicr@hotmail.com		
VERAGUA RAINFOREST RESEARCH & ADV. PARK	dtorres@veraguarainforest.com; equiros@veraguarainforest.com	2296-5650, 2296-5056	https://veraguarainforest.com/es-es/inicio/
NATIVO ADVENTURES	bruno@nativo.cr; info@nativo.cr	+(506) 8353-5013	https://nativo.cr/es/inicio/
Caribbean Botanical Garden		+(506) 8353-5013	
Actividades recreativas acuáticas			
PACUARE OUTDOOR CENTER WHITE WATER EXPERIENCE	info@pacuareoutdoorcenter.com <info@pacuareoutdoorcenter.com>;	+(506) 2289-3939	https://www.pacuareoutdoorcenter.com/
Agencias de Viajes			
AGENCIA DE VIAJES RECEPTIVA CARIBBEAN ADVENTURES	caribbeanadventurescostarica@gmail.com; julieta.pecou@gmail.com	2798-0619	https://www.facebook.com/caribbeanadventures.costaricacaribbeanadventures
AGENCIA DE VIAJES GUAPILES LINEA TOURS	info.guapiles@lineatours.cr; claudinau@yahoo.com		http://guapiles.lineatours.cr/
LIFE & CULTURE ADVENTOURS	lifeculturestalamanca@gmail.com	2750-2129	https://lifeculturetravelcostarica.com/inicio-2/
A TEC ASOCIACION TALAMANQUEÑA	direccionatec@gmail.com; ongatec@gmail.com; direccion@ateccr.org	2750-0398, 8706-4758	https://ateccr.org/bienvenidos/?lang=es
A.V. R. ESPECIALIZADA EN TURISMO RURAL COMUNITARIO RED DE ECOTURISMO INDIGENA DE TALAMANCA	redindigena1@gmail.com	2710-0867, 8640-7295	http://www.obturcaribe.ucr.ac.cr/nuestro-enfoque/cultural/27-general/sistema-de-informacion/172-red-de-ecoturismo-indigena-de-talamanca
AGENCIA DE VIAJES AGITUBRIT TOURS	agitubrit@gmail.com/ redindigena1@gmail.com	8777-7757	
AGENCIA DE VIAJES RECEPTIVA CARIBE TROPICAL	caribetropical@gmail.com	2755-0244	
CAHUITA TOURS	cahuitatours@gmail.com	2755-0000, 2755-0101, 8887-7481	https://www.cahuitatours.com/
AGENCIA DE VIAJES RECEPTIVA OREGON TOURS	oregontouropen@racsa.co.cr	2758-4050	https://oregontourscr.com/
GECKO TRAIL ADVENTURES	info@geckotrail.com	2756-8412, 2750-0290	https://geckotrail.com/
AGENCIA RECEPTIVA COSTA RICA VIAJEROS CRV S.A.	crviajeros@gmail.com; info@costaricaviajeros.com	4701-3684	https://costaricaviajeros.wixsite.com/costaricaviajeros

NOMBRE	CORREO(S)	TELÉFONO(S)	SITIO WEB
GOOD TRAVEL COSTA RICA	sales1@evergreentortuguero.com; rafaelinecera@gmail.com	2223-7080	https://www.facebook.com/Good-Travel-Costa-Rica-615832065596276/
EXCURSIONES MEJIA	excursionemesjia@hotmail.com	2711-2592	https://mejitravelcr.com/
COSTA RICA WAY TRAVEL	travel@costaricaway.net	2750-3031, 8704-7926, 2750-0694	https://www.facebook.com/COSTA-RICA-WAY-Travel-456635921127934/
TERRAVENTURAS JUNGLE EXPEDITIONS	minnie@terraaventuras.com; sostenibilidad@terraaventuras.com; gerencia@terraaventuras.com	2750-0750, 8889-1391	http://www.terraaventuras.com/
Centro Nocturno			
BAR COLUMBUS		5062758-2118	http://www.grupocasinoplatinum.net/
Gastronomía			
NAVA CAFE	navacafe.cr@gmail.com	2711-2020	https://www.facebook.com/Navacafe-Caf%C3%A9-250839341734066/
RESTAURANTE SABORES DE CARIARI	saboresdecariari@gmail.com	2767-1516	https://www.facebook.com/restaurantesaboresdecariari/
Hospedaje			
VILLAS SANTIAGO	villasantiagocr@gmail.com	2762-0726	https://www.facebook.com/villasantiagocr/
POSADA DE TURISMO RURAL FAITH GLAMPING DOME COSTA RICA	faithglampingdomecr@gmail.com	50,687,230,101	https://www.facebook.com/faithglampingdomecr/
BLESSED HOUSE VILLAS	floribel15@gmail.com	2750-0051	
CAHUITA LODGE	cahuitalodge@gmail.com		https://www.facebook.com/CahuitaLodge64/
BRIBRI LODGE	gabbwald@hotmail.com	8314-4052	https://www.facebook.com/Bribri-Lodge-en-Amubri-Costa-Rica-112021198876950/
QUINTAS DE LA REGION	cabquintaregion@hotmail.com	2710-7016, 8899-4904	
HOTEL CARIBLUE	info@cariblue.com; contabilidad@cariblue.com	2750-0518, 2750-0035, 8314-1965	https://www.facebook.com/Hotel-Quintas-De-La-Regi%C3%B3n-Gu%C3%A1piles-461915490566710/
HOTEL ACON	hotelaco@racsa.co.cr; hotelacon2010@hotmail.com	2758-1010, 2758-4099, 2758-1315	https://cariblue.com/
CENTRO TURISTICO PACUARE	info@centroturisticoacuare.com; pacuarehotel@gmail.com	2768-8111, 2768-6482, 2768-6483	https://www.facebook.com/ctpacuare/
HOTEL MARIBU CARIBE	maribu@racsa.co.cr	2795-4010, 2795-2540	
HOTEL TORTUGA LODGE	tol@expeditions.co.cr; jfallas@expeditions.co.cr	2710-8016, 2709-8136, 2709-8034	https://www.tortugalodge.com/
PACUARE LODGE	info@pacuarelodge.com; roberto@pacuarelodge.com; pri@pacuarelodge.com	2225-3939, 2224-0505	https://www.pacuarelodge.com/
HOTEL ILAN ILAN	ilan@mitour.com; vriviera_progen@hotmail.com	2709-8174	http://www.ilan-ilanlodge.com/
TAPIRUS LODGE	ventastram@rainforest.co.cr; reservation@rfat.com; nstaton@rainforestaventure.com	2257-5361, 8382-8886, 2257-5961, 2224-5961	https://tapiruslodge.com/
HOTEL PARK	irlyxie@racsa.co.cr; parkhotellimon; parkhotellimon@ice.co.cr	2798-0555, 2758-3476, 4620	
VILLAS DEL CARIBE	info@villasdelcaribe.com	2250-0593, 2250-0202, 2750-0202	https://villasdelcaribe.com/

NOMBRE	CORREO(S)	TELÉFONO(S)	SITIO WEB
HOTEL & COUNTRY CLUB SUERRE	agomez@hotelsuerrecr.com; linaco@racsa.co.cr	2713-3000, 2713-3019	http://hotelsuerrecr.com/
SELVA BANANITO LODGE	sostenibilidad.selvabanano@gmail.com; jurgenselva@gmail.com; reservas@selvabanano.com	2253-8118, 8336-6363	https://www.selvabanano.com/
ALBERGUE SAMASATI	reservations@samasati.com	2537-3418, 8833-2302, 2224-1870, 2756-8083	https://www.samasati.com/
TURTLE BEACH LODGE	turtlebeachlodge@gmail.com; tbf Frank@gmail.com	2248-0707	https://www.turtlebeachlodge.com/
HOTEL EVERGREEN TORTUGUERO	hotel@evergreentortugero.com; sales1@gmail.com	2709-8213, 2222-6840	https://www.evergreentortugero.com/es/
HOTEL ALMENDROS Y CORALES	aurora@almendrosycorales.com; marco@almendrosycorales.com; info@almendrosycorales.com	2271-3000, 2272-2024, 2759-6056, 2759-9032, 2759-9031	https://www.almondsandcorals.com/es/
CABINAS TREE HOUSE	edsart@iguanaverde.com	2750-0706, 8843-9967	https://www.costaricatreehouse.com/
HOTEL PACHIRA TORTUGUERO	rafaelincera@ice.co.cr; pachiralodge@hotmail.com	2257-2283, 2709-8222	https://pachiralodge.com/
HOTEL SUIZO LOCO LODGE	info@suizolocolodge.com; Suizo Loco Lodge	2755-0349, 2755-0493	https://www.sll-hotel.com/
HOTEL COSTA DEL SOL	info@hotelcostadelsol-cr.com	2798-7272, 2798-0909, 2798-7373	https://www.facebook.com/HotelCostaDelSolcr/
HOTEL VISTA AL TORTUGUERO	hotelvistatortugero@gmail.com; info@hotelvistatortugero.com	2767-4141	https://www.cahuita.cr/apartamentos-marfi-inn/
POSADA DE TURISMO RURAL MARFI	papifilippo@yahoo.it	2755-1164	
HOTEL BOUTIQUE AGUAS CLARAS	manager@hotelaguasclaras.com	2750-0131	https://www.hotelaguasclaras.com/
ECOLIRIOS BOUTIQUE HOTEL AND SPA	jchavarria@ecolirios.com; jcubero@ecolirios.com	2710-0559	https://ecolirios.com/
POSADA DE TURISMO RURAL AVE SOL RIVER SANCTUARY	rieriopacuaire@gmail.com		https://www.facebook.com/AveSolPacuaire/
HOTEL CERERE	info@hotelcererelimon.com; hotelcerere@hotmail.com	2758-0661	https://www.facebook.com/HotelCerereCostaRica/
HOTEL ESCAPE CARIBEÑO	escapecaribeno@gmail.com	2750-0103, 8479-1614	https://escapecaribeno.com/
HOTEL LOS RIOS			https://www.hotellosrios.com/
PACHIRA TORTUGUERO TTPT	rafaelincera@ice.co.cr; sales@pachiralodge.com	2257-2283, 2257-7080	https://pachiralodge.com/
TRANSPORTE ACUATICO ISLA UVITA ECO-TOUR	islauvitaecotour@gmail.com	7259-8584	https://www.facebook.com/transporteacuaticoislauvitaecotour
Hotel Ecolirios	info@ecolirios.com	4070-1322	

¿Cómo podemos asistir a quien está siendo arrastrado por una corriente de retorno?

- 1- Pida ayuda a un salvavidas.
- 2- Si no hay salvavidas, pida a un tercero que llame al 911 o a la Cruz Roja directamente.
- 3- Tírele a la víctima algo que flote: una hielera, un chaleco salvavidas, una bola.
- 4- Gritele instrucciones de cómo escapar de la corriente.
- 5- No trate de ayudarlo directamente, a menos que cuente con entrenamiento para ello, muchos han muerto tratando de salvar a otros.
- 6- Busque información sobre el estado del mar en los diferentes sitios costeros o en internet.
- 7- Cuando llegue a la playa, pregunte a los salvavidas de turno o a gente de la localidad sobre posibles corrientes de retorno u otras amenazas locales que puedan presentarse.

Instituto Costarricense de Turismo
Departamento de Servicio al Turista
 La Uruca, costado este del
 Puente Juan Pablo II
 Tel. 2299-5800 www.visitcostarica.com
Oficinas centrales:
 Tel. 2291-5764 • 2299-5800 ext. 408
 Fax: 2291-5720 info@visitcostarica.com

Consejos de seguridad Para los bañistas

Servicio al Turista
 Instituto Costarricense de Turismo

Emergencias 911



Ver consejos de seguridad aquí: <https://www.seguridadpublica.go.cr>

Consejos de Seguridad

¿Cómo puedo identificar una corriente de retorno?

Esta tarea es difícil para el visitante promedio, pero, en todo caso, guíese por las siguientes claves:

Escápese de la resaca!

La resaca, que también se conoce como corriente de retorno, es una corriente de agua que fluye de regreso al mar y puede arrastrar a quienes no saben nadar o no están preparados para enfrentarla.

- 1- Un canal de agua revuelta o turbulenta hacia mar adentro.
- 2- Un área que muestra una notoria coloración diferente, usualmente debido al sedimento en suspensión acarreado desde la playa.
- 3- Una línea de espuma, algas o desperdicios que se mueve uniformemente mar adentro.
- 4- Una interrupción en el patrón de ondas que se acercan hacia la playa.
- 5- Una o todas las características anteriores, sin embargo, puede que no sean visibles. Tal es el caso de playas con sedimentos muy gruesos o de arenas blancas como Playa Cocles en el Caribe y las del interior de Manuel Antonio, por ejemplo.

¿Cómo puede hacer la gente para no verse atrapado por estas corrientes?

- 1- Si no sabe nadar no entre al agua.
- 2- Aprenda a nadar.
- 3- Si a usted le gusta el "surf", debe saber nadar para las condiciones que el "surf" requiere. No es lo mismo que nadar en una piscina o un lago.
- 4- Nunca nade solo.
- 5- Nade cerca de un salvavidas
- 6- Busque señales, signos o banderas de advertencia de eventuales amenazas para el nadador, las banderas rojas significan peligro.
- 7- Consulte con los salvavidas o gente de la localidad antes de entrar al mar.
- 8- Obedezca todas las instrucciones que los salvavidas o dependencias autorizadas le hagan.
- 9- Sea precavido. Suponga siempre la existencia de corrientes de retorno, aunque no se encuentren presentes.
- 10- En caso de duda, no ingrese al mar.

¿Qué puedo hacer si me veo arrastrado por una corriente de retorno?

- 1- Trate de mantenerse calmado para que economice energía.
- 2- No luche contra la corriente.
- 3- Nade perpendicularmente a la corriente o en una dirección paralela a la playa.
- 4- Una vez que ya no sienta que está bajo la influencia de la corriente, nade en dirección a la playa.
- 5- Si no puede hacer lo anterior, manténgase a flote o chapalee en el agua. La fuerza de la corriente baja mar adentro. Cuando la corriente ceda, nade hacia la playa.
- 6- Si en algún momento usted siente que no puede alcanzar la playa, llame la atención: encare la playa, agite sus brazos y grite pidiendo ayuda.

