



ISL CIBAO!





¡Somos Cibao!

Pensaron que se encontraban en el Japón, unos españoles que viajaban a un destino en búsqueda de riquezas en el año 1492, mientras que, entre las dificultades del lenguaje y la comunicación, los indígenas taínos intentaban comunicarles a los españoles que no estaban en "Cipango" como se le decía al Japón en ese entonces, sino que habían llegado al "Cibao".

Luego de afirmar que era un lugar distinto, los españoles no tardaron mucho tiempo en regresar de vuelta a España para anunciar que habían descubierto lo que ellos interpretaron como "Civao", la tierra del oro, quedando así grabada la primera referencia de ser un lugar con inmensas riquezas.

El Cibao hoy se divide en cuatro subregiones: Noroeste, Nordeste, Sur y Norte. Entre las bondades del Nordeste se aprecian el merengue típico, sus maravillas gastronómicas a base del coco y playas con formaciones rocosas impresionantes, como la playa El Valle y Frontón. Del Cibao Noroeste se resalta su peculiar miel de Cambrón de la frontera, el Casabe Dominicano y senderos subterráneos en las montañas de la Cordillera Central. Sobre el Cibao Sur, se ha hecho referencia de ser el manantial y edén de la región, antesala del Pico Duarte, el más alto de las Antillas, donde su clima, altura y vegetación, permiten experimentar temperaturas frías en el Caribe.

Por último, el Cibao Norte, que fue la región donde los españoles hicieron el primer contacto con los taínos, no ha dejado de ser pionera en República Dominicana, en especial en el turismo, pues con sus playas doradas, colocó a nuestro país por primera vez en el mapa turístico. Décadas más tarde volvió

a hacerlo con el turismo interno y alternativo, demostrándonos que somos un país con múltiples ofertas turísticas. Es así como se inició el Turismo Comunitario, con Los 27 Saltos de Damajagua al posicionarse en el exterior en el 2004 con enorme éxito. Más adelante siguieron otros casos, tales como el cacao en Hacienda Cufa (Puerto Plata) y la música de Rincón Caliente en 2011. Hoy esta región lo demuestra nuevamente con su comunidad turística emergente, Jamao Al Norte, que son los protectores de sus impresionantes cañones y ríos. Queda demostrado nuevamente que, más que de circunstancias, se trata de la entrega y del compromiso que asume una comunidad que desea desarrollar el sueño del Turismo Comunitario Sostenible que se basa en sus emprendimientos, sus iniciativas, su fe, y conciencia de que futuras generaciones puedan heredarlo y continuar con entusiasmo sus labores.

Todo esto no debe de sorprender, pues está en las venas del cibaeno, el ser emprendedor, determinado, soñador, trabajador y persistente. Si lo vemos de esa manera, no sería una locura pensar que después de cinco siglos, hemos sabido preservar aquella marca, pues seguimos siendo tierra de tesoros naturales, culturales y sociales.

Esta publicación es una colección de tesoros que elevan el orgullo de cada cibaeno en cada rincón de esta rica región. Ha sido escrita por cibaenos y amantes del Cibao, con la intención de reconocernos, de unirnos en base a lo que somos y lo que tenemos y continuar trabajando juntos por esta tierra de este a oeste y de norte a sur porque todos somos Cibao.



¡Soy Cibao!
Julio - Agosto 2010

Dirección de Publicación y Edición
Proyecto de Turismo Comunitario Sostenible

Creación, diagramación
Lions & Lions

Impresión
Amigos del Hogar

Contenido y Redacción
Rafael de los Santos, Gary de Arriba, Beatriz Rodríguez, Alejandra Gil, Misotis Batista, Alec Carday, Lola Méndez, Francisco Gómez, José Then, María Isabel Contreras, Edgar Lantigua, Rossy Antonio Torres, Cristian Mota, Adalgio Carcino, Handry Santana, Martín Eduardo Peña, Miguel Ángel Pazo, Daniel Rodríguez, Levid Goris, María Rodríguez, Disbelvis Reyes, Carlos Paralta, Elso Santos, Doris Holguín, Maribel Villalona, Lenin Domínguez, Jonathan González, Kaitiúsa Gómez, Iván Díaz, María Luisa Vázquez, Madoka Nakagawa, Takashi Aoki, Alberto Martínez, Meroy Fernández, Diemar González, Ambar Liberata, Lisette Gil, y Noriyuki Then

Revisión, corrección y Estilos
Anny Maribel Gómez

Fotos
(Entidades)
Ministerio de Turismo de la República Dominicana, Proyecto TCS, Clúster Ecoturístico de Espaillat, Clúster Santiago, Destino Turístico, Consejo de Desarrollo de Jamao Al Norte, Ayuntamiento de Santiago, Patronato 26 de Julio de Macao, Clúster Turístico de Samaná, Museo de las Ballenas, Consejo de Desarrollo Ecoturismo de Cotuí, Museo del Carnaval La Vega, Agencia de Desarrollo Económico Local Valverde, Greemant, Asociación de Guías de Saltos Damajagua, Cooperativa Bahía de San Lorenzo, Rancho Baiguatze, Laguna Dudú, Restaurante Banai, Restaurante Mangostar,

shutterstock.com

Fotos
(Particulares)
Gary de Arriba, Beatriz Rodríguez, Alejandra Gil, Misotis Batista, Alec Carday, Lola Méndez, Francisco Gómez, José Then, Edgar Lantigua, Cristian Mota, Noriyuki Then, Timoteo Estévez, Yulissa Nardi, Félix Manuel Rodríguez, René Vilaric, Christopher Abreu, Yaniris López, Emilio Puello, Harold Peña, Luis Rodríguez, Rafael Abreu, Xiomara Fortuna, Pamela Alfoott, Juan Carlos Pérez

Ilustraciones
Patsilechi, Rainer Callada, A Mano Letras

Agradecimientos al equipo
Esta publicación es el resultado colectivo entre entidades y personas particulares que de manera desinteresada ofrecieron su contenido, tiempo y dedicación unidas en la misión de agregar valor a la identidad de cibaeno y fortalecer la unidad para el desarrollo del Turismo Comunitario Sostenible.

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

TURISMO
COMUNITARIO
SOSTENIBLE

El Proyecto para el Fortalecimiento del Mecanismo de Desarrollo del Turismo Sostenible Basado en la Comunidad de la Región Norte de la República Dominicana (Proyecto TCS), que se implementa por el Ministerio de Turismo (MITUR) y el Instituto Nacional de Formación Técnico Profesional (INFOTEP), con la coordinación del Ministerio de Economía, Planificación y Desarrollo (MEPyD), y con apoyo técnico de la Agenda de Cooperación Internacional del Japón (JICA), pretende articular y consolidar los atractivos turísticos comunitarios de 14 provincias de la región Norte o la región Cibao, aplicando un enfoque de fortalecimiento institucional en nivel comunitario, nivel regional y nivel nacional, con una visión de "destino turístico regional" que pueda servir a las oportunidades para el negocio y desarrollo territorial de las comunidades.

Se inició el proyecto TCS en el año 2016, en áreas prioritarias de la provincia de Puerto Plata y 4 provincias de Cibao Noroeste (Dajabón, Montecristi, Santiago Rodríguez y Valverde), ejecutando acciones piloto, además de la coordinación institucional con las entidades nacionales y entre los diferentes departamentos del MITUR. El proyecto TCS ha intervenido en los temas de desarrollo de negocio turístico por la iniciativa de las comunidades, gestión territorial con desarrollo de rutas y circuitos temáticos, fortalecimiento de promoción para posicionamiento de TCS, capacitación y formación turísticas, establecimiento de la estructura de implementación de la estrategia y monitoreo, y entre otros temas relevantes.

Esa aproximación de intervención integral se ha ampliado al resto de las provincias de la región Cibao desde 2018. El proyecto continuará para fortalecer el mecanismo nacional y territorial de fomento de TCS, particularmente en la región Cibao, visualizando TCS como aspecto diferenciado del resto del país y otros destinos del Caribe, con características de orgullo y sonrisa de la gente de las comunidades cibaefías. En el mes de julio del año 2019, el proyecto TCS recibió reconocimiento en la primera versión del Galardón Luis Augusto Caminero, en la categoría de Turismo Comunitario.

6 líneas principales de las acciones del proyecto 2019-2021



1. Fortalecimiento de negocio turístico utilizando recursos locales en ciclo de marketing



2. Fortalecimiento de la gestión territorial para apoyar el desarrollo de rutas y circuitos temáticos



3. Fortalecimiento de las funciones de promoción y comercialización para posicionamiento del TCS



4. Fortalecimiento de la capacidad de coordinación para capacitación y formación turística



5. Apoyo a la mejora de la infraestructura turística



6. Creación de una plataforma institucional y estrategia para el fomento de TCS

Información básica del proyecto

Objetivo del proyecto

Fortalecer las capacidades y mecanismos de coordinación público-privada para el desarrollo de Turismo Comunitario Sostenible (TCS) en la región Norte con enfoque de "destino turístico regional".

Área de ejecución

Región Norte / Región Cibao con 14 provincias, 67 municipios y 101 distritos municipales. Puerto Plata, Santiago, Espaillat, Montecristi, Santiago Rodríguez, Dajabón, Valverde, La Vega, Monseñor Nouel, María Trinidad Sánchez, Hermanas Mirabal, Duarte, Sánchez Ramírez y Samaná.

Duración del proyecto:

Desde abril 2016 hasta marzo 2021.

Entidades responsables del proyecto TCS



¿QUÉ ES TCS?

El **Turismo Comunitario Sostenible** es una actividad económica que vincula a las comunidades con los turistas desde una perspectiva intercultural, por la iniciativa de la comunidad, con participación consensuada de sus miembros, teniendo el manejo adecuado de los recursos naturales y la apreciación del patrimonio cultural, basado en el principio de equidad en la distribución de los beneficios generados y con una gestión dirigida a favorecer su desarrollo económico y social.

Se considera la diversificación de los productos y servicios turísticos, sin embargo es el empoderamiento, el emprendimiento, y el mecanismo de autogestión de la comunidad local lo que promueve el éxito hacia su iniciativa.

Equipo del Proyecto de Turismo Comunitario Sostenible

La importancia del TCS se basa en la voluntad, emprendimiento y organización del liderazgo comunitario, que fortalece el orgullo con el aprovechamiento del patrimonio local, y se transforma en ingresos, a través de productos diversificados desarrollados y ofertados en experiencias de conexión auténtica para el turista.

Visión estratégica de TCS 2030

La República Dominicana cuenta con una oferta de TCS consolidada en el territorio nacional, articulada con productos y servicios de calidad, gestionados por comunidades empoderadas y orgullosas, enlazados por un sistema vial, información turística y gestión del territorio de clase mundial.

Existen tres niveles de la intervención para fomento de TCS :

- un nivel de producto / comunidad,
- un nivel de gestión territorial / región
- un nivel de políticas / nación

3 objetivos de fomento de TCS



La política de fomento del TCS se promueve dentro del marco de la Estrategia Nacional de Desarrollo (END) del gobierno dominicano, y se espera que la ejecución de este proyecto contribuya al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible(ODS) impulsada por las Naciones Unidas para el Desarrollo.

AGRADECIMIENTOS

TURISMO
COMUNITARIO
SOSTENIBLE

Hacemos un reconocimiento especial a los influencers y bloggers que colaboraron junto al equipo de **¡SOY CIBAO!**, por haberse unido de manera voluntaria y desinteresada al esfuerzo común de poner valor la identidad y de promover el orgullo comunitario; por mostrarnos, con sus vivencias y experiencias cómo nuestro Cibao puede transformar y generar recuerdos alegres, divertidos y llenos de sentimientos, para toda la vida.

Su dedicación demuestra su amor por el Cibao y los convierte en auténticos embajadores de la comunidad y del desarrollo sostenible.

Esta publicación es el resultado del trabajo hecho por un equipo con corazón .

¡Sus aportes no tienen precio!

@alejateconAle

@Lechef_Francisco

@whereisbeatriz

@miobatexplorando





Reconocimientos

Gary de Arriba, por decir sí antes de preguntarle

Alejandra Gil, por dejarnos sentir lo extremadamente divertida que es la vida

Beatriz Rodríguez, por mostrarnos las bellas arenas del Cibao

Alec Corday y Lola Méndez, por compartimos sobre nuestras raíces

Francisco Gómez, por agregar un sazón nuevo al sabor cibaeco

Miosotis Batista, por sumergimos en lo auténticamente natural

José Then, por enseñarnos cómo vivir por siempre feliz

Rafael de los Santos, por dibujarnos con el orgullo cibaeco, el de todos

@andariogodo

@kiskeya.life

@josethenexploradorD

@poteleche



INDICE

Nuestro Equipo de ¡Soy Cibao!, es un grupo diverso formado por cibaños y amantes del Cibao, que hemos colaborado en crear esta publicación y así mostrar la Región, sus riquezas y el carisma de su gente. Contaremos historias y mostraremos el orgullo comunitario para que puedas conocer las muchas de las experiencias que ofrece nuestra tierra.



10. Cibao en Poteleche



Comunidad con Gary de Arriba

- 12. Descubre la experiencia cibaña
- 14. ¿Qué es Andariego?
- 16. ¡Zambúlete en las comunidades!
- 18. ¡Hay experiencia comunitaria para todos!



Aventuras con Alejandra Gil

- 20. Aventúrate en el Cibao
- 22. Mis primeras aventuras
- 24. ¿Quieres aventurar?
- 26. Mis viajes



Playas con Beatriz Rodríguez

- 28. Cibao de arena y mar
- 30. Crecí en el Cibao
- 32. Top playas
- 34. Playas con los mejores atardeceres



Gastronomía con Francisco Gómez

- 36. Para amantes del mofongo
- 38. Mofongo a la italiana
- 39. Mofongo con bechamel y hongos



Historia con Alec Corday y Lola Méndez

- 40. Déjame contarte algo curioso del Cibao...
- 42. ¿Qué es el Cibao?
- 44. KiskeyaliveTV
- 46. Ámbar azul no es una contradicción



Biodiversidad con Miosotis Batista

- 48. Agarra tu mochila y explora la naturaleza
- 50. ¿Qué es la biodiversidad?
- 52. Los imperdibles del Cibao
- 54. Protege tu biodiversidad ¡Sé un viajero responsable!



Bienestar con José Then

- 56. Bienestar entre los montes del Cibao
- 58. Abriendo camino al andar



60. La región Cibao por dentro



64. Origen de América, Arte, Aventura

Único en la región

- 66. Primicias de América y el Caribe
- 68. Arte en las calles
- 70. Aventuras

Vive el Cibao

- 72. Paraíso de aventuras
- 74. Paraíso gastronómico
- 76. Vida entre artesanía y cultura



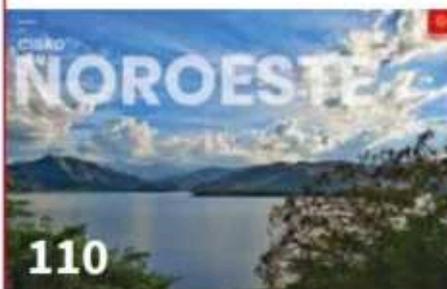
80. Fuera de lo ordinario

Único en la región

- 82. Cibao con sabor a coco
- 84. Cacao de clase mundial
- 86. Cuna de las mariposas

Vive el Cibao

- 88. Exhuberante naturaleza
- 90. Festival gastronómico todo el año
- 92. Donde lo especial es extraordinario



112. Tierra de mil sabores

Único en la región

- 114. Circuito esencia del sabor
- 118. Sólo en el Noroeste

Vive el Cibao

- 120. Nuestra gente, nuestro orgullo
- 122. 100% en la línea ecosistemas naturales
- 124. En la línea cultural



96. Fuente de vida

Único en la región

- 98. Manantial del Cibao
- 100. Primeros cristianos en América
- 102. Donde el arte cobra vida

Vive el Cibao

- 104. Sumérgete en la naturaleza
- 106. Tierra de fe, historia y arte
- 108. Cultivos con altura



Rafael de los Santos, alias Poteleche.
Creativo publicitario, dj, ilustrador. Alguien con muchas razones para amar el Cibao, a través de la familia, de lugares especiales y de muchas experiencias que recuerda con cariño y que trata de reflejar en esta ilustración. De esta forma, con alegría y colorido se une al equipo de "¡Soy Cibao!".



DESCUBRE LA EXPERENCIA CIBAENA





¡Hola!

Soy **Gary De Arriba**, un dominicano tan orgulloso, que lleva el himno tatuado en la espalda. Un fiel creyente de que vivimos en el país más hermoso del mundo y que estamos en el mejor momento para mostrarlo. Nieto de Lolo Díaz, el más aclamado bailarín de Jimaní y de Elsa González, la mujer con las piernas más lindas de la provincia Peravia.

Junto a mis amigos, desarrollamos el programa "Andariego", en donde llevamos más de 8 años recorriendo Quisqueya, mostrando los mejores paisajes y descubriendo las cosas que verdaderamente nos hacen únicos, concentrando los esfuerzos en documentar experiencias autóctonas, y brindando una plataforma para apoyar a las iniciativas comunitarias y los mejores destinos de Turismo Comunitario Sostenible en el país. Año tras año, a través de nuestras seis temporadas, la misión siempre ha sido motivarlos a visitar cada rincón de la República Dominicana, contribuyendo con el desarrollo de las comunidades y sembrando esperanza en cada recorrido.

Aprovecharé este espacio para narrarles algunas de nuestras historias porque no hay mejor manera de promover el turismo comunitario sostenible, que destacando nuestras propias experiencias y contándoles como el mismo nos ha vuelto mejores personas. Nuestros pueblos tienen un hermoso patrimonio cultural que debe ser el orgullo de todos, y como dominicanos, debemos estar dispuestos a descubrir estos tesoros únicos en cada provincia. Apoyando no solamente al turismo, aportando también a que cientos de personas en todas las comunidades tengan la oportunidad de mejorar sus condiciones de vida.

¿QUE ES ANDARIEGO?

ANDARIEGO?



« **Contribuir al desarrollo de las comunidades.
Sembrar esperanza en cada recorrido.
Plataforma de apoyo y desarrollo de nuestros pueblos.** »



Iniciamos esta gran aventura a finales del 2011, con la cabeza repleta de sueños y con una idea muy cerrada de lo que sería Andariego. En ese entonces era un proyecto televisivo especializado en los atractivos naturales más importantes de la República Dominicana, destacando sus singularidades y educando sobre la importancia de su preservación. Durante esa primera etapa de Andariego, aprendimos muchísimo y sembramos las bases para establecernos en la programación de temporada.

Aunque fue una meta realizada, no puedo negarles que durante esas filmaciones nos sentimos muy solos. Todos estos destinos maravillosos que visitábamos incluían solo Parques Nacionales, Reservas Científicas, cascadas y ríos. La producción fue una especie de aventura nómada, caminábamos por lugares recónditos y en búsqueda de paisajes inexplorados, la curiosidad nos llevaba directamente a las montañas, sin tocar el pueblo, y nos marchábamos silenciosamente sin dejar rastro.

Por suerte, fuimos despertando capítulo tras capítulo, y nos dimos cuenta de que debíamos evolucionar hacia un proyecto más inclusivo, entendimos que habíamos ganado un buen espacio y que era justo aprovecharlo para aportar nuestro granito de arena al desarrollo. En nuestro país se consume mucha televisión, diariamente millones de personas conectan con producciones locales y miles de jóvenes espectadores absorben información de este medio. Aunque muchos no quieran verlo de esta manera, los proyectos audiovisuales bien intencionados son una especie de motor educativo y tienen la capacidad de orientar, o en su defecto, desorientar a nuestros futuros adultos. Esto hace que nos demos cuenta del peso que cargamos sobre nuestros hombros y la responsabilidad que implica llevar al aire un seriado audiovisual de calidad.

ANDARIEGO



Viajando en motoconcho

Tal vez todo esto viene de...

Un día de Verano del 1996 salí de mi casa junto a mi madre a conocer unos dirigentes comunitarios, mi madre siendo una activista de toda la vida, quiso siempre incluir a sus hijos en los recorridos más significativos. Recuerdo como si fuera ayer que nos levantamos muy temprano, desayunamos yuca hervida con queso blanco y partimos hacia el sector La Ciénaga.

Al llegar al lugar, mi madre muy despreocupada entra a su reunión y me deja afuera curioseando el entorno. Inocentemente comencé a caminar, recorrí toda la calle, entré a un callejón y terminé en una casa justo al borde del Río Ozama.

Allí encontré a un señor que desayunaba recostado de un muro. Me preguntó mi nombre y me dijo que era pescador. Me contó que sus dos hijos eran de mi edad y vivían con sus abuelos en San Cristóbal, también dijo que en el Ozama se pescaba con facilidad, pero que los peces se estaban terminando y ahora deben salir al mar para tener buena pesca.

Mientras él alardeaba de tener la suerte de comer pescado y mariscos a diario, yo le explicaba que los mariscos me daban alergias y que los cangrejos me asustaban. Observaba con mucho detenimiento sus gestos, hablaba

lentamente, pero comía con una velocidad increíble. Sonreía en cada oración y parecía como que nada le preocupara.

En ese entonces, no tenía la edad suficiente para entender que las casas estaban muy cerca del agua, que el sector carecía de los servicios básicos, o que este señor estaba sufriendo los síntomas de la pobreza extrema. Para mí, el mundo se había detenido a la orilla del río, y todo giraba alrededor de una simple conversación entre amigos.

El señor terminó su plato y de un momento a otro empezamos a caminar de regreso a la calle. Sentía que con cada paso aprendía algo nuevo. Me hablaba de comprar unas pelotas de baseball a sus hijos y yo le contaba que en mi escuela se entretenían jugando algo muy aburrido llamado ajedrez. Decía que nunca conoció a su padre, que su madre hacía unos dulces exquisitos y yo le mostraba las medias amarillas que mis tías me habían regalado. Llegamos a la esquina y terminó la conversación dándome la mano,

mientras uno de los dirigentes corría hacia mí preguntándome desesperadamente donde había estado.

Inocentemente respondí que andaba caminando y que llegué hasta el río, que tengo un nuevo amigo que no era alérgico a los mariscos y que paseaba por el mar en un bote todos los días. Me tomó por el brazo de mala manera y me llevó hasta mi madre reclamando que me fui lejos y que no podía separarme del equipo. Entré muy apenado al salón esperando un regaño y pensando que estarían muy molestos por mi breve ausencia. Pero al verme mi madre sonrió, me preguntó amablemente donde estaba y al responderle solo me dijo "Gary, se aprende mucho de la forma en que vive la gente".

Obviamente, no entendí el mensaje, pero quedó grabado en mi conciencia hasta que la madurez me ayudó a descifrarlo. Tal vez allí empezó esta historia, el espaldarazo que dio paso a cientos de aventuras por toda la República Dominicana.



En uno de los múltiples encuentros con la comunidad

¡ZAMBÚLLETE EN LAS COMUNIDADES!



En nuestra segunda temporada, nos atrevimos a planificar la producción de un contenido que revalorizara la cultura y las costumbres del campo, para dar el protagonismo al calor humano y a las historias enriquecedoras de personas como el pescador de La Ciénaga.

« **La cultura y costumbres del campo tienen valor turístico y personal.** »

Nos enfocamos en sonrisas, alegría, y más que nada en aportar al beneficio de las comunidades cercanas. Caminamos de la mano de comunitarios para conocer los recursos de cada municipio, nos nutrimos junto a los guías locales y le dimos color a nuestra producción con la gastronomía y la música local. En cuestión de un año hicimos un giro de 180 grados, dándole la cara al activo más valioso de cada provincia, su gente. A partir de ese momento abrazamos tan fuerte la comunidad que nunca pudimos soltarnos, nuestro proyecto se convirtió en esperanza y orgullo para cada lugar que visitamos, llevando contactos de patrocinadores interesados en hacer aportes y sirviendo como el experimento



Antes del acostumbrado • cafecito •

para las iniciativas locales. Con cada viaje nos fuimos contagiando de la bondad y honestidad del pueblo, comenzamos a emular sus sonrisas y nos dejamos llevar por la hospitalidad de las personas.

Para la tercera temporada habíamos llegado hasta los puntos geográficamente extremos del país, donde no existía la energía eléctrica, pero se tienen las mejores conversaciones. Hacíamos exactamente lo que me dijo mi madre aquel día en La Ciénaga, "aprender de cómo vive la gente".

Nos encantó ayudar con la preparación de la cena en el fogón y compartir los atardeceres más hermosos. Cada día fue una nueva oportunidad para aplaudir sus costumbres y sus estilos de vida, copiar de sus buenos ejemplos y hacer escuchar nuestras ideas. Creamos lazos de amistad tan fuertes que hoy podemos alardear de tener amigos en



Limpiabotas en las calles de Dajabón



Una mujer orgullosa de su labor y sus costumbres

cada municipio, y que ocupamos un pedacito del corazón de al menos una persona en cada pueblo. Siendo sincero, estoy seguro de que aprendimos mucho más del pueblo, que lo que el pueblo aprendió de nosotros. Indudablemente, hoy mis amigos y yo somos más humildes, honestos y mucho más dominicanos que nunca.

No se trata sólo del aporte económico

Recuerdo con mucho cariño nuestro primer episodio en la provincia Espaillat a principios del año 2014. Llegamos hasta Jamao al Norte

con el deseo de explorar sus hermosos ríos, conocer su gente y documentar las recientes iniciativas comunitarias. Hablando con nuestros amigos de la zona, nos enteramos de un hermoso salto de agua que requería de una extensa caminata por el río. Sin dudarlo emprendimos el viaje y cargamos con todo nuestro equipo en mochilas por horas. El recorrido fue impresionante, y estuvimos encantados con la densa vegetación y las aguas cristalinas, pero al llegar al destino final quedamos sin palabras.

Este balneario era justamente lo que necesitábamos para cerrar el episodio de una manera

majestuosa. La expedición fue tan buena que decenas de personas de la misma provincia se motivaron a visitarlo y a compartirlo con sus amigos. Luego de unos meses, se creó un sendero guiado con el nombre de Cañón de Arroyo Frío, que hoy en día es el atractivo más importante de esa comunidad y una fuente de empleo para decenas de personas. Este grupo de jóvenes dinámicos de Jamao constituyó "Jamao Ecotours" que es una empresa comunitaria de excursiones, y a la fecha, gestionan actividades ecoturísticas por toda la zona, reciben a cientos de visitantes semanales que disfrutan de recorridos en kayak y caballos, visitan saltos y los más inolvidables balnearios de la zona.

Tal vez para el turista, ir a un lugar puede tratarse de disfrutar de un simple recorrido, pero para estas comunidades cada visita cuenta. Cada excursión, por pequeña que sea, es un aporte económico importante y aumenta la confianza de todos los que han dedicado su tiempo para hacerlos sentir como en casa.

Se darán cuenta de que estas son aventuras enriquecedoras que promueven los más bonitos valores y que utilizan el turismo vivencial como vehículo para proyectar el orgullo nacional. Nada puede salir mal cuando te dispones a perseguir nuevas experiencias y a conocer decenas de amigos.



En el cocina'

¡HAY EXPERIENCIAS COMUNITARIAS PARA TODOS!



El Turismo Comunitario Sostenible es cada día más cómodo y más accesible, y existen menos barreras para visitar una experiencia comunitaria.

La aventura inicia en el teléfono móvil mucho antes de salir de la casa. Con una sola llamada tenemos la oportunidad de desarrollar nuestras experiencias comunitarias en cualquier dirección, podemos dormir en el hotel más cómodo de la provincia, o tal vez hacer un camping bajo el cielo estrellado; podrías comer en el restaurante más bonito del pueblo o compartir un plato de arroz con habichuelas en una enramada.



Disfrutando de la naturaleza



Sin lugar a dudas, viajar es hoy lo más cercano a la libertad absoluta, porque tenemos los medios que nos permiten llegar hasta cualquier destino y requerir cualquier servicio en la palma de nuestras manos. El turista del siglo XXI sueña con abrazar la espontaneidad y presenciar las tradiciones locales, con regresar a casa renovado y con buenas historias para nuestros familiares.

Los tiempos han cambiado

Como turistas soñamos con abrazar la espontaneidad y presenciar las tradiciones locales, queremos regresar a casa renovados y con buenas historias para nuestros familiares. Sin lugar a dudas, viajar es hoy lo más cercano a la libertad absoluta, porque tenemos los medios que nos permiten llegar hasta cualquier destino y requerir cualquier servicio en la palma de nuestras manos.

1. ¿Eres de Aventuras?

Cuevas del Parque Nacional El Choco en Cabarete

Un destino donde tendrás la oportunidad de practicar senderismo y darte un chapuzón en sus increíbles balnearios subterráneos.

2. ¿Eres de Playas?

Santuario de Mamíferos Marinos de Estero Hondo

Disfruta del mejor avistamiento de manatíes en todo el Caribe, para luego recorrer las mejores playas de la costa Oeste de Puerto Plata hasta llegar a Punta Rucia.

¡Ojo! no les hablo de unas vacaciones estructuradas, estoy invitándolos a vivir algo totalmente nuevo. Esta es la más atesorada de todas las aventuras, la experiencia que nunca vas a olvidar. Te puedo prometer que al igual que nosotros, te convertirás en alguien nuevo y te sentirás orgulloso de ser dominicano.

Trae a tus hijos, a tus padres, a tus amigos y vecinos, esto es algo que todos deben conocer. Una verdadera andanza por el corazón de la dominicanidad. No necesitas de nada más que las ganas de sumergirte en algo nuevo y la firme voluntad de ayudar. Te invitamos a descubrir un mundo nuevo de experiencias, porque de todos nosotros depende que el turismo en la República Dominicana sea cada vez más sostenible y mucho más humano.

3. ¿Te gusta la historia?

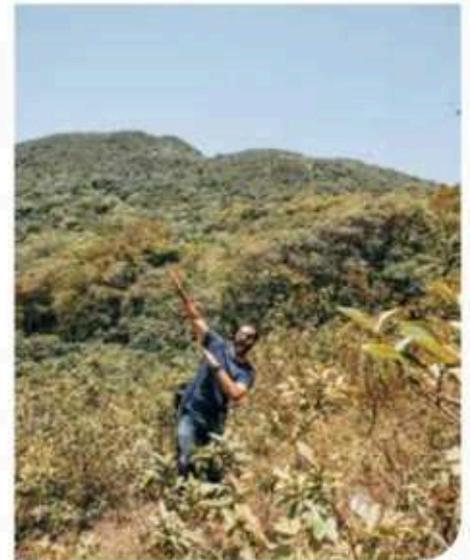
Museo Sacro de la Vega

Conoce quienes fueron los primeros cristianos en toda América, y luego sube a las cimas de Constanza y Jarabacoa "donde Dios descansa después de estar en todas partes", dicen los locales.

4. ¿Eres de disfrutar la naturaleza?

Parque de los Haitises

Las comunidades en esta zona te mostrarán todo sobre esta reserva científica, aves, plantas, océano, pero, ¡ten cuidado con los venados!



Disfrutando de la toma

5. ¿Eres de Agroturismo?

Ruta del Banano Orgánico

La comunidad de Valverde ofrece una interesante ruta donde aprenderás la importancia de este fruto y además tendrás la oportunidad de llevar a casa hermosas artesanías hechas con fibras de banano.

6. ¿Eres Chocolatero?

Sendero del Chocolate

Conoce junto a las mujeres más trabajadoras de Puerto Plata cómo se produce el Chocolate en El Chocal, un ejemplo de emprendimiento comunitario que beneficia a decenas de familias locales.

7. ¿Eres Gastronomía?

Ruta de Casabe

Te sorprenderás cuando participes de cómo se fabricaba el casabe por los taínos indígenas, y veas todas las innovaciones que se han añadido con el tiempo. ¡Imagínate preparar tu propia torta de casabe!

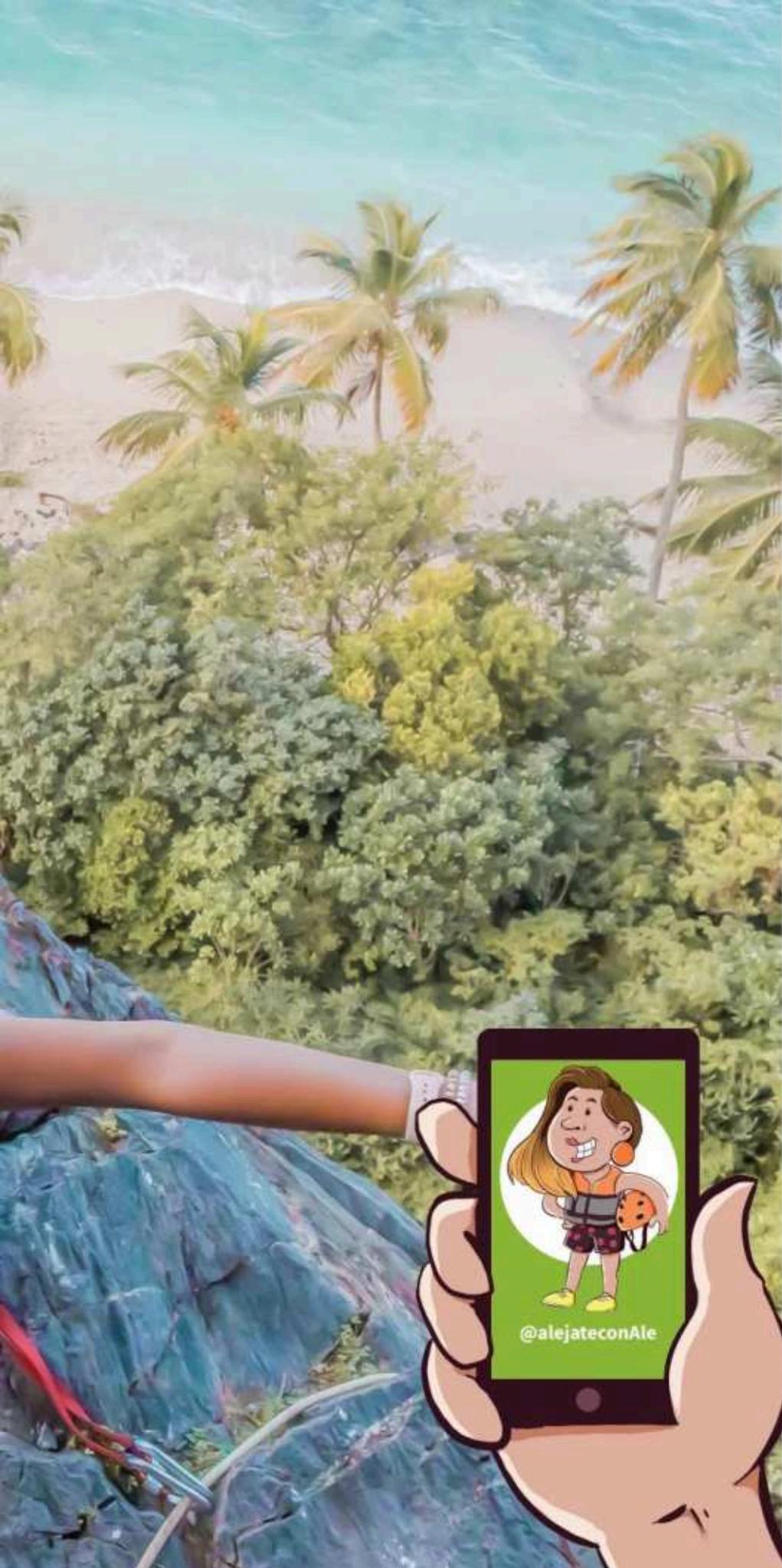


¡SOY CIBAO!

AVENTURAS

AVENTÚRATE EN EL CIBAO





¡Hola!

Soy Alejandra y me llaman **Ale**. Mi pasión por viajar, el amor por mi país y mi proyecto de vida nacieron todas en el Cibao.

Hace unos 5 años comencé a viajar por el mundo, conocí ríos azules de aguas totalmente cristalinas con inmensas caídas y recuerdo haber pensado, "wow quisiera haber nacido en un país así" y no fue hasta hace 3 años que decidí conocer mi país, explorar lugares poco conocidos y comencé por el Cibao. Me encontré con que allí existen muchos ríos azules y hermosas cascadas con un inmenso potencial para el turismo de aventura.

Inicié "Aléjate con Ale" entendiendo que lo que descubría en el Cibao era demasiado para mí sola y decidí compartirlo con más personas, en especial, esos lugares que son poco conocidos de la República Dominicana. Fue impactante tanto para mí como para mi comunidad, cuántas personas estaban interesadas en "alejarse conmigo" en mi próximo viaje, y poco a poco solo fue tomando más sentido que mi vida fuera esa; la de permitir que la gente pudiera salir de su rutina y atreverse a descubrir, y por el otro, lograr que personas que tal vez no imaginaban que tenían un patrimonio turístico, pudieran beneficiarse a través de otra vía de generación de ingreso. Actualmente, de las 20 excursiones que ofrecemos con frecuencia, el 75% de ellas son en la zona del Cibao. Ya te mostraré las razones. ¡Sígueme!

MIS PRIMERAS AVENTURAS



Conectando con la madre tierra

Hace unos tres años tomé la decisión de conocer mi país; aquello que no se mostraba en los canales de viajes, en los panfletos, en los medios digitales o físicos, conocer una República Dominicana fuera de los hoteles todo incluido.

La verdad es que no sé cómo fue que llegué al Cibao. Fui con unos amigos, pero en ese mismo primer viaje entendí por qué de tantos lugares mis amigos me insistieron que fuéramos a uno en particular.



La naturaleza guarda sus propias diversiones



como si fuéramos unos niños en un trampolín, riendo de la emoción mientras salpicábamos agua con nuestras manos. Este fue solo el inicio de aquella aventura que nunca olvidaremos y donde inicié mi experiencia de turismo de aventura en República Dominicana.

Nos fuimos río abajo saltando de charco en charco, nadando, deslizándonos por toboganes, tomando agua de la montaña y llegamos a un charco impresionante con un salto de unos 8 metros de altura. Este lugar se trata del ahora famoso "Cola de Pato", que en ese momento era un secreto sólo conocido por los locales.

Documenté toda nuestra experiencia y la subí en YouTube; el video se hizo viral, recibí cientos de mensajes de cómo llegar a este lugar, también recibí llamadas de los dueños

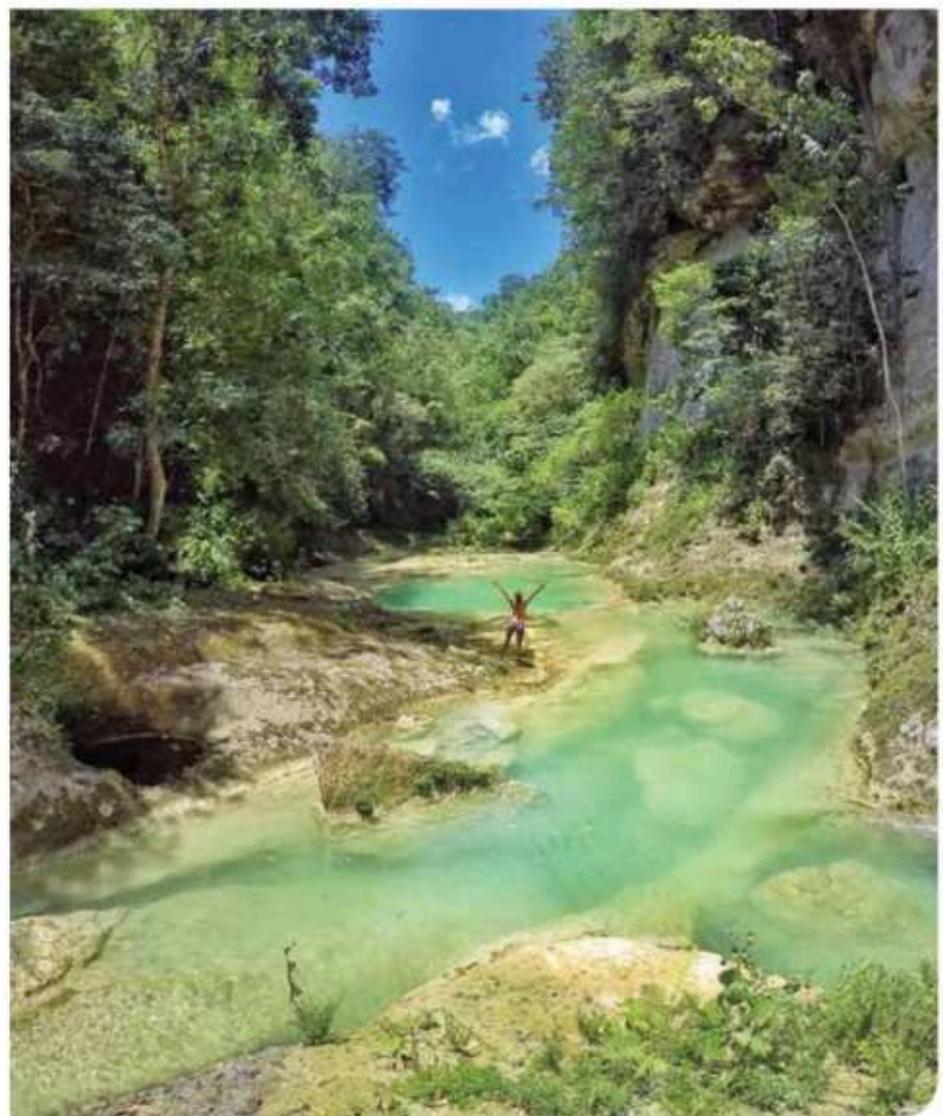
de fincas cercanos a "Cola de Pato" diciendo que borrara el video, ya que muchas personas estaban invadiendo sus propiedades para llegar al lugar. Al final esta experiencia me hizo dar cuenta de la gran necesidad que sienten muchos dominicanos por conocer los rincones más valiosos de su país.

Esto despertó en mí las ganas de conocer más, así que todos los fines de semana me iba con una mochila en búsqueda de nuevos rincones, nuevos saltos, nuevas aguas, preguntando a las personas de las comunidades qué tesoros escondían sus montañas.

Al día de hoy he descubierto que tenemos provincias que enamoran por sus playas, otras por sus montañas, otras por sus ríos, sus cascadas, su gente. Pero el Cibao enamora porque tiene todo esto y más.

Les voy a contar sobre el primer viaje, uno que transformó mi vida, no sólo devolviéndome la niña aventurera que una vez existió en mí, sino dándome un propósito de vida; enamorándome de mi país. Me fui con unos amigos a conocer una cascada que uno de ellos visitaba cuando era niño. Él hablaba de un recorrido por charcos azules, toboganes y saltos; el único lugar que yo conocía con esas características eran los 27 charcos de Damajagua. Nunca me imaginé que existían otros lugares así pero totalmente vírgenes.

Dejamos nuestro vehículo en una carretera de tierra y comenzamos un descenso por una loma bien empinada. Entre estrallones, risas, descansos, y más estrallones por unos 40 minutos, llegamos hasta un río de aguas azules; uno de los más hermosos que mis ojos jamás habían visto, protegido por un inmenso farallón, los rayos del sol se colaban entre los árboles hasta llegar al agua, mostrándonos todos los posibles tonos de azul. Inmediatamente corrimos al agua; era un charco superficial que no llegaba más arriba que a nuestras caderas. Comenzamos a saltar



Una aventura que me hizo sentir viva

¿QUIERES AVENTURA?



Hace unos 3 años comencé a conocer, gracias a las redes sociales, el potencial del Cibao para el turismo de aventura. Pero antes de hablarles de todas las posibilidades, entiendo importante que definamos qué es el turismo de aventura y cómo se diferencia del turismo tradicional.

El turismo de aventura se deriva del turismo de naturaleza, antes conocido como turismo alternativo; un tipo de turismo que es diferente a lo tradicional o el turismo de chancleta que es sol, playa y resorts.

El turismo de Aventura, nos permite desafiar nuestras capacidades físicas en entornos naturales, ya sea terrestre, acuático o aéreo. El Cibao, al ser una zona con muchas variaciones geográficas y sobre todo distintas altitudes, tiene una potencial enorme para este tipo de turismo.

Aventura en Tierra

Ciclismo de montaña

Debido a la cantidad de pueblos entre montañas que se localizan en el Cibao, se da una gran oportunidad para practicar ciclismo de montaña en esta zona.

Cabarete (Parque Nacional El Choco), Puerto Plata (cascadas), Jarabacoa, Constanza.



Senderismo

Es una actividad relajante que implica ir por caminos señalizados en medio de la naturaleza. Es perfecta para realizarla en familia. En el Cibao hay muchas zonas donde practicar senderismo, muchas con un gran potencial, pero necesitan acondicionamiento, ya que todavía muchos destinos de nuestro país carecen de señalización, lo que es clave para hacer este tipo de actividad de manera segura y que sea accesible tanto para niños como para adultos.

Jarabacoa (cascadas), Bonao (Saltos de Jima), bosques de pino de Valle Nuevo y Constanza, lomas de Puerto Plata y Cabarete, Samaná (playas Fronton, Madama, Ermitaño), Parque Nacional Los Haitises, Reserva Científica de Ébano Verde.

Usualmente las rutas de senderismo se encuentran dentro de Áreas Protegidas o de alguna finca privada.



Trekking

Para los que nos gusta el senderismo, pero más extremo, más salvaje y con más demanda física, existe el trekking. Su demanda ha aumentado en nuestro país a raíz de conocer tantos rincones que no sabíamos que existían. Usualmente el trekking requiere ir por rutas donde no hay sendero, entre cañones, bosques, cuevas, ríos y demás. Esta actividad suele hacerse acompañada de acampadas.

La Cordillera Central, Pico Duarte (ruta de Manabao), Valle del Tetero, Valle de Bao, Lomas de San José de las Matas y de Moca.



Escalada

El deporte de la escalada tuvo su auge hace unos años, pero no fue sino hasta que se instaló la Ruta Ferrata en Samaná que comenzó el interés en los dominicanos de tener experiencia en ese deporte, y es que imagina un farallón inmenso frente al mar y poder escalar hasta un mirador con una de las mejores vistas de la República Dominicana.

Acampadas

El senderismo o *trekking* usualmente van acompañadas de una acampada, dormir bajo el cielo, hacer una fogata y compartir un momento único en la naturaleza. En la zona del Cibao hay muchas áreas de montaña donde acampar, así como playas, aunque hasta la fecha no hay lugares señalizados para tales fines, esto no ha sido impedimento para que los aventureros disfruten de esta actividad.

Cabalgata

Son recorridos realizados sobre un caballo, aunque es posible también hacerlos en burros o mulas (lo que es muy común en nuestro país) a través de áreas naturales. En la región del Cibao hay muchos lugares donde realizar esta actividad.

Jarabacoa, Samaná (Salto del Limón).

Avistamiento de aves

Nuestra isla cuenta con más de 300 especies de aves, razón por la cual el avistamiento de aves se le ha comenzado a dar una connotación turística desde hace un tiempo. **Montecristi** es la zona que resalta, ya que es donde se registra el mayor número de vista de aves migratorias del Caribe. Aquí vienen a anidar las famosas aves migratorias bubies y para observarlas hay que irse en bote por 45 minutos hasta un cayo llamado "Cayo Tuna". **El parque Nacional los Haitises** tiene también una excursión para el avistamiento de aves.

Aventura en Agua

Cañonismo

Esta para mí es mi actividad favorita de realizar en el Cibao y es una de las que más se ha dado a conocer en los últimos años. El cañonismo es una travesía por ríos y cañones que incluye el paso por caídas de agua y paredes de roca, usando técnicas de ascenso y/o descenso, nado y caminata. Esta debe hacerse con equipo técnico y guías preparados.

Espailat ("Cola de Pato", "Hongo Mágico", "Río Partido", 'El Cañón de Arroyo Frío'), Puerto Plata (los 27 charcos de la Damajagua, las cascadas de la Rejoya).



Buceo deportivo

Usualmente, para esta actividad se requiere una certificación, sobre todo si es buceo en cuevas o a cierta profundidad. Hay muchos lugares donde practicar el buceo deportivo (buceo con tanques de oxígeno). Toda la costa del Cibao ofrece tesoros naturales y tesoros de hace cientos de años, porque si bien

recordamos los españoles llegaron a nuestra isla por el Norte, y en esta zona yacen cientos de galeones.

Samaná (jardines y laberintos de coral y cuevas), Sosúa (arrecifes de baja profundidad), Montecristi (Parque Nacional Submarino de Montecristi con una barrera de coral de 249 km).

Kayaquismo

Se define como la navegación en embarcación de diseño hidrodinámico, de una o dos plazas, se practica tanto en aguas en movimiento, aguas quietas o en el mar.

Jamao al Norte, Manglares de Estero Balsa.



Rafting

Para los que quieran disfrutar de la verdadera adrenalina, no puede dejar de hacer Rafting, se practica en grupos, en una balsa con un guía y se va navegando entre rápidos.

Jarabacoa (río Yaque del Norte).

Kitesurf

En la Costa Norte (Atlántico) es donde se dan las mejores condiciones para la práctica tanto de windsurf como de kitesurf.

Cabarete, Las Terrenas.

Aventura por los aires

Vuelo en Parapente

Un vuelo libre y controlado que nos da la sensación de ser aves por unos minutos.

Jarabacoa, Constanza.

Zipline

Otra manera de volar, pero esta vez lo puedes hacer sin estar atado a otra persona como es el caso del parapente. Hay varios ziplines, el más largo se ubica en las **montañas del Valle en Samaná**. En **Puerto Plata** existe un zipline muy especial, ya que se puede sobrevolar el mar, una experiencia única.

MIS VIAJES



Hotel El Valle

Muchas veces me preguntan si tengo muchos gastos en mis viajes, y siempre mi respuesta es ¡no!



Acampada playa El Valle

Uso diferentes estrategias desde traslado en autobuses públicos y motoconchos hasta acampar y couchsurfing, que es dormir en casas de personas que prestan habitaciones y hasta muebles a los viajeros, y que finalmente resultan en presupuesto más bajos. Viajar de esta manera también te permite conocer la gente local y su cultura, que es lo que me gusta hacer.

Lo que sí se debe tener es un destino que conocer y querer atreverse a descubrir, pero sobre todo estar en la actitud de hacer lo que sea para lograrlo. El tiempo y el dinero pueden resolverse planificando y ahorrando un poco.

Todo se lee muy bonito, pero tiene un punto negativo, y es que hay que estar en la actitud también de encontrarse con lo que sea y estar listo para cualquier tipo de sorpresa, pues parte de la logística de este tipo de viaje se averigua mientras se hace el camino.

En mi compañía de tours "aléjateconale.com", me dedico a organizar viajes a quienes les encanta atreverse, pero acompañados. Ahí pongo en valor todo lo que ya he hecho y sé que podrán disfrutar mis "alejados". Estás invitado al próximo viaje.



Y si me gusta la aventura, pero aquello de acampar no es lo mío, ¿qué hago?

Lo hermoso de la aventura es que viene vestida de todas formas, pero no todos disfrutamos el mismo tipo.

A mí en lo particular me apasiona el senderismo, trekking, cañonismo, la escalada, y por supuesto, las acampadas, pero conozco personas que disfrutan de actividades al aire libre, sin embargo aquello de dormir en casa de campaña no es lo de ellos, ¡y eso también está bien!

El Cibao está lleno de hoteles ecoturísticos, aquellos que te acercan a la naturaleza pero de una manera más cómoda.

En las lomas de Puerto Plata se encuentra Tubagua Ecolodge. Sus habitaciones cuentan con una vista espectacular del valle y se puede hacer senderismo hasta un charco que le llaman la "Piscina de Dios" por el azul tan particular que tiene sus aguas. Para los que son más de playa, en Cabarete se encuentra Cabarete Ecolodge; y para los que disfrutan tanto de la montaña como la playa, en Samaná se encuentran los mejores hoteles ecoturísticos.



Acampada en la isla Cabra



Hotel Tubagua



Baños isla Cabra

¡SOY CIBAO!

PLAYAS

CIBAO DE ARENA Y MAR



Playa Grande, Río San Juan

¡Hola!

Soy **Beatriz Rodríguez** y sufro de perderme los fines de semana por cualquiera de los maravillosos lugares que me ofrece la isla, sobretodo en mi hermosa región del Cibao, esa que prácticamente me crío bajo sus brazos y me enseñó a amar cada uno de sus rincones, en especial sus hermosas costas. Me considero una cazadora de playas a quien le encanta el agua del mar.

Amo la fotografía desde que tengo uso de razón, y ha sido precisamente este hobby lo que me ha llevado a querer capturar y compartir con mi comunidad todas las experiencias que vivo durante los fines de semana. Exponer desde mi propio punto de vista esos rincones olvidados o poco concurridos de nuestro tercio de isla, especialmente de ese pedazo que me vio nacer. Si eres amante de las playas te invito a leer todo el contenido que compartiré en las próximas páginas y a seguirme por esta marea de costas cibaenas.

Vivimos en una isla y poseemos dos tercios de ella, rodeados de una combinación exquisita del Océano Atlántico y el Mar Caribe, hacienda de nuestra isla y una joya en playas de arena y piedra con hermosos contrastes.



CRECÍ EN EL CIBAO



Playa Diamante, Cabrera

“Cuando la sangre llama, llama”. Mi amor por el Cibao inició desde muy pequeña. Aunque nací en Santo Domingo, mis lazos paternos tienen origen en las montañas de esta región y recuerdo como hoy que mis primeros años estuvieron repletos de paisajes impresionantes situados en la cordillera y, por supuesto, también en la entrada al Valle del Cibao, que siempre me acompañaron.

Mi familia siempre ha sido muy de las playas, y tal vez esta no sea la razón principal, pero no recuerdo un momento de mi infancia en el que no me haya sentido otra cosa que una pececita. Uno de los recuerdos más memorables fue cerca de los diez años, que tuve la oportunidad de visitar con mis padres a un amigo que vivía en Montecristi. Estuvimos en una casita encima de una lomita con vista a la Isla Cabra y parte de la Bahía de El Morro. Me acerqué a la terraza y no tardó en dejarme prendada el azul intenso de ese Océano Atlántico en contraste con el sol y las sombras del majestuoso Morro. Viendo atrás, no hubiera podido imaginar entonces que esa experiencia sería el motor de mis primeras aventuras.

Mi Inspiración por las playas del Cibao

Soy del turismo bohemio y relajado. Me encanta ver el vuelo de las aves, las nubes dibujarse, la vegetación de toda la región, en especial sus palmas y campos de arroz. Pero nada supera la experiencia de sentarse, cerrar los ojos y escuchar el sonido de las olas al romper contra la costa. Sinceramente, es una sensación que me hace sentir viva.

Durante el mes pasado estuve viajando todos los fines de semana a la costas del Cibao y mis amistades me preguntaban si estaba trabajando o si estaba frecuentando una casa de Verano, a lo cual tenía una sola respuesta: «Es como si cada vía me llevara al mismo lugar, un lugar llamado casa». Esto es lo primero en lo que pienso cuando me quiero desconectar y disfrutar durante mis fines de semana libres.

Mi Cibao guarda un lugar especial, que se asocia con mi vínculo sentimental, pero a la vez, es también el primer refugio al que acudo cuando pienso en buscar nuevos paisajes y en explorar actividades diversas en sitios poco conocidos. Allí puedo bucear, surfear, hacer paddle board, kayak, snorkeling, entre otras. En fin, pasarla en tranquilidad.

Los exploradores que han recorrido las playas del Cibao, seguro estarán de acuerdo conmigo al afirmar que las mejores del país se encuentran por esos lados. Particularmente, puedo decir que me encanta ese contraste que se observa al recorrer la carretera y ver cómo las olas del mar van cambiando de suaves a salvajes, así como cambia la tonalidad de sus aguas y el tipo de arena, todo prácticamente en una misma vía.

« Soy muy del turismo bohemio; y relax, pues me encanta también la ver el vuelo de las aves, las nubes pasar, la vegetación de toda la región... »



Playa La Ensenada



Playa Bonita, Las Terrenas

Definitivamente, una de las bondades que tiene la República Dominicana es que ofrece la oportunidad de apreciar y de disfrutar de Sur a Este y de Norte a Sur más de 200 playas, cada una con cualidades diferenciadoras, como por ejemplo, en el Sur los tonos turquesa y las arenas blancas invitan a la relajación, mientras que en el Este, las palmeras, las finas arenas y el suave color verdoso del agua le dan un distintivo a estas playas que es atesorado por los millones de visitantes que han vacacionado en los complejos hoteleros de esta zona y que siempre desean volver.

Pero para mí entender es en el Cibao donde se sitúan las mejores playas del país, porque todo lo descrito anteriormente se puede encontrar en esta región, y a esto podemos sumar que su diversidad de balnearios ofrecen desde aguas cálidas con poco oleaje hasta las olas más energéticas propicias para practicar deportes acuáticos. Dentro de las características que también se puede destacar de las playas del Cibao son, sus arenas doradas, sus entornos adornados por montañas exuberantes con bosques tropicales, sus arrecifes coralinos, aguas con extrema transparencia, entre otras bondades que permiten disfrutar de una inusual experiencia.

Sobre mi canal y propósito

Hace unos años comencé a escaparme prácticamente todos los fines de semana, y esto causó que mis familiares y amigos siempre se preguntaran "¿Dónde está Beatriz?". Fue así como surgió "Where Is Beatriz" con la intención de despreocupar y al mismo tiempo informar sobre mis paraderos, recorridos y aventuras.

Al principio se convirtió en una especie de pasatiempo el compartir mis fotos y experiencias con mis relacionados. Poco a poco, entre intercambios de agradecimientos por publicar un sitio desconocido, consejos sobre cómo llegar ahí, orientaciones del lugar, pero sobre todo compartir la admiración por bellos paisajes pocos conocidos, evolucionaron a ser, junto a mis recuerdos de la infancia, mi motor para seguir explorando y promoviendo nuestro patrimonio.

Hoy en día invierto mi tiempo en motivar a las personas a que se atrevan y se animen a vivir este paraíso tan hermoso que tenemos, que puedan disfrutarlo al máximo mientras toman las medidas necesarias para cuidarlo y conservarlo; viajar con conciencia, para no ser parte de su destrucción.



Playa Preciosa, Rio San Juan

TOP PLAYAS



El Morro, Montecristi

Mi TOP 5

Para mí es muy complicado tomar una decisión sobre "mis lugares favoritos", pues considero que cada sitio tiene algo único, y también dependerá de lo que queramos hacer en ese momento. En el caso de las playas si tuviera que elegir una en particular para sugerir como punto de partida o referente, podría decir que me quedo con muchas de las de mi "tierrita linda" como dicen los habitantes de Cabrera y Río San Juan a sus municipios.

Partiendo de lo anteriormente dicho, y considerando que debo de presentarles una selección de cinco, aquí mis elegidas:

1. Playa Los Mino, Río San Juan

Una de mis seleccionadas, porque es de aguas cristalinas y con paredes de arrecifes como para perderse en ella. Es frecuentada mayormente sólo por los lugareños, lo que hace que sea muy tranquila. [► Mapa #27](#)

2. Playa Caletón, Río San Juan

Es una de las más concurridas turísticamente en esta zona, si vas temprano encontrarás una joya en forma de media esfera color turquesa.

[► Mapa #31](#)

3. Playa Diamante, Cabrera

La playa del nunca acabar, caminas y caminas y el agua te llega a los tobillos. Me gusta por su tranquilidad y porque del lado derecho de la entrada hay una salida de agua dulce. Así que antes de irnos al vehículo, podemos retirarnos el agua salada de manera natural.

[► Mapa #37](#)



4. Playa El Valle, Samaná

Es como estar en un cuento de hadas. Este balneario se encuentra rodeado por dos elevadas lomas; y si esperas la noche, en la cima de una de ellas, una casita junto a la luna te ilumina la playa.

[► Mapa #55](#)

5. El Morro, Montecristi.

Una de las playas que abrió las puertas de mi imaginación y que aún continúa con la misma magia. Para mí, uno de los paisajes más impresionantes y una de las pocas que aún con su fuerte oleaje me transmite paz. [► Mapa #4](#)



Playas para toda la familia

Son muchas las personas que me preguntan vía Instagram a cuál o cuáles playas pueden ir con sus familias. Esta es mi recomendación en base al oleaje, camino o vía con acceso para vehículos, tranquilidad y comodidades del lugar.

Punta Rucia, Montecristi

Una piscina natural de agua transparente y de suaves olas. > Mapa #6

Playa Los Guardias, Río San Juan

Pequeña, tranquila y limpia. Restaurantes cerca y acceso a todo tipo de vehículo. > Mapa #28

Playa Bonita, Las Terrenas

Uno de los lugares que ofrece las mejores caminatas a la orilla de la playa. De un lado tiene fuertes olas para surfistas, pero del otro la marea es tan baja que tendrías que caminar mucho para mojar las rodillas. > Mapa #46

Playa Morón, El Limón

Otra piscina de las que ofrecen nuestras costas del Cibao, pero los niños deben de ser vigilados por adultos por su profundidad. > Mapa #51

Playa Rincón

Me encanta la combinación que tiene la playa con el río Caño Frío que sale desde las montañas, ideal para ir a sacarse la sal antes de dejar el paraíso. > Mapa #56



Playas que he visitado...

MONTECRISTI

1. Playa Juan de Bolanos
2. Isla Cabra
3. Cayos Siete Hermanos



5. Playa Granja
6. Punta Rucia

PUERTO PLATA

7. Playa La Ensenada
8. Playa La Isabela
9. Playa el Castillo

10. Playa Cupelito

11. Fricolandia
12. Playa Grande
13. Playa Chiquita La Rucia
14. Playa Viejo Oscar
15. Playa De Guzmán
16. Playa Teco Maimón
17. Playa Remy
18. Playa Cofresi
19. Playa Costambar
20. Playa Camacho
21. Playa Dorada
22. Playa Los Charamicos
23. Playa Alicia
24. Playa Encuentro
25. Playa Cabarete

ESPAILLAT

26. Playa La Ermita

MARIA TRINIDAD SANCHEZ



28. Playa de Los Guardias
29. Playa de Los Muertos
30. Playa de los Enamorados



32. Playa Artificial (piscina natural)

33. Playa Grande
34. Playa Preciosa
35. Playa Bretón
36. Playa La Catalina



38. Playa Arroyo Salado
39. Playa La Boca
40. Playa Sunshine
41. Playa El Barquito
42. Playa Baoba.
43. Playa Pozas de Bojolo

SAMANÁ

44. Playa Cosón
45. Playa Punta Bonita
46. Playa Bonita
47. Playa Las Ballenas
48. Playa Punta Popy
49. Playa Carolina Portillo
50. Playa Las Canas
51. Playa El Limón
52. Playa Morón
53. Playa Onda
54. Playa Ermitaño I y II



56. Playa Rincón
57. Playa La Playita
58. Cayo Levantado
59. Las Galeras
60. Playa Madama
61. Playa Frontón
62. Playa Cayacoa



PLAYAS CON LOS MEJORES ATARDECERES

« *Somos como nuestras
playas hermosas por dentro y
fuera, fluimos, arropamos y nos
dejamos ir.* »

Atardecer en Playa Bonita



Atardecer en Río San Juan

Hay experiencias relámpago y otras que se quedan para toda la vida, ¿Cuál de los dos escogerías tú?...

Yo me quedo con esas que permanecen en la memoria para toda la vida; como ver el sol ocultarse; que es cuestión de segundos, no más. Pero si tomas un momento para apreciar todos los detalles que te regala la naturaleza en ese corto lapso de tiempo, no querrás perderte uno de nuevo en tu vida.

Si imaginas que en todos mis viajes siempre me dedico esos segundos mágicos, estás en lo correcto, y más en especial en las Playas del Cibao que a mi entender ocupan el primer lugar.

Si quieres regalarte un momento de esos, Playa Morón, Playa Bonita, Playa Los Minos, Playa El Encuentro, Playa Sosúa y la Playas de Montecristi son escenarios que se prestan para tomarse un café, una copa de vino o un té en buena compañía y ver cómo va descendiendo el sol hasta ocultar por completo sus rayos de luz.



Disfrutando de la vista de las Galeras

Lugares con vistas maravillosas o única a la orilla de la playa

Esta es una frase que probablemente habrás escuchado infinidad de veces, Mi Roma es cualquier sitio que me ofrezca la paz y tranquilidad de ver y escuchar las olas del mar y disfrutar así de mi lugar imperial, el que elija.

Así que cuando voy para el Cibao buscando "mi Roma", lo mas seguro es que me encuentres haciendo camping en la orilla de playas como El Valle, Morón, Rincón, alguna de las Montecristi o en una de las villas que ofrecen los diferentes buscadores de internet con maravillosas vistas al mar.



Saboreando el horizonte

Mis TIPS

Tips que me son de mucha utilidad antes de emprender un viaje.

Antes de pensar en el viaje, Ten siempre una mochila preparada con lo básico para salir al escape. Que sea lo menos complicado posible al salir.

1) ¿Cómo decidir la fecha?

Yo pienso en mi próximo fin de semana libre como primera opción. ¿Y tú? ¿te atreves a viajar tu próximo fin de semana libre? Así se define una fecha.

2) ¿Dónde voy a dormir?

En el camino puedes preguntar, y seguro que en cualquier lugar te hospedan. También puedes encontrar sitios en las aplicaciones de tu teléfono, pero ¿recuerdas los segundos mágicos?, dormir donde el universo te lo permite es uno de ellos para mí.

3) ¿Qué voy a comer?

Asesórate de un lugareño pues no tengo la menor duda que te pueda recomendar un lugar para comer bueno.

4) ¿Cómo llego?

Si no tienes carro, usa un bus y luego un motor, "easy", #noexcuses

5) ¿Cuánto duro?

El tiempo suficiente como para identificarte, querer volver al lugar y no perder tu trabajo. Todo lo que necesites.

Esto para muchos puede que no suene fácil y más si se trata de una persona planificada, pero una vez en acción, la idea no es tan descabellada, se lo dice la voz de la experiencia. Usualmente cuando me escapo decido mi plan la noche anterior.

¡SOY CIBAO!

GASTRONOMÍA

PARA AMANTES DEL MOFONGO





¡Hola!

Soy **Francisco Gómez**, un amante de la gastronomía, sus aromas, sabores y texturas. Disfruto cada bocado en el paladar como si fuera el último, y vivo la cocina como una experiencia única detrás del caliente del fuego. Es ahí donde puedo combinar los ingredientes que me permiten explotar todo el arte que llevo en mí.

En el Cibao hay platos que son interesantes y otros irresistibles, dentro de ellos cabe destacar el pescado con coco en el Nordeste, el chivo liniero en el Noroeste, el cerdo horneado y el lambí en el Norte, o la paella constancera en el Sur.

Otro ejemplo, es el famoso mofongo mocano, en Espaillat. Sin duda alguna, es el motivo por el cual muchos dominicanos y extranjeros se desplazan a este municipio los fines de semana; en la búsqueda de probar su sabor y tener en la mesa un plato que se conoce por su gran tamaño.

Esta explosión culinaria de la zona se hace a base de plátano, ajo y chicharrón de cerdo bien crujiente. Se popularizó a partir del 2007 con la campaña iniciada por Wilfredo Reyes, "¿A qué no te lo comes entero?" que tuvo lugar en un colmado y que hoy es el famoso restaurante "Mi Terraza".

Moca, a pesar de ser reconocida como "La Ciudad del Mofongo", entiendo que a la fecha de hoy podría contar con más opciones culinarias. Es por esto que como chef quise aprovechar la oportunidad para realizar un aporte gastronómico a la comunidad e hice varias pruebas de algunas recetas y me encantó ver el resultado en el rostro de los comensales, no me dejaron nada.

MOFONGO A LA ITALIANA

by le chef



Sirve: 8 porciones
Tiempo de preparación: 50 min.

Ingredientes

3 salchichas italianas picaditas
1 taza de vino tinto
½ taza de albahaca picada
4 cucharadas de agrio de naranja
1 sobre de caldo de pollo en polvo con tomate
6 plátanos verdes fritos
1 libra de chicharrón de cerdo, triturado
2 dientes de ajo majado
1 taza de queso mozzarella rallado

La gastronomía italiana posee una gran combinación de ingredientes que son tan versátiles a su vez; que nos permite rejugarse entre ellos, facilitándonos la creación de nuevas preparaciones que sean de gran disfrute al paladar. En ese sentido, les presento el "El Mofongo a la italiana" que contiene deliciosos y jugosos trocitos de salchicha italiana cocinadas en vino tinto, acompañada de albahaca, una de las hierbas más aromáticas, claro después del romero, para así obtener una combinación de sabores fuertes bien balanceadas.

Preparación

En un sartén caliente sofría las salchichas, cocine hasta dorar, vierta el vino y la albahaca y cocine por 5 minutos más. Reserve.

Mezcle el agrio de naranja con el caldo de pollo en polvo con tomate, reserva.

En un pilón maje los fritos junto con el chicharrón, el ajo y la mezcla reservada. Forme una bola con la mezcla de las salchichas y sirva con queso mozzarella por encima.



MOFONGO CON BECHAMEL Y HONGOS

by le chef



Sirve: 10 porciones

Tiempo de preparación: 1 h 15

Ingredientes

- 1 libra de pechuga de pollo cortada en cubitos
- 1 cucharada de sazón en polvo
- ½ cucharada de aceite
- 2 tazas de hongos rebanados
- 1 cartón de leche evaporada de 317g
- 1 sobre de caldo de pollo en polvo
- 1 cucharada de harina
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida
- 4 cucharadas de agrío de naranja
- 6 plátanos verdes fritos
- 1 libra de chicharrón de cerdo, triturado
- ½ taza de queso parmesano rallado

Como amante de las salsas a base de crema o leche, ya sea en pastas, pasteles o para acompañar alguna carne blanca, aquí les presento un Mofongo con bechamel, pollo y hongos. La bechamel es una salsa madre que sirve como base de muchas preparaciones que hoy en día se utiliza en la gastronomía. Y lo mejor de todo es lo untuosa y cremosa de esta, tanto que podrás "salsear" cada bocado, logrando potencializar los sabores. Esta junto al pollo y los hongos se funden en una combinación que constituye un placer al paladar.

Preparación

Sazone el pollo con ½ cucharada del sazón en polvo y cocínalo en el aceite caliente por 5 minutos o hasta que esté dorado. Retire, y en la misma sartén, sofríe los hongos. Reserve.

Lleve a fuego la leche evaporada, el caldo de pollo en polvo, la harina y la nuez moscada. Cocine hasta que espese y reserva.

Mezcle el agrío de naranja con el sazón en polvo restante y reserva.

En un pilón maje los fritos junto con el chicharrón y la mezcla reservada. Forme una bola con el pollo y los hongos y sirva con la salsa bechamel por encima.

DÉJAME CONTARTE ALGO CURIOSO DEL CIBAO...



¿Qué es “Kiskeya.Life”?

Originalmente concebido en el idioma Inglés, “Kiskeya.Life” es un canal de YouTube basado en el Cibao, dedicado a investigar las curiosidades de la isla La Hispaniola, con énfasis en la República Dominicana: gente única, lugares inusuales, hechos desconocidos, historia poco hablada. Pero no solamente presentamos datos; contamos las historias, investigamos los detalles y tratamos de inspirar una pasión por este lugar y sus antecedentes.

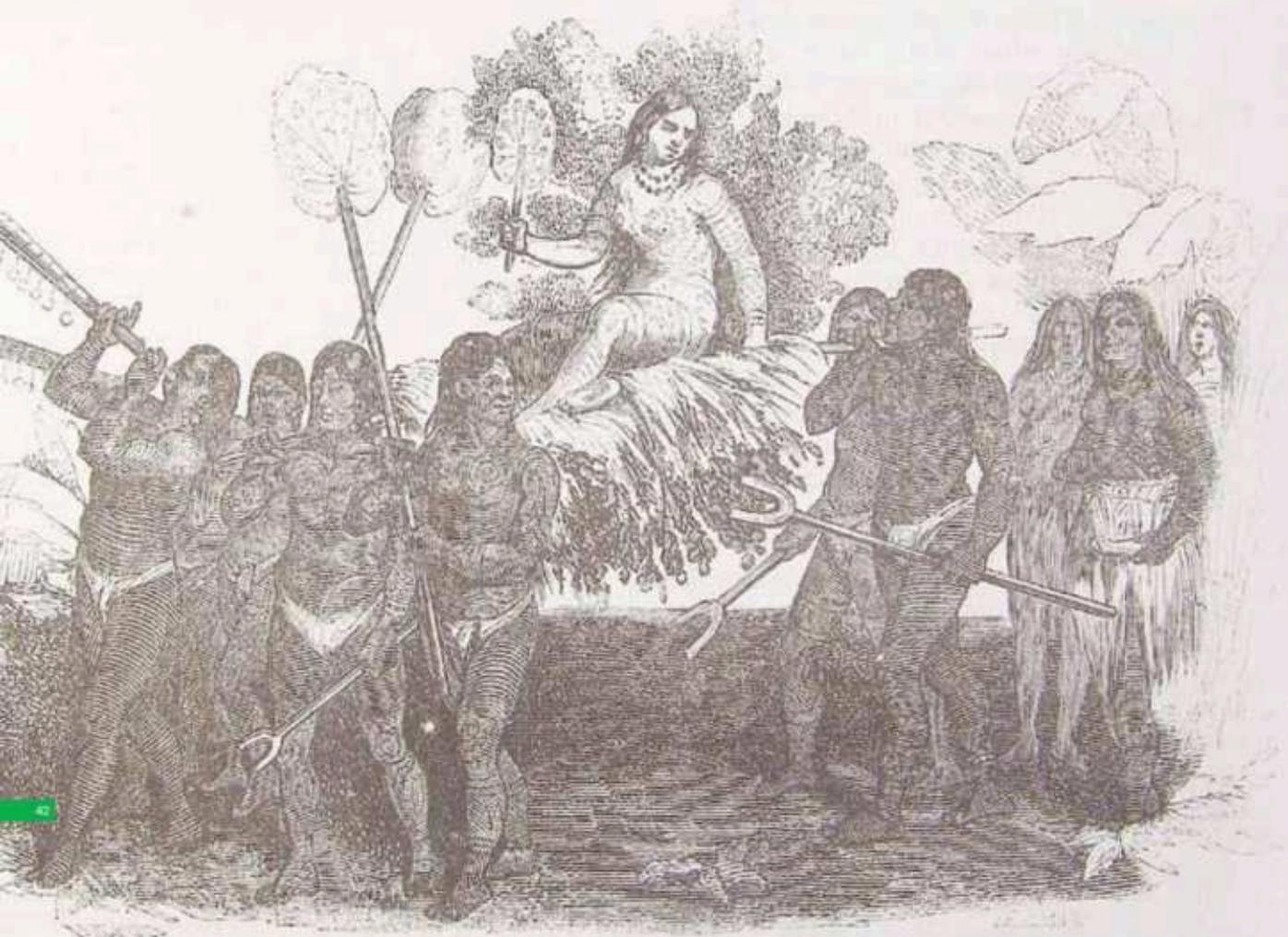
¿Por qué “Kiskeya” y no “Quisqueya”?

“Kiskeya” es la manera fonética de escribir uno de los nombres nativos de la isla La Hispaniola en inglés. En español se deletrea “Quisqueya” o ‘Quizqueya’. Similar a la palabra ‘Borikén’ (‘Boriquén’ o ‘Borinquen’ en español). Para Puerto Rico, se supone que es una palabra de origen Taíno, usada por algunas tribus cibaenas a la llegada de Colón.

¿Quiénes somos?

Si bien es un esfuerzo de colaboración, el cacique del proyecto parece ser Alec, escritor, cineasta y expatriado de herencia bávara, que ya vive en la República Dominicana desde hace más de 26 años; un alemán aplanado. Es él o su esposa, la cacica Lola Méndez, nativa de La Vega. También es posible que sus gatos, el señor Fluffy y su realeza don Chewbacca José Antonio de Jesús Méndez de Dittrich, tengan un gran papel de liderazgo. Con los gatos en internet, nunca se sabe.

¿QUÉ ES EL CIBAO?



Honores tributados a la Reina.

Ilustración de Anacaona

La historia del Cibao es la historia de América

Cristóbal Colón se encontró con América, pero no la estaba buscando. Su meta real fue el mítico reino de "Cipango", hoy conocido como Japón. Y según Colón y varios de sus contemporáneos, si descubrieron este país misterioso, solo que los Tainos lo pronunciaban «Cibao».

Cibao, tierra de maravillas y del oro

Aunque está claro que Colón se equivocó rotundamente en pensar que el Cibao fue Cipango, es posible que el ignoró esta con-



fusión desde el principio para vender a los reyes católicos el valor del área. En muchos documentos se habla del Cibao no solo como la tierra de maravillas descritas por Marco Polo, sino también se describe como «Cibao, una tierra rica en oro».

Fue con estos titulares que Columbus convenció a los primeros cargamentos de conquistadores de venir al Nuevo Mundo, y el argumento de venta funcionó: Si bien el fértil valle del Cibao tenía tantas otras riquezas de sobra, para los primeros invasores europeos el oro era el único objetivo, y si la inimaginable riqueza del Gran Khan de Cipango, según Marco Polo, era una indicación, entonces este Cibao tenía que ser la tierra de las oportunidades.



Incluso, antes de que construyeran asentamientos, salieron en tropel para explorar el Cibao; cavando en las montañas y tamizando sus ríos, en búsqueda de este metal precioso. Para los siguientes años no parecía haber otro objetivo que éste, ya que si bien, Cibao no era el Cipango prometido, sí era rico en oro.

Cibao, el centro de las Américas

Mientras que Colón y otros exploraron el resto de este continente recién descubierto, el Cibao se convirtió en el centro de América. Claro, Santo Domingo se convirtió en un importante puerto y escala para los barcos, pero todo estaba al servicio de las riquezas que venían del interior: el oro y la caña provenientes del Cibao. Las primeras ciudades verdaderas de las Américas surgieron en el valle del Cibao, en particular La Vega Real, el centro de comercio de oro más importante y más rico de las Américas durante muchos años.

Cibao, centro de innovación

Aunque luego fue superado en riqueza por otros lugares del continente, el Cibao siempre ha sido un punto focal de la historia. Fue aquí donde se libraron algunas de las batallas más sangrientas, fue aquí donde los cibaecos repelieron a los agresores, ya fueran franceses, haitianos, británicos o estadounidenses. El grito de independencia se hizo en Santo Domingo, pero muchas de las batallas se libraron en el área de Cibao. Fue desde aquí que los primeros trenes atravesaron la isla. Desde aquí, la República Dominicana obtuvo su riqueza. Algunos de los más grandes patriotas y mártires de la nación nacieron en estas tierras, desde Gregorio Luperón hasta las hermanas Mirabal.

« Dicen que la República Dominicana lo tiene todo, y la mayor parte de todo eso está en el Cibao. »

Sin lugar a dudas, el Cibao posee tanta belleza como historia. Desde las ballenas jorobadas en la costa de Samaná, a la historia judía en Sosúa, desde las montañas ricas en ámbar en la cordillera septentrional, hasta la montaña más alta del Caribe, el Pico Duarte. Definitivamente, el Cibao es un lugar de maravillas y belleza infinitas.



Mapa de la isla Hispaniola. N. de Fer. 1723



Mapa de la isla Hispaniola. Ambróise Tardieu. 1802

KISKEYALIFETV



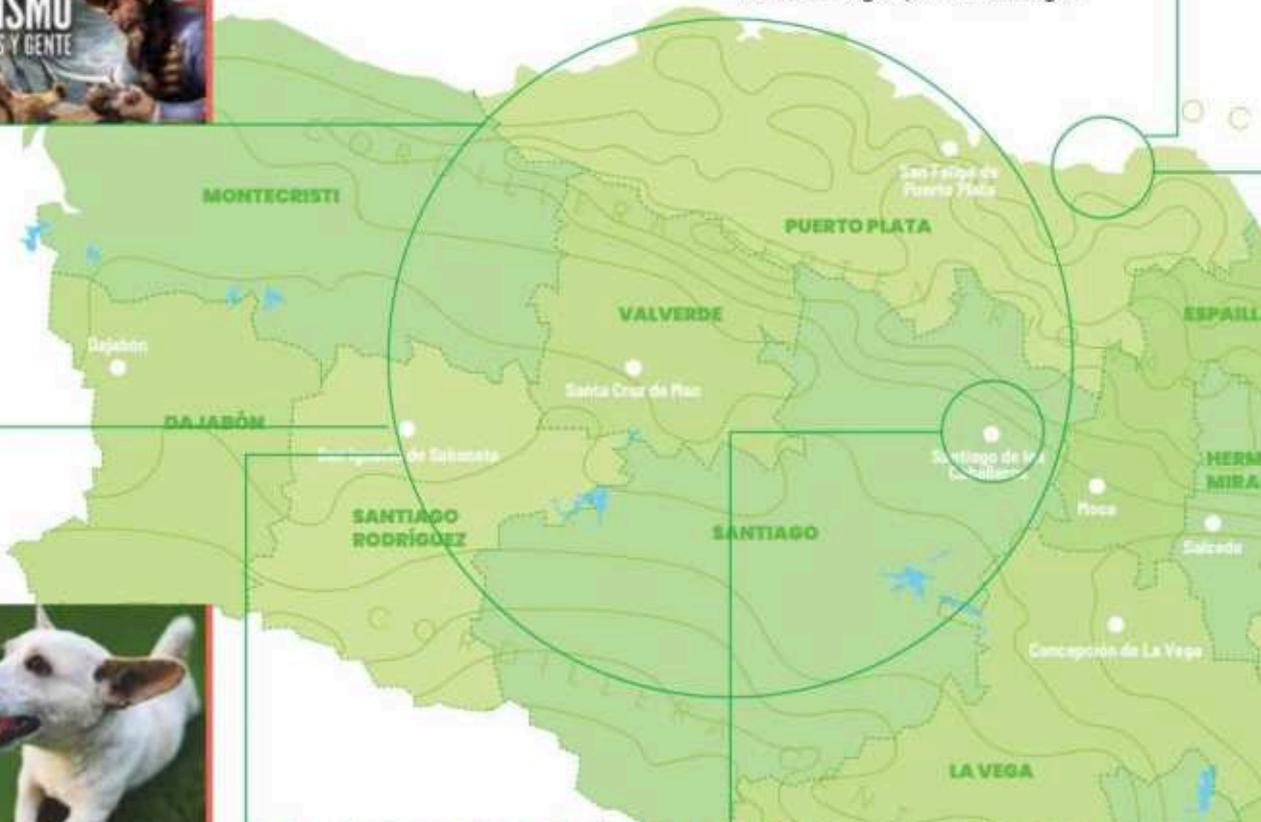
El milagro de playa Alicia

Hace unos 15 años, una playa apareció "milagrosamente" de un día al otro. ¿Cómo se dio este milagro que no fue milagro?



Orígenes del dialecto Dominicano

¿Por qué hablan los dominicanos como lo hacen?, ¿Por qué en el Cibao se emplea un vocablo con la "i"?



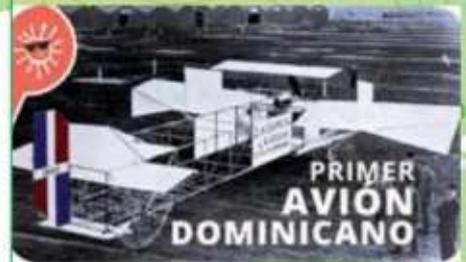
El Aon: el perro mudo de los Taínos

Al llegar a la Costa Norte de la isla, Cristóbal Colón no solamente se encontró con los taínos, sino también con sus perros, una raza única de caninos cazadores mudos.



Animales que fueron traídos a la República Dominicana

El Cibao fue el primer lugar en América donde los colonizadores trajeron vacas, caballos, cerdos y muchas otras especies de animales.



El primer avión Dominicano

La historia del vegano Zoilo H. García y su 'Poliplano' el primer avión construido por un dominicano y volado en el Cibao.



La vida de los refugiados Judíos en Sosúa

Entre 1940 y 1945 cientos de refugiados judíos llegaron a Sosúa, escapando de los horrores del Holocausto. Esta es su historia, contada con videos de la época.



Samaná y la anexión de la República Dominicana a los EEUU

Samaná fue por muchos años uno de los lugares más cotizados del Caribe, por su ubicación, recursos y geografía. Se peleó guerras por el territorio y casi se anexó el país entero a los Estados Unidos.



Los afroamericanos en Samaná: el origen del « Samana English »

Después de la Guerra Civil norteamericana, una gran comunidad de ex-esclavos se estableció en Samaná. Por muchos años mantuvieron su cultura, sus nombres y su lenguaje, una variación única del inglés, llamado el "Samana English".

OCEANO ATLÁNTICO



Samaná es una isla en los mapas antiguo

Pocos saben que la península de Samaná solía ser una isla -- de vez en cuando.

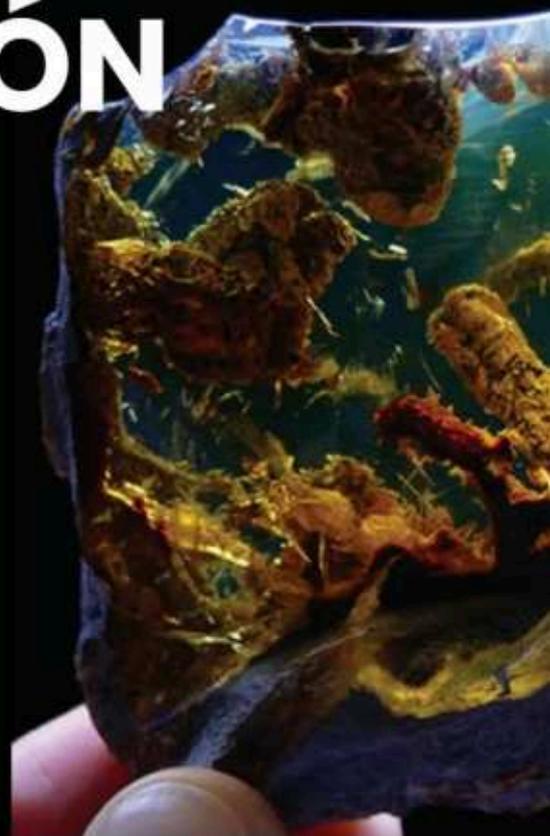


La historia de la "Isla Bacardi" que dio origen al turismo en Cayo Levantado

Una canción y una serie de comerciales (que ni fueron grabados en la isla) causaron que Cayo Levantado llegase a ser el sueño caribeño de los europeos.



ÁMBAR AZUL NO ES UNA CONTRADICCIÓN



¿De qué color es el ámbar? Si dijiste «ámbar» tienes razón, y si pensaste en otro color también tienes razón, ya que la piedra ámbar viene en casi todos los colores del espectro, incluido el ultravioleta. El ámbar, una resina fosilizada, es a la vez un color y una piedra.

El término es un tanto engañoso, y todo comenzó con los árabes y algunos camellos felices miles de años atrás. Ámbar se deriva del árabe "anbar", una palabra que origina de una sustancia cerosa muy valiosa llamada ámbar gris. En ese entonces fue encontrado arrasado en las playas con ayuda de camellos entrenados para oler la sustancia, aunque nadie sabía de dónde venía. Hoy sabemos que es una secreción biliar de los intestinos de ballenas espermáticas. Dicho de manera más clara, el ámbar toma su nombre de un tipo de vómito de ballena.

Por ser una clase de cera, el ámbar gris flotaba, por tal, el significado de la palabra ámbar: "lo que flota". Esta fue altamente cotizada en

la antigüedad como base para la producción de perfumes. Más tarde, cuando el imperio romano se extendió hasta las costas bálticas, encontraron otra sustancia flotante en las costas bálticas. Aunque ligeramente diferente en consistencia y color, suponían que se trataba de una materia similar y también la nombraron ámbar, aunque se trataba de una piedra de origen de resina de árbol fosilizado.

Hasta el día de hoy, todos los idiomas latinos se refieren a la piedra inflamable de color amarillo miel como ámbar. Por lo tanto, el color ámbar lleva su nombre debido a la piedra, y no al revés.

Después de todo, el ámbar no es el único color del ámbar. Su espectro natural abarca desde

el blanco al amarillo, al marrón, pasando por el verde, el rojo, el púrpura y, hasta el más raro, el azul. Algunos colores son más abundantes que otros, y algunos son únicos solo en unas pocas ubicaciones geográficas del mundo. Por ejemplo, el ámbar azul tiene su origen en la República Dominicana, en específico en la Cordillera Septentrional, en el Cibao.

Después de la película Parque Jurásico- en inglés, Jurassic Park-, el ámbar dominicano de las minas del Cibao se hizo popular por tener algunas de las inclusiones de insectos más puras y únicas conocidas por la ciencia. Pero es especialmente su variedad en coloraciones lo que lo diferencia del ámbar báltico, del mexicano u otros tipos.



Aunque el brillo inesperado en el ámbar azul dominicano puede parecer casi mágico, es una ocurrencia perfectamente normal, debido a la fluorescencia. En general, se supone que el ámbar se debe haber calentado en su estado de resina, probablemente en un incendio forestal. Este calor activó ciertos hidrocarburos fluorescentes, que ahora, 25 millones de años después, usan las partículas ultravioletas a la luz del día para reflejar este sorprendente brillo azul. Todo el ámbar dominicano del Cibao es ligeramente fluorescente, pero la rara variedad azul tiene una alta concentración particular, por lo que es considerado el más valioso del mundo. Los coleccionistas y joyeros de todo el mundo lamentan el hecho de que la gran mayoría de los productos de ámbar están siendo tratados y coloreados artificialmente. Sin embargo, todavía es posible encontrar los colores ámbar natural y puro, así como el azul o el ámbar verde, en el Cibao.

Cuando compre ámbar natural, busque los signos reveladores del tratado, como son, las lentejuelas y la pureza uniforme o las perfectas inclusiones de insectos a precios bajos. La luz UV también puede ayudar, ya que el ámbar natural retiene cierta fluorescencia de la luz, mientras que el tratado no tiene ninguna. Además, los términos engañosos como «Ámbar del Caribe» o «certificado» y «genuino» se han hecho de uso común en relación con el ámbar tratado o artificial y deben servir como una advertencia. Después de todo, ¿desde cuándo la naturaleza necesita un certificado?

Datos ÁMBAR



Edad: aprox. 25,000,000 años

Origen: resina fosilizada de una variación extinta del algarrobo

Propiedades: flota en el agua, inflamable, comestible, propiedades eléctricas fluorescente

Usos: joyería, tallados

Valor (en bruto): dependiendo del nivel de azul US\$100 a US\$200 por onza

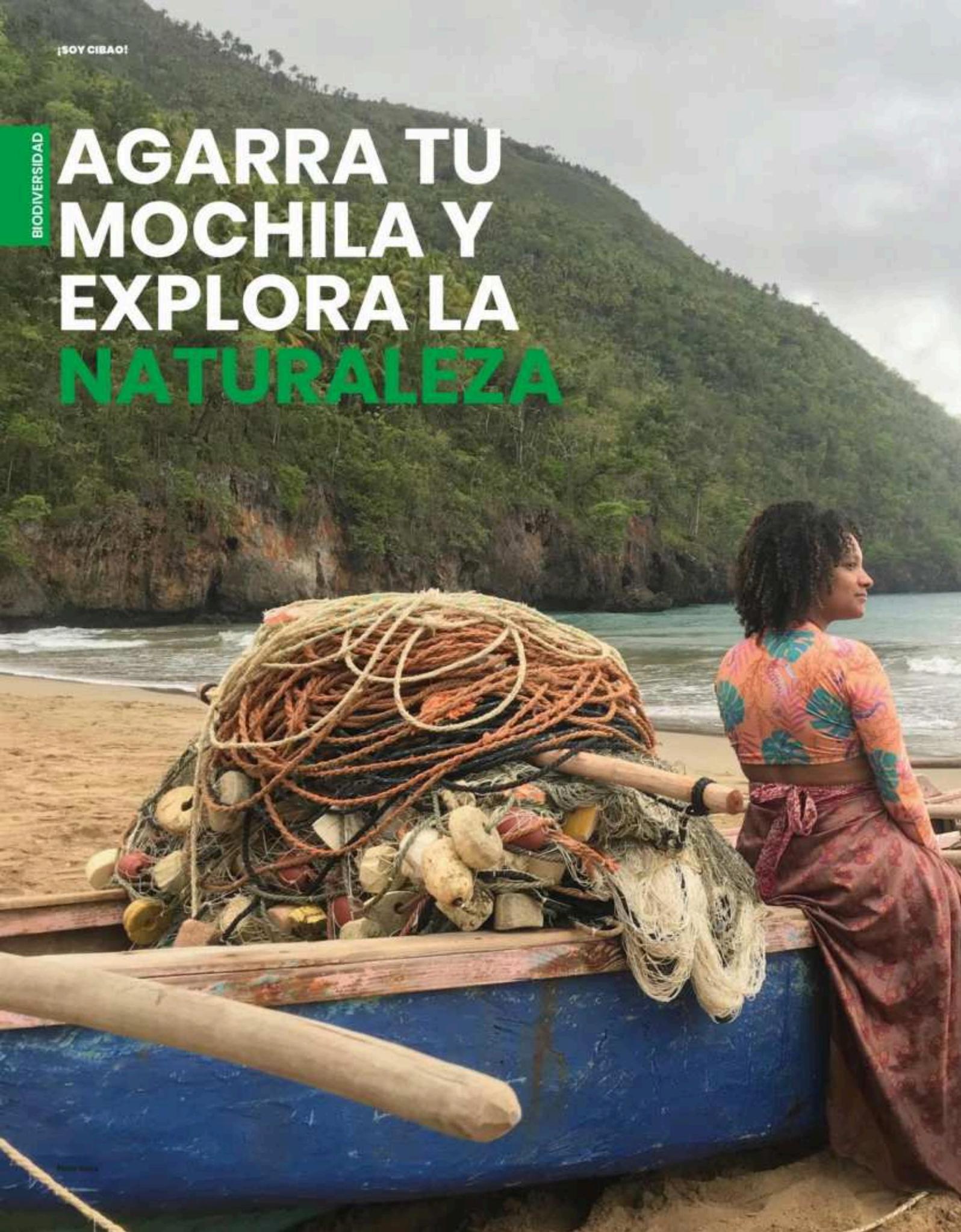


Ámbar recién extraído

¡SOY CIBAO!

BIODIVERSIDAD

AGARRA TU MOCHILA Y EXPLORA LA NATURALEZA



¡Hola!

Soy **Miosotis Batista**, periodista y bloguera de viajes, cariñosamente @miobatexplorando, ambientalista de riñón y soñadora de corazón. Mi amor por la naturaleza me llevó a tomar la decisión de que mi morada serían todos los lugares donde puedo abrir mi casa de campaña; agarré mi mochila verde y decidí salir a explorar nuestro hermoso país, en especial las Áreas Protegidas, por ser ricas en biodiversidad. Muchas de ellas están ubicadas en el Cibao.

A veces nos quedamos en la actividad turística y pasamos por alto los elementos que componen los ecosistemas y la biodiversidad de los lugares que visitamos. Si te detienes un poco fijarte en los detalles y te dejas llevar por la naturaleza, no sólo aprenderás sobre ella, sino que también llevarás experiencias que probablemente nunca vuelvas a vivir en la misma manera ni aunque lo intentes nuevamente.

Interactúa y ¡Déjate sorprender!



Los 5 ecosistemas del Cibao:

- Montaña: : Existe una alta densidad de vegetación y aves que sólo se ven en R.D.
- Árido: Climas buenos para solearse "express", aves migratorias y endémicas, abejas.
- Frío: Neblina, escarcha, microclimas, humedad y mucha gente muy abrigada.
- Costero: Peces que producen arena, corales, ballenas, manatíes.
- Valles: Viento, gente.

El Norte posee la combinación perfecta de la diversidad ambiental, si tu interés son las costas y la vida marina, visita Samaná, María Trinidad Sánchez, Espaillat y Puerto Plata. Si buscas el frío y sistemas montañosos, terminarás en La Vega y sus famosos Jabacoa y Constanza. Si tu interés está en el avistamiento de aves, detente en Sánchez Ramírez; te apasiona la interacción directa con la naturaleza, manglares, sol, playa, clima árido, llega por San Fernando de Montecristi. Si estás dispuesto a tener una experiencia de otro planeta, pero en esta tierra, debes de ir a Dajabón, una provincia que más que ser parte de nuestra zona fronteriza, tiene muchos encantos que ofrecer.





Gavilanes de La Española

¿QUÉ ES LA BIODIVERSIDAD?



"La biodiversidad o diversidad biológica es la variedad de la vida". Abarca la diversidad de especies de plantas y de animales que viven en un espacio determinado con su variabilidad genética, con los ecosistemas de los cuales forman parte estas especies y con los paisajes o regiones en donde se ubican. La biodiversidad es todo, desde el pajarito más pequeño hasta el más grande, desde el árbol más amarillo, hasta el más marrón, es todo lo que nos rodea e interactúa con nosotros en los diferentes destinos que exploramos.

El Norte de la Isla está repleto de expresiones de biodiversidad. Hace un tiempo agarré mi mochila verde y decidí hacer un recorrido en busca de especies de flora y fauna, algo así como, "turismo de biodiversidad". Pasé por Samaná para conocer las ballenas, delfines y una que otra tortuga animantes de las que llegan a playa El Valle y playa Cosón. Me fui directo a Sánchez Ramírez, allí mi buen amigo "Timoteo", como el de la película "Timoti Green", solo que no le salen hojitas en los pies, me llevó al Parque Nacional Aniana Vargas, en la comunidad Los Brazos, para conocer 25 Gavilanes de La Española, especies endémicas de la isla y que solo las encuentras ahí.

Fue súper, porque encontramos otras



Carpintero

especies. Él tiene una lista pregrabada con el sonido de todas las aves que llegan allí y, al reproducirlo, en menos de cinco minutos ellas aparecen. El turismo de avistamiento de aves es espectacular, también puedes hacerlo en Montecristi, Dajabón y Puerto Plata.



La ruta de la miel

Una de mis tatarabuelas y bisabuelas paterna, eran oriundas de la provincia Hermanas Mirabal, mi abuela que aún vive, mi papá es de la Vega y mi mamá de Santiago, aunque por un error de cálculos yo no haya nacido en el Norte, la sangre cibaëña corre por mis venas y mis raíces dicen ¡Soy Cibao!

« Tengo una conexión ancestral con el Cibao. »

Es difícil describir cual ha sido mi experiencia favorita con la biodiversidad, ya que cada vivencia ha sido distinta y en cada lugar la naturaleza asume una personalidad propia, nos habla, nos acaricia, nos cuida. Solo

tenemos que darle permiso y dejarnos llevar. Pero definitivamente, sentir más de 100 abejas volando a mi alrededor sin hacerme daño, y sentir el cosquilleo de su caminar en mis manos, está en mi lista de las 10 mejores experiencias en mi vida de viajera.

Hace un tiempo hice un recorrido al que le llame #elnortediferente, en compañía de mis amiguitas @mochileraporelmundo y @whereisbeatriz, en el cual decidimos conocer la Asociación de Apicultores La Fronteriza de Dajabón, entidad que han desarrollado un sendero identificado como "La Ruta de la Miel". La primera parada la hicimos en el Apiario Doña Isabel, un bosque húmedo sub-tropical, lleno de flores multicolor, allí tuve mi primer contacto con especies polinizadora más importante del planeta, porque ellas no solo producen miel, también filtran el aire que respiramos. Vi a las pequeñas abejas producir

en el apiario y trabajar en las flores en el sembrado de uvas que hay en el techo de la casa de Rafa Peralta y su esposa Isabel quienes han sabido expresar amor por la naturaleza, adaptando su vida diaria alrededor de estos animalitos.

¿Te imaginas todo tu cuerpo lleno de más de 100 abejas?

Seguí "La Ruta de la Miel" y llegué al Apiario de Bosque Seco, donde viví una experiencia que jamás podré olvidar, no solo vi las abejas, sino que las toqué y ellas me acariciaron, sin hacerme daño, sentir ese masajito, fue ¡Woo! Desconocía que en Dajabón tienen una Ruta de la Miel y que uno puede interactuar con ellas, tocarlas sin que te piquen. Yo creía que eso era imposible, pero sus amos, los apicultores las dominan con un húmito. Aprendí que si agarras un fósforo y lo mojas de miel y prende es porque es pura y no te engañaron mezclándola con agua.

Al final probé en el tradicional rincón de Mamatónina, donde doña Ynes, los mejores dulces con miel que he degustado en la región, elaborados a base de productos endógenos.

Apiario Doña Isabel

El Partido. Dajabón. Tél. (809) 906-0360

Apiario de Boque seco

Ruta Montecristi / Dajabón.



Uvas en el apiario



Apiario de Bosque seco

LOS IMPERDIBLES DEL CIBAO

Bahía de Manzanillo, Montecristi

Mi TOP 3



1

Kayak en los Manglares de Estero Balsa

Aquí haces una ruta por la Bahía de Manzanillo en compañía de "Los Guardianes de la Bahía", que son 54 pescadores de la comunidad. Aquí disfrutas del canto de las aves y navegas por Estero Balsa, el segundo bosque de manglar más grande del Caribe.

> Mapa #1



2

Parque Nacional Cuevas de Cabarete

Si eres de los que anda descubriendo cuevas, este sitio es para ti. En este lugar han sido identificadas cientos de ellas, gracias a un grupo de personas que realizan espeleobuceo o buceo de cuevas. Sí, cierra la boca, que sé te sorprendiste tanto como yo. Ubicadas en el Parque Nacional El Choco, este atractivo de la naturaleza te brinda la oportunidad de zambullirte en sus aguas y disfrutar de un rico baño, tanto en sus cuevas tainas o en la laguna Goleta. Puedes cautivar tus oídos escuchando la melodía que produce el *Eleutherodactylus abbotti*, una ranita que canta muy bonito, o simplemente deleitarte con el sonido que emite el Colibrí, el segundo pajarito más pequeño del mundo que habita allí. > Mapa #14



3

Hagroeca Jungla Verde

Una desconexión del ruido del mundo, una reserva botánica que ha construido don Andrés, un campesino con mucho conocimiento. Allí puedes tener una experiencia de aromas, sabores y olores, con plantas medicinales, frutales y ornamentales, acampar a la luz de la luna, o simplemente adentrarte en una de sus cabañas en medio del bosque donde despiertas con el suave sonido de los bambúes y los pajaritos, el rocío de la mañana que cae en el zinc.

> Mapa #11



Cómo disfrutar la Biodiversidad / Lo que hago en mi sitio favorito

Doña Soraya, una dama emprendedora y que conoce el sonido del pajarito mas pequeño de la zona, te da un recorrido en bote a través de los manglares y va relatándote sobre las aves que aparecen en el camino y se sabe todos los nombres. Allí llegan Coco Blanco, Cuchareta, Chua Chua, Martín Pescador, Cuatro Ojos, Querebebe, Pájaro Carpintero, Cigua Palmera, entre otros.

El Parque Nacional El Morro de Montecristi nunca te cansará, intentarás hacer la ruta acuática en un día, pero no darás abasto, es increíble que alrededor de un sitio tan árido, exista la mayor expresión de biodiversidad que he visto en mi vida. Me gusta exfoliarme en la piscina natural, darme un chapuzón en la plataforma, mirar el cielo desde Isla Cabra, o simplemente sentarme en la falda del camello y mirar el atardecer.

Ruta Acuática en el Parque Nacional Morro de Montecristi

Es una de las áreas protegidas más áridas del país, pero con la particularidad de tener en su alrededor varios cayos, islas e islotes, grandes bosques de manglares, playas, piscinas naturales para masajearse y exfoliarse. Además, cada año se avistan cientos de aves endémicas y migratorias que se refugian en este destino. Este es un dudas, lo que yo llamaría, mi destino completo y repleto de biodiversidad. > Mapa #3



PROTEGE TU BIODIVERSIDAD, ¡SÉ UN VIAJERO RESPONSABLE!

« Un viajero responsable,
es aquel que es capaz de dejar el
sitio mejor que como lo encontró ».

Muchos restan importancia a la necesidad de cuidar los recursos naturales y piensan que es quizás la responsabilidad de los organismos estatales, ¿pero saben qué?, es una carga compartida, si no tiras basura, el ayuntamiento no la tiene que limpiar, sino dañas las áreas protegidas, el Ministerio de Medio Ambiente nos las tiene que arreglar.

Es lindo llegar a una playa para practicar buceo y ver los lindos arrecifes y las especies nadando a tu alrededor. Por eso es tan importante respetarlas cuando están en veda y protegerlas si están en peligro, como el Pez Loro, el Manatí o el Gavilán de la Española.

Es bueno respirar aire puro y limpio, por lo que es prudente reducir el ruido de las bocinas cuando vas de viaje, porque el bullicio mata estas especies, entonces estamos propensos a quedarnos sin aire limpio.

Mi vida cambió cuando entendí que el valor de mi vida era igual a la de un Colibrí, la segunda ave más pequeña del mundo y que la tenemos en las Cuevas de Cabarete, y en otros refugios naturales del país, o igual que la *Eleutherodactylus Abbotti*, la ranita de 5

cm del Cibao, o que mi respiración es más limpia porque las abejas filtran el aire. Entendí que la naturaleza y yo no somos diferentes, yo soy parte del ecosistema, entonces pude comprender que mi vida es tan frágil como la de cada uno de esos animales, y cambié totalmente mis viajes, haciéndolos con un propósito de un turismo más responsable y sostenible, ¡te invito a hacerlo también!

¡Un gusto que me conocieras y que me leyeras hasta el final, sigue mis historias de viajes a través de [@miobatexplorando](#) y aprende más sobre preservación ambiental en mi [@revistatinglar](#) en forma digital o impresa, nos vemos en el camino!



UN VIAJERO AMIGABLE CON EL MEDIO AMBIENTE SIEMPRE LLEVA EN SU MOCHILA



Termo de agua



Vaso y cubiertos reusables



Cantina de comer



Filtro solar amigable al medio ambiente



Bolsa para recoger la basura al terminar el viaje



Una palita para el abono orgánico ;P



BIENESTAR ENTRE LOS MONTES DEL CIBAO





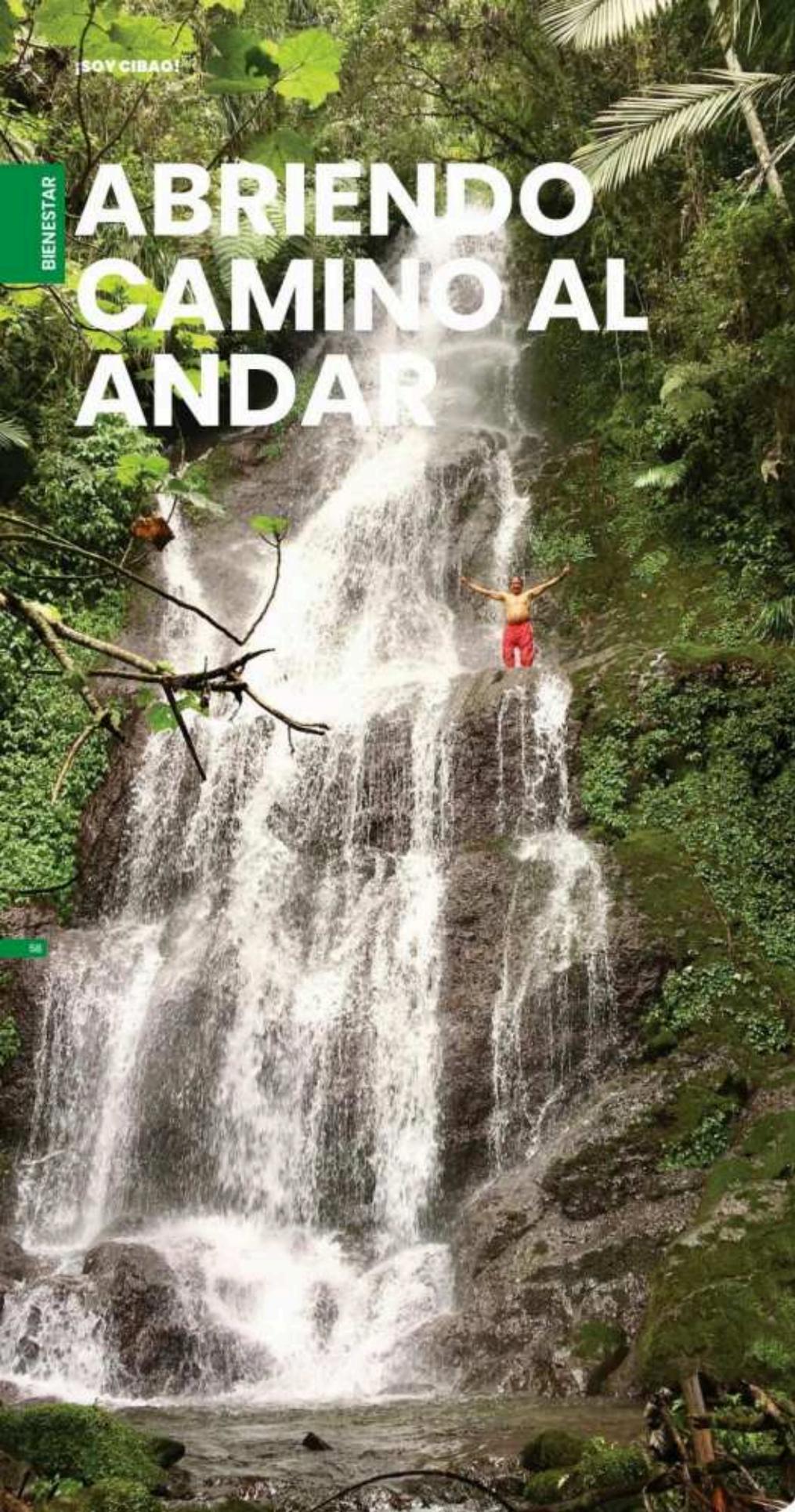
¡Hola!

Soy **Jose Then**, un hombre feliz que lleva el Cibao en el corazón. Crecí en los campos de San Francisco de Macorís y es allí donde se origina mi pasión por explorar los montes y ríos de mi país.

Me define caminar, y caminando he sido sorprendido con los grandiosos regalos que me brinda la naturaleza, como la paz, la tranquilidad y la felicidad plena que recibo en cada viaje que realizo, donde disfruto el verdor de las montañas, las ricas aguas de los ríos y el aire puro que respiro.

Muchos se sorprenden de las actividades extremas que realizo, por la edad, pero yo les puedo asegurar que he encontrado el elixir de la juventud. Cada vez que viajo hacia los montes y ríos me renuevo y siempre les digo a mis compañeros que estar en la naturaleza es salud.

ABRIENDO CAMINO AL ANDAR



Mi pasión es caminar entre las lomas y montes siguiendo el curso de los ríos en una experiencia que es aliciente para olvidarse por completo del trajín de la ciudad. De muy pequeño, mientras hacia los mandados sobre un caballo, los vecinos al verme pasar me llamaban "el caminante".

No entendía, y un día decidí preguntarle a mi madre la razón y esta fue su respuesta: "Cuando estuve de parto no supe que hacer, yo era primeriza. Tu padre rápidamente buscó tres hombres de entre sus trabajadores que prepararon una litera (mecedora), y ellos me llevaron en sus hombros rumbo al hospital. El tiempo no fue suficiente para llegar hasta allí, teniendo que dar a luz a mitad de camino. Por suerte, apareció una mujer que pudo ayudar, quien ahora es mi comadrona".

Les cuento esta historia porque desde entonces comencé a pensar que la caminata y la exploración era lo mío. Desde niño, siempre he sentido la necesidad de andar entre los montes. Los primeros que exploré fueron los de la cordillera Septentrional entre las provincias Duarte y María Trinidad Sánchez. Llegué a dormir en un rancho, acostado encima de una cama hecha de palos y hoja de plátano a la que se le llamaba barbacoa en medio de un conuco y a su alrededor un denso bosque, ríos y arroyos. En ese momento se puede decir que así eran las condiciones de vida, pero en esa forma me encantaba vivir la experiencia, en especial, porque yo mismo siendo cibaeño, oriundo de San Francisco de Macorís, caminaba en la certeza de que las puertas siempre estarían abiertas en cualquier hogar que me detuviera.



Disfrutando los sabores de mi tierra



Un acompañante a la espera de ser sorprendido



Por alguna razón, en ese entonces, en mis andanzas siempre sentí la compañía de algo o alguien invisible. Al comentarle esto a mi madre, me contestó: "Mi hijo, ese es tu ángel de la guarda que te acompaña por donde quiera que vayas, además, yo te echo atrás todas mis oraciones". Pudo haber sido un ángel espiritual, sin embargo, hoy estoy consciente de que sus oraciones al menos cobraron su efecto en todo el Cibao, ya que incluso hoy día no hay viaje que realice, en el que no encuentre muchos ángeles físicos, de quienes he recibido mucho cuidado y protección. Pues el cibaño es amable, simpático, abierto y dadivoso. Siempre está solícito a servir y presto a ayudar.

Es así como tomé al Cibao como el centro de mis visitas y exploraciones en búsqueda de paz, tranquilidad, emociones y sobre todo salud.

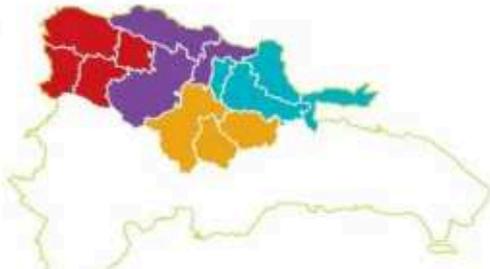
El Cibao tiene un valle enclavado entre montañas, de un lado, la Cordillera Septentrional y del otro, la Cordillera Central. Estas cordilleras conservan hasta el momento, bellos y hermosos ríos y arroyos, los cuales en las alturas poseen cascadas, saltos y charcos deslumbrantes. Sus charcos de aguas de colores azules y verde hermean el ambiente bajo la copa de los árboles que alegremente se mecen al calor y caricias del aire que se mueve del Este al Oeste, refrescando en todas las direcciones.

He penetrado en las entrañas de estas cordilleras, muchas veces, en donde nadie se ha atrevido a pisar, en búsqueda de los tesoros escondidos que ellas poseen. Mucha gente, en las redes sociales, me ha pedido que no describa la ubicación de esos tesoros para que se mantengan vírgenes. Sin embargo, confío en que donde haya un cibaño orgulloso de su recurso, turístico o no, ya sea en la parte Norte, Nordeste, Sur, o Noroeste, lo cuidaran en la misma manera que me protegen cuando llego sin ningún tipo de aviso a interrumpir el desayuno.

« **Espero encontrarte entre #losangelesdethen en una de mis andanzas por los valles y llanuras que magnifican la experiencia de vivir entre la naturaleza. »**

LA REGIÓN CIBAO POR DENTRO





CIBAO
 4,046,032 hab. (2017)
 19,058 km²
 67 municipios
 101 distritos municipales

- Cibao Noroeste
- Cibao Norte
- Cibao Nordeste
- Cibao Sur

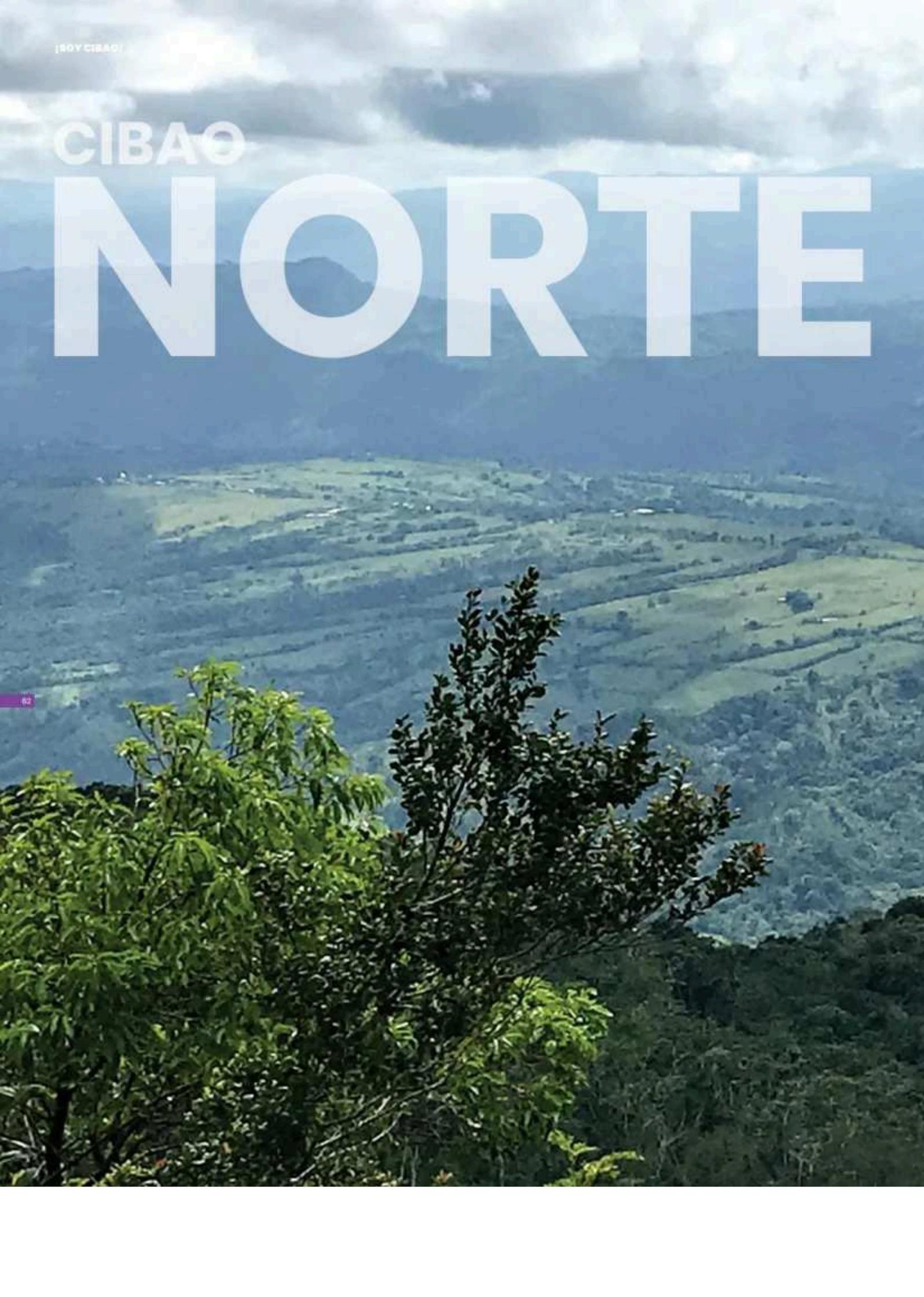
ANTICO



[SOY CIBAO]

CIBAO

NORTE





ORIGEN DE AMÉRICA, ARTE, AVENTURA

La región Cibao Norte, sintetiza la exuberancia de toda la región del Cibao, un territorio rico y productivo en donde se pueden encontrar las variadas características de esta zona bendecida por el verdor de la vegetación y la riqueza de sus tierras con incontables atractivos de Turismo Comunitario Sostenible, la alegría contagiosa de su gente y mil experiencias por descubrir.



El conjunto que comprende a las provincias de Santiago, Españillat y Puerto Plata, despliega un arsenal interminable de bellezas: montañas, ríos, playas, cuevas. En fin, atractivos donde explorar la diversa gama de tesoros naturales que adornan la región.

La rica historia de estas provincias vinculada a los momentos estelares de la formación de la República, abarca desde el primer

asentamiento de la colonia, en la Isabela Histórica, la fortaleza San Felipe que aun es centinela vigilante de las costas de Puerto Plata, el monumento a los Héroes de las Restauración en Santiago o las plazas dedicadas a Ulises Francisco Espaillat y a los Hermanos de la Maza, en Españillat. Estos son el reflejo de los múltiples atractivos de esta parte del Cibao.

Aquí puedes disfrutarlo todo, desde una deliciosa galleta de ajonjolí, un dulce de coco, un pescado frito, un exquisito mofongo, un chocolate natural, el tradicional chicharrón

o la típica longaniza. Sin lugar a dudas, esta zona posee una de la más amplias ofertas de restaurantes y centros de diversión, cuenta con paseos impresionantes en las calles de sus ciudades junto al mar.

Esta zona te regala experiencias únicas como el colorido de sus fiestas y de sus carnavales, la tradición impregnada en sus casas victorianas, las expresiones culturales que día a día proyectan sus vibrantes espacios, el contagioso merengue que retumba en sus tambores y acordeones. Aquí puedes disfrutar del candente sol del Caribe tumbado en una de sus playas, abrazar del refrescante encanto de las aguas de sus innumerables cañadas o simplemente contemplar sus bellezas mecidiéndote en una hamaca.



PRIMICIAS DE AMÉRICA Y EL CARIBE

¡Único en la región!



Fortaleza San Felipe, Puerto Plata



Niño jugando con figuras tainas

El Cibao Norte es un territorio único, marcado por acontecimientos históricos de relevancia para todo el continente en diferentes niveles, como el descubrimiento de América, experiencias únicas en el Caribe y un rol de primer orden en las luchas patrióticas del pueblo dominicano.

La Isabela ocupa un lugar de primer orden en la historia nacional ya que fue el lugar en donde Cristóbal Colón estableció el primer fuerte las Américas y posteriormente el primer asentamiento del nuevo mundo, a partir del cual poblarían el resto de la isla y otros territorios.

Único teleférico turístico del Caribe construido en 1970 hacia la cima de la Montaña, Isabel de Torres.

Tierra de promisión, el Cibao Norte ha jugado un papel de primer orden en la luchas por la libertad y la independencia del pueblo Dominicano desde la fundación de la República y en

las luchas contra las dictaduras. Originalmente era tierra de promisión, es decir, tierra fértil y abundante.

La provincia Espaillat ha jugado un rol histórico en contra de las tiranías que han afectado el país. Ulises Heureaux e importantes figuras de Moca jugaron un rol decisivo en el ajusticiamiento del tirano Rafael Leonidas Trujillo, como Antonio de la Maza y sus hermanos, Antonio García Vásquez, Tunti Cáceres, Leonte Schott Michel.

Puerto Plata es la cuna del héroe restaurador Gregorio Luperón.



Teleférico

El teleférico de Puerto Plata permite acceder a 800 m. sobre el nivel del mar, a la cima de la montaña Isabel de Torres, donde el Cristo Redentor recibe con sus brazos abiertos a los visitantes que pueden pasearse por el jardín botánico, el cual preserva especies de fauna y flora, símbolos de la región, o disfrutar de la vista completa de la ciudad.



Primer Santiago

El primer Santiago de América, el de los 30 Caballeros, es también tierra de trascendentes procesos en la historia nacional, eje de la Guerra de Restauración y cuna del desarrollo económico e industrial de la región.



Espailat

Espailat es un baluarte de las luchas del pueblo dominicano por alcanzar su libertad, por haber sido el espacio donde se dio fin a la tiranía de Lilis y donde sus aguerridos ciudadanos participaron activamente en la caída de la dictadura de Trujillo. Testimonio de esas luchas pueden apreciarse en sus plazas y monumentos históricos.



Vista de la Isabela Histórica. Puerto Plata.

Origen de las Américas

El sitio de las Américas en la Isabela Histórica, lugar del primer asentamiento humano del nuevo mundo, junto a la iglesia donde se ofició la primera misa. Fue allí donde Cristóbal Colón estableció la primera comunidad unas millas más al Este de donde había establecido el fuerte de la Navidad.



¡Único en la región!

CIBAO NORTE

ARTE EN LAS CALLES

Mural en los Pepines, Santiago de Los Caballeros

Como un reflejo de la vibrante diversidad del Cibao Norte, el arte fluye por sus calles, plazas, museos y espacios culturales abiertos, recogiendo la tradición de sus más antiguos representantes y de las nuevas generaciones, en murales y espacios públicos que reflejan la naturaleza del pueblo dominicano.

La ruta de murales de Los Pepines, en Santiago, ha convertido uno de los barrios más tradicionales en una galería abierta. Al caminar por sus calles se puede apreciar pinturas en las paredes y un conjunto de actividades artísticas que se realizan periódicamente, en donde el merengue y otros ritmos tradicionales convergen para promover la cultura y presentar a los visitantes de una experiencia difícil de olvidar.

En Espaillat, la calle 26 de Julio es un atractivo importante desde que por iniciativa del patronato de esa misma vía y de la plazoleta

en honor a los ajusticiadores del dictador Ulises Heureaux, Lili, pintaron un conjunto de murales y de obras tridimensionales que aportan arte y atractivos a la zona.

Los murales abundan en diversos puntos de Moca, donde resalta el de la Libertad, realizado por el reconocido artista plástico Silvano Lora. También cabe destacar los que han sido pintados en honor a José Contreras y a la primera Constitución de la República Dominicana.



Calle 10 en Moca, Espaillat



Mural « Firma de primera constitución dominicana » en 1858, Moca, Espaillat



El municipio de San Víctor, cuna de renombrados artistas plásticos, cuenta con murales en las casas de la calle principal y en postes del tendido eléctrico, que reflejan la intensa labor de sus numerosos artistas plásticos, muchos de los cuales se desarrollan empíricamente, siendo el más representativo el Colectivo de Artes Visuales Garabato.

En Puerto Plata, calles del Centro Histórico y otros puntos tienen amplios murales con la expresión de diversos artistas que plasman su inspiración en paredes de las calles Sánchez, de la Padre Castellanos y otras. Singular atractivo representa también el denominado paseo de las sombrillas en la calle San Felipe, un espacio multicolor que promueve el arte y la oferta de productos tradicionales, como *frío frío* o *yun yun*, café, chocolate, artesanías y cigarros, en un área peatonal en donde se realizan diferentes manifestaciones artísticas.

Las provincias de esta región cuentan con importantes espacios dedicados a la promoción del arte como lo son Centro León, en Santiago, uno de los más importantes centros culturales de todo el Caribe, la Casa de Cultura de Puerto Plata, la casa Museo del General Gregorio Luperón, Casa de Arte en Sosúa, el museo plazoleta 26 de Julio en Moca, provincia Espaillat.

Estos circuitos artísticos no estarían completos si dejamos de mencionar las casas victorianas, testimonio arquitectónico que se preserva de manera especial en Puerto Plata y Santiago, junto a edificios coloniales y la rica arquitectura de las catedrales e iglesias de cada una de estas provincias, con sus plazas contiguas que invitan a disfrutar de magníficos momentos rodeados de historia y arte.



Mural en San Felipe de Puerto Plata.



Casa victoriana. Puerto Plata



Casa-Mural en los Pegines. Santiago de Los Caballeros

PARAÍSO DE AVENTURAS

¡Único en la región!

Cañón de Arroyo Frio, Espailat

El Cibao Norte es un territorio con una pródiga naturaleza que ofrece incontables experiencias para la aventura, sin dudas, es una zona que motiva a explorar cada uno de sus rincones. Cuenta con actividad para los más arriesgados y para los menos atrevidos, en cualquier época del año y todo a una distancia de menos de 60 minutos.

El turismo comunitario de la provincia de Puerto Plata es punta de lanza, fue aquí donde las comunidades empezaron a desarrollar ofertas atractivas para quienes buscaban hacer actividades poco tradicionales. Dentro de todas estas posibilidades destacaremos tres por su unicidad:

27 Charcos de Damajagua



Una experiencia imperdible son los 27 Charcos de Damajagua, localizados en Imbert de Puerto Plata. Permite al visitante disfrutar de saltos de agua natural en distintas alturas, fresca y pura, lo que mantiene la adrenalina al máximo nivel. Es el ícono del Turismo Comunitario Sostenible pues los guías locales han desarrollado una auténtica experiencia generando, importantes beneficios para



su comunidad. Esto implica los esfuerzos ingentes por conservar ese recurso natural inigualable por lo que el turismo se convierte en un verdadero aliado de la conservación y del desarrollo. La ventaja de esta experiencia es que tú puedes elegir el número de charcos desde los que quieres lanzarte.



Final del recorrido. Excursión Cañón de Arroyo Frío

El cañón de Arroyo Frío

El Arroyo Frío está localizado en Jamao al Norte, en la provincia Espaillat. Es parte de una cadena de charcos y más de 60 saltos que permiten disfrutar del "barranquismo", un deporte de aventura que consiste en descender barrancos en el curso de un río combinando el senderismo, *trekking* y la natación para cruzar los obstáculos naturales a lo largo del recorrido, los cuales suman un total de 3.5 km y seis horas aproximadamente. Arroyo Frío es un atractivo único en el país por su contenido y por su experiencia. Una sensación de aventura y libertad, de ansiedad por momentos por los retos que se presentan, pero a la vez

la frescura y la salud de ecosistemas casi prístinos. Una experiencia de equipo, donde el compañerismo y la solidaridad son parte de la ruta y lo que hace posible continuar y avanzar cada paso. Los guías locales, debidamente entrenados y versados en el camino y en el área, permiten entender el espacio a través de una interpretación de la biodiversidad y del entorno. Todo esfuerzo merece su recompensa y esta aventura tiene la suya, un copioso almuerzo en la comunidad de Las Espinas, producido por manos locales, con productos naturales y típicos de la zona.



Kite Beach, Cabarete

Playas de la costa Norte

Dentro de los paraísos de aventura están los que se encuentran en la hermosa costa norte y sus playas. Y es que las playas de la región son espectaculares para el ocio, el relax o los deportes acuáticos. Una tercera experiencia inolvidable e imperdible es volar por los aires en *Kite*, en Sosúa y Cabarete, con un oleaje perfecto pero sobre todo con unos vientos óptimos hacen de estas playas lugares para los amantes de este deporte. Surcar el mar y elevarse gracias al *kite* se convierte en una experiencia única para los amantes de este deporte.



Playa Sosúa

VIVE CIBAO

PARAÍSO DE AVENTURAS

Sumérgete en la experiencia de conocer los principales atractivos de una región rica en aventuras, déjate sorprender por sus ríos de aguas claras, por sus cálidas playas.



1 Jamao Ecotours
Jamao al Norte, Espaillat

Un proyecto comunitario que te ofrece un conjunto de excursiones para aventuras irrepetibles, la excursión en Kayak de Jamao, un recorrido de 5 kilómetros en el río Yásica, Senderismo en Tinajones y Las Caobas, cañonismo en Cola de Pato y Arroyo frío y Rappel en Hongo Mágico.

Tel. 829-754-4290
www.jamaoecotours.com

Conoce sus variados senderos y su espléndida vegetación y déjate llevar por las aguas en un kayak en el río Yásica en Jamao, o por la fuerza del zip line, explora los misterios de las cuevas, prueba los frutos de la tierra en el mismo lugar en que se cosechan, conoce el hábitat de especies únicas como el manatí. Todo está aquí para que lo disfrutes, solo, en pareja, en familia, como quieras. Siente el sonido de las aves, aprecia la complejidad de los manglares o el sonido de los saltos de agua, en San José de las Matas, en los Saltos de la Damajagua, en Jamao al Norte, en la Playa Rogelio en Gaspar Hernández o en las de Puerto Plata, Sosúa, Cabarete, Luperón, Villa Isabela. Disfruta los numerosos espacios de esta región que te brinda incontables aventuras por descubrir.



2. Cuevas de Cabarete

Cabarete. Puerto Plata

En el Parque Nacional El Choco, puedes descubrir el mundo de las profundidades de la tierra en las cuevas de Cabarete, formaciones rocosas de millones de años, arte rupestre, estalactitas y estalagmitas, un recorrido más que interesante y, para quienes saben bucear, la oportunidad de una de las experiencias más divertidas del Caribe.

Tel. 809-907-1714



3. Playa Rogelio

Magante. Espaillat

Ubicada en Magante, Gaspar Hernández, Playa Rogelio es un verdadero paraíso en el que puedes disfrutar de la playa y del sol, de un delicioso pescado y de todos los servicios para el descanso y el disfrute de los visitantes nacionales y extranjeros.



4. Aguas Calientes

San José de las Matas. Santiago

En San José de las Matas (SAJOMA), puedes disfrutar de las aguas termales en el Parque de Aguas Calientes. Un proyecto con gestión comunitaria que cuenta con dos piscinas de agua tibia que proviene del centro de la Tierra. Al lado, las frías aguas del Río Bao.

www.godominicanrepublic.com

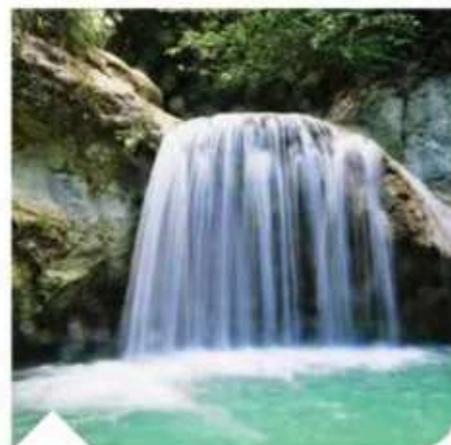


5. Santuario de los Manatí

Estero Hondo. Puerto Plata

En Estero Hondo puedes conocer el Santuario Marino, dedicado a promover la preservación del manatí, (*Trichechus manatus manatus*, Linnaeus 1758), especie en peligro de extinción, también conocido como vaca marina, en un espacio donde explorar los senderos, apreciar los manglares y otras especies de la zona.

www.godominicanrepublic.com



6. 27 Saltos Damajagua

Damajagua. Puerto Plata

Es un recorrido de unos 7 kilómetros, con 27 charcos de agua, que solo pueden completar los que están en buen estado físico, pero que absolutamente todos pueden disfrutar, aunque solo completen 7 charcos. Un verdadero paraíso para quienes aman la naturaleza.

Tel. 809-250-4200



Y además...

- A. Teleférico Loma Isabel de Torres**
- B. Playa Dorada**
- C. Playa Alicia**
- D. Playa Sosúa**
- E. Playa Kite / Surf beach**
- F. Ruta panorámica Tubagua**
- G. Diego de Ocampo**
- H. Parque Arroyo Hondo**

VIVE CIBAO PARAÍSO GASTRONÓMICO



74

En cada rincón del Cibao Norte puedes disfrutar de una amplia diversidad de ofertas gastronómicas, desde las más sencillas y tradicionales hasta las más sofisticadas ofertas gourmets.

En Sosúa, por ejemplo, donde convergen más de 20 nacionalidades, puedes degustar la gastronomía de cada uno de esos países en restaurantes diseminados en toda su geografía. En Moca puedes disfrutar de los más famosos mofongos en varios establecimientos especializados. Las costillas de San José de las Matas son únicas, el pescado frito en Maimón, los chocolates y vinos de frutas de Chocolala y Chocal, en Altamira, el queso Geo y los bombones de melao en Imbert, así como la variedad de quesos de hoja en la carretera de Luperón, las galletas de doña Julia, los quipes Bojos y los dulces de doña Agustina en Puerto Plata, la amplia diversidad gastronómica de Santiago en sus numerosos restaurantes, el cerdo asado en puya y la rica pastelería de sus tradicionales barrios, son sólo una muestra de lo que te ofrecen estas provincias para agradar tu paladar.



Pescado fresco de Taveras con tostones y papas fritas



1. Chokolala Camino Palmar Grande. Puerto Plata

Un grupo de mujeres dirige esta fábrica de chocolates orgánicos, donde se puede disfrutar de varios productos, desde cacao pulverizado, tabletas, chocolatinos, vinos y la oportunidad de una caminata por una plantación de cacao en las montañas de Altamira.

Tel. 809-863-8887



2. Sosúa

Puerto Plata

Más de veinte nacionalidades dan a Sosúa un carácter único y multicultural que se expresa en la rica gastronomía que ofrecen sus diferentes restaurantes, que cada año, exponen sus mejores ofertas al público en un festival gastronómico.

www.godominicanrepublic.com



5. Mofongo

Moca. Espaillat

Esta rica tradición culinaria del Caribe, en la que se mezclan plátanos fritos, chicharrón y ajo, se ha diversificado con múltiples opciones que agregan, carnes, mariscos, queso y mucho más. Moca es sin dudas la capital del mofongo, plato que puedes disfrutar en restaurantes como, Mi Terraza, Mofongo Juan Pablo, 4F, entre otros.

Y además...

- A. Bombones de Melao**
- B. Rikitaki**
- C. Dulces de Doña Agustina**
- D. Yaroa**



6. Maimón

Maimón. Puerto Plata

Con el paso del tiempo, esta comunidad ubicada entre Puerto Plata e Imbert se ha convertido en referente para disfrutar de un buen pescado frito, su plato más tradicional, así como otros platillos elaborados con mariscos. Hoy en día en esta localidad existen más de 16 establecimientos que ofrecen a sus visitantes un amplio menú basado en los frutos del mar.

www.godominicanrepublic.com



3. Chocal

Camino Palmar Grande. Puerto Plata

La experiencia de conocer la elaboración del chocolate y otros productos del cacao tiene en estas mujeres de Altamira un referente, no solo de iniciativa comunitaria asociativa sino de experiencia gastronómica con un producto íntimamente relacionado con la tradición local.

Tel. 809-805-1955

4. Queso Geo

Imbert. Puerto Plata

Una verdadera tradición de la región y del país es el queso Geo, producido desde hace 90 años por la familia Heinsen, provenientes de Alemania. Este queso tipo holandés tiene unas características especiales que se han preservado en el tiempo a través de varias generaciones de esta familia.

VIVE CIBAO

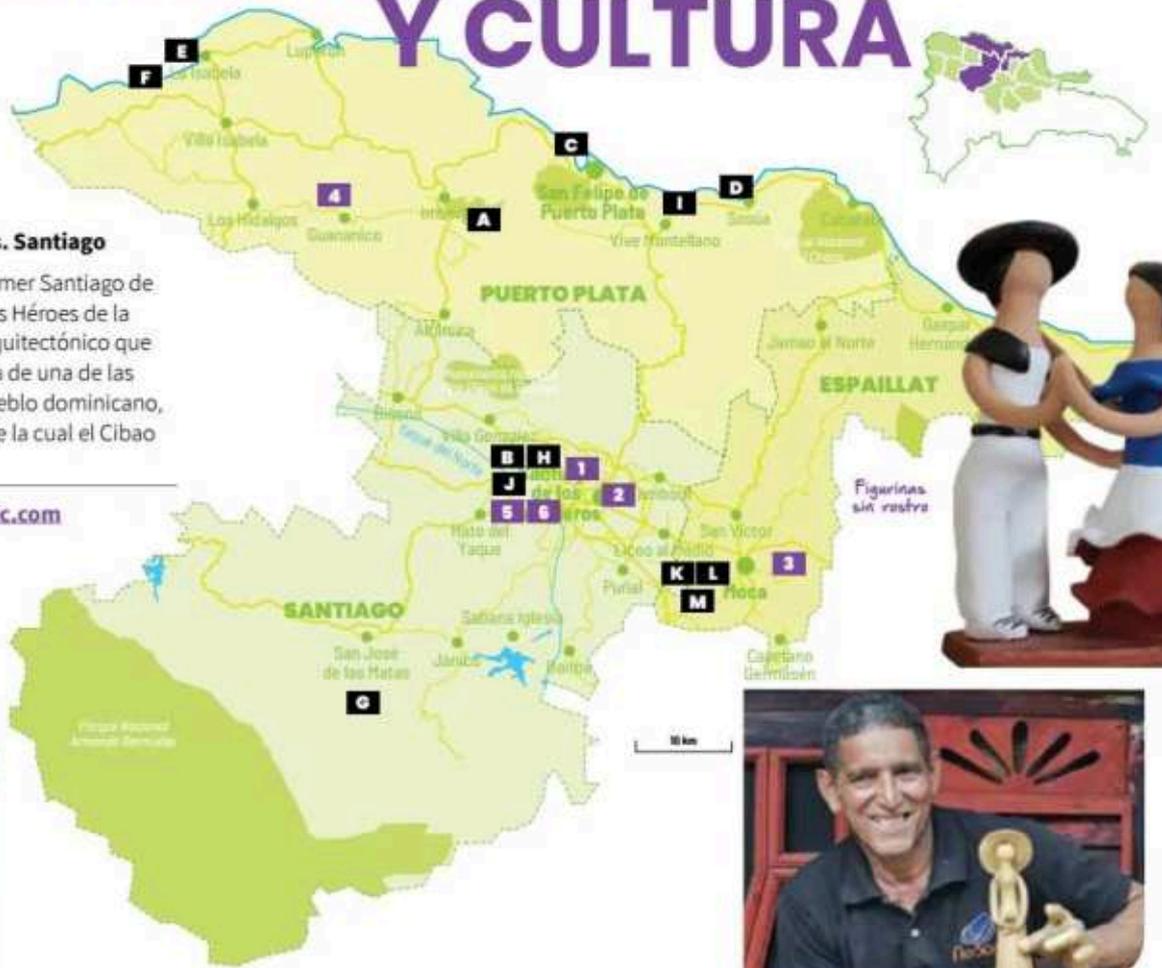
VIDA ENTRE ARTESANIA Y CULTURA

1. Monumento Restauración

Santiago de los Caballeros. Santiago

Símbolo que identifica al primer Santiago de América, el monumento a los Héroes de la Restauración es un ícono arquitectónico que además concentra la historia de una de las principales epopeyas del pueblo dominicano, la Guerra de Restauración, de la cual el Cibao fue protagonista.

www.godominicanrepublic.com



El contacto con la gente, la tradición artística y cultural, nos lleva a conocer las propuestas de la región, donde descubrimos que la música tiene un lugar especial en Rincón Caliente, en Guanatico, localidad de donde provienen reconocidos exponentes de la música típica y donde se producen las mejores tambores.

La ruta del Gallo en El Cupey, Puerto Plata; en Moca, la calle en tercera dimensión (3D), las muñecas sin rostro del Higerito, la Iglesia del Sagrado Corazón de Jesús. En Santiago, los murales de los Pepines, el Centro León y el Museo del Cigarro, el Palacio Consistorial. En Puerto Plata está el Museo Judío, la Sinagoga, Casa de Arte y el parque mirador en Playa Alicia de Sosúa, la calle de las sombrillas, las casas victorianas y el renovado Centro Histórico de la ciudad. El templo y el solar de las Américas en la Isabela Histórica, municipio de Luperón, que marcan el origen de las Américas y las artesanías de piedra de Imbert. El ámbar, esta piedra preciosa de origen vegetal atrapa la historia de millones de años, en los que la resina se convirtió en piedra. Las minas de ámbar de la zona han dado a Puerto Plata el sobrenombre de la "Costa de Ámbar".



Tabaco, puro del Cibao



2. Museo del Cigarro

Santiago de los Caballeros. Santiago

La más antigua fábrica de cigarros del país, La Aurora, resume más de 115 años de historia en su museo e instituto, en donde se puede aprender en un recorrido sobre el cigarro dominicano, el rol del tabaco en la historia dominicana, así como aprender a catar y disfrutar de los mejores puros.

www.laaurora.com.do



3. Museo de Ramón Cáceres

Moca. Espaillat

Es la residencia de una figura patriótica, proveniente del campo, que dejó un legado que sirve de ejemplo para la nación. Aquí se exhibe su historia, sus pertenencias y todo lo relacionando a su entorno familiar.



4. Música Dominicana

Guananico. Puerto Plata

Guananico es la cuna del merengue típico en Puerto Plata, donde se construyen tamboras y otros instrumentos. Qué mejor lugar para entrar en contacto con la tradición musical dominicana, desde los orígenes del merengue típico, a ritmo de güira, tambora y acordeón.

www.godominicanrepublic.com

Y además...

A. Asoartep: Plaza Imberlita
Galería Taína

B. Centro histórico Santiago

C. Centro histórico Puerto Plata

D. Casa de Arte

E. Parque Arqueológico La Isabela

F. Templo de las Américas

G. Capilla la Milagrosa

H. Murales de los Pepines

I. Artesana de ámbar

J. Teatro del Cibao

K. El Híguero Muñeca sin Rostro

L. Calle 3D

M. Iglesia Sagrado Corazón de Jesús



5. Ruta Cultural

Santiago de los Caballeros. Santiago

Vivir la experiencia de recorrer las calles del popular sector de Los Pepines, se ha convertido en punto de referencia para el turismo de la zona. Es un escaparate artístico abierto a todos, un espacio para disfrutar de los murales realizados por artistas locales y disfrutar de presentaciones artísticas.

www.godominicanrepublic.com



6. Centro León

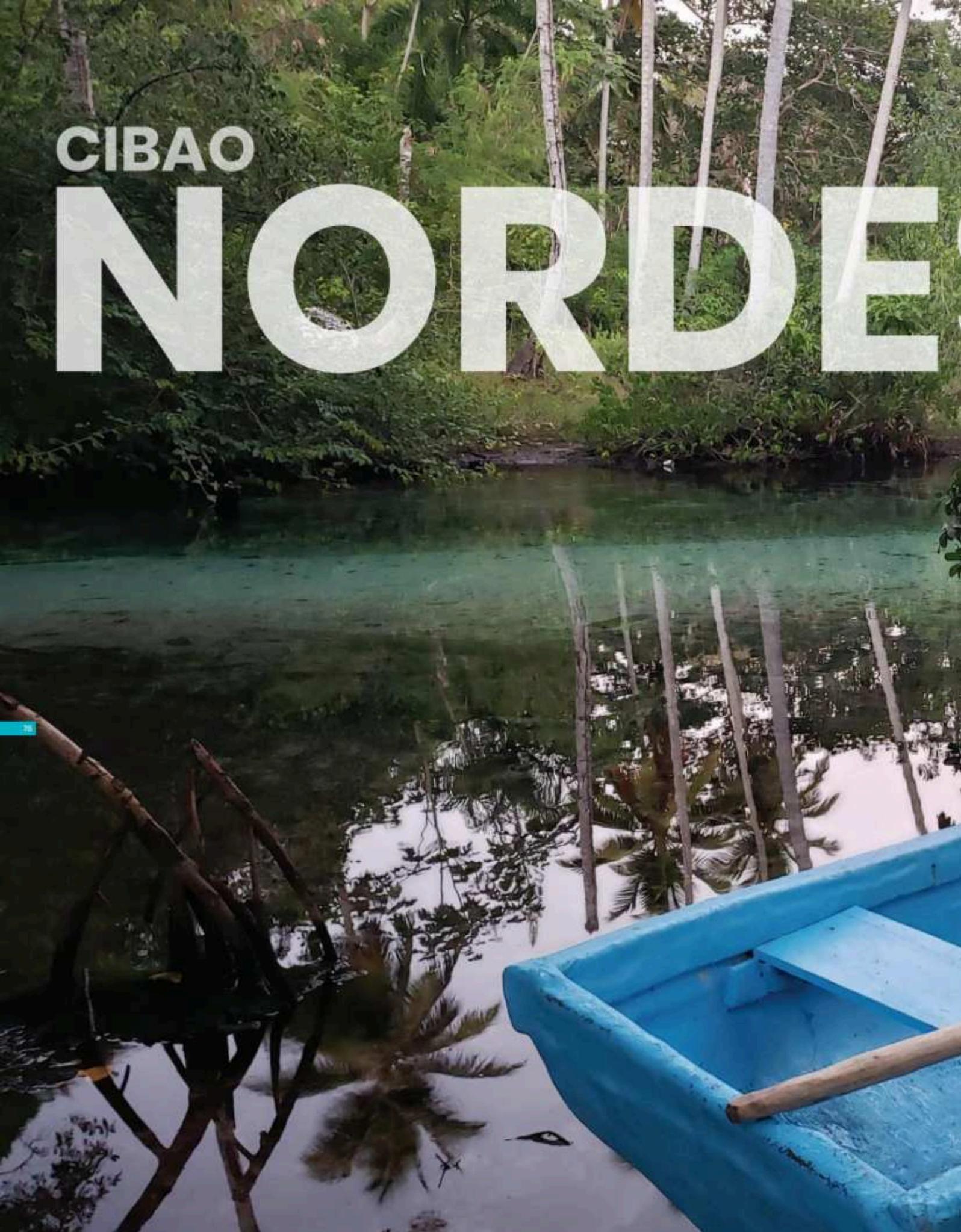
Santiago de los Caballeros. Santiago

El Centro Cultural Eduardo León Jimenes es un espacio que reúne exposiciones permanentes, muestras de arte itinerantes, sala para presentaciones artísticas, talleres y auditorio. La finalidad del centro es dar continuidad a la tradición familiar de promover el arte, iniciada con su concurso de arte desde 1964.

<https://centroleon.org.do>

CIBAO

NORDE





CNE



STE



NORDESTE FUERA DE LO ORDINARIO



El Nordeste es una fuente de riqueza para el país, su historia cultural, la industria agrícola y ganadera, su peculiar gastronomía basada en el coco le pone un matiz especial.

Las provincias Duarte, Hermanas Mirabal, María Trinidad Sánchez y Samaná engloban una gran variedad en la que se puede disfrutar, desde la casa museo de Las Hermanas Mirabal, el Tours del Cacao, o los buenos platos de Nagua y Samaná

El honor y la valentía se representan en las heroicas Hermanas Mirabal, glorias de Salcedo, municipio cabecera de la provincia que lleva su nombre. Patria, Minerva y María Teresa Mirabal son un ícono del mundo, pues su lucha en contra de Rafael Leónidas Trujillo Molina

las convirtió en el símbolo histórico de alcance universal.

El Cibao Nordeste posee una inmensa llanura, que es aprovechada por los agricultores, para la siembra de arroz y la ganadería, esta zona posee gran extensión de plantaciones de coco que adornan las costas con sus elegantes palmeras, símbolo de nuestras hermosas playas.

Su calidez humana se refleja en cada uno de sus pueblos, el progreso se ve en cada una de los oficios que desempeñan, desde los recolectores de cacao en las provincias Duarte y Hermanas Mirabal hasta las mujeres de María Trinidad Sánchez y Samaná que tienen al coco como materia prima para su exquisita

gastronomía y una gran variedad de productos derivado de la paradisíaca fruta.

Esta zona tiene el Santuario de las Ballenas Jorobadas en Samaná que es una de las excursiones más bellas que existen en República Dominicana en la Bahía y en el Banco de Plata, donde todos los años, entre los meses de diciembre y marzo, unas 2,000 ballenas Jorobadas vienen a reproducirse en las cálidas aguas en las costas del Océano Atlántico.



CIBAO CON SABOR A COCO

¡Único en la región!

Al transitar por la carretera costera, desde la provincia de Samaná hasta Río San Juan, cualquier viajero puede vivir la experiencia de sentirse rodeado de plantaciones de palmas de coco, la diversidad es tanta, y esto se debe a las 161,300 tareas de tierra del Nordeste.

El coco es uno de los ingredientes principales de la gastronomía en la zona, ha jugado un papel fundamental. Lo podemos degustar en platos muy ricos, sopas, dulces, panes y arepas. Todo esto tiene su origen con la llegada de los cococolos de las Antillas Inglesas en la década de los 1870 y 1880.

Esta variedad gastronómica abarca platos que de una forma u otra se han convertido en los mejores de la zona, aquí te menciono algunos:

- **Yaniqueque de coco:** Con un toque distinto a los que ya conocemos.
- **Pescado con coco:** La salsa de coco vertida en el pescado al vapor.
- **Pan de coco:** Masa elaborada a base de coco, con textura suave.
- **Moro con coco:** De guandules con un toque de aceite de coco.
- **Coconetes:** Galletas rústicas de coco.
- **Arepa con coco:** Es un pan a base de maíz y leche, pueden ser dulce o salada.

Con todas estas opciones culinarias queda enfatizado que la zona, es en definitiva una herencia y orgullo para los habitantes del Nordeste. Una muestra de esto es el Festicoco, un evento que se celebra anualmente en el municipio de Nagua, perteneciente a la provincia de María Trinidad Sánchez.

El principal objetivo de sus organizadores es seguir promoviendo el valor económico, social y cultural de este fruto. De igual forma, se ha convertido en el escenario perfecto para

que los creativos culinarios demuestren sus destrezas para crear nuevos platos a base de este ingrediente, ser de inspiración para los artesanos y dar paso a la producción e industrialización de otros productos.



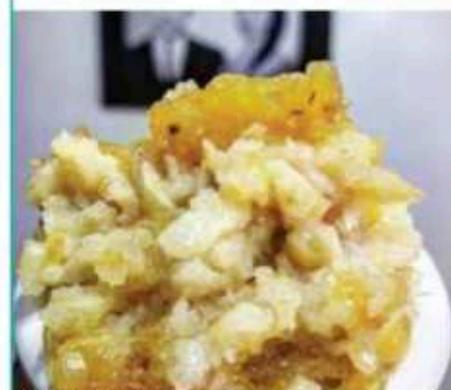
Turistas disfrutando agua de coco



Un "coquero" de la zona



Helado de coco relleno de dulce de leche



Coco triturado con piña

Ricuras Doña Esperanza

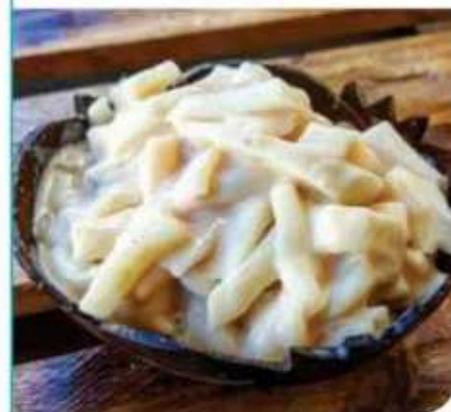
Considerada la "Capital del Coco", lugar perfecto para los amantes de los postres y las originalidades en María Trinidad Sánchez. Algunas de sus opciones frías son: dulce de maní con leche de coco, cuatro coco (su especialidad), el coco triturado con fresa y el triturado con piña.

Hoy en día el sabor del coco nordestano viaja a Canadá, Estados Unidos y Europa, gracias a elaboración de Doña Esperanza.



D^o Vieja Pan Inglés

Doña Albertina de Peña, conocida como "La Vieja", fue fundadora de una de las panaderías más famosas de la zona y que se ha convertido en símbolo de identidad samanense. Un pan que además de ser elaborado de vocación es una herencia de su madre que consiste en mezclar los ingredientes, moldear la masa, dar forma y luego llevar al horno, logrando un resultado irresistible al paladar.



Coco tierno

CACAO DE CLASE MUNDIAL

¡Único en la región!



La región Nordeste es una zona de producción agrícola, uno de sus productos de mayor demanda es el cacao, que de acuerdo al Centro de Exportación e Inversión de la República Dominicana (CEIRD), es el responsable del 60% de la producción de todo el país.

El cacao es sinónimo de orgullo para los cibaefíos, y no es para menos, dinamiza la economía del país con una exportación que asciende a 128,311 toneladas métricas de cacao orgánico, lo que significa más de 12 mil toneladas métricas por año. Es demandado por empresas japonesas, alemanas, griegas y francesas, para su uso en estética, salud y también convertirlas en sus finas líneas de chocolates, "Chocolatier".

Se produce principalmente en la provincia Duarte y Hermanas Mirabal, especialmente en los municipios de San Francisco de Macorís, Tenares, Villa Tapia y Salcedo. Actualmente es uno de los alimentos de mayor consumo en

nuestro país, especialmente en el desayuno, por su gran aporte de energía y por su sabor.

En el ámbito turístico, la empresa de la familia Rizek, le ha dado un valor impresionante al cacao. Llevan más de 100 años cultivando este producto y siendo los creadores del Sendero del Cacao, surgió en San Francisco de Macorís con la finalidad de promover el turismo gastronómico en la zona, adentrándonos a la cultura y despertando en nosotros el interés de conocer sobre las propiedades, ventajas, atributos y uso del cacao y del chocolate.



Cosecha del cacao



Fruta del cacao

que entregan cada cultivo y cosecha del "Cacaotero" árbol tropical coloreado divinamente por el amarillo, amarronado o matiz naranja en su proceso de maduración.

Las plantaciones de cacao, que cubren el 10% del área verde de la República Dominicana, son vitales para la protección de nuestro medio ambiente. Dan cobijo a multitud de especies endémicas y contribuyen a la mejora de las condiciones de vida de los trabajadores del campo, así como al crecimiento económico del país. ¡Viva el cacao del Nordeste!

Colaboración entre los pueblos de las Hermanas Mirabal y San Francisco de Macorís para el desarrollo del turismo

Para hacer más atractiva la experiencia del Nordeste, desde julio 2019 ya estará habilitado una interesante y nueva modalidad de turismo, en el Nordeste, con el "Cacao Truck", en el que el

visitante podrá viajar por las atractivas plantaciones del cacao, elaborar su propio chocolate, por los Murales de Tenares y uno de los más importantes puntos históricos del Cibao en la actualidad: el Museo de las Hermanas Mirabal.

« El cacao orgánico se divide en dos tipos: Sánchez (no fermentado), que constituye el 70% de la exportación de cacao dominicano y es el preferido por el mercado norteamericano, y el tipo Hispaniola (fermentado) de alta demanda por el mercado europeo.

También en Cibao Nordeste está la Asociación de Productores de Cacao del Cibao, Inc., (APROCACI) que se fundó el 10 de octubre de 1997 con asiento en la Provincia de Salcedo, pero con una mayor incidencia en toda la Provincia Duarte. La iniciativa de la Asociación fue tomada por un grupo de productores incentivados principalmente por el Señor Rafael Tobías González (Don Tobías), quien sentía la necesidad de aunar el esfuerzo de los/as productores/as de cacao de la región.

APROCACI se esfuerza por seguir expandiendo la cultura del cacao dominicano por el mundo, a través de la mejora de la calidad, visualizando un impacto directo en el nivel de vida de los/as productores/as de cacao de la región.

Como mandato divino las frutas y alimentos por su composición orgánica siempre ocupará un sitio exclusivo en la canasta y tradiciones de los cibaños, sus productores y agricultores



Proceso de tostado del cacao

CUNA DE LAS MARIPOSAS

¡Único en
la región!



Por las tierras de Salcedo

El Cibao Nordeste es poseedor de una cultura muy especial para la región, pues es cuna de una historia muy relevante para cada cibaeco que se delata inmediatamente en la exhibición en sus avenidas con murales, en los hogares corrientes, en la artesanía, en museo, en las escuelas y libros en todo el país basada en la vida de las icónicas Hermanas Mirabal.

Las Hermanas Mirabal lucharon por la libertad conta el caudillo más grande que tuvo el país, su valentía la colocó en la inmortalidad y su hazaña es reconocida en todo el mundo.

Se les llamaba las mariposas, pues era el pseudónimo que utilizaba, para esconder sus identidades. Minerva, María Teresa y Patria Mirabal, fueron combatientes del dictador Rafael Leónidas Trujillo. Hoy son mártires para el mundo y orgullo de su tierra, por lo que hoy la provincia que las vio nacer tiene el nombre de Hermanas Mirabal.

Hoy esta zona se enriquece con la variedad cultural que muestra, desde la casa museo de las hermanas Mirabal, el museo de las Mariposa y los murales de Salcedo, Tenares, Villa Tapia y San Francisco, resaltan el arte de la región.

La Casa-Museo de las Hermanas Mirabal se encuentra en el municipio Salcedo, punto de partida para conocer de ellas, es el ícono más importante en la historia de ellas. Construida en 1954, este lugar todavía conserva sus artículos de hogar, vestuario, máquinas de escribir,



Casa-Museo de Las Hermanas Mirabal

pinturas, colecciones y otras pertenencias originales que hoy dan testimonio de la vida de tres mujeres que sirven de estandarte hacia la lucha contra la violencia de género, no sólo en suelo local, sino también en otras zonas del mundo.

El museo se compone de la casa-museo, la cocina típica de leña fuera del hogar, el almacén de café y cacao secos que cultivaba sus padres, y que se preserva bajo el cuidado de una pareja local. Además, cuenta con una biblioteca con centro de Internet y cafetería, que construidos en el 2000 para convertirlo en visitable y motivar que más personas puedan conocer de esta valiosa historia.



Esta casa fue usada para el rodaje del filme «En el Tiempo de las Mariposas», una película histórica protagonizada por la actriz Salma Hayek que centraba en las vidas de estas heroínas por las cuales se conmemora el día Internacional de la No Violencia contra la Mujer.

La Casa Museo de las Hermanas Mirabal
www.casamuseohermanasmirabal.com

Abierto de martes a viernes
 de 9:00 AM a 5:00 PM.



La Ruta de los Murales

La ruta de los murales es un tema obligatorio en toda la región Nordeste, específicamente la provincia Hermanas Mirabal, que además de embellecer la ciudad, refuerza la identidad que va muy acorde al sentir de esta parte de la región.

Fue creado por el festival cultural en honor a las Hermanas Mirabal que contó con la participación de artistas reconocidos en el país para ilustrar cien murales en espacios públicos que recorren los municipios de Tenares, Villa Tapia y Salcedo de esta Provincia, en alegoría a la educación, historia, y temas que hoy siguen siendo relevantes a nivel social.

Artistas de la talla de Elsa Núñez, Alberto Bass y Cándido Bidó participaron en esta actividad y sus obras se pueden apreciar al realizar el entretenido recorrido. Movimiento que ha inspirado a cientos de artistas y hoy cuenta con más de 500 pinturas.

La ruta de los murales se ha convertido en un paseo obligatorio de quienes visitan esta provincia, se exhibe de manera permanente y sin costo alguno.

Anfiteatro de las mariposas

El anfiteatro de las Mariposas, ubicado frente a los edificios de oficinas públicas, salida a Moca, es un lugar para presentaciones culturales, y es en honor a las Hermanas Mirabal.

El anfiteatro de las mariposas es otro lugar que representa a las Hermanas Mirabal en esta parte de la región, ubicado en Salcedo, pues posee una remembranza histórica, donde hay una mariposa gigantesca construida con trozos de cerámica.



VIVE CIBAO EXHUBERANTE NATURALEZA



1. Laguna Gri Gri Rio San Juan. María Trinidad Sánchez

Ubicada en el municipio de Rio San Juan, es la continuidad de un río subterráneo, cuenta con un santuario de aves. Se pueden hacer paseos en bote por esta tranquila laguna flanqueada por manglares.

Tel. 809-221-4660

2. Ballenas Sánchez. Samaná



Santuario de las Ballenas Jorobadas en Samaná, es un espectáculo que se da cada año entre los meses de diciembre y marzo, en donde los mamíferos llegan al Banco de la Plata ubicado en al Bahía a dar a luz y esta es visitada por miles de turista, que se embarcan a vivir la hermosa experiencia.

Tel. 809-221-4660 - www.mitur.gob.do



3. Kayak San Lorenzo Sánchez. Samaná

Es una oportunidad para los aventureros que le gusta ejercitarse. El Kayak por el río Caño Hondo y la Bahía de San Lorenzo se puede disfrutar junto a las familia y amigos.

Tel. 829-259-8743



4. Parque los Haitises

Sánchez. Samaná

Es una área protegida que alberga un gran fauna y con hermosos avistamiento de aves, su relieve en rocas, calizas tropical en mogotes característico de estas zona que presenta un lugar paradisíaco que nos transporta a la época de los dinosaurios, por cierto, allí se filmaron escenas importantes de la película Jurassic Park.

Tel. 809-221-4660 - www.mitur.gob.do



5. La Poza de Cabo Cabrón

Samaná

Dos horas a pie desde playa Rincón, cruzando a todo lo largo el Cabo Cabrón y atravesando zonas de exuberante vegetación y bellos paisajes de la Bahía. Se llega al límite de la península, al finisterre de Samaná. Allí el mar choca salvajemente con una enormes paredes arrecifales y sus aguas se cuelan decantando en una piscina natural de aguas calmas y cristalinas con fondo de arena blanca, provocando una sensación de paz y libertad, bajo el cielo y sintiendo rítmicamente el latir de la naturaleza al choque de cada ola cargada de energía.



6. La Salcedoa

Salcedo. Hermanas Mirabal

Sendero Reserva Científica La Salcedoa, ofrece vistas espectaculares, naturaleza en estado puro para acampar en grupos. Espacio ideal para amar la naturaleza y disfrutar un Turismo Botánico.

Tel. 809-508-2858



7. Laguna El Dudú

Cabrera. María Trinidad Sánchez

Es un lugar para los amantes del buceo, compuesto por dos lagunas comunicadas entre sí que a la vez se enlazan con el mar. Tiene una profundidad de 32 m.

Tel. 809-697-5534



8. Playa Arroyo Salado

La Entrada. María Trinidad Sánchez

Ubicada en el municipio de Nagua, posee un suave oleaje, idónea para un buen baño, pues sus aguas dulces y salada ofrecen un remanso para los visitantes.

Y además...

A. Salto del Limón

B. Monumento El Saltadero

C. Playa Rincón

D. Poza de Bojolo

E. Playa Punta Popy

F. Zip Line Samaná

G. Loma Quita Espuela

H. Garganta del Diablo

I. Cayo Levantado

J. Blue Lagoon

K. Loma Guaconejo

VIVE CIBAO FESTIVAL GASTRONÓMICO TODO EL AÑO



Productos elaborados a base de coco



Pulpe al coco



El Cibao Nordeste es especial por sus gastronomía, en esta zona se desarrollan importantes festivales gastronómicos, que son el punto de referencia y encuentro de las costumbres de esta región del país. La esencia del cibaño nordestano se expresa en su comida, artesanía, historia. Dentro de sus grades atractivos culinarios están los festivales del marisco y el de coco. Estos eventos, atrae a miles de personas cada año, seducidas por el sabor y la frescura de la comida . Los festivales son un reconocimiento a la identidad y orgullo del Este cibaño, que ponen a sus recetas años de cultura culinaria.



Pescados fritos





1. Pueblo de los Pescadores Las Terrenas. Samaná

Una vez, hace un tiempo, un grupo de pescadores creó una pequeña comunidad en Las Terrenas. Allí trabajaban la mar con sus artes tradicionales y compartían el maná de las profundidades. Se convirtió en un lugar de encuentro para todos aquellos que buscaban pescados y mariscos frescos. Un incendio arrasó con el poblado y hubo que reconstruirlo. Hoy es un lugar de alta cocina internacional, donde el pescado y el mariscos fresco siguen siendo el plato principal.

Tel. 829-897-1384



2. Dulcería Don César Cabrera. María Trinidad Sánchez

Podrás saborear el dulce de coco nuevo con crema de leche, dulce de cajuil cuajado en crema de leche, uvas de playa, quesillo, mermelada de guayaba artesanal, cerezas en almíbar, piña con crema de leche.

Tel. 809-589-7596

Y además...

- A. Pizza coco
- B. Gelatto de coco
- C. Restaurante Luis
- D. Boulangerie française
- E. Budín Buen Pan

- F. La Bodeguita
- G. La Cueva del Pirata
- H. Quesos Don Bululu
- I. La Casa del Queso
- J. Catiñas Villa Tapia



3. Ricuras Doña Esperanza Nagua. María Trinidad Sánchez

La Casa del Dulce en la Capital del Coco, Nagua; donde el dulce de coco criollo, piña con coco y tres leches, cerezas, chinola con coco y dulce de leche y un delicioso 4x4, de coco rallado.

Tel. 829-897-1384



4. Sendero del cacao San Francisco de Marcorís. Duarte

El Sendero del Cacao, experimenta desde la siembra de una mazorca de cacao hasta convertirse en un fino y exquisito chocolate, experiencia única. Crea tu propio jabón con nuestra base de manteca de cacao.

Tel. 809-547-2166.



5. D'Vieja Pan Inglés Santa Barbara de Samaná. Samaná

Pan artesanal histórico en Samaná, mezclado con ingredientes tradicionales, moldeado y llevado al horno, para el disfrute del turista y orgullo del Cibao Nordeste; Albertina de Peña, "La Vieja".

Tel. 829-664-1200 / 809-435-6641

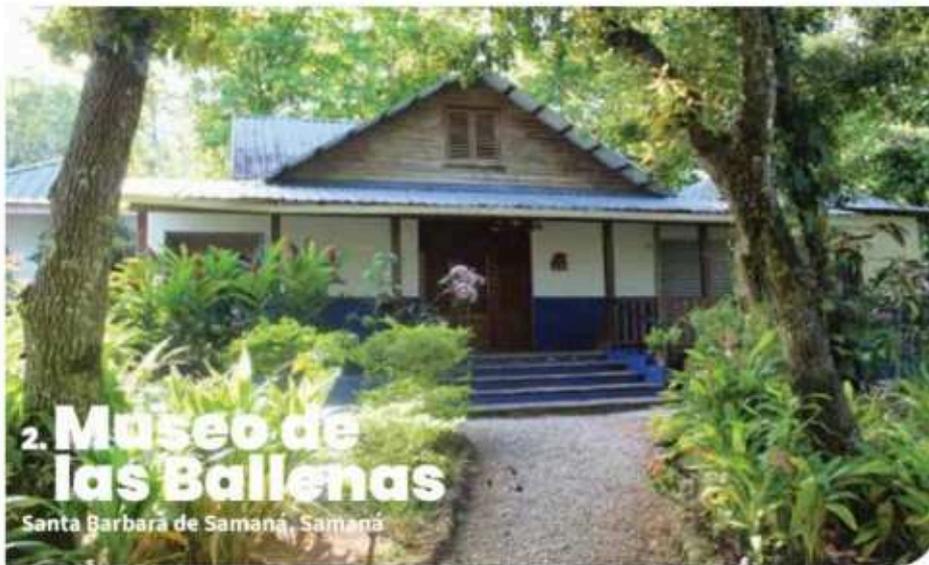
VIVE CIBAO DONDE LO ESPECIAL ES EXTRAORDINARIO



1. Carnavarengo

Río San Juan. María Trinidad Sánchez

Es la máxima expresión de la cultura marina de Río San Juan, navegando en botes se disfruta de disfraces y caretas alusivas a moluscos de la zona. Es la fiesta del mar y la cultura.



2. Museo de las Ballenas

Santa Bárbara de Samaná, Samaná

Se encuentran una variada exposición sobre los cetáceos, en especial, sobre la ballena jorobada. Es un referente para los científicos e investigadores de la cetología, objetivo de fomentar el conocimiento sobre este bello animal, además de fomentar la sostenibilidad y hábitos saludables para la preservación del gran ecosistema marino. Charlas amenas y lúdicas.

Tel. 809-538-2042

www.visitarepublicadominicana/org.museo



3. La Chorchá

Santa Bárbara de Samaná. Samaná

La Chorchá (del inglés "church"). La misma fue construida en 1901 y traída en barco desde Inglaterra. Los inmigrantes afroamericanos trajeron consigo sus tradiciones, costumbres, gastronomía y creencias. Es un templo para bien social en Samaná.



4. Casa Museo Hermanas Mirabal

Salcedo. Hermanas Mirabal

Es el monumento donde se exhiben objetos, pertenencias y recuerdos de valor histórico y cultural de las heroínas Hermanas Mirabal, antitrujillistas y defensoras de la mujer dominicana. En el lugar se observa la cocina típica a leña, el almacén de café y cacao seco. El jardín se encuentran tres bustos en honor a las ilustres luchadoras.

Tel. 809-587-8530

www.conectate.com.do/articulo/casa



5. Virgen en la Piedra

Cabrera. María Trinidad Sánchez

La Virgen de la Piedra es una manifestación divina de la virgen, encontrada en las rocas de unas cuevas en la carretera entre Nagua y Cabrera al Este de la República Dominicana. Aquí los cabrereños se impactan con sus milagros de fe y devoción.



7. Casas Victorianas

Santa Barbara de Samaná. Samaná

Son una joya arquitectónica de Samaná, su estilo forjado en madera característico de los samanenses, historia y urbanismo; juegos de techos, tragaluces, casas sobre pilotillos, pasamanos.

Tel. 809-987-8217



6. Estadio Los Gigantes

San Francisco de Marcorís. Duarte

Es la casa de los Gigantes del Cibao, "Estadio Julián Javier", construido para la Juegos Nacionales de 1975, con capacidad para 9 mil personas, sus históricos rivales Tigres del Licey y Águilas Cibaeñas; su mascota es el "Caballito", fundado en 1996.

Y además...

- A. Museo de las Mariposas
- B. Puentes Samaná
- C. Monumento de las Ballenas
- D. Ruta de los Murales
- E. Montecito de Oración

¡SOY CIBAO!

CIBAO

SUR

12





CS



10

FUENTE DE VIDA

Se considera el Cibao Sur como una de las fuentes de agua más importante del país, pues es en esta zona de las provincias de La Vega, Monseñor Nouel y Sánchez Ramírez que nacen los principales ríos, como el Yuna, Camú, Masipetro, Maimón, Yuboa, Yaque del Norte, Jimenoa y Jima, que alimentan gran parte de la región Norte y del Sur del país. Algunos de los ríos llegan a extenderse hacia el extremo Este de la isla.



En combinación con sus montañas forradas de pinos y otro tipo de vegetación, hace que esta región posea uno de los climas más fríos, entre -3.5 y 16 grados celsius todo el año, llegando a mostrar diversos microclimas húmedos, escarchas de hielo y neblinas en sus valles más altos, que además de ser características y sorprendentes en zona trópic, también hacen de este un excelente destino para el turismo de relajación, de salud y descanso. Gracias a su riqueza natural, dotada de una flora abundante y su relieve especial, se crea un componente fundamental que le otorga el título de "El Manantial del Cibao".

La orografía de este territorio en la Cordillera Central ofrece numerosos e impresionantes saltos como el de Aguas Blancas, con 272 pies de altura, el Baiguato, el Jimenoa y otros que permiten en sus confluencias generar fuertes

corrientes para desarrollar actividades de aventura como el Rafting en el río Yaque del Norte, en las áreas de Jarabacoa. Por su importancia en la producción de agua existen también grandes presas como la de Rincón, Pinalito y la presa de Hatillo. Esta última es la de mayor capacidad de almacenamiento del país, alrededor de 400 millones de metros cúbicos. En algunas de estas se desarrollan actividades turísticas como la de canotaje para los más atletas y viaje en ferry como oferta de turismo romántico y de relajación.

El Cibao Sur en general es muy fértil y esto se refleja con el aporte mayor al 7% del PIB, a base de actividades agrícolas, en especial en la provincia de la Vega. Además, su altura permite la producción de vegetales como el tomate, ajíes, lechugas, pepinos, así como la

cebolla, ajo, zanahoria, remolacha y papas. Otro predominante es también el cultivo de flores exóticas, provenientes de Constanza y Jarabacoa. En la parte baja se destaca el arroz, la piña de Cevicos y la ganadería, que son más característicos en Monseñor Nouel y Sánchez Ramírez.

La historia religiosa la coloca como punto de partida clave para el cristianismo en América, pues en las Ruinas de La Vega Vieja se tiene registrado el primer bautismo del Nuevo Mundo. Por otro lado, cada año a finales de enero y hasta febrero, se celebran carnavales en varias ciudades de la región. El más popular pertenece a la ciudad de La Vega, y se remonta al primer asentamiento europeo. Comenzó como una actividad religiosa celebrada la temporada previa a la Cuaresma, y el tema giró en torno a la victoria del bien sobre el mal.



MANANTIAL DEL CIBAO

¡Único en la región!

El Cibao Sur se caracteriza por su riqueza como productora de agua, su aporte hidrológico a diversas zonas del país y a todas las oportunidades de disfrute de sus fuentes de agua como ríos, cascadas, etc.

Al Cibao Sur se le llama «manantial» por ser zona donde nacen ríos de mucha importancia para el país como el Yuna o el Yaque del Norte. El Yuna riega todo el valle hasta desembocar en la Bahía de Samaná; asimismo el Yaque del Norte cuyas aguas son las responsables de regar la zona agrícola y ganadera de la Región Noroeste. Motivo por el cual también se le ha referido como "Madre de las Aguas" específicamente al Parque de Valle Nuevo, en Constanza, Provincia La Vega.

Los efectos de agua en abundancia se pueden visualizar claramente en su tupida y variada vegetación, microclimas, temperatura, y agricultura. Efectos característicos que se puede sentir inmediatamente al atravesar la zona por la carretera tanto a la vista como en el cambio de temperatura repentino, sin necesidad de tener que ascender a las alturas.

Estas condiciones hidrográficas han permitido que el Turismo en esta zona pueda prosperar de forma diversa, por relajación, salud, ecoturismo, entre otros. Además acompañado de su gente que es bondadosa, generosa, alegre por naturaleza han creado un destino irresistible para experimentar en toda la República Dominicana.

Entre las especialidades turísticas que se desarrollan alrededor del agua y el clima se encuentran el rafting en los ríos, desplazarse sobre la neblina en parapente, realizar canotaje o navegación y pesca en las grandes presas, y conocer la agricultura de las comunidades de la zona, tales como la plantación y cosecha de la fresa, la piña y el arroz.

Especial de esta zona

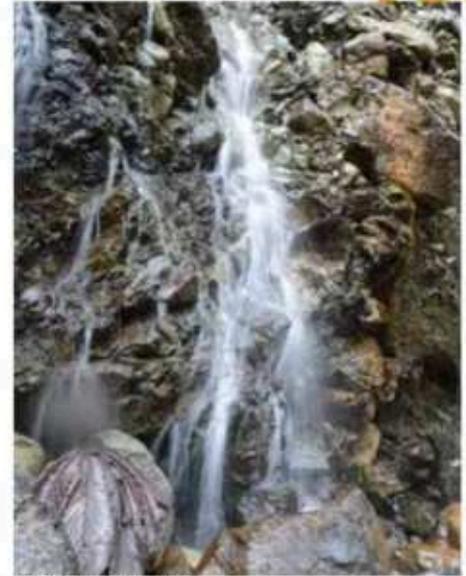
La temperatura se convierte en un elemento de interés en el Parque Nacional de Valle Nuevo, ubicado en Constanza la Provincia de la Vega donde llega a descender hasta -3.5 grados celcius provocando que el agua se congele; lo cual ha convertido este punto en uno de los imperdibles para acampar y para los que quieren ver "nieve" en el Caribe.



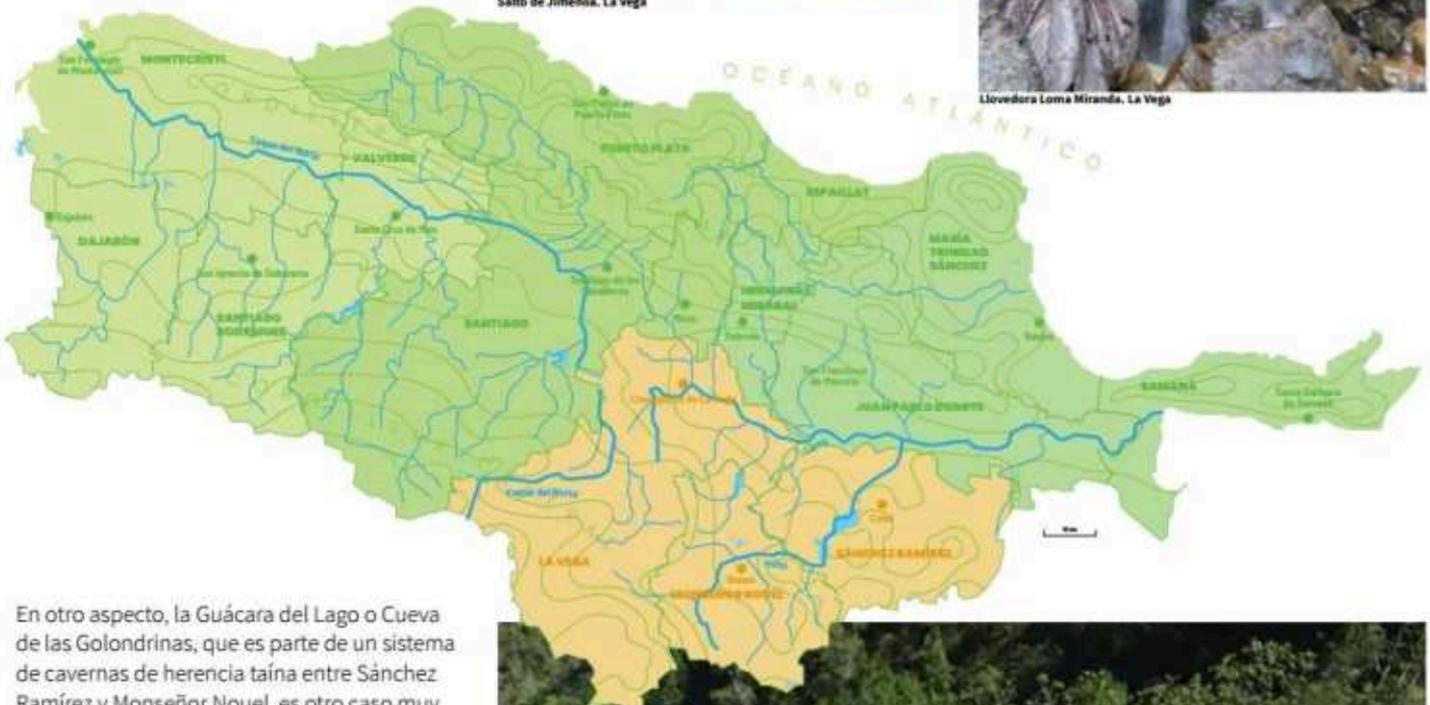
Sto salto de Jima, Monseñor Nouel



Salto de Jimenoa, La Vega



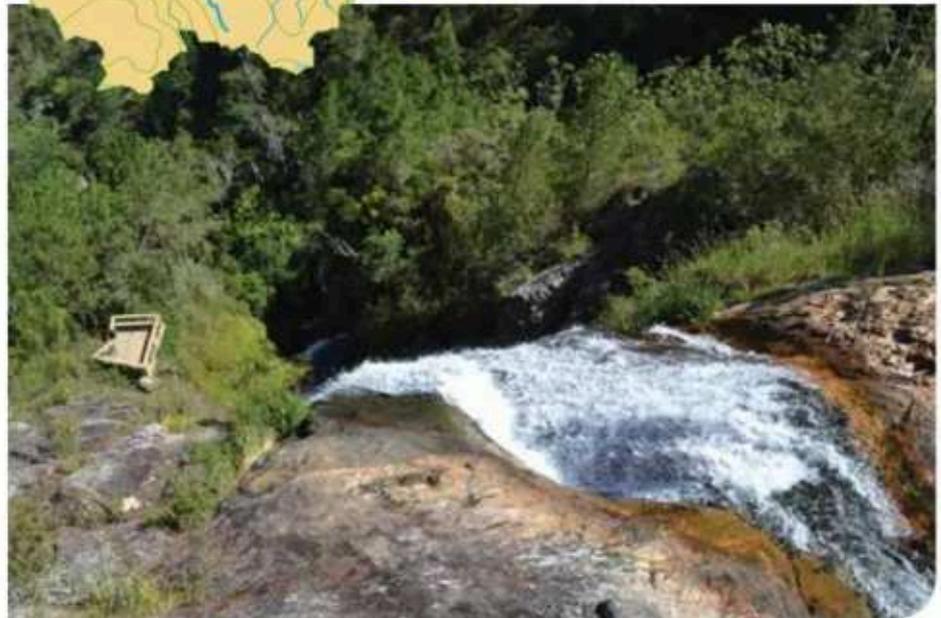
Llovedora Loma Miranda, La Vega



En otro aspecto, la Guácara del Lago o Cueva de las Golondrinas, que es parte de un sistema de cavernas de herencia taína entre Sánchez Ramírez y Monseñor Nouel, es otro caso muy especial de esta región, ubicada en el lago de la Presa de Hatillo, a la cual se accede en bote, ferry, o canoa y que en su interior impactan los petroglifos o grabados en las paredes que aún se conservan intactos como parte del legado indígena.

El Sur del Cibao es una región para disfrutar el agua en sus diferentes formas; es necesario resaltar el Salto de Jimenoa, el Salto de Aguas Blancas o el Salto de Jima.

Las aguas de esta zona son adecuadas para el deporte extremo, en Jarabacoa se practica rafting gracias al río Yaque del Norte, pues su caudal fuerte se presta para este deporte cuyo recorrido culmina en la confluencia de este río con el Jimenoa, donde además hay un excelente balneario.



Salto de Aguas Blancas, Constanza

PRIMEROS CRISTIANOS EN AMÉRICA

¡Único en
la región!



Santo Cerro. La Vega.

La Vega Vieja fue fundada entre los siglos XV y XVI en la Isla Española y en ella se estableció el Fuerte de la Concepción. Este lugar tiene un gran valor histórico, por ser aquí donde se erigió una de las dos primeras diócesis de América, donde los primeros catequistas Fray Ramón Pané, Juan de la Duelle y Fray Juan Tissin evangelizaron a la primera comunidad cristiana del nuevo mundo, encabezada por el cacique Guaticagua el 21 de Septiembre del 1496.

Cuenta la leyenda que la misma fue destruida por un terremoto que había sido producto de un castigo del cielo, porque los señores que vivían en el lugar, a las anchas de su riquezas, llegaron a la herejía de ordenar que la misas no fueran oficiadas en las horas señaladas hasta tanto ellos no pudieran presentarse.

El Cibao Sur, iniciando por la provincia Concepción de La Vega, el turista puede disfrutar de un turismo religioso que forma parte de la historia de los vegaños y de América, pues en esta zona también se construyó la primera iglesia del nuevo mundo y se celebró el primer bautismo, la primera misa, entre otras historias que también han servido de causa para la inversión en lo espiritual y que pueden visualizarse en el diseño de "Senderos de la Fe" por parte del Ministerio de Turismo.

El Ministerio de Turismo diseñó el proyecto "Senderos de la Fe", un recorrido a los lugares que sentaron las bases para que la fe se afianzara en nuestros pueblos.



Santo Cerro

Santuario Nuestra Señora de las Mercedes

Existe una destacable peregrinación de feligreses hacia este Santuario en la Vega, patrona del pueblo dominicano, cuya fiesta se celebra cada 24 de septiembre. El santuario está ubicado en el Santo Cerro, y tiene la imagen que fue traída a estas tierras por la Orden de la Merced, que llegó en el año 1527, sin embargo, se añade una leyenda que su llegada provino de una batalla impactante librada entre taínos y españoles. Otros lugares que tiene el Santo Cerro para la meditación de quienes se dan cita en ese centro espiritual, son los Monumentos Luz del Mundo y el padre Fántino Falco. El monumento a la Luz está ubicado en la parte de atrás del santuario. La base que soporta la cruz fue hecha de piedra coralina, mientras que la cruz que soporta tiene una altura de 9.9 m.



Parque Nacional La Vega Vieja

Con este nombre es que los vegaños conocen el lugar histórico de las Ruinas de La Vega vieja, donde solo quedan algunas estructuras de lo que fue en aquel entonces una fortaleza. En los municipios de Constanza y Jarabacoa existen otros monumentos importantes. Si va a Constanza desde la autopista Duarte, se pueden encontrar con un santuario mariano, justo en el lugar conocido como Alto de

Casabito. Es un santuario visitado por miles de feligreses que vienen de diferentes partes del país cada 21 de enero para rendirle culto a la madre protectora del pueblo dominicano, Nuestra Señora de La Altagracia

Igualmente, camino a Jarabacoa se encuentra una ermita a la misma advocación mariana, y quienes pasan por ahí se encomiendan a ella.



Catedral de La Vega

Cientos de turista llegan a La Vega para visitar y conocer la historia de la primera iglesia del país, "La Inmaculada Concepción", donde inició la evangelización de América. Conocer este valioso monumento implica llegar al Museo Sacro que recoge todas las piezas religiosas históricas que datan de la colonización hasta el siglo XVII. La iglesia, hoy convertida en catedral, tuvo un período de 15 años de reconstrucción y está rodeada del acogedor parque Duarte, que recibe a cada visitante que tiene como destino conocer esta provincia.

El Museo Sacro

El museo, es una entidad sin fines de lucro, dependencia de la Catedral Inmaculada Concepción, que cuenta con el auspicio de la Diócesis de La Vega y el Ministerio de Turismo. Cuenta con restos arqueológicos encontrados en La Vega Vieja después del terremoto del 2 de diciembre de 1592, figurillas taínas, así como diversos cuadros, esculturas y elementos propios de la época. En un cristal, colocado en una de las paredes del museo, están plasmadas las palabras del fenecido obispo Flores Santana, donde relata su intención de fundar esta galería, ya que desde que llegó a esa diócesis se dio cuenta del deber que tenía de salvaguardar y restaurar esas piezas, muchas de ellas de la primera época de la Colonia, y únicas en el Nuevo Mundo. Expresa que además de las piezas que guardan en la catedral, poseen otras tantas, que con esfuerzo, gastos económicos y varios viajes, él

personalmente había adquirido para dejarlas como un legado a la Concepción de La Vega

En la sala cuatro reposa la colección de candelabros, misales y esculturas, mientras que en la última sala están los elementos de la catedral, construida a inicios del siglo XX, pero demolida para dar paso a la actual edificación, así como una galería de personalidades de la Iglesia en La Vega.



Monumento al Divino Niño

En la cima de una de las montañas más altas de Constanza, municipio de la provincia de La Vega, se comienza a visualizar un monumento que hoy es un atractivo turístico

Es el Santuario del Divino Niño, que se encuentra a unos veinte minutos de Constanza y que cada día toma mayor importancia religiosa para todo el creyente que lo visita. La escultura del Divino Niño tiene 26 pies de elevación y pesa 12 toneladas. Hasta ella llegan decenas de devotos a rendir culto a este santo, mientras otros aprovechan la visita y disfrutan de sus alrededores, donde pueden ver un panorama hermoso que abarca el valle de Constanza. De acuerdo a informaciones que se ofrecen en el blog del mismo nombre, su construcción inició en enero del 2011.

La estructura fue construída por el escultor Ramón Osorio y confeccionada en acero, concreto armado y revestida con planchuelas de mármol rosado y blanco. Cuando llegas, encuentras una escalinata y un pasillo que rodea la estructura. Allí los interesados aprovechan para contemplar este monumento sobre el cual se teje la historia de un gran milagro. Su historia. Tiene un mural que detalla un sueño de sanación que motivó a Antonio Manuel Camilo a levantar un monumento para adorar al Divino Niño en Constanza y a crear el mismo como agradecimiento a su sanación de dos tumores cancerígenos que tenía y de los cuales afirma fue sanado por la intervención del Divino Niño.

A este monumento acuden personas que creen en los milagros y poderes de sanación atribuídos a la oración en este lugar.



DONDE EL ARTE COBRA VIDA

¡Único en la región!



Petilizas coloradas en el borde de la carretera

La Región Sur ha sido y es cuna de muchos artistas plásticos del país, siendo uno de los más emblemáticos el Maestro Cándido Bidó; muchos otros decidieron residir en esta hermosa zona para inspirar sus obras siendo algunos de ellos el pintor surrealista Iván Tovar, el Maestro Roberto Flores. Tierra de artistas plásticos, músicos y poetas, es una tierra que inspira los más bellos sentimientos del ser humano.

Museo Cándido Bidó

El Museo de Arte Cándido Bidó se encuentra en el municipio de Bonaó, provincia Monseñor Nouel, construido desde el año 2004 gracias a la colaboración de diversas instituciones locales y personas que empeñadas en lograr un espacio de guardar las obras de arte coleccionadas por el reconocido pintor dominicano Cándido Bidó. La idea de crear este museo, nació de la idea de Cándido Bidó, para mostrar sus obras y ofrecer sus clases en la escuela que fundó en 1987, elevando así la calidad cultural de la Villa de las Hortensias.

Los edificios que aloja este museo y la escuela de arte son tres y constan de tres niveles, más un sótano, donde se acogen una importante pinacoteca que va desde arte taíno, africano, pintores nacionales y latinoamericanos, además de piezas históricas de Bonaó. Sin embargo, el punto central de la exposición pictórica es la obra misma del pintor y maestro Cándido Bidó, que se pueden encontrar por todas partes, comenzado por las fachadas mismas de los edificios. El museo opera bajo un patronato desde que falleciera Cándido Bidó el 7 de marzo de 2011, allí se reciben a miles de visitantes cada año donde se aprecia la ideología del artista.



MUSEO CÁNIDO BIDÓ

División PLAZA DE LA CULTURA DE BONAÓ



Museo carnaval Vegano

El anhelo de los veganos era contar con un espacio que recogiera la historia y evolución del carnaval. Hoy sus rostros lo evidencian en cada mirada por sus ocho salas de exhibiciones y una para audiovisuales, ya abiertas al público para que la disfruten de forma gratuita, por motivo de su apertura. El Museo del Carnaval Vegano se localiza en un emblemático edificio, Don Zoilo, construido a finales del siglo XIX.



Confección de disfraces Carnaval

La creatividad en esta zona tiene en sus artesanos las mejores manos para la elaboración de pinturas de reconocimiento mundial y los disfraces de carnaval para los carnavales que se celebran en estas provincias.

Los carnavales de los municipios de La Vega Real, Constanza, Jarabacoa, Bonaó, Maimón, Cotuí, Cevicos, Fántino y Piedra Blanca son parte de la cultura y el arte de esta zona: gran afluencia de público llega atraído por estas festividades que tienen lugar los meses de febrero y marzo de cada año.

Los carnavales de la zona se han convertido

en una tradición no sólo para los residentes en estos municipios, sino para miles de personas entre dominicanos y extranjeros que se trasladan todos los fines de semana, de febrero, para apreciar el arte y disfrutar de la fiesta.

Las personas que se disfrazan comienzan a trabajar los diseños de sus trajes y caretas con los artesanos de la zona diseminados en toda la región, con meses de anticipación para lograr ser la atracción del carnaval. Se acostumbra entre ese grupo ir anualmente con una vestimenta distinta, lo cual se ha convertido en una tradición.



Los Santos de Palo

Son mucho más que artesanos, son auténticos artistas los autores de una línea temática emblemática de Bonaó, los Santos de Palos. Rescatando una tradición católica, traída por los colonizadores españoles, de evangelizar a través de imágenes en madera, estos jóvenes de Bonaó han dado vida a piezas únicas, talladas a mano en maderas preciosas con un sincretismo cultural expreso. Su tema los ha llevado a crear este colectivo de artistas, que les permitió en el 2006 recibir el sello de Excelencia de la UNESCO para la artesanía, que termina de posicionarlos como auténticos artistas de la madera creando imágenes que hoy son, la expresión misma de la mezcla de lo africano, lo español y lo taíno.



Festival de las Flores

Cada año se realiza el Festival de las Flores, una fiesta de la Cultura, protagonizada por la belleza natural de la zona, la gastronomía, productos agrícolas, artesanías, el entretenimiento y las artes, que se celebra en la ciudad de Jarabacoa, provincia de La Vega.

Esta actividad es organizado por el clúster turístico y la Fundación Festival de las Flores, el gobierno local y todo el pueblo de Jarabacoa, con el objetivo de atraer el turismo nacional e internacional con un espectáculo único en el país, donde a través de las flores se vive una experiencia sublime cargada de belleza, creatividad, armonía y colores que despierten la cercanía con el creador. Con esta festividad se busca promover el desarrollo cultural y económico de las comunidades aprovechando sus recursos naturales y su hospitalidad.

VIVE CIBAO SUMÉRGETE EN LA NATURALEZA



1. Hoyo de Sanabe

La Mata. Sánchez Ramírez

El Hoyo de Sanabe es una caverna de gran tamaño ubicado en la Presa de Hatillo y su atractivo principal son las pictografías excelentemente conservadas realizadas por los indígenas taínos.

www.godominicanrepublic.com



2. Saltos de Jima

Bonao. Monseñor Nouel



Doce cascadas de increíble belleza conforman parte del Patrimonio Natural y el orgullo de las comunidades circundantes. Es el producto del fluir de las aguas de uno de los principales ríos del país y cuenta con una rica fauna y flora donde puede apreciarse el barrancolí y varias especies de anfibios. Tiene un sendero que conduce a las 12 cascadas.

Tel. 829-858-8455

<https://monumentonaturalsaltosdejima.jimdofree.com>



3. Parque Aniana Vargas

Cotuí. Sánchez Ramírez

En este Parque existen una serie de cavernas que albergan la mayor concentración de petroglifos del Caribe. Por esto, así como por su flora y fauna ha sido declarada como área protegida de la región.

Tel. 829-256-9034

info@ecoportaldominicano.org



4. Pirámides de Valle Nuevo

La Vega



Valle Nuevo es un área protegida del Cibao por la importancia que posee en la producción de agua para el país. Asimismo, posee uno de los microclimas más impresionantes del Cibao, con repentinas lluvias, neblinas, o escarchas de hielo. Un excelente lugar para acampar, dispersar la mente, observar el universo y escuchar la misteriosa historia de las Pirámides por los guías locales

Tel. 829-754-4290 - www.godominicanrepublic.com



5. Cielos en Parapente

Jarabacoa. La Vega

En vuelo tándem, los visitantes disfrutan de las vistas impresionantes de Jarabacoa. El parapente se ha convertido en una actividad emblemática de la zona.

Tel. 809-878-7366



6. Ríos para Rafting

Jarabacoa. La Vega

Los ríos de Jarabacoa poseen gran caudal para realizar actividades de aventura extrema como el Rafting. Una actividad para el disfrute de personas de cualquier edad.

Tel. 829-679-5965 / 809-707-5523



7. La Llovedora

Loma Miranda, La Vega

La Llovedora es un área especial de la Loma donde se observa cómo el exceso de agua brota de las paredes de la montaña.

Tel. 849-867-4116

Y además...

- A. Zipline Bonao
- B. Presa Rincón
- C. La Confluencia
- D. Salto de Aguas Blancas
- E. Río blanco
- F. Salto de Jimenoa
- G. El Pico Duarte
- H. Salto de Jimenoa Uno
- I. La presa de Hatillo
- J. Sonido de Yaque



8. Reserva Ébano Verde

Bonao. Monseñor Nouel

Es un área dedicada a la protección del Ébano Verde de la Hispaniola, así como otras 621 especies de plantas, de las que 153 son endémicas de la Isla. Asimismo existe una rica avifauna de interés para los avistadores.

Tel. 809-565-1422

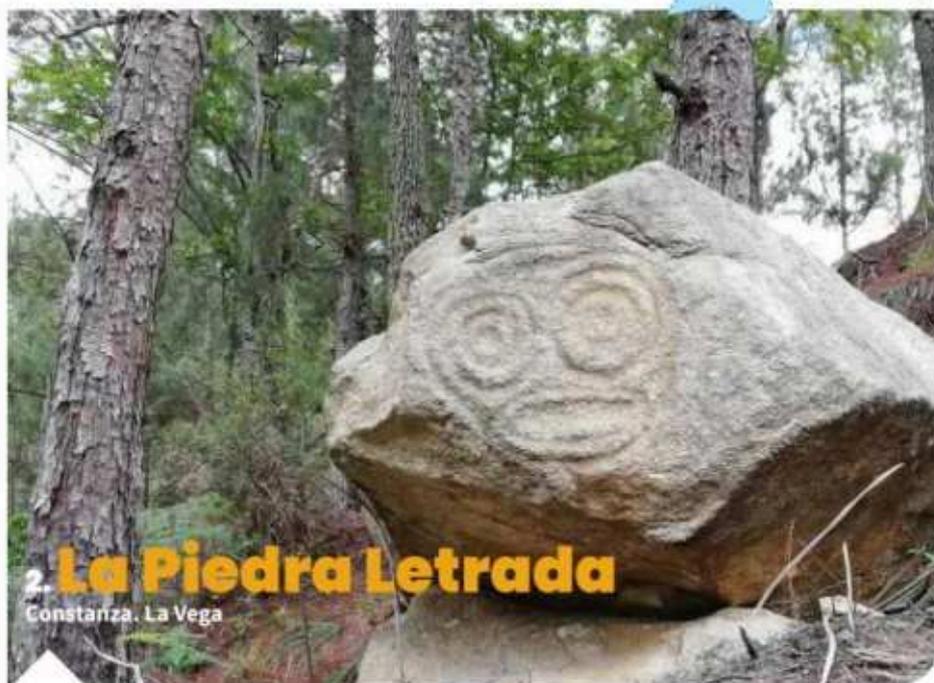
VIVE CIBAO TIERRA DE FE, HISTORIA Y ARTE



1. Arte on Pellizas Ruta entre Santiago y Bonaó

Alfombras hechas con trozos de tela. Un sello de la carretera hacia el Cibao. Son habituales en las casas así como en los vehículos. Son propias del campo dominicano. Cuentan con una combinación de colores y diseños que reflejan la creatividad de los lugareños.

www.godominicanarepublic.com



2. La Piedra Letrada Constanza, La Vega

Rocas con petroglifos se pueden encontrar en los alrededores de Constanza. Se cree que una vez este espacio pudo haber servido de santuario o lugar de encuentro de los indígenas taínos

www.godominicanarepublic.com



3. Divino Niño Constanza, La Vega

Monumento donde los devotos del santo Divino Niño Jesús solicitan sus peticiones y Milagros y en cambio les obsequian flores, veladoras, velones y arreglo florales. Es un ambiente de Fe.

www.godominicanarepublic.com



4. Museo del Carnaval
Concepción de La Vega. La Vega

Se puede apreciar la riqueza cultural de los vegaños por medio de su carnaval: caretas, trajes vistosos, personajes pintorescos y la esencia de manifestaciones artísticas.

Tel. 809-573-9716
www.museocarnavalvegano.org.do



7. Museo La Voz de Yuna
Bonaó. Monseñor Nouel

Aquí encuentras piezas, objetos y fotografías que formaron parte importante de la época en que funcionó en Bonaó la emisora La Voz del Yuna. Inicio de la radio dominicana.

Tel. 809-559-9404
<http://lavozdelyuna.org>



6. Festival de Flores
Cibao Sur

Un festival anual que atrae a miles de visitantes para disfrutar de la cultura y la naturaleza.

Tel. 809-365-0201

Y además...

A. Ruinas de la Vega Vieja

B. Senderos de la Fe

C. Santos de Palo



5. Santo Cerro
Concepción de La Vega. La Vega

El Santuario de Nuestra Señora de las Mercedes es de los más importantes del país y cuenta con una hermosa vista a la Vega Vieja. El Santuario tiene una enorme y grandiosa cruz a la cual se aferran los feligreses durante sus visitas.

Tel. 809-365-0201



8. La Ruta de la Cultura
Concepción de La Vega. La Vega

En esta ruta se resalta el valor histórico religioso de la zona, en especial La Vega que es donde inicia el cristianismo en América, el paseo incluye varios museos donde se muestra la llegada del cristianismo a esta región.



9. Museo Cándido Bidó
Bonaó. Monseñor Nouel

Plaza de las artes plásticas en Bonaó, en honor al Maestro Cándido Bidó, artista emblemático de la provincia. En este Museo se presentan las colecciones del Maestro Bidó, así como exposiciones temporales de otros artistas.

Tel. 809-525-7707

VIVE CIBAO CULTIVOS CON ALTURA



Las comunidades del Cibao Sur han sabido aprovechar sus tierras fértiles y diferentes ecosistemas para producir diversos rubros en variedad y en cantidad, algunos muy exóticos en el país como las fresas y las moras.

Este éxito agropecuario genera un orgullo local que cada día trasciende más en su gastronomía. Por un lado se encuentran los frutos frescos recién cosechados de esta zona que por sí solos hacen un buen manjar, y por el otro, aficionados y expertos de la cocina local que promueven con el mismo orgullo platos y eventos simbólicos de sus tierras.



1. Pizza de Vegetales

Constanza. La Vega

En Antojitos D'Lauren, el chef prepara una pizza de vegetales que resalta la proeza agropecuaria de Constanza, exhibiendo una receta que combina brócoli, coliflor, ajíes, y un sin número de otros vegetales.

Tel. 809-539-2554



2. Helados de Doña Yvon

Jarabacoa. La Vega

Es la receta del helado de Doña Yvon que se ha convertido en el postre de elección de los locales y ahora de cada visitante. Se caracteriza por el sabor natural y su textura en el paladar.

Tel. 809-906-2724



3. Constanza

La Vega

www.godominicanrepublic.com

Fresas

Lechugas



4. De pesca en Bonao

Bonao. Monseñor Nouel

En la zona de Jayaco, Bonao, se encuentra un negocio familiar llamado El Anzuelo. En este lugar podrás pescar tu propio pescado que luego será exquisitamente preparado para que lo consumas a tu gusto.

Tel. 809-365-0201

Y además...

- A. Dulce de Coco Doña Benza
- B. Parador Miguelina
- C. Típico Bonao
- D. La Arboleda
- E. Casabito
- F. El Rancho Guacamayo (Jabail)



5. Ruta Arepa

Ruta entre La Vega y Jarabacoa

Se encuentra rumbo a Jarabacoa desde la Vega. Estas Arepas son preparadas por una comunidad de mujeres que han creado una marca con su receta a base de leche de coco, nuez moscada, canela y vainilla.



6. Festival de la Piña

Sánchez Ramírez

La piña es el producto por excelencia que se cultiva en la provincia de Sánchez Ramírez. Cada año, en el mes de noviembre, los productores de piña se dan cita en el Festival de la piña donde se muestran diversos usos de la exquisita y jugosa fruta tropical.

Tel. 809-533-9710

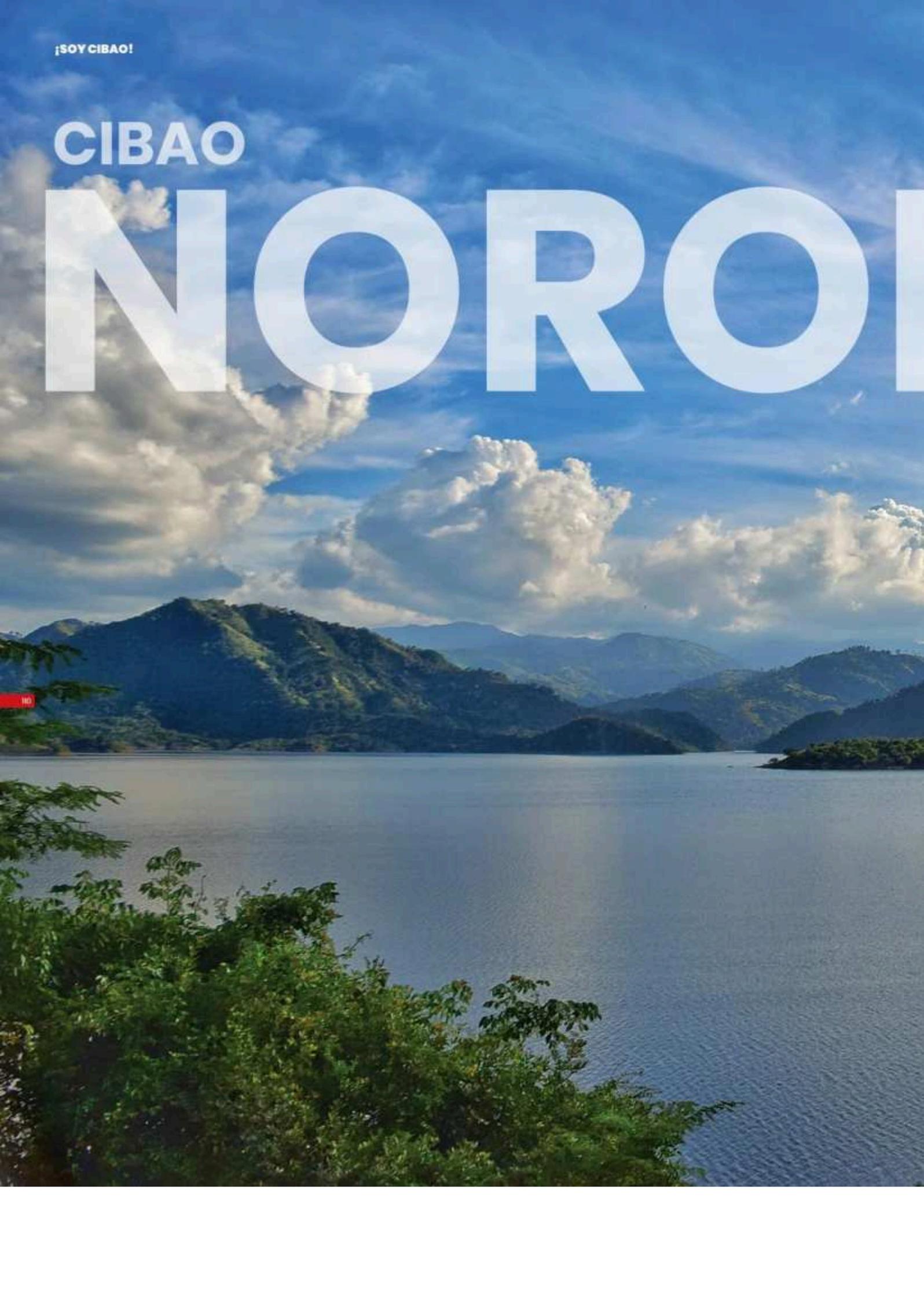


- G. Corazón de Jesús
- H. Rancho Chito

¡SOY CIBAO!

CIBAO

NORON





CNOE

ESTE



TIERRA DE MIL SABORES



Conocida como "Línea Noroeste" limita al norte con la imponente Cordillera Septentrional, al sur con la Cordillera Central, al oeste con el océano Atlántico y Haití y al este por las pequeñas elevaciones que la separan del Valle Oriental.



VALVERDE
 170,490 hab. (2015)
 823 km²
 3 municipios
 10 distritos municipales



Valverde, fundada en el 1959, conocida por ofrecer los mejores atardeceres del país y también por ser "Capital Mundial del banano orgánico" por producir el 55% del banano orgánico que se consume en el Mundo. A bordo de una colorida "margarita" los maeños invitan recorrer los lugares emblemáticos del heroico pasado consagrado en el recuerdo de la batalla de la Barranquita, su artesanía, gastronomía y naturaleza en la ruta "JOYAS DE MAO" bordeando los primeros canales de riego que, construidos en la primera mitad del siglo pasado, han permitido hoy contar con fértiles tierras.

Santiago Rodríguez, cuna de grandes héroes, es hoy la Capital del Casabe responsable de más del 90% del casabe que se consume a nivel mundial. Allí se encuentra el Parque Nacional Armando Bermúdez, uno de los más importantes de Caribe, con una hidrografía que abastece gran parte de la zona. La presa de Monción, es una majestuosa obra de ingeniería hidroeléctrica y uno de los principales atractivos de la zona, por la exquisita belleza del entorno.

NOROESTE la tierra de los mil sabores por descubrir, de playas, montañas, ríos, lagunas, sabanas enmarcadas en espectaculares escenarios naturales, entre relieves de llanos y cerros que esconden los tesoros de cuatro provincias ubicadas al noroeste del Cibao.

Allí donde inicia la Patria y se duerme el sol, tierra de los "hombres buenos", los Taínos cuya huella perdura en cada rincón, tierra de héroes marcada por batallas de libertad, honor y valentía. Cientos de historias de apasionantes relatos en lugares donde se viven antiguas tradiciones por muchos hoy desconocidas.

El río Yaque del Norte baña toda la región hasta que desemboca en el océano Atlántico. "Los linieros" como son conocidos los habitantes de esta región, son gente trabajadora, alegre y cálida, orgullosos de su tierra ofrecen el sabor de su famoso chivo Liniero al ritmo de un buen perico rípiáo. Una tierra fértil que hace de la agricultura su principal actividad productiva, labrada por hombres y mujeres de trabajo. Esta región del Cibao Noroeste se compone de las siguientes cuatro provincias:

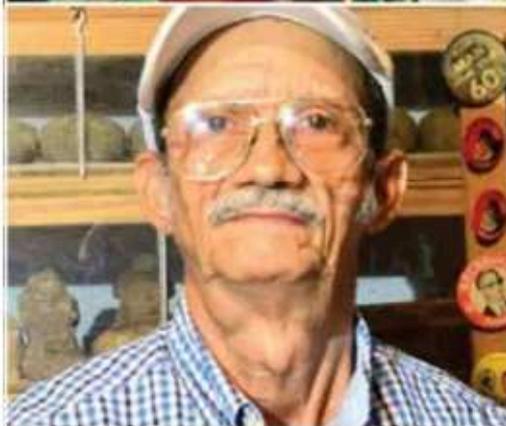


CNOE



Dajabón, su nombre se deriva de la denominación Taina "Dahaboon", fue fundada en el 1939. Se conoce esta provincia como el "Puente entre naciones" por el pujante comercio binacional más activo y dinámico del país. Es reconocida también junto a Montecristi por la producción miel de excelente calidad. Los dajaboneros invitan a descubrir el fascinante mundo de las abejas, en una experiencia dulce por la Ruta de la Miel.

Montecristi, fundada por Nicolás de Ovando en el 1506, provincia de vanguardia donde hubo el primer acueducto, el primer ferrocarril y teléfono de línea. Es conocida por ser "La Ciudad del Morro" el monumento natural costero más alto del país; en Montecristi existen las rutas de aventura en el parque nacional de Montecristi, viajando tanto en bote hacia los islotes la costa norte, como en kayak entre los manglares de Estero Balsa y buceo entre galeones hundidos. El chivo liniero es la marca gastronómica de la región y se dice que es el único chivo que nace sazonado pues se alimenta de orégano silvestre!.





CIRCUITO ESENCIA DEL SABOR

¡Único en la región!

Apicultores Ruta de la Miel, Dajabón

El Cibao Noroeste, mejor conocido como la Línea Noroeste, cuenta ya con una oportunidad única para todos los aventureros que deseen conocer esta zona del país recorriendo el Circuito SABOR y sus rutas provinciales. Es un Circuito que recorre las provincias de Dajabón, Santiago Rodríguez, Valverde y Montecristi.

Durante las visitas se tienen experiencias cargadas de "sabor", por su oferta gastronómica, por sus ritmos musicales, por el sabor de sus aguas y el sabor de su gente. **Todo ello a través de cuatro rutas imperdibles.**





Ruta de la Miel

Provincia Dajabón

Son tantos los datos vitales y curiosos de la abeja y el mundo de la miel que basta decir que, si llegan a desaparecer, los días del hombre en la tierra estarían contados.

La ruta de la miel permite conocer, degustar, caminar, entender y sobre todo experimentar este apasionante mundo de la mano de los mismos apicultores, hombres de bien cuya mayor pasión es atender y entender a una de las sociedades más complejas y esenciales del planeta tierra.

La Ruta cuenta con cinco apiarios para ser visitados, cada uno tiene una historia y un contenido diferente que complementan al siguiente apiario a visitar. Al final, el visitante, tendrá la más dulce y completa experiencia en tierras fronterizas.



Miel en panal



Actividad de Apiario, Dajabón



Kayak en Manglares de Manzanillo

Ruta de la Aventura Provincia Montecristi



Avistamiento de aves en Montecristi

Como parte del Circuito del Cibao Noroeste existe el componente de aventura, el mismo se localiza en tierras montecristeñas. Esta provincia cuenta con atractivos naturales que la hacen única y muy auténtica. El Parque Nacional de Estero Balsa y el Parque Nacional Montecristi son muestra de ello. Y es tal su belleza que miles de aves migratorias vienen cada año a anidar en los alrededores de el

Morro, una formación geológica que recuerda a un dinosaurio durmiendo.

La aventura comienza en Manzanillo, con una ruta en kayak atravesando las aguas de Estero Balsa y los túneles de altos manglares que alcanzan hasta los 10 metros de altitud, siendo de los más sanos y mejor conservados de toda la Región del Caribe.

Un poco más al norte, en Santa Cruz de Montecristi, se tiene la posibilidad de hacer senderos por humedales y manglares que permiten descubrir las bellas y coloridas aves que se dan cita anualmente en esta zona, siendo uno de los principales puntos de avistamiento de aves migratorias de todo el Caribe insular!





Ruta del Banano Orgánico y Ruta Joyas de Mao en Margaritas

Provincia Valverde

en Mao, municipio cabecera de la provincia Valverde existe esta ruta que tiene un carácter histórico-cultural pues fue la cuna de muchas batallas y héroes nacionales que lucharon por nuestra Patria. Lo curioso de esta Ruta es que se hace en pintorescas "margaritas", motores con capacidad para tres personas, incluido el chofer-guía, quien recorre la ciudad explicando los puntos de esta interesante ruta.

Con casi dos horas de duración, se podrá apreciar la tranquilidad y el apacible ambiente de la llamada capital mundial del banano orgánico, pues aquí se produce el 55% del banano orgánico que se consume en todo el Planeta!. Mao también se conoce como la Ciudad de los Más Bellos Atardeceres dado que el ocaso del sol ocurre sobre los bellos campos sembrados de esta provincia, creando un juego de luces que contrasta con el gris plomizo de las cordilleras central y septentrional que bordean este fértil valle.



Ruta Joyas de Mao en Margaritas, Valverde



Experiencia de casabe en burén, Monción

Ruta del Casabe en Monción

Provincia Santiago Rodríguez



Monción es la capital nacional del Casabe pues esta tradición heredada de los indígenas aun permanece. En la actualidad aun existe, en la práctica y también en la memoria histórica de muchos de sus habitantes, la tradición del burén donde se cocía la masa a base de yuca que terminaría siendo el casabe. Muchos

vocablos taínos de piezas y utensilios para su fabricación aún permanecen vivos. La tradición en la elaboración de este alimento sigue siendo la misma, dando como resultado un alimento rico y sobre todo con un toque de sabor ancestral de los hombres buenos o Tainos.

La Ruta del Casabe permite conocer esta parte hermosa de nuestro legado, pero además hace posible que el visitante experimente el hacer y degustar su propio casabe elaborado en un burén al estilo taíno.

La Ruta del Casabe también permite entender cómo en una tradición ancestral que aún permanece, se pueden integrar procesos modernos que redunden en un casabe tradicional exquisito con toques del siglo XXI. Los que quieran descubrirlo... Sigán la ruta de los hombres buenos!

SÓLO EN EL NOROESTE

¡Único en la región!

Parque Nacional El Morro

El Noroeste posee muchos atractivos que son únicos y que brindan una experiencia inolvidable a cualquier visitante. En este artículo te presentamos algunos de los más impactantes, que sabemos que no vas a poder encontrar en ningún otro lugar del país.

Monumento a los Héroes de Capotillo

Es una imponente estructura arquitectónica en honor a los héroes de la guerra de la Restauración, este fue el escenario del llamado "Grito de Capotillo". Se ubica en Capotillo, un distrito municipal de Loma de Cabrera en la Provincia de Dajabón, que es frecuentemente visitado por autoridades nacionales, estudiantes y profesores. Su gran tamaño y extensión comunica la importancia de este hecho para el país y que puede evidenciarse principalmente en los rostros de los comunitarios de los alrededores, que cuentan la historia con orgullo cualquier

visitante señalando que es el lugar «por donde comienza la Patria». Fue construido entre el año 1985-1986 en honor a aquellos que arriesgaron sus vidas clamando los valores patrios de los dominicanos.



Mao, Capital del Banano Orgánico

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura (FAO), de 130 países la República Dominicana ocupa el primer lugar, produciendo el 55% del banano orgánico que se consume en el planeta.

Para la provincia de Valverde, el banano orgánico es su "oro verde" y es una de las que más produce banano a nivel nacional. Valverde, es la "Capital del Banano Orgánico", donde más de la mitad de los dueños de terrenos con dedicación al banano son pequeños y medianos productores.

En Valverde pueden visitarse dos fincas modelos donde se puede entender lo interesante y complejo del proceso productivo, su combinación con otros cultivos complementarios, el manejo de plagas y sobre

todo la manera en que estos productores combaten los estragos del Cambio Climático y sus efectos. En estas fincas se pueden apreciar las innovaciones en la agricultura que finalmente aportan a la misión de un planeta más sostenible.



Banano orgánico de Valverde



El chivo liniero, un icono culinario de la República Dominicana

El chivo es un símbolo de identidad del Noroeste del país, de orgullo de sus habitantes y un atractivo gastronómico para los visitantes. Su punto principal se encuentra en el sabor distintivo de la carne y la originalidad con que es preparado. El plato lleva como nombre "chivo liniero" y se caracteriza por su fuerte sabor a orégano, con el que es alimentado el animal durante su crianza y por tono ligeramente picante que ofrece el Aji Caribe. Todo es finalmente potenciado al cocinarlo a la leña.



Mayor Mercado binacional insular

El Mercado Fronterizo de Dajabón es el pulmón de la economía de esa provincia, según comerciantes de la zona. Y es que allí convergen más de un millar de negociantes de República Dominicana y Haití. La afluencia de ciudadanos haitianos y dominicanos en el mercado Fronterizo de Dajabón es impresionante cada lunes y viernes. Y es que desde que se abren las puertas una enorme masa humana cruza el límite de ambos países para intercambiar toda clase de mercancías es puente de comunicación de las dos naciones.

El Mercado Binacional además de aportar dos economías, también resulta en innumerables lazos de afectividad entre ambos países. Por esta razón, el pueblo de Dajabón, se hace llamar la Ciudad del "Puente entre Naciones". El mercado binacional de esta parte fronteriza con Haití se celebra los lunes y viernes de 8:00 de la mañana a 5:00 de la tarde. Se calcula que el movimiento económico alcanza los RD\$25 millones en cada jornada de actividades.

Cultura y tradición en la capital del casabe

Monción es catalogada como la Capital del Casabe en República Dominicana por su tradición, y por producir más del 90% del casabe que se consume nacional e internacionalmente. En esta ciudad encontrarás a todos comiendo casabe en cualquier esquina, y en cualquier forma posible, en torta, en canasta, en papitas, son algunas que se pueden imaginar más fácilmente. El casabe es una torta que se produce con la harina de la yuca amarga, cocida antiguamente en burenes indígenas taínos, desde la época precolombina hasta nuestros días.



VIVE CIBAO

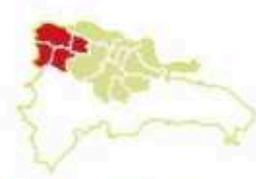
NUESTRA GENTE NUESTRO ORGULLO



Las comunidades de la Línea Noreste gozan de la música, disfrutan de las fiestas y muy en especial las de merengue típico. Durante toda la semana hay conciertos de música, ¡simultáneamente!

También es productora de talentos que han trascendido no sólo en sus comunidades sino también a nivel nacional e internacional.

El liniero conserva gran respeto y admiración ante estos personajes de la historia musical, que en muchos casos sirven de inspiración a las próximas generaciones.



1. Ángela Carrasco
Dajabón

Una de las artistas dominicanas más destacadas del siglo XX. Cantante y actriz de gran éxito nacida en Dajabón el 23 de enero de 1951. Reconocida en varias ocasiones en Premios Casandra (Hoy Soberano). Además, ha sido galardonada en Premios Billboard, Premios Lo Nuestro, Latin Grammy y muchos otros.

2. Fefita La Grande
Santiago Rodríguez

« Su pimienta es la que pica, cuando nos pone a hablar inglés... »

La mujer que lleva el sazón del Orégano, nombre de la comunidad de Santiago Rodríguez, donde nació un 18 de septiembre del año 1944: Manuela Josefa Cabrera Taveras. Bautizada por Guarionex Aquino, Cristino Núñez y El Cieguito de Nagua como "Fefita La Grande" y como "Vieja Fefa" por Tatito Henríquez. Reconocida por el mundo como "La Mayimba". Compositora, arreglista, músico, cantante.



3. Fernando Villalona
Montecristi

Nació el 7 de mayo de 1955 en la provincia de Montecristi, es considerado en el país como el merengero más exitoso de todos los tiempos a pesar de que se dio a conocer a través de la balada y el bolero. Fernando vivió sus primeros años de juventud en el municipio Loma de Cabrera, en donde comenzó a destacarse en veladas infantiles. Se le conoce en el mundo artístico como "El Mayimbe" o "El niño mimado".

Y además...

A. Antony Santos

Las Matas de Santa Cruz. Montecristi

Un astro de la música dominicana, considerado el más alto exponente de la bachata. Domingo Antonio Santos Muñoz mejor conocido como Antony Santos, nació un 5 de mayo del año 1967 en Las Matas de Santa Cruz, Montecristi. Bautizado como "El Bachatú" o "El Mayimbe" admirado por su fiel público que aplaude sus más de 200 canciones. Un prodigio de la música que se agiganta en el escenario.



5. Xiomara Fortuna
Montecristi

Conocida como la "Reina de la fusión" nació en Montecristi en el año 1959. Una de las creadoras musicales más trascendentales del Caribe. Su voz grave, su presencia y enérgica no tienen comparación. Su alto compromiso social y la conciencia desde su ser mujer, negra, la han llevado a participar en muchos de los procesos sociales y culturales relevantes que han tenido lugar en la República Dominicana, El Caribe y América Latina.



B. José Francisco Peña Gómez

Mao. Valverde

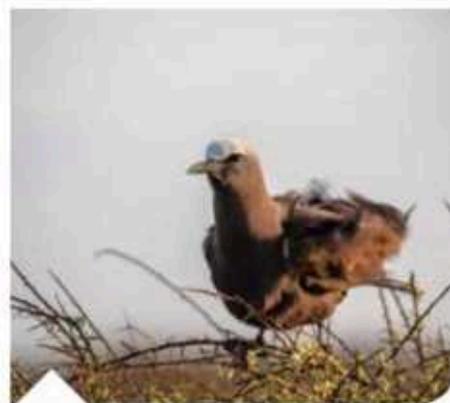
Nació el 6 de marzo de 1937, en la loma de El Flaco, Cruce de Guayacanes, Provincia Valverde. Abandonado por sus padres quienes salieron huyendo de la matanza de Haitianos ordenada por Rafael Leónidas. Recordado como un gigante de las batallas por la democracia latinoamericana, gran líder de masas de la historia política del país, orador formidable de profundo pensamiento cuya huella será eterna en el corazón de la Patria.

4. Guarionex Aquino
Mao. Valverde

Nació en Mao, Valverde un 28 de febrero del 1924 quien se convertiría en uno de los grandes barítonos dominicanos. Se destacó en la música a temprana edad. Desarrolló una vasta labor como cantante lírico. En su ciudad natal fundó la emisora Radio Santa Cruz. En 1946 es contratado con carácter de exclusividad por la televisora estatal La Voz del Yuna. EL Tamaño de su grandeza artística se igualaba a la nobleza de corazón y capacidad de darse a los demás.

VIVE CIBAO

100% EN LA LINEA ECOSISTEMAS NATURALES



1. Cayos Siete Hermanos San Fernando de Montecristi. Montecristi

Los Cayos Siete Hermanos, nos invitan a ir tras sus encantos y atractivos, y sobre todo nos reta a conocer uno de los ecosistemas más singulares en la Línea Noroeste de República Dominicana.

Está ubicado en la costa septentrional de la isla La Hispaniola, los Cayos Siete Hermanos constituyen un paraíso para aves marinas y tortugas, y son un centro de anidamiento y apareamiento de aves migratorias.

www.godominicanrepublic.com



2. Parque Nacional Picky Lora

Entre Mao y Sabeneta. Santiago Rodríguez

Localizado al pie de la Cordillera Central, en la Provincia de Santiago Rodríguez, este parque cuenta con 112 km², puede ser considerado el único refugio natural, prístino o intocado que le queda al solenodonte y a la jutía en el territorio nacional, dos mamíferos endémicos de la fauna autóctona de la Hispaniola considerados como fósiles vivientes. El nombre del Parque se debe a una legendaria luchadora anti trujillista, doña Picky Lora.

www.godominicanrepublic.com



3. La Furnia de Gurabo

Entre Mao y Sabeneta. Santiago Rodríguez

Es un lugar atractivo que todos los turistas del mundo pueden visitar para observar la paloma morada en este refugio de vida silvestre, ubicado entre los Quemados y Cacique. Además de observar las palomas "Columba squamosa", los visitantes realizan expresiones de biodiversidad de esta importante área protegida donde al mirar y observar nos percatamos de la extraordinaria belleza que nos brinda la naturaleza.

www.godominicanrepublic.com



4. Playa Buen Hombre

Pepillo Salcedo. Montecristi



Una playa de arena blanca, de aguas turquesas y un cielo abierto de azul intenso. Ofrece la oportunidad a los aventureros de tener una experiencia energizante en estas aguas atlánticas. Playa conocida por los kites por los vientos y olas que hacen de este lugar un sitio perfecto para la práctica de este deporte. Y todo acompañado de la oportunidad de saborear un pescadito fresco hechos por mujeres bríasas de la comunidad con un toque del típico sazón dominicano, y claro, sin faltar nunca un buen plato de tostones!.

La Playa de Buen Hombre, es más que seguro que esta comunidad haya heredado su nombre de aquellos primeros pobladores que se hacían llamar a sí mismos "hombres buenos", los Tainos; o puede que no haya relación alguna, pero siempre alegra el corazón encontrarse con las huellas de aquellos que primero poblaron estas tierras y nos dejaron un legado de vida en paz y armonía.



6. Parque Nacional de Estero Balsa

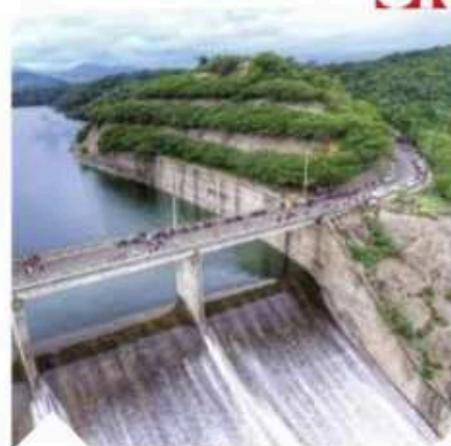
Pepillo Salcedo. Montecristi

Este parque cuenta con unos 81 km y forma parte del Sistema Nacional de Áreas Protegidas de la República Dominicana. Tiene una extensa zona costera con una población de manglares en óptimas condiciones de conservación, que se convierte en hábitat de muchas especies marinas y aves, sobre todo aves migratorias como el flamenco, la cuchareta, entre otros. Posee una laguna costera de enorme belleza, de aguas calmas y de espectaculares paisajes, perfecta para un recorrido en kayak, que se convertirá en una experiencia inolvidable para todos los que decidan tener una aventura 100% natural.

www.godominicanrepublic.com

Y además...

- A. Paso por los Hidalgos**
- B. Toma de Jicome**
- C. Chorro de Damajagua**
- D. La Noria**
- E. Balneario Las Mesetas**
- F. Río Mao**
- G. Cueva del indio**
- H. Cerro Juan Calvo**
- I. Manglares**
- J. Balneario El Salto**
- K. Cerro de Chacuey**
- L. Playa Los Coquitos**
- M. El Morro**



5. Presa de Monción

Monción. Santiago Rodríguez

La visita a la presa de Monción es un paso obligatorio al explorar la zona. Esta monumental obra de la ingeniería hidráulica, represa las aguas del río Mao y es el mayor embalse en la fértil Línea Noroeste. Es la presa más alta de las Antillas y el tercer lago artificial más grande del país.



7. Reserva Natural Villa Elisa

Entre Villa Elisa y Punta Rucia. Montecristi

Fue declarada reserva científica con el objetivo de proteger una de las más raras especies de orquídea de nuestra flora, *Tolumnia henekenii* (*Oncidium henekenii*), conocida como « cacatica ». Está localizada a 8 km al Norte del poblado de Villa Elisa, en la provincia de Montecristi, a una altitud de 120 m. Se encuentra dentro de la zona de vida Bosque seco Subtropical (Bs-S). El área protegida tiene una extensión de 234,000 m². La zona es llana, con una pequeña elevación en el lado Noroeste. Sus suelos son de origen sedimentario y están formados de partículas finas de color gris oscuro o amarillento en algunas partes.

www.jmarcano.com

VIVE CIBAO EN LA LINEA CULTURAL



2. Artesanía de fibra de banano

Santa Cruz de Mao, Valverde

La República Dominicana produce el 55% el banano orgánico que se consume a nivel mundial. Pero de esta planta no solo se obtiene el beneficio de la fruta misma, sino que también de las fibra de sus hojas y tronco surgen oportunidades para las industrias creativas locales. La artesanía a base de fibra de banano es ya una oportunidad para muchas mujeres que, en el Cibao Noroeste, dedican su tiempo a crear hermosas piezas artesanales a base de este material natural.

www.do.undp.org



1. Museo de Tremols

Laguna Salada, Valverde

Este museo ubicado en Laguna Salada de la provincia Valverde, dispone para los visitantes de una extensa colección de rocas de varios tipos y piezas exclusivas que el Profesor Tremols ha recopilado en sus expediciones. Estudiantes, profesores, historiadores se animan a realizar un paseo por su propiedad, donde vive junto a su familia y permite el disfrute de una colección que ha sido considerada única en su género y patrimonio cultural de nuestra región.

www.godominicanrepublic.com

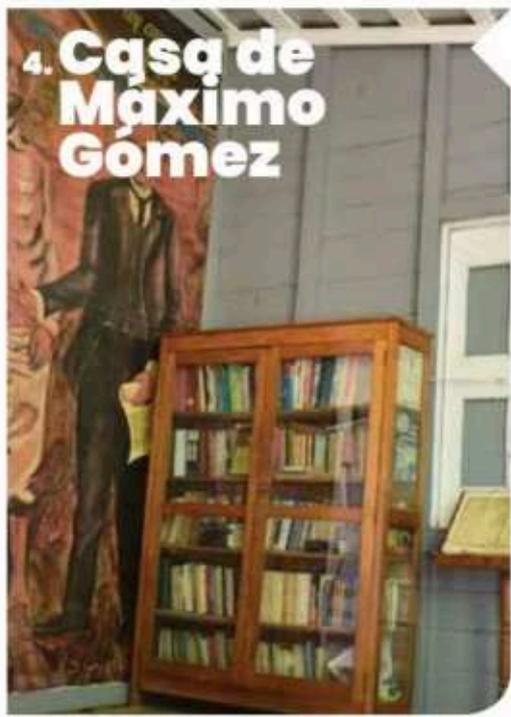


3. Centro histórico de Montecristi

San Fernando de Montecristi, Montecristi

Este interesante centro histórico cuenta con construcciones que datan de finales del siglo XIX y de principios del siglo XX, aunque el trazado urbano se corresponde con un plano en damero con manzanas regulares, muy utilizado por la corona española en América desde el inicio de la conquista (siglo XVI). Recorrer esta zona de Montecristi permite evidenciar la bonanza económica de finales del siglo XIX y se siente como si se hiciera un viaje al pasado en la máquina del tiempo cuya hora marca el reloj del parque.

www.godominicanrepublic.com



4. Casa de Máximo Gómez

San Fernando de Montecristi. Montecristi

Fue el hogar de un gran héroe de nuestra independencia de Haití y de los anexionistas a España; forjador también de la independencia cubana. Vivió en esta humilde casa de madera el hombre que cambió la historia de nuestro país, construida en el siglo XIX, y conservada en excelentes condiciones hasta la actualidad; posee muchos de sus ajuares así como valiosos documentos de la época. Fue esta casa, testigo de la firma del Manifiesto de Montecristi, entre Máximo Gómez y José Martí en 1985 donde se plasmaron las ideas que inspiraron la guerra de independencia de Cuba del dominio colonizador español

www.godominicanrepublic.com



5. Reloj de Montecristi

San Fernando de Montecristi. Montecristi

Es una versión miniatura de la Torre Eiffel y tiene 96 pies, y justamente se cree que fue el ingeniero francés Gustave Eiffel quien la diseñó junto al relojero francés Jean-Paul Garnier. Fue enviada a Montecristi en los días de gloria de finales del siglo XIX. El reloj hoy sigue funcionando con su mecanismo original.

www.godominicanrepublic.com

Y además...

- A. Artesanía de Guano
- B. Carnaval Abechiza
- C. Monumento de Capotillo
- D. Monumento a la Barranquita
- E. Presa de Monción
- F. Canales de Mao

- G. Toros de Montecristi
- H. Seminario menor Las Mercedes
- I. Centro Salesiano
- J. Monasterio Las Carmelitas
- K. Mercado fronterizo
- L. Galeones hundidos

- M. Maniceras El Pino
- N. Punto 19
- O. Expedición la Barranqua
- P. Casa de piedra
- Q. Proyecto La Cruz de Manzanillo
- R. Centro de interpretación de la sal



6. Petroglifos de Chacuey

Los indios. Dajabón

Escondidos en el río Chacuey, a pocos metros de la carretera Partido - Dajabón, existe uno de los conjuntos pétreos con petroglifos taínos más hermosos del país. Rodeados de una exuberante vegetación, estas enormes piedras aparecen forradas de figuras talladas por los « hombres buenos » o taínos.

www.godominicanrepublic.com

7. Arquitectura victoriana

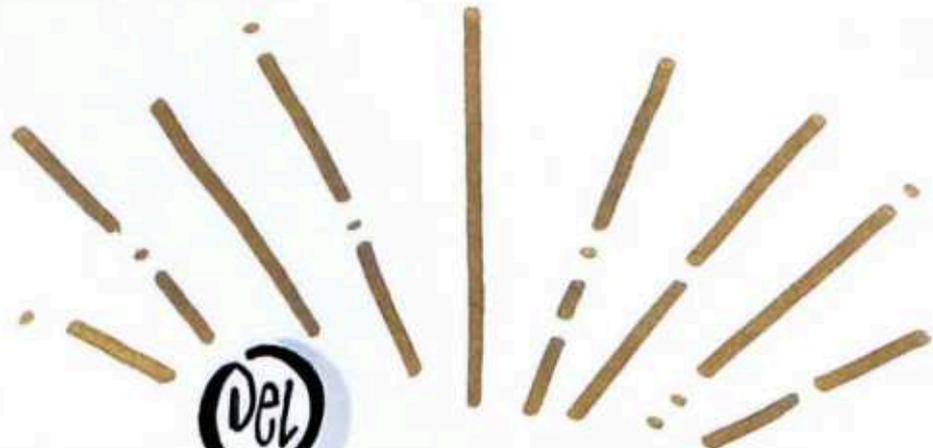
San Fernando de Montecristi. Montecristi

Es la arquitectura desarrollada en nuestro país durante los años de 1870 y 1940, se denomina victoriana en honor a la Reina Victoria de Inglaterra, pero es incorrecto llamarla así pues es más bien una arquitectura antillana, versión criolla de la victoriana. Se caracterizan estas edificaciones por estar hechas de madera tallada, con galería perimetral y detalles sobre ventanas y puertas, con columnas salomónicas o anilladas. En Montecristi hay una gran representación de ellas y son increíblemente hermosas.

www.godominicanrepublic.com





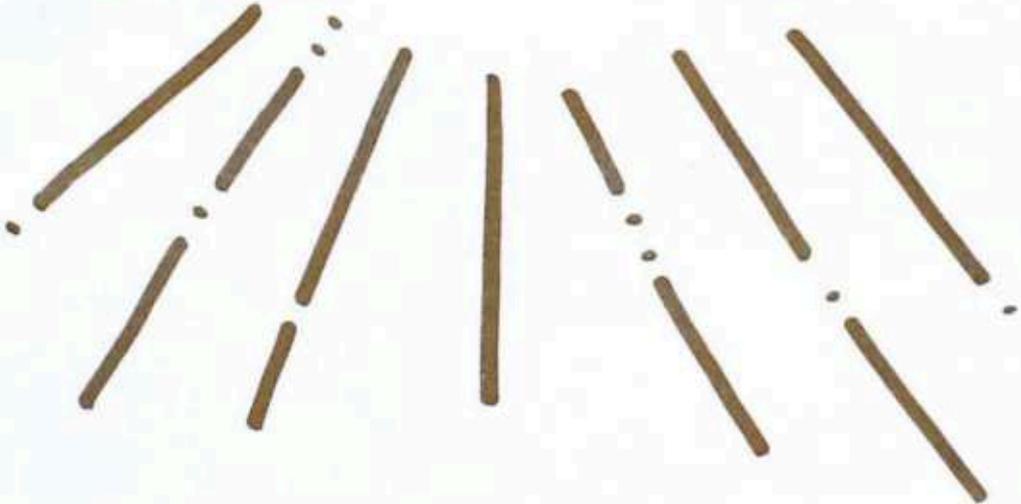


DEL

CIBAO



Mundo



TURISMO
COMUNITARIO
SOSTENIBLE

