Conserve los comprobantes de cambio de dólares a rupias. Estos podrán ser exigidos por las autoridades competentes en cualquier momento.

Todo cambio de moneda, requiere, para su tramitación, de la presentación del pasaporte.

Fuera de los aeropuertos, podrá cambiar los dólares sólo en bancos, casas de cambio u hoteles. JAMAS cambie sus monedas en el mercado negro o pague con dólares a los comerciantes, ésto es ilegal y estará violando las leyes del país.

AEROPUERTO NACIONAL

"Nadie puede viajar a Puttaparthi a menos que Yo lo llame. Yo llamo a aquellas personas que están preparadas para verme"

Los aeropuertos nacionales a los que puede arribar, están en las ciudades de Mumbai (antes Bombay), Madrás o Delhi.
Registre su boleto y su equipaje en el mostrador (counter) que diga Bangalore o Puttaparthi, según su itinerario de viaje.

Poco antes de abordar el avión, esté pendiente de la indicación para reconocer sus maletas, identificándolas ante el personal del aeropuerto, de lo contrario su equipaje no será embarcado. Este mismo proceso se repetirá a su viaje de regreso, según sea su ruta, en Puttaparthi, Bangalore, Mumbai, Nueva Delhi y Madrás. Desde 1994, Indian Airlines realiza vuelos directos, ida y vuelta, entre Mumbai y Puttaparthi. Los boletos para esta ruta nacional podrán reservarse en su agencia de viajes, al momento de tramitar y reservar su pasaje internacional con destino a la India.

Aquellos devotos que lleguen o se marchen de la India por Mumbai podrán hacer uso de las instalaciones del centro espiritual Dharmakshetra, por un período que no exceda las 24 horas para descansar o pernoctar. Para este fin se informará por lo menos con una semana de anticipación al encargado (excepto en casos de emergencia) y se recomienda llevar una carta de presentación del Centro Sai del cual sean miembros.

DHARMAKSHETRA COMPLEX
MAHAKALI CAVES ROAD,
ANDHERI (EAST)
MUMBAI 400 093 TEL: 6 377 999

AEROPUERTO DE BANGALORE

"Hay sólo un camino real para el viaje espiritual: el amor"

Antes de continuar el viaje hacia Prashanti Nilayam, es recomendable asegurarse de la presencia de Bhagavan en el ashram. Esto se podrá verificar a través del servicio de taxis recomendado por su agencia de viajes.

La distancia entre Bangalore y Puttaparthi es de 180km. y se recorre en un tiempo aproximado de 3 horas.
Antes de partir, calcule su hora de llegada a Prashanti Nilayam, considerando que las oficinas de registro y alojamiento del ashram atienden entre 7:00 a.m. y 10:00 p.m.

Si su llegada a Bangalore es después de las 3:00 p.m. es aconsejable pernoctar en la ciudad, evitando así el viajar por carretera al anochecer.

SALUD: PRECAUCIONES

"Todo lo que comen, todo lo que ven, todo lo que oyen, todo lo que penetra a través de los sentidos deja huella en su salud"

En la India se recomienda tomar únicamente agua mineral o agua purificada embotellada. Esta precaución no es necesaria dentro del ashram debido a que allí el agua viene filtrada y purificada desde los tanques donde se almacena.

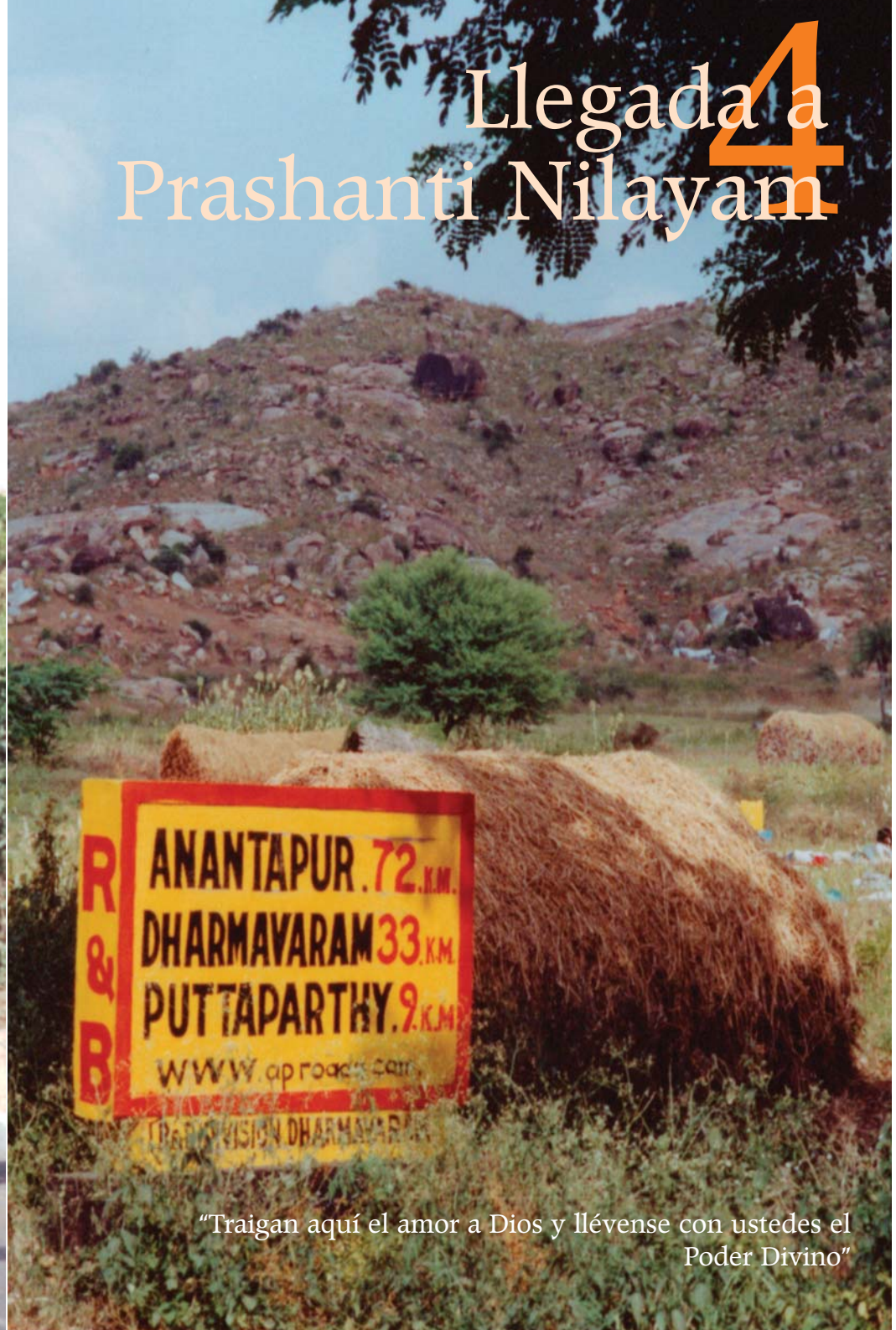
Deberá ser cuidadoso con los alimentos que ingiera. Absténganse de comer en lugares de higiene dudosa o en ventas ambulantes en la calle. La prevención de enfermedades es muchas veces asunto de simple sentido común.

Durante la permanencia en Prashanti Nilayam, no coma fuera del ashram. Sai Baba lo solicita de nosotros e instruye en relación a lo determinante que son los alimentos para nuestra salud y para nuestro desarrollo espiritual, haciendo hincapié no sólo en la importancia de la higiene con que se cocinan sino

llegada a la India 3

"Recuerden que con cada paso se están acercando a Dios. Dios también, cuando dan un paso hacia Él, da diez hacia ustedes"

Llegada a Prashanti Nilayam 4



"Traigan aquí el amor a Dios y llévense con ustedes el Poder Divino"

Damas

Los trajes occidentales permitidos son faldas largas o pantalones holgados. Se recomiendan las telas frescas no transparentes, lavables y que no destiñan.

La ropa estilo hindú, como sari, punjabi, kaftan, puede ser adquirida al llegar a la India.

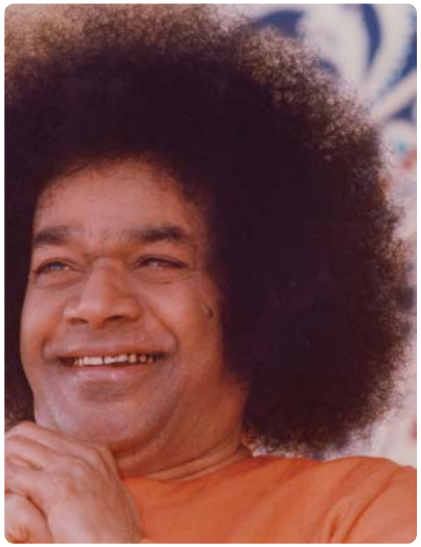
Es requisito indispensable el uso en todo momento de un chal que cubra hombros y pechos. Es aconsejable llevar sandalias de goma económicas para el uso diario y en los baños.

El cabello largo deberá recogerse en moño o trenza.

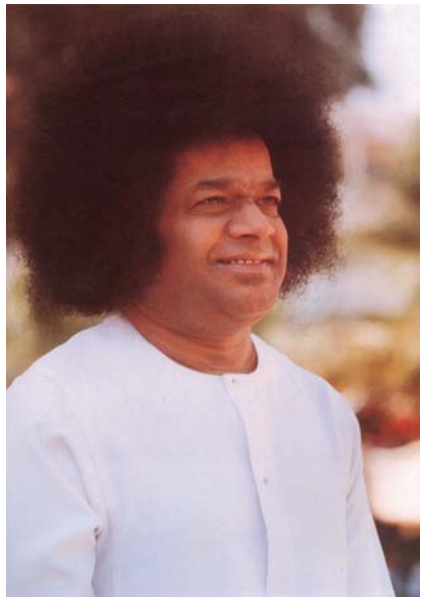
Caballeros

La vestimenta de los caballeros se compone de pantalón y camisa. Esta puede ser de manga corta o larga, de tela fresca y liviana preferentemente blanca. En la India es posible adquirir este tipo de ropa en algodón.

Es aconsejable llevar sandalias de goma económicas para el uso diario y en los baños.



"El Señor ama lo interior, no lo exterior, pero no por eso ustedes deben descuidar lo segundo"



Orientación

"Puesto que Dios está en cada corazón, la voz interna es la señal que da el dharma (acción correcta) aprobando o desaprobando cualquier línea de acción"

Al día siguiente de llegar al ashram, deberá asistir a la conferencia de orientación en inglés para extranjeros. La asistencia a esta conferencia es de carácter obligatorio aun cuando no entienda el idioma. Quien en su grupo hable el inglés podrá transmitirle lo allí expuesto, o se podrá solicitar el servicio a algún otro devoto.

Disciplina

"Es sólo a través de la práctica constante que la disciplina se fortalece"

Promueva la armonía, el orden y la disciplina del grupo a través del ejemplo personal, el compañerismo, la paciencia, la tolerancia y el amor. Nuestras acciones afectarán al grupo y la imagen de nuestro país, por lo cual debemos ser especialmente cuidadosos en este sentido.

Coopere con los voluntarios de servicio (sevas) dentro del ashram para mantener la disciplina y la atmósfera del lugar. Ellos están debidamente identificados con un pañuelo.

Dedíquese a su propia disciplina espiritual y no perturbe la de los demás. Utilice en todo momento su discernimiento.

Es muy importante el cumplimiento de las normas de conducta indicadas en el "Código de Conducta" del ashram (punto 9).

"Reduzcan el equipaje que llevan en el viaje por la vida. Recuerden: Todo lo que no son 'ustedes' es equipaje"

remitido al aeropuerto de la localidad indicada. Esta precaución deberá tomarse, asimismo, en el viaje de regreso.

Considerando la duración del viaje y previendo cualquier extravío de sus maletas, se recomienda incluir en el equipaje de mano algunos efectos de uso personal, objetos de valor y documentos, medicinas prescritas y una prenda para abrigarse dentro del avión y en caso de hacer escala o pernoctar en alguna ciudad en época de invierno.

No entregue su equipaje a nadie sin antes cerciorarse que sea una persona autorizada para transportarlo. No reciba paquetes, bolsos, maletas o encomiendas cuyo contenido o procedencia usted desconozca.

Previsiones especiales

"Es erróneo desistir de la acción adecuada depositando la confianza en el destino. Si así lo hacen, hasta el mismo destino se les escapará de las manos"

Aquellas personas que sufran algún impedimento físico, estén enfermas o sean de edad avanzada, deberán viajar acompañados de algún familiar o personas que los cuide y asista durante el viaje y su permanencia en el ashram.

Toda persona menor de 25 años, para ser alojada en el ashram, deberá viajar en grupo o con sus padres o representante.

Calcule adecuadamente lo que será el costo de su viaje a la India considerando imprevistos. Evite ser una carga para sus compañeros. Las tarjetas de crédito pueden ser de mucha utilidad.

Se recomienda llevar cheques de viajero ya que en caso de robo o extravío podrán ser repuestos. Obtendrá asimismo un cambio ventajoso.

3.- En caso de ser grupos pequeños formados en India se tomará en cuenta a la o las personas que tengan mayor tiempo en el ashram, tomando en cuenta que a las personas que se vayan a seleccionar no deban tener antecedentes de indisciplina.

4.- Se solicitará a todas las personas en el Ashram mantener mucha disciplina y seguir las indicaciones de los líderes del Grupo.

5.- Los grupos se pueden dividir ya sea por acuerdos previos para entrevistas y siguiendo las indicaciones acordadas por el mismo grupo.

Necesidades Inmediatas

Provéase de lo que considere necesario para su instalación inmediata. Fuera del ashram encontrará con facilidad tiendas que le suplirán los siguientes artículos:

· Cama (se alquila)
· Cubeta
· Colchoneta
· Esterilla
· Almohada
· Mosquitero
· Cojín para sentarse

Contrate, en las inmediaciones de las tiendas, una bicicleta de transporte (rickshaw), por la tarifa establecida en el ashram; el conductor le llevará sus maletas y compras hasta la puerta de su alojamiento.

ALIMENTACION

"Dios es como el alimento para el alma y para el cuerpo. La comida está allí esperándoles, pero si no la prueban seguirán hambrientos"

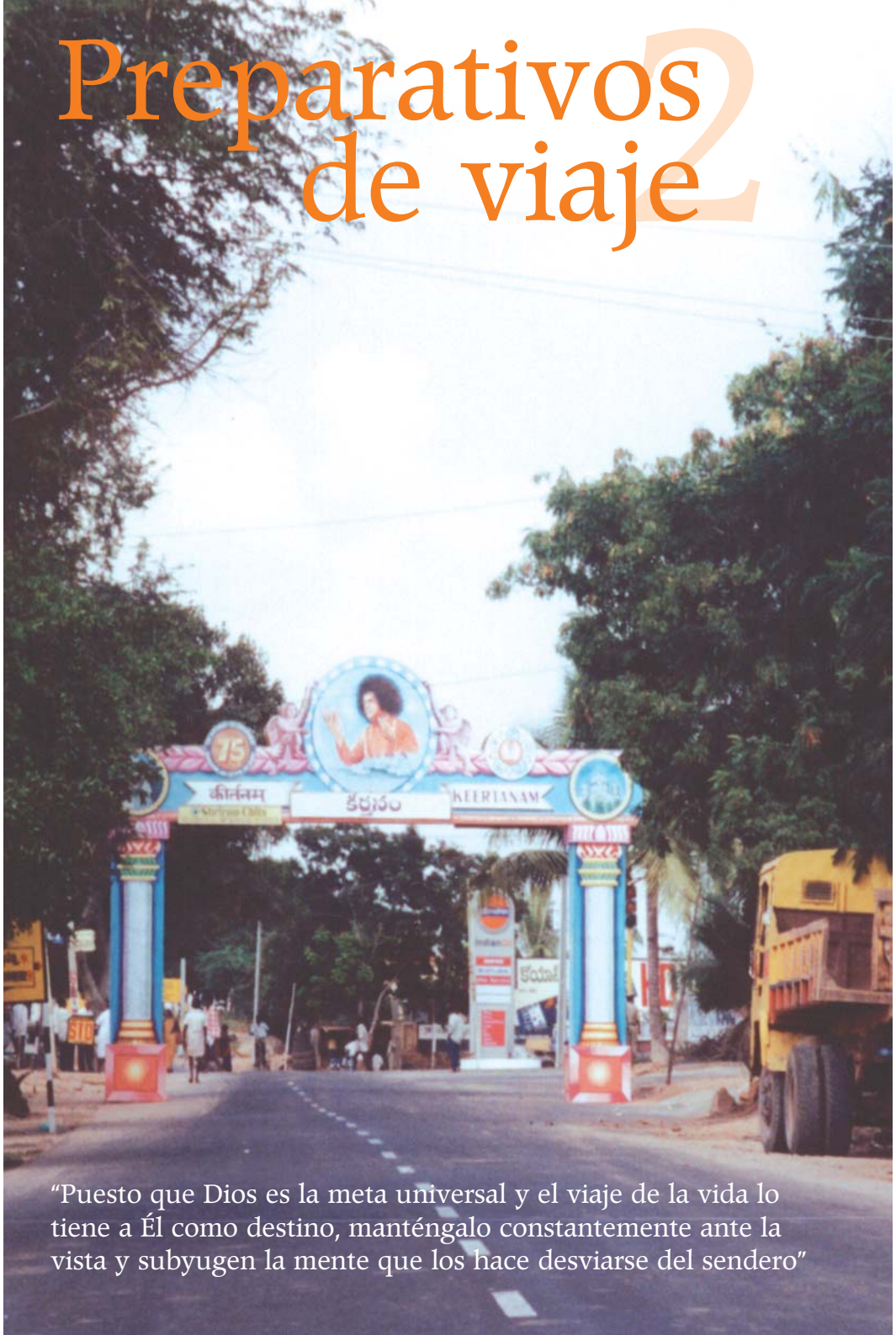
Cantina

Tanto en la cantina de damas como en la de caballeros se sirven cuatro comidas sencillas diarias.

El desayuno es básicamente indio. Se sirve además, café y té con leche.

El almuerzo consiste en alimentos con y sin picante. El alimento no picante es generalmente sopa de arvejas, vegetales, arroz, ensalada y pan (chapati).

Preparativos de viaje 2



"Puesto que Dios es la meta universal y el viaje de la vida lo tiene a Él como destino, manténgalo constantemente ante la vista y subyugen la mente que los hace desviarse del sendero"

Bancos

El cambio de dólares a rupias podrá efectuarse en la agencia del State Bank of India dentro del ashram. Otras transacciones deberán canalizarse a través de las agencias bancarias ubicadas fuera del ashram. El horario bancario es de 10:00 a.m. a 2:00 p.m. de lunes a viernes y de 10:00 a.m. a 12:00 p.m. el día sábado.

Otras facilidades

Oficina de correo y telégrafo, hospital, librería, oficina de artículos perdidos y servicio telefónico para llamadas nacionales e internacionales.

ACTIVIDADES DIARIAS

4:50 am	Omkar y suprabatam
5:10 am	Nagarasankirtan
7:00 am	Darshan*
7:10 am	Puja*
9:00 am	Bhajans*
10:00 am	Pláticas en ingles*
4:00 pm	Darshan*
6:00 pm	Bhajans*
6:35 pm	Meditación*

* Horario Sujeto a cambio

"Cada minuto que pasa es un valioso don que deben utilizar para obtener el beneficio mejor y más duradero"

Omkar

Repetición de la sagrada sílaba Om 21 veces. Es el sonido primordial fundamental, símbolo del Absoluto Universal.

Suprabhatam

Salutación al Señor al amanecer.

Nagarsankirtan

Caminata dentro del recinto del ashram entonando cantos devocionales. Comienza y finaliza frente al templo de Ganesha.

Darshan

Contemplar al Señor en Su forma física. El amor de Baba llega a cada persona durante Su darshan. Imparte bendiciones a todos, recibe cartas de mano de los presentes y a menudo materializa ceniza sagrada (vibhuti) para quien considere necesario. Los mayores beneficios son otorgados a través del contacto interno con Su presencia divina. Durante el darshan, Baba elige a quien dará entrevista. Esta no es

Momentos Preciosos
Bhagavan Sri Sathya Sai Baba

Usen cada pequeña experiencia como una herramienta de aprendizaje. Aparten de la mente la creencia en las casualidades o accidentes y sepan que todo lo que pasa aquí, desde la más pequeña cosa, es un derrame de mi amor sin límites dirigido especialmente a ustedes. Fíjense por ejemplo: en la fila que les toca en el darshan, el estado de su salud y de su cuerpo, la manera en que ustedes sienten, se asean, comen y ven a las personas que conocen y la forma en que las conocen.

Observen especialmente sus reacciones ante las situaciones. Así como en la escuela algunas serán lecciones, otras serán pruebas que les servirán para ver cómo están. Observen si ustedes aceptan todas las experiencias con calma y ecuanimidad. Centren toda su atención en mí.

Vean toda la atmósfera como un reflejo de su ser interno. El mandir es su corazón, yo moro en él; el ashram es su identidad y el pueblo sus deseos mundanos. En el pueblo ustedes son fuertemente empujados hacia afuera y lejos de mí. En el ashram tienen más oportunidad, pero aun así es muy fácil ser distraído. En el mandir que es el corazón, ustedes pueden verme de vez en cuando, pero aun allí es muy fácil estar medio atento y no comprender que yo amo dar.

Por mi gracia esta enseñanza externa les da los medios para fortalecer el contacto mío en su propio corazón. Usen el tiempo. Concentren hasta la última partícula de su atención en mí, abran su ser totalmente siempre que obtengan un atisbo de mi túnica, estén listos a recibir una lluvia de mi gracia en cualquier momento; pidan lo que quieran que yo se los daré. Pero no estén ansiosos. Siempre piensen en aquellos que merecen más que ustedes y sepan que lo que reciben es un acto de gracia y amor.

Estén abiertos y libres de fantasías y proyecciones. Solamente sean míos y yo seré de ustedes, de este modo encontrarán felicidad y plenitud. Recuerden que

Puja
Ritual de adoración a la Divinidad, oficiado por el sacerdote de templo y ofrecido bajo forma de palabras místicas (mantram). Comienza a las 7:00 a.m. y finaliza al cabo de una hora.

Bhajans
Entonación de cantos devocionales. Al finalizar los cantos, el sacerdote del templo hace la ofrenda al Señor con la llama, quemando alcanfor. El alcanfor arde y no deja residuos.

De manera similar, la llama del amor por Dios debe consumir el ego y no dejar trazas del "yo" y "lo mío".

Aquellos que tosen o estornudan, se aclaran la garganta o suenan la nariz, perturban la atmósfera de silencio requerida dentro del templo durante el Omkar, el Suprabhatam y la Meditación. Quienes así lo hagan, serán invitados a abandonar inmediatamente el recinto. Asimismo, no le es permitido entrar a niños menores de doce años , aun cuando estén acompañados de un adulto.

DIFERENCIAS CULTURALES

"El dharma (acción correcta) consiste en evitar aquellos actos que lastimarían a otros"

Es considerado irrespetuoso:

·Sentarse en el área del darshan con las piernas estiradas y la plan-ta de los pies apuntando hacia el templo (mandir).

·El sentarse o colocar los pies sobre libros de Baba, fotos o ilus- traciones de la Divinidad en cualquiera de sus formas o símbolos que la representan.

· Comer o beber en el área del darshan.

· Tocar a los demás con los pies; si sucediera, debe ofrecer disculpas.

esfuerzo por adelantar rápidamente o hacer algún cambio en su camino o en su comportamiento. Cuando ustedes cambien su camino y sus defectos rápidamente, entonces los resultados aparecerán rápidamente. Pero si no se realizan los cambios y las transformaciones dentro de ustedes, ¿cómo pueden esperar resultados inmediatos? La calidad de la semilla que ustedes pongan en la tierra determinará el tipo de árbol que crezca. Cuando su pensamiento sea bueno, entonces sus acciones también serán buenas.

Mucha gente viene de países occidentales y son muy buenos. Vienen con mucha devoción, vienen con sentimientos de la profundidad del corazón y quieren mejorarse a sí mismos. Es decir, vienen muchas personas de los países occidentales con muy buenas intenciones, gente buena. Pero en tales grupos, simplemente porque haya cuatro o cinco personas que son malas y cuyo comportamiento no sea aceptable en Prashanti Nilayam, están arruinando la oportunidad que todo el grupo tiene y desea tener.

No se conecten con la gente fuera del ashram. Donde está el bien también está el mal, donde hay luz, conjuntamente hay oscuridad. Es posible que algunas personas les digan que Swami les otorgó tales o cuales poderes, que Swami les dio mensajes, que vayan con ellos a algún lado o a otro, etc. Pero simplemente tengan fe inconmovible y conduzcan sus vidas según esta fe. Sean limpios, vivan bien, usen ropas buenas, y vivan en Prashanti Nilayam. Deben ser ejemplos ideales para otros que se acerquen a la "Morada de la Paz Suprema", y con su comportamiento díganles: "Así es como se debe vivir".

Ustedes han venido de lugares distantes, han abandonado algunas comodidades y se están enfrentando a algunas dificultades. Ustedes han venido con esperanzas y ambiciones y si ustedes entienden y cumplen el código de conducta prescrito para Prashanti Nilayam y se someten a él, Swami les dará las oportunidades para su progreso y prácticas espirituales. Swami les traerá muy cerca y creará situaciones en que ustedes sentirán

7 Recomendaciones para el regreso

"Estén siempre y en todo momento inmersos en la búsqueda de la Verdad, no malgasten el tiempo en la multiplicación y satisfacción de necesidades y deseos"

Reserve 300 rupias (tarifa sujeta a cambio) para cancelar el impuesto de salida de la India en el Aeropuerto Internacional.

Prevea sus necesidades y cualquier imprevisto que surja durante el viaje de regreso a su país. Al hacer escalas o si se presenta la necesidad de pernoctar en alguna ciudad, podría necesitar dólares para sus gastos mínimos.

Preparación para Su presencia

Bhagavan Sri Sathya Sai Baba
(Extractos del discurso de
Bhagavan (Brindavan 28-3-75)

En los países extranjeros, a pesar de que ustedes poseen una vida confortable, y que satisfacen sus necesidades materiales, ustedes sienten que les falta paz mental. Entonces, con grandes esperanzas de conseguir la paz mental tan anhelada, gastan grandes cantidades de dinero, atraviesan muchos inconvenientes personales para venir a este lugar. Teniendo que enfrentarse con tantas dificultades, gastando tanto dinero para venir a este país, cada uno de ustedes debería preguntarse a sí mismo: "¿Qué es lo que me llevo de regreso? ¿Qué es lo que conseguí a cambio de todos los inconvenientes que soporté al venir a este lugar? ¿Por qué vine aquí? ¿Logré aquello que pensé conseguir viniendo aquí?".

La esencia de la humanidad es el Hombre. En el contexto total, lo más importante, lo primero que es importante al hombre y a la naturaleza humana, es su propio comportamiento. La verdadera interpretación de la naturaleza humana es poder correlacionar el pensamiento que proviene de la mente, la palabra que proviene de la boca y la acción que sale de las manos. Pensamiento, palabra y acción, estos tres elementos deben estar estrechamente relacionados entre sí; ésta es la cualidad básica de la naturaleza humana. Por ejemplo, esto es un ventilador. El ventilador posee tres hojas. Si estas tres hojas se dirigen a direcciones distintas, nosotros no obtenemos el viento desde el ventilador. Pero cuando estas tres hojas giran en la misma dirección, entonces, obtenemos el viento del ventilador. Si deseamos ese viento, debe existir coordinación entre las hojas; deben girar como una sola unidad. Nuestro corazón espiritual es como una habitación, las tres cualidades o gunas son las tres hojas del ventilador. Nuestra inteligencia es el interruptor. La corriente eléctrica es nuestro poder de voluntad. Cuando encendemos el interruptor de

BRINDAVAN (WHITEFIELD)

"Siempre en todo tiempo y en todo lugar, Yo estoy donde Me necesites"

Vía de acceso

Brindavan se encuentra a 10 km. del aeropuerto de Bangalore y a 40 minutos aproximadamente de la ciudad. En razón de que los autobuses viajan muy llenos, es costumbre de los viajeros que se hospedan en Bangalore, compartir el taxi, acordando previamente que éste los espere en Whitefield hasta que el darshan finalice.

Alojamiento y alimentación

El alojamiento dentro del ashram consiste en habitaciones con baño que se comparten. Si se agotan, es posible conseguir hospedaje en el pueblo. Durante el Curso de Verano, entre los meses de mayo y junio, no hay alojamiento en el ashram. Si decide permanecer en Bangalore, podrá conseguir hospedaje y alimentación adecuados a sus posibilidades.

Hay dos cantinas: la occidental y la india, dentro y fuera del ashram respectivamente.

Facilidades

El Hospital Sri Sathya Sai para mujeres y niños se encuentra a 2 km. de Brindavan en la carretera principal hacia Whitefield. Los hombres son también atendidos en el departamento de pacientes externos del Hospital.

La oficina de correo y telégrafo de Kadugodi con teléfono público y las agencias de bancos están ubicados a ½ km. de Whitefield.

Clima

El clima es templado y pueden presentarse lluvias ocasionales de julio a diciembre, seguidas de un descenso brusco de temperatura. Puede necesitar ropa de abrigo en ciertas ocasiones.

contenido

1.-Introducción
- Preparación para la presencia 1
- Momentos preciosos 5

2.-Preparativos de viaje
- Equipaje 8
- Previsiones especiales 9
- Artículos recomendables 10
- Vestimenta dentro del ashram 11
- Medicamentos 12

3.-Llegada a la India
- Aeropuerto Internacional 14
- Cambio de moneda 14
- Aeropuerto Nacional 15
- Aeropuerto de Bangalore 16
- Salud: Precauciones 16

4.-Llegada a Prashanti Nilayam
- Registro y alojamiento 19
- Orientación 20
- Disciplina 20
- Grupos y distintivos 21
- Necesidades inmediatas 22
- Alimentación 22
- Facilidades 23
- Actividades diarias 24
- Diferencias culturales 26

5.-Servicio en el ashram 26

6.-Salida de Prashanti Nilayam 27

7.-Recomendaciones para el regreso 27

8.-Sai Baba en otros ashrams
- Brindavan 30
- Kodaikanal 31

9.-Código de conducta 32

Actividades Diarias

8:00 am	Darshan*
4:00 Pm	Bhajans*

* horario sujeto a cambio
(estas actividades se describen más detalladamente en la página 24).

Código de conducta del ashram "Prashanti Nilayam" 6

Organización Sri Sathya Sai
Consejo Central de Latinoamérica

LINEAMIENTOS PRINCIPALES Y CÓDIGO DE CONDUCTA DE PRASHANTI NILAYAM

La misión de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba es la de ayudar al individuo a realizar la Divinidad inherente en él y en toda la creación y asegurar que los valores humanos de la verdad (sathya), rectitud (dharma), paz (shanti), amor (prema) y no violencia (ahimsa) gobiernen todas las relaciones y actividades humanas para que haya paz y felicidad para el individuo y la humanidad entera. Como dice Bhagavan Baba, la divinidad es amor. El amor divino es expresado por medio de los valores humanos y de las actitudes que fluyen de estos valores, tales como la comprensión, la humildad, la compasión, la tolerancia, la sinceridad, etc. El desarrollo del amor divino exige cierta disciplina, del mismo modo que cualquier otro campo. Siendo el poder del amor divino infinito, su traslación a la acción resulta en la perfección, excelencia humana y felicidad en cada campo en que se manifiesta. Con vista a ayudar a los devotos en su esfuerzo espiritual (sadhana) por desarrollar amor divino y realizar su divinidad inherente, se han establecido los siguientes lineamientos principales y código de conducta de Prashanti Nilayam como parte de la disciplina necesaria para tal fin, de manera que durante su estadía en el ashram, los devotos puedan valorar y usar la cercanía de Bhagavan Baba para impulsar su progreso en su sadhana.

asociación con Bhagavan, recibir mensajes internos o bendiciones especiales. Se les advierte especialmente con relación a cualquier persona que pretenda tener algún parentesco con Bhagavan y que se dedique a acciones que no se esperan de un devoto.

Sírvanse no escuchar rumores o advertencias de terceros. Para información veraz diríjanse a la oficina de Relaciones Públicas.

Todos los extranjeros, incluyendo donnors o asignatarios (propietarios de algún cuarto dentro del ashram), deben registrarse sin falta en la oficina de Relaciones Públicas a su llegada al ashram.

Los extranjeros deben anotarse en el Registro de Salidas en la oficina de Relaciones Públicas en el momento de su partida.

Asegúrense de que sus pasaportes y visas permanecen válidos durante el período de su estadía en el ashram.

Sírvanse tomar nota de que las donaciones por extranjeros para cualquier fin, en efectivo o en especie, bien sea a individuos u organizaciones (excepto a entes específicos autorizados entre los cuales, el único existente en Prashanti Nilayam es el Sri Sathya Central Trust) y transacciones en divisas extranjeras (que no sean por medio de bancos) no son permitidas por la ley. Se les ruega no hacer o alentar colectas de ninguna clase a favor de individuos, organizaciones o causa cualquiera.

No malgasten el dinero:

·Alimentando a mendigos con dinero.
·Alentando a buhoneros y revendedores pagando por una cosa más de su valor.
·Alimentando perros vagabundos, monos, gatos, etc. dentro del ashram.
·Comprando a alto costo cosas falsas y sin valor.

Sírvanse no contratar a sirvientes o artesanos no autorizados para cualquier trabajo dentro del ashram. Los sirvientes autorizados con tarjetas de identidad llevan las tarifas aprobadas impresas en el reverso de dichas tarjetas.
No permitan que otras personas ocupen el cuarto que les ha sido asignado o la veranda correspondiente, sin permiso de la oficina de Acomodación.