

1) Información General

¡Bienvenido a Québec!

2) Clima

Todo sobre el clima de Québec y como sobrevivir al mismo.

3) Costumbres

Algunas cosas que uno debe y no debe hacer aquí.

4) Alojamiento, Comida y Transporte

Consejos generales sobre los tres temas.

5) Servicios médicos

Qué hacer en caso de enfermedad.

6) Cultura

Actividades y cosas interesantes que ver en la ciudad.

7) Vida Universitaria

La Universidad y sus servicios.

1. Información General

¿Qué es Québec?

Hay dos “Québec”, la PROVINCIA y la CIUDAD (cuidado con las confusiones).

La provincia de Québec es una de las 10 que forman Canadá, y una de las más particulares. Como datos generales, tenemos:

Extensión: 1.5 millones de km² (el tamaño de México si le quitáramos Chihuahua y Coahuila).

Población: 7.5 millones de habitantes (menos que en la Ciudad de México).

Idioma oficial: Francés (aproximadamente 5 millones de personas en la provincia no hablan más que francés y el inglés que aprendieron en la secundaria).

Es la única provincia en la cual el inglés no es lengua oficial del gobierno y la segunda más industrializada del país (después de Ontario).

La ciudad de Québec es la capital administrativa de la provincia, donde está el gobierno, el Parlamento de la provincia (llamado “Assamblé Nationale”) y muchas de las oficinas de las secretarías gubernamentales (llamadas “Ministerios”). Québec es pequeña comparada con Montreal (menos de un millón de habitantes), pero es muy bonita, limpia y segura. Como detalle interesante, la ciudad fue nombrada patrimonio mundial por la UNESCO y es la única ciudad rodeada de murallas al norte del Río Bravo.

¿Cómo es la gente de la ciudad de Québec?

Casi toda la población nativa de la ciudad es blanca, católica y habla francés. Los “Quebequois” (o “Quebekuá”, como lo pronunciamos nosotros) en general son increíblemente orgullosos de serlo y de su idioma, así que la mejor manera de dar una buena impresión es hablar en francés. Si lo haces (aunque dudes), tienes la mitad del camino hecho en ganártelos.

En general son hospitalarios (pero hay excepciones) y, dado que hay menos inmigrantes que en Montreal, están menos acostumbrados a vernos, lo que puede provocar que al caminar por la calle se te queden viendo si tienes un aire “exótico” (morenito) o si hablas en español. Curiosamente tienen mucha dificultad en abrirse hacia los extranjeros, lo que puede dar una impresión de frialdad. Hay que ser particularmente pacientes con ellos y darles tiempo a acostumbrarse a nuestra presencia.

En los lugares turísticos (el Viejo Québec, por ejemplo) y en la Universidad Laval es relativamente fácil encontrar gente que hablan inglés e incluso español, pero en el resto de la ciudad no es muy común.

En el campus de la Universidad Laval, lo primero que uno observa es la diversidad étnica de su población estudiantil. La mayor parte de los extranjeros son de origen francés y africano, seguidos de los latinoamericanos y los asiáticos. En general la gente es mucho más abierta en el campus que en la ciudad y hay muchas actividades destinadas a fomentar la convivencia. Los intercambios interculturales son muy frecuentes, y aquí es un buen lugar para conocer más sobre la gente de Québec y del mundo en general. ¡Pero CUIDADO! Hay que recordar que con culturas distintas hay costumbres distintas, muchas formas de ofender y de ser ofendido sin intención. Por lo tanto los prejuicios deben ser lo último en utilizarse en el campus.

2. Clima

¿Cómo es el clima de Québec?

En Québec las estaciones son muy diferentes entre sí. Básicamente hay tres periodos:

El Verano: Entre mayo y septiembre, la temperatura va de entre ligeramente templada hasta verdaderamente elevada. Los veranos son húmedos, lo cual aumenta la sensación de calor (parecido al calor de los trópicos mexicanos como Tabasco y Chiapas). En julio y agosto la temperatura puede subir durante algunos días hasta los 40 °C.

El Otoño: Entre septiembre y noviembre. La estación más espectacular debido al cambio de color en los árboles y a la caída de sus hojas. La temperatura baja a los niveles de lo que consideramos “frío” en México (entre 0 y 15 °C).

El Invierno: Entre noviembre y abril (aunque puede caer nieve hasta mayo). La característica más evidente es la capa de hielo y nieve que cubre todo durante este periodo. Normalmente cae nieve desde noviembre, pero solo hasta diciembre o enero comienza a acumularse en el suelo. La temperatura fluctúa entre 0 y -25 °C, aunque debido al viento puede llegar hasta -40 °C a lado del río Saint-Laurent. Con excepción del frío que hace en las cimas de las montañas, no existe NADA comparable en México.

Uno debe estar SIEMPRE alerta sobre las condiciones climatológicas (o “la Meteo”, como le dicen aquí). Québec tiene un servicio meteorológico bastante fiable (curiosamente es mas fiable durante el invierno que durante el verano) y hay reportes meteorológicos en todas las cadenas de televisión abierta. Meteomedia es un servicio que presenta el clima las 24 horas por televisión por cable (canal 17 en cable básico) y en Internet (www.meteomedia.com).

¿Cómo vestirse para cada estación?

Antes de salir, lo primero es ver el pronóstico del tiempo. Cada estación requiere ropa diferente. En general la gente se preocupa mas por la funcionalidad de lo que se ponen y un poco menos por la apariencia.

Las siguientes son recomendaciones de cómo vestirse para cada estación. Todos los artículos que mencionamos pueden encontrarse en las plazas ubicadas a lado de la Universidad Laval (Place Ste-Foy, Place de la Cité y Place Laurier). Hay de todo tipo de precio y calidad.

En Verano: Usar ropa clara y holgada (las playeras y las bermudas son muy populares, incluso entre algunos profesores y personal de la universidad). Las chicas pueden usar faldas y playeras. Las sandalias y los zapatos ligeros son fuertemente recomendados.

Si salen a caminar al bosque, usar ropa clara que cubra todo el cuerpo y un buen repelente de mosquitos (estos son particularmente agresivos y GRANDES).

En Otoño: Este es el momento de sacar la chamarra y el suéter que trajiste de México. Aunque el frío aun no es extremo, lo mejor es protegerse, ya que durante este periodo hay mucha gente enferma y la gripe es muy abundante (ver sección “Servicios médicos” para mas detalles).

En Invierno: Durante este periodo, lo más recomendable para sobrevivir es la “técnica cebolla”, es decir, capa sobre capa.

Capa interior: Si planeas pasar la mayor parte del día en el exterior (excursión, viaje de ski, etc.), la primera capa debe ser la ropa interior térmica, que consiste en camisetas y calzoncillos largos (como mallas) de algodón que se usan bajo la ropa. También hay medias de lana muy caliente para proteger los pies. Procura no usar esta capa si planeas pasar la mayor parte del día al interior de un edificio (departamento o en la universidad), ya que hay calefacción y la ropa térmica puede terminar siendo muy incómoda.

Capa exterior: Esta consiste en:

- a) Un abrigo de invierno doble (CUIDADO, los abrigos comprados en México e incluso en Europa no siempre pueden protegernos del frío polar que puede hacer aquí).
- b) Botas de nieve impermeables. Hay que tener cuidado con las botas, ya que los empleados de la ciudad echan sal en las aceras para fundir la nieve y eso puede dañar o manchar el cuero de las botas.
- c) Guantes a doble capa o “mitenes” (guantes con capuchón sobre los dedos, muy populares por aquí). Si van a jugar en la nieve, los guantes deben ser impermeables (dedos mojados mas temperatura siberiana igual a dedos congelados)
- d) Gorro, capuchón o banda para las orejas (aunque se vean raro). Casi todo el calor del cuerpo se pierde por la cabeza, además de que las orejas pueden congelarse. Ojo, porque cuando las orejas se congelan no siente uno nada, pero cuando se descongelan duele ENORMEMENTE.

Si los días son muy fríos o pasan de -30 °C, procura no estar afuera por más de 15 minutos.

NOTA: No te preocupes si a veces tienes la sensación de no poder respirar, esto es normal y es por la temperatura. Así también, te acostumbrarás sin duda a cargar con un paquetito de Kleenex (los escurrimientos de nariz son el pan nuestro durante el invierno) y con un Blistex (Labello) para los labios partidos.

¿Cómo caminar en la nieve o el hielo?

Lo primero es tener mucho cuidado por donde camina uno. El hielo y la nieve pueden hacer difícil ver el camino y los accidentes son muy comunes (resbalones, tropezones, hundirse en la nieve y, como tiro de gracia, el muy famoso y vergonzoso aterrizaje de trasero en la vía pública). Un peligro poco evidente es el llamado “glace noire” (“Hielo negro”). Este es el hielo que se forma sobre las aceras pero que es transparente y, por lo tanto, invisible (de ahí el nombre de “negro”).

El truco para caminar sobre el hielo es el siguiente: al dar un paso, procura no caminar ni de talón ni de punta, sino aterrizar el pié PLANO. Esto da mas área de contacto al pié con el piso y disminuye el riesgo de caerse de boca o de sentón.

En la nieve, usa la misma técnica para caminar. Recuerda que la nieve puede a veces tener una profundidad de hasta METRO Y MEDIO, sobre todo en los parques. Trata de caminar siempre por los senderos ya trazados y sobre la banquetta.

Como nota final, NUNCA intentes caminar sobre un lago o río congelados si no hay señalamientos que indiquen que es seguro hacerlo. El hielo sobre un río o lago puede verse sólido, pero al año hay al menos dos docenas de muertes en la provincia de gente que pensó exactamente lo mismo.

3. Costumbres

¿Cuáles son los días festivos en Québec?

Algunos días festivos de aquí son similares a los de México y caen en la misma fecha, como:

- **Semana Santa** (se da normalmente el jueves y el viernes de descanso),
- **Día de San Valentín** (14 de febrero, no hay descanso)
- **Día del Padre** (tercer domingo de junio)
- **Navidad y Año Nuevo** (días de descanso y vacaciones)

Otros tienen un equivalente en México, pero no se celebran en la misma fecha:

- **Día de las madres** (segundo domingo de mayo)
- **Día del Trabajo** (primer lunes de septiembre, día de descanso)
- **Halloween** (la noche del 31 de octubre)

Y obviamente hay días festivos típicos de aquí, como:

- **Día de Patriotas** (*tercer lunes de mayo, día de descanso*). También llamado “Victoria Day” en el Canadá inglés y “Fiesta de Dollard” en algunas partes de Québec.
- **Fiesta nacional de Québec** (*24 de junio, fiesta nacional de la provincia, día de descanso*). Este día, que tradicionalmente es el día de San Juan Bautista (la “Saint-Jean”), es la celebración máxima en la provincia. Un espectáculo enorme en las Planicies de Abraham se lleva a cabo la noche anterior.
- **Día de Canadá o de la Confederación** (*1 de Julio, día de descanso*). La fiesta “oficial” del país, muy poca gente la celebra en Québec, aunque no se trabaja. Es también el día oficial de las mudanzas en Québec (ver la sección 3 para más detalles).
- **Día de Acción de Gracias** (*segundo lunes de octubre, día de descanso*). Celebración parecida a la americana (Thanksgiving), aunque con un mes de adelanto.
- **Día del Recuerdo** (*segundo domingo de noviembre*). Se recuerda a los soldados caídos en combate durante las guerras.

¿Cuáles son los horarios de oficina en Québec?

Por regla general las oficinas de gobierno y de las oficinas de la Universidad Laval tienen horarios muy parecidos. Estos abren de 9 a.m. a 12 p.m. (excepto los miércoles, en que abren a las 10:30 a.m.) y de 1:30 p.m. a 5 p.m. Los sábados y domingos ninguna oficina del gobierno ni de la Universidad Laval está abierta.

Durante el verano algunos departamentos de la Universidad Laval cierran el viernes a las 12 del día. Esto se conoce como “horario de verano”. Ten cuidado si tienes trabajos o documentos que entregar un viernes y crees que aun tienes tiempo.

Los centros comerciales tienen un horario parecido, ya que abren a las 9 a.m. y cierran a las 5 p.m., excepto los jueves y viernes, cuando cierran hasta las 9 p.m. A diferencia de las oficinas de gobierno, las tiendas sí abren los fines de semana, pero cierran a las 5 p.m.

NOTA: en invierno el cambio de luz influye muchísimo. Se hace de noche a las 4 de la tarde, pero normalmente los horarios se respetan aunque tengamos la sensación de que deberíamos estar en la cama.

¿Qué tan puntual es un quebequois?

La planeación de las actividades y por lo tanto la puntualidad son cosas sumamente importantes para la gente de Québec. Estos tienen una tendencia a organizar las cosas de forma muy precisa (lo cual nos puede parecer incluso exagerada en ocasiones a nosotros los mexicanos).

Por lo mismo, al hacer o recibir una cita de cualquier tipo (personal, profesional, médica, etc.), debemos llegar a tiempo, incluso con un ligero adelanto si es posible, ya que puede ser en beneficio nuestro (si llega uno a una cita con el médico con cinco minutos de adelanto y ya terminó con su paciente anterior, lo más probable es que nos vea de inmediato). Esto también

significa que si uno recibe una invitación a una fiesta a las 6 de la tarde, uno debe estar ahí a las 6 de la tarde (con 30 minutos de retraso máximo).

¿Qué hacer si uno recibe una invitación a comer o cenar de un quebequois?

Si eres invitado a cenar por un quebequois (lo que ellos llaman “souper”) y aceptas, se espera que uno respete ese compromiso, incluso si se hizo con mucho tiempo de anticipación (casi todas las invitaciones se hacen con al menos una semana de anticipación). Si uno no puede ir, es costumbre avisar con anticipación. También es costumbre avisar al anfitrión si uno tiene algún tipo de restricción alimenticia (alergias, si hay un alimento o bebida que tu religión no te permite comer, etc.)

En las fiestas “de traje” (donde cada quien trae un plato típico de su país), llevar una botella de vino o un paquete de cervezas siempre es bien visto (a menos que el anfitrión sea musulmán). En este tipo de eventos la comida mexicana siempre es muy apreciada. Cuidado, porque lo que a nosotros puede parecernos poco picante normalmente resulta ser casi demasiado para el paladar de la mayor parte de los quebequois (se enchilan con guacamole). En cuanto a la ropa, casi nunca es necesario vestirse de forma particularmente elegante (a menos que así lo indique el anfitrión). Esto aplica también en los restaurantes.

Durante el invierno el anfitrión normalmente pide a sus invitados que se quiten las botas para no ensuciar el piso con los restos de nieve. Por lo general las botas se dejan a lado de la entrada, en un closet o en el baño. Como resultado, uno puede pasar toda la noche en calcetines (“bas”). El uso de calcetines sin agujeros y de talco en los pies son ideas excelentes. En las cenas formales en hoteles y salas de conferencias, mucha gente lleva un par de zapatos extra en una bolsa y se cambian de zapatos antes de entrar. Estos lugares tienen servicio de guardarropa donde dejar la bolsa con las botas y el abrigo por un módico precio. El uso de traje y corbata para los hombres y de un vestido para las mujeres es recomendado en este caso, aunque no indispensable (una camisa y pantalones limpios a veces bastan).

¿Qué cosa es ir a “tomar un vaso”?

Es muy común recibir invitaciones a ir a “tomar un vaso” (“prendre un verre”). Esto implica ir normalmente a un restaurante o bar (aquí en la Universidad Laval el lugar más común para esto es el Pub). La regla implícita es que cada quien paga su cuenta, sin importar quien hizo la invitación o sugerencia. Ocurre lo mismo incluso si se trata de un hombre invitando a una mujer y viceversa (la chica puede sentirse desde apenada hasta terriblemente insultada si uno intenta pagar su cuenta sin su consentimiento).

¿Por qué hay que tener cuidado con los precios en Québec?

Los precios de los productos en Québec casi siempre dicen “plus taxes” (o “mas impuestos”). Esto es porque ningún producto viene con el IVA incluido. Solo que en Québec hay dos “IVAs”: el TPS (impuesto federal al consumo) y el TVQ (impuesto al consumo de Québec). Si ves algo que te gusta y calculas lo que vas a gastar solo con el precio en la etiqueta, ¡AGUAS! Porque lo que te va a costar va a ser el precio de la etiqueta MAS 15% de impuestos.

¿Como funcionan las propinas en los restaurantes?

En los restaurantes donde hay servicio de meseros, es costumbre dejar propina si uno está contento con el servicio. La tarifa normal es del 15% del consumo total. Si las fracciones no se te dan fácilmente, el truco es ver la cuenta y ver los impuestos que aparecen al final (la TPS y la TVQ). Si sumas estas dos cantidades, eso es lo que mas o menos tienes que dejar de propina.

¿De qué habla uno en las reuniones sociales?

Durante las conversaciones sociales, lo que se conoce aquí como “parler de tout et de rien” (hablar de todo y de nada), las conversaciones son muy similares a las que uno tiene en México; la gente habla del clima, de su trabajo, de los resultados deportivos (el hockey en particular), de sus conocidos, su familia y de sus experiencias anteriores. Dependiendo del grupo de gente la conversación puede ser mas o menos “caliente” (sexualidad, política y religión son temas un poco delicados, y es mejor no hablar de ellos a menos que sea delante de gentes con las que se tiene mucha confianza).

Como mexicanos tenemos la posibilidad de hablar de nuestro país, cultura y tradiciones con la confianza de ser los “expertos” en el tema, y con toda seguridad habrá gente que te preguntará sobre eso en las reuniones sociales. Se honesto y di lo que sabes y percibes, sin exagerar y hablando bien de tu país (cuando sea posible, en todo caso).

¿Son religiosos en Québec?

La religión es un tema un poco delicado en Québec. Normalmente la gente respeta la religión de los demás, pero no le gusta mucho hablar de ella. Si deseas practicar tu religión aquí en Québec, hay muchas iglesias (aunque muchas están cerradas y las que aun funcionan no tienen muchos feligreses), algunas mezquitas y sinagogas. Hay incluso misas en español en la Iglesia de Saint-Maló, en Basse-Ville. El Bureau d'accueil et d'animation (BAA) posee un departamento llamado Animation religieuse (AR) que ofrece ayuda en este sentido (www.baa.ulaval.ca/ar).

¿Que cosa es el Hockey?

El hockey es el deporte más popular de Canadá y una fuente adicional de orgullo para Québec, ya que fue inventado en Montreal hace aproximadamente 100 años.

Consiste en dos equipos de cinco jugadores y un portero (el “gardien de but”) que intentan pasar un disco de caucho negro (el “puck” o “rondelle”) a través la portería del otro equipo. Para ello usan bastones de madera (“batons”, también hechos de aluminio) y patines de hielo (en caso de que haya olvidado mencionarlo, el juego se juega sobre una pista de hielo). El juego es particularmente rápido y en ocasiones un poco difícil de seguir, pero también puede ser sumamente emocionante, sobre todo si uno lo ve con amigos y tienen un equipo favorito.

En la ciudad mucha gente es “fan” del Canadien de Montreal, que es el único equipo quebequoi de la Liga Nacional de Hockey (NHL), la asociación mas importante de Hockey en el mundo. Como dato histórico, Québec tuvo un equipo en la NHL llamado “Les Nordiques”. Este equipo fue vendido a Colorado en 1995, para la tristeza de TODA la ciudad. Aun hoy verán gente que trae una playera o suéter de los Nordiques (una N roja), y a cada anuncio de la posibilidad del regreso del equipo, la ciudad entera se emociona.

¿Dónde puedo ver un partido de hockey?

Los partidos de Hockey de la NHL se transmiten en televisión por cable en las cadenas RDS (en francés) y TSN (en inglés). No te preocupes si no tienes cable; en el Pub de la Universidad Laval y en casi todos los bares de la ciudad hay siempre una televisión encendida mostrando el hockey, sobre todo los partidos del Canadien de Montreal. En algunos incluso hay descuentos especiales en la comida y la bebida durante los partidos (ejemplo: El bar Cactus, de la rue Myrand).

Si te interesa ver un poco lo que es un juego de hockey “en vivo” y no quieres pagar los 100 dólares del boleto de un juego del Canadien de Montreal (¡), hay todavía un equipo de la Liga Júnior de Québec que juega en la ciudad: Les Remparts (Las Murallas). Normalmente la temporada de hockey comienza en septiembre y termina en abril. El costo de ir a un juego de este equipo es de 8 dólares con descuento de estudiante y de 12 dólares en precio normal.

Para la venta de boletos, consulta www.billetech.com. Los horarios de los juegos se pueden consultar en www.remparts.qc.ca.

4. Alojamiento, Comida y Transporte

¿Qué tipos de alojamiento se pueden encontrar en Québec?

La opción más barata y efectiva es la RESIDENCIA universitaria (dormitorios). Hay que reservar con mucha anticipación pero por poco dinero tienes acceso a todos los servicios. El baño y la cocina son de uso comunitario, el ambiente puede ser muy agradable pero también un poco masivo. Depende del gusto de cada persona. Para la gente soltera y que planea estar por poco tiempo, es la opción ideal.

Fuera de la universidad tienes dos opciones: rentar un departamento por tu cuenta o compartir. Compartir un departamento con personas que no conoces es algo muy común aquí. Encontrarás en los anuncios de ocasión algunos avisos sobre la búsqueda de un “colocataire”, es decir, compañero de departamento. A veces son dos en un apartamento, pero pueden llegar a compartir 8 una misma casa.

¿Por qué en los anuncios de departamentos dice 2 ½, 3 ½, etcétera?

La denominación para los apartamentos varía según el número de habitaciones. Cuando veas que rentan un “2 ½”, esto significa que hay dos cuartos y un baño. El “1/2” es el baño.

¿Todos los 3 ½ son iguales?

NO. Un 3 ½ puede ser 1) sala, cuarto, cocina y baño; 2) sala, dos cuartos y baño; 3) sala, comedor-cocina, cuarto y un baño, etc. Siempre hay que verificar que tipo de departamento renta uno. El tamaño también puede variar mucho (hay 5 ½ muy pequeños y 3 ½ a veces muy grandes).

¿Qué cosa es un “bail”?

El “bail” es el contrato de arrendamiento de un departamento. Siempre que renta uno un alojamiento se firma uno de estos. Casi todos los “bails” se renuevan o acaban el 1º de julio de cada año. Como resultado, casi todo mundo se muda ese día en particular (un espectáculo único en el mundo).

Los “bail”s son contratos que se deben respetar, por lo que siempre debe uno leer lo que viene escrito en él (tus derechos, lo que puedes y no puedes hacer en tu departamento, etc.) Si no hablas muy bien francés, intenta tener a alguien que si lo haga para que te ayude a ver tu contrato antes de firmar.

¿Qué buscar en un alojamiento?

Las comodidades debes buscar en un apartamento son:

- 1) Instalaciones: si se incluye cocina y baño, se debe revisar el aspecto y la limpieza de los mismos (sobre todo cuando estos son comunitarios o compartidos con compañeros de vivienda).
- 2) Calefacción y agua caliente: SIEMPRE se debe preguntar si estos servicios vienen incluidos en el contrato de arrendamiento. Un apartamento puede tener una renta increíblemente baja, pero solo debido a que el precio no incluye uno o ninguno de los dos servicios. Debido al costo de estos, lo mejor es buscar un apartamento que los incluya en el costo del alquiler, aunque esto no siempre es posible.
- 3) Lavadora y secadora: a menos que planees comprar estos dos equipos, se debe preguntar si hay un lugar en el departamento (o cerca del mismo) donde lavar y secar la ropa (en invierno la idea de poner un tendedero es simplemente suicida). Lo mejor es tener acceso

a un cuarto de lavado al interior del edificio (los servicios de lavandería automática no son caros, pero no hay muchos, y viajar con tu ropa en el autobús a $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ es poco recomendable).

Otros detalles importantes son:

- Cercanía de una parada de autobús
- Cercanía de tiendas y supermercados
- Estado del aislamiento térmico de las ventanas
- Estado de las tuberías y líneas eléctricas

Finalmente, detalles que son interesantes pero que NO deben ser los primordiales

- Aire acondicionado (hace calor en verano, pero este solo dura dos meses; el invierno dura SEIS).
- Teléfono e Internet.

¿Dónde encontrar muebles baratos?

Hay depósitos donde se pueden conseguir muebles de segunda mano muy baratos pero hay que tener cuidado con la calidad de lo que se compra. Dos lugares donde ver son:

Comptoir EMMAÜS
915, rue Saint-Vallier Est, Québec
(418) 692-0385

Comptoir de Frédéric
2901, chemin Sainte-Foy, Québec
(418) 651-3993

¿Y las demás cosas del departamento?

En Québec hay una enorme cultura de compra de cosas usadas (los “mercados de pulgas” o “marchés aux puces”, que hay por toda la ciudad). Cerca de la universidad esta el **mercado de pulgas de Sainte-Foy** (1000, route de l'Église, Sainte-Foy, abierto de mayo a septiembre). Uno puede encontrar verdaderas joyas, aunque normalmente hay que escarbar mucho para ello.

Si prefieres comprar cosas nuevas pero baratas, hay dos lugares particularmente útiles:

Zeller's: el equivalente de Wal-Mart en Canadá. Hay de todo, desde comida (aunque la variedad no es mucha) hasta ropa, juguetes, artículos para el hogar y herramientas. Hay uno en Place Laurier, a lado de la Universidad Laval.

Dollarama: este tipo de tienda vende casi toda su mercancía al precio de un dólar el producto (o el paquete de producto). Vende casi todo lo que se encontraría en una mercería mexicana, incluyendo regalos, artículos de baño, productos de limpieza e incluso cubiertos y vajilla (todo Made in China, de ahí el precio tan barato). Hay uno también en Place Laurier, y otro un poco mas pequeño y menos surtido en Place de la Cité.

¿Donde voy al supermercado?

Cerca de la universidad hay tres supermercados, conocidos aquí como “epicerías”. En general son bastante más caras que los “supers” mexicanos, pero siempre es posible encontrar ofertas en productos básicos. El más barato de los tres (aunque es el que tiene menos variedad) es “Provigo” (rue Myrand, Ste-Foy). Los otros dos son los llamados “Metro”; hay uno en Place Laurier (el más grande y mejor surtido) y otro en el edificio de la “Pirámide” (2360, chemin Sainte-Foy, casi enfrente del PEPS pero fuera del campus), que es probablemente el más caro. En promedio un estudiante gasta alrededor de 50 dólares de supermercado a la semana, pero esto puede variar según lo que coma uno.

¿Puedo comer bien en las cafeterías del campus?

La Universidad Laval tiene muchas cafeterías repartidas por todo el campus, pero no todas son administradas por las mismas personas, lo que ocasiona que algunas sean más caras que otras y que la calidad y variedad de la comida no sea igual (ejemplo: las cafeterías administradas por la compañía SODEXO son las más caras, pero su comida es un poco más “saludable”, las cafeterías de las facultades de ingeniería y ciencias venden casi exclusivamente comida chatarra, etc.) Un lugar donde comer relativamente barato y con algo de variedad es en el Pabellón Alphonse-Desjardins (el pabellón central del campus, donde está el banco), ya que tiene tres barras de alimentos diferentes. De cualquier forma, lo más recomendable es tratar de comer en cafeterías lo menos posible, no solo porque después de un mes uno ya ha probado casi toda la variedad de platillos que estas ofrecen, sino porque es bastante más caro que cocinar (una sola comida de cafetería en promedio cuesta entre 5 y 7 dólares, así que con el desayuno y la cena en tres días ya gastaste lo que gastas en súper de la semana).

¿Hay transporte público en Québec?

La ciudad de Québec tiene un sistema de autobuses públicos que te pueden llevar a los lugares más céntricos de la ciudad sin mucho problema. El servicio funciona desde las 6 y media de la mañana hasta las 12 de la noche en las rutas principales. Todos los autobuses siguen un itinerario, así que hay que programar bien los viajes si no quieres perder el autobús. Para conocer las rutas del autobús, los horarios y los costos, visita la página del RTC (Réseau de Transport de la Capitale): www.rtcquebec.ca.

¿Cuanto cuesta un viaje en autobús?

En este momento (verano del 2007), el costo del boleto de autobús es de \$2.35; los venden en muchas tiendas de abarrotes, en las farmacias y en el “depaneur” (tiendita) del Pabellón Desjardins de la Universidad Laval. Si no tienes boleto, el costo de un viaje es de \$2.50 (Cuidado, porque los conductores de autobús no dan cambio ni traen dinero, tienes que traer cambio exacto). Ya sea con boleto o pagando el viaje, tienes derecho a un boleto de transborde (se le pide al chofer), que te permite tomar otro autobús que haga “cruce” con el tuyo, pero solo durante hora y media después de subirte a tu autobús.

¿Que cosa es el Pase de autobús?

Si viajas mucho en autobús (vives o trabajas fuera del campus o simplemente te gusta pasear por la ciudad), la mejor opción es el Pase de autobús (laissez-passer). Este es una tarjeta con tu foto en ella a la cual hay que pegar cada mes una calcomanía que se compra en los mismos lugares que los boletos. El pase te permite hacer todos los viajes que quieras en todos los autobuses de la ciudad de Québec (los de Levis no lo aceptan.)

Los estudiantes de la universidad Laval inscritos a tiempo completo reciben el pase “Étudiant +”, que te permite comprar tu calcomanía a \$44.50 dólares (verano del 2007), que es más o menos 20 dólares más barato que el pase de autobús general. El pase debe renovarse cada año y cuesta \$10 dólares al año (si no eres estudiante de tiempo completo, te cobran un cargo extra). Normalmente el Sistema de Transporte de la ciudad de Québec (RTC) está presente durante las actividades de bienvenida a los estudiantes y expidiendo los pases de autobús.

¿Cómo funciona el servicio de taxis?

En teoría, es posible parar un taxi haciéndole una señal con la mano, pero esto no es muy común (sobre todo porque la densidad de taxis en la ciudad no es muy elevada). Normalmente uno puede llamar un taxi por teléfono (lo más recomendable si uno sale tarde de un bar y ya no hay autobuses en servicio). En algunos pabellones del campus hay teléfonos que te conectan directamente con los servicios de taxi sin costo. Desde otros teléfonos, los números a los cuales llamar son:

Taxi Coop Québec
(418) 525-5191

• **Taxi Coop Sainte-Foy**
(418) 653-7777

• **Taxi Laurier**
(418) 651-2727

Los taxis usan taxímetros todo el tiempo, así que normalmente uno no puede regatear el costo, el cual puede ser un tanto elevado (del Viejo Québec al campus puede subir hasta \$30 dólares).

¿Dónde consigo una bicicleta?

Lo más recomendable si uno quiere hacer bicicleta en la ciudad es comprar una usada y venderla una vez que te vas de Québec. Revisa los anuncios clasificados en el periódico, los pizarrones de anuncios que están por todo el campus (hay mucha gente que se va y que está desesperada por vender su bici, lo que puede hacer bajar el precio de lo que anuncian) y en algunas tiendas de artículos deportivos usados. Dos de estas tiendas son:

• **Cyclo Services**
Marché du Vieux-Port, 160, rue Saint-André, Québec
(418) 692-4052
www.cycloservices.net

• **Sport Bazar 2002 Inc.**
2002, chemin Saint-Louis, Québec
(418) 688-2248

¿Es peligroso hacer bicicleta en Québec?

La bicicleta en general es un medio bastante agradable y seguro de transportarse en la ciudad. Sin embargo, un buen candado es necesario para amarrar tu bicicleta a su estacionamiento (los robos de bicicleta en Québec son muy frecuentes).

Si andas en bicicleta en invierno (es posible, aunque muy difícil), hay que tener mucho cuidado con la nieve y el frío. La ropa especial para andar en bicicleta en invierno existe, pero normalmente es cara, y las calles tienen tanta nieve que es casi imposible avanzar. Lo mejor es no usar la bicicleta cuando hay caídas de nieve.

5. Servicios médicos

¿Qué hago si me siento enfermo?

Si no te sientes bien y crees que necesitas ver a un doctor (y no es una urgencia), la Universidad Laval cuenta con dos clínicas en el campus:

Clínica central

2110, Pabellón Maurice-Pollack
(418) 656-2943

Clínica deportiva

PEPS

¿Qué hacer en caso de urgencia?

En Québec hay un servicio de urgencias las 24 horas que se obtiene marcando el 911. Este servicio funciona desde cualquier teléfono (incluso de los de paga, sin necesidad de ponerle monedas) y permite llamar a la policía, a los bomberos o a una ambulancia. Pero CUIDADO: procura que sea una VERDADERA emergencia, porque si llamas una ambulancia y no era realmente necesaria, hay un cargo de \$45 dólares a la persona que la llamó.

Si necesitas un hospital, los que están cerca del campus y que están abiertos las 24 horas los 365 días del año son:

- **Centre hospitalier universitaire de Québec** (urgencias generales y pediátricas)

Pabellón CHUL, 2705, boul. Laurier, Sainte-Foy
(418) 525-4444

- **Centre hospitalier universitaire de Québec**

Pabellón Saint-Sacrement, 1050, chemin Sainte-Foy, Québec
(418) 682-7511

- **Hôpital Jeffery Hale**

1250, chemin Sainte-Foy, Québec
(418) 683-4471

NOTA: Siempre es mejor ir a la clínica de la Universidad antes de ir a la sala de urgencias de un hospital; es mucho más rápido y menos caro.

¿Qué es el régime de assurance maladie?

Por ley, todos los estudiantes que no sean canadienses deben tener un seguro médico (assurance maladie) y de hospitalización válidos durante todo el tiempo de su estancia en el país. La Universidad Laval cuenta con un régimen de seguro médico colectivo al cual los estudiantes extranjeros son admitidos en cuanto hacen su inscripción a la universidad (incluyendo aquellos que vienen solo durante un verano a los cursos de idiomas). Cada año se cobra un cierto cargo por este servicio (aunque no se use) que viene sobre la factura de la escuela (normalmente bajo la rúbrica "Santé"). La anulación del seguro médico NO está permitida hasta el momento de obtener el diploma de estudios o hasta la salida definitiva de Canadá. Los seguros médicos cubren gastos de hospitalización también, pero no los gastos médicos.

¿Qué cosa es la "Carte soleil"?

La tarjeta del seguro médico de Québec (llamada "carte soleil" porque hay un sol dibujado en el fondo) es la tarjeta expedida por la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ, el equivalente quebequois del Seguro Social). Esta carta debe tramitarse en cuanto uno llega a Québec (las instrucciones vienen con los papeles de inscripción), ya que se la piden a uno en todos los hospitales y centros médicos de Québec.

¿Qué se puede conseguir en una farmacia sin receta?

Si esperabas poder comprar penicilina o antibióticos en las farmacias, malas noticias: la única forma en que te vendan estas cosas es con una receta médica. La ventaja de esto es que el seguro médico de la universidad paga por cualquier medicamento vendido con receta.

En general lo que uno puede comprar sin receta en las farmacias es:

- antigripales
- aspirina
- jarabes para la tos
- medicamentos contra el acné
- material de primeros auxilios (gasas, curitas, alcohol, etc.)
- complementos vitamínicos y suplementos alimenticios

¿Qué hago si tengo dolor de dientes?

La facultad de medicina dental de la Universidad Laval tiene una clínica dental para los estudiantes. Para hacer una cita, el teléfono es: (418) 656-5840.

En la ciudad de Québec hay varias clínicas dentales privadas, solo que el costo es un tanto elevado y los gastos dentales no son cubiertos por el régimen de seguro social de Québec (excepto para los niños menores de 10 años) ni por el seguro colectivo de la Universidad (excepto para los estudiantes de postgrado, que tienen un seguro dental con la AELIES).

¿Qué hago si necesito ayuda psicológica?

Como estudiantes extranjeros, la presión y el sentimiento de soledad pueden hacernos pasar por momentos sumamente difíciles et incluso llevarnos a la depresión y a un sentimiento de aislamiento. Si sientes que necesitas ayuda profesional en este sentido, no te avergüences de pedirla. Dos números telefónicos a los que puedes llamar son:

- **Centro de orientación y consulta psicológica de la Universidad Laval**
(418) 656-7987
- **Centro de crisis de la ciudad de Québec**
(418) 688-4240

6. Cultura

¿Qué eventos importantes hay en la ciudad de Québec?

Carnaval de Québec. Tiene lugar durante las primeras dos semanas de febrero y consiste en fiesta y actividades al aire libre, poco importa la temperatura. Es la manera más divertida de olvidar que estamos a -10, -20 o -30 grados.

<http://www.carnaval.qc.ca/>

Festival de Cine de las Tres Américas (FC3A). Tiene lugar la última semana de marzo en los Cinemas Odeon Charest (Colonia Saint-Roch, centro). Se trata de un ciclo de cine de 5 días que presenta películas de Norte, Centro y Sudamérica (México incluido). Películas que de otra forma no tendrían distribución en Canadá son presentadas aquí.

<http://www.fc3a.com/>

Festival Grand Rire de Québec. Tiene lugar a fines de junio en diversas salas y explanadas de la ciudad. Es un espectáculo de comediantes locales e internacionales, incluyendo mimos, cuentistas, proyección de videos y espectáculos multimedia. Casi todos los espectáculos son en francés, pero también hay comediantes de habla inglesa.

<http://www.grandrire.com/>

Fiesta de la Saint-Jean. Tiene lugar el 23 de junio sobre las Planicies de Abraham y consiste en un mega-concierto con artistas de la provincia. Aproximadamente 250,000 personas están presentes ese día. Los conciertos empiezan desde las 7 de la noche y terminan hasta las 5 o 6 de la mañana del día siguiente. Sin lugar a dudas, la fiesta más importante del año.

Festival d'Été de Québec. Tiene lugar en julio, y se trata de conciertos, espectáculos y actividades tanto al aire libre como en salas de conciertos. Se arreglan tres salas de espectáculos al aire libre con artistas de la provincia e internacionales (grupos mexicanos y latinoamericanos se han presentado también).

<http://www.infofestival.com/Festival/>

Fiestas de la Nouvelle France. Tiene lugar en la primera semana de agosto y consiste en una serie de eventos con temática en el periodo de la colonia francesa en Québec. Es uno de los mejores festivales para aprender sobre el pasado, las raíces y las tradiciones del pueblo de Québec.

www.nouvellefrance.qc.ca

¿Dónde puedo ir al cine?

La ciudad de Québec tiene muchas salas de cine distribuidas un poco por toda la ciudad. Generalmente son películas americanas dobladas al francés (solo algunos cines presentan las películas en versión original en inglés, pero sin subtítulos). Algunos cines interesantes son:

Cinema Le Clap (2360, Chemin Ste-Foy, al interior de la "Pirámide"). Presenta películas internacionales en versión original con subtítulos en francés.

Cinema Cartier (1019, Avenue Cartier, Québec). También presenta películas internacionales en versión original con subtítulos en francés y ofrece renta de videos. Su selección es bastante internacional.

Cineplex Odeon Ste-Foy (1200, Boulevard Duplessis, Ste-Foy). Es el cine más cercano a la Universidad Laval que presenta películas americanas en versión original en inglés (sin subtítulos). También es el cine más caro de la ciudad.

Cineplex Odeon Place Charest (500, rue du Pont, Québec). En el centro de la ciudad, presenta casi exclusivamente películas locales y americanas traducidas al francés. No ofrece una gran variedad, pero es el cine más barato de la ciudad (\$7 durante las funciones de la tarde). Durante marzo presenta el Festival de Cine de las Tres Américas.

La cartelera de los cines de la ciudad se encuentra en la sección Arts et spectacles del periódico "Le Soleil" (gratis los jueves por todo el campus), en el semanario "Voir" (gratis los jueves por toda la ciudad) y en la página de Internet:

<http://www.cinemaquebec.com/fr/Quebec.html>.

¿Dónde rento películas?

Hay muchos videoclubes en la ciudad, y debido a la competencia que se hacen entre ellos, los precios de la renta de películas ha bajado mucho en los últimos años. Sin embargo, aun puede costarte hasta 4 dólares rentar una película que acaba de salir en DVD.

Las **bibliotecas** ofrecen renta de películas a bajo costo y con una selección interesante.

La Cineteca de la Biblioteca central de la Universidad Laval (4to piso, Pabellón Jean-Charles-Bonenfant) presta gratuitamente películas a los estudiantes en formato DVD y VHS.

La Biblioteca Gabrielle-Roy (350, rue Saint-Joseph Est, Québec) tiene un servicio de renta de películas (\$1.50 por película), muchas de las cuales acaban de salir en videoclub, además de tener un servicio de monitores que permiten ver la película en la biblioteca misma.

¿Qué hay en la televisión?

Existen 5 canales de televisión abierta, cuatro de los cuales son en francés y uno en inglés. En orden de programación cultural son:

Radio-Canada: La televisión pública. Ofrece la mejor variedad de programas culturales y varias series de televisión interesantes (incluyendo algunos programas americanos traducidos al francés). Su servicio de noticias es la referencia para los otros canales de televisión. Su programación de los domingos es la más popular de toda la provincia.

Tele-Quebec: El canal cultural de la provincia. Es uno de los menos vistos, y sin embargo tiene programas culturales y de opinión pública muy buenos.

CBC: Es la versión de habla inglesa de Radio-Canada. Tiene una programación similar, aunque hay menos programas hechos en Canadá y hay muchos hechos en Inglaterra y en Estados Unidos.

TVA: La cadena de televisión privada más importante de la provincia. El contenido es menos cultural y un poco más popular que el de Radio-Canada. Ofrece series cómicas, dramas, telenovelas (no muy buenas, pero en fin...), series de tele-realidad hechas aquí e importadas de Estados Unidos, así como series americanas traducidas al francés.

TQS: La segunda cadena de televisión privada de Québec. Su contenido es similar al de TVA, aunque su énfasis es más en la presentación de películas americanas traducidas al francés y en sus programas de tele-realidad. Prácticamente carece de contenido cultural, aunque como referencia sobre la cultura de Québec, puede ser interesante.

¿Qué otras actividades culturales hay en la ciudad?

La ciudad de Québec tiene una vida cultural bastante activa.

- Obras de teatro
- Galerías de arte y museos
- Espectáculos al aire libre y conciertos

Los horarios y las actividades culturales de la ciudad se pueden ver en la sección "Arts et spectacles" del periódico *Le Soleil* y en el semanario *Voir* (los dos son gratuitos en el campus los jueves). Un sitio excelente que permite ver un calendario de las actividades culturales de la ciudad de Québec y en Montreal es: www.surscene.qc.ca

7. VIDA UNIVERSITARIA

¿Las clases son iguales en la Universidad Laval que en México?

Las clases en general son un poco diferentes que en México en varios detalles:

- 1) Es importante no faltar a la primera clase de la sesión, ya que si no está uno ahí ese día, lo pueden borrar a uno de una clase. Si los trabajos son en equipo, el equipo se forma casi siempre en la primera clase, si no estas presente puedes correr el riesgo de quedarte sin equipo.
- 2) Un curso normalmente consiste de una sola clase por semana, pero esta clase normalmente dura 3 horas, con un receso de 15 minutos a mitad de la clase. Esto puede ser difícil al principio, pero uno termina por adaptarse.
- 3) En general hay mucha tarea que hacer entre cada clase, y uno o dos trabajos más o menos importantes que hacer durante el curso. Lo más recomendable es empezar las tareas desde el mismo día en que se recibe la asignación, ya que estas casi siempre requieren bastante lectura para poderlas terminar.
- 4) Tanto en las áreas científicas como en las humanísticas, los profesores están muy dispuestos a contestar a las preguntas de sus alumnos, y muchos incluso te dan su dirección de correo electrónico para poder enviarles preguntas. Si necesitas preguntarle algo a tu profesor, no lo dudes y hazlo. No preguntar es siempre más mal visto que preguntar demasiado.
- 5) Las sesiones NO SON SEMESTRES, SINO CUATRIMESTRES. Ten muy en cuenta esto cuando calcules cuanto tiempo tienes antes del final de tu curso, porque aunque cuatro meses parece mucho, se pasan VOLANDO.
- 6) Durante las sesiones de invierno y otoño hay una semana de descanso llamado "Semana de lectura". En general esta semana es casi siempre aprovechada para pasear y descansar. CUIDADO, porque si no la aprovechas para estudiar al menos un poco, luego puede ser difícil reponerse.

¿Cómo funciona el correo de la Universidad?

Mucha gente no lo sabe, pero en cuanto te vuelves alumno de la Universidad Laval recibes una cuenta de correo electrónico de la Universidad. El servicio de correo se llama AGORA, y accedes a él desde www.agora.ulaval.ca. Revisa tu correo regularmente, ya que toda notificación oficial de parte de la Universidad (así como muchos mensajes importantes de la comunidad universitaria) llega por ahí. Para conocer tu nombre y palabra clave, sigue las instrucciones que vienen en la página.

De igual manera, si quieres encontrar la dirección electrónica de un alumno o profesor de la Universidad, visita <http://www.ulaval.ca/Al/cherch.html>.

¿Puedo inscribirme a mis cursos por Internet?

Si. La Universidad Laval cuenta con un sistema de inscripción por Internet llamado ADAGE. No solo puedes inscribirte a una clase, sino que puedes ver todo tu historial académico y tu promedio general y por sesión. La dirección es:

https://oraweb.ulaval.ca/pls/etu_ada/adage_etudiant.

¿Hay donde hacer deporte en la Universidad?

La Universidad Laval cuenta con un pabellón dedicado exclusivamente a la actividad deportiva: El PEPS. Con una inscripción de 12 créditos, (estudiante a tiempo completo) tienes acceso a varias instalaciones de forma gratuita:

- Piscina cubierta
- Sala de aparatos cardiovasculares
- Sala de pesas
- Pistas de patinaje y de atletismo

Sobreviviendo en Québec

Hay una cantidad enorme de cursos deportivos que empiezan dos semanas después del inicio de clases, además de clubes deportivos y canchas que puedes reservar para practicar deportes (fútbol, básquetbol, tenis, bádminton). Para mas información sobre las actividades disponibles en el PEPS, visita www.peps.ulaval.ca.