

La guía “Cero Estrés” para Familias y Accesibilidad

Explora con **Confianza** y **Comodidad**: una guía completa de Monte Albán para **movilidad reducida, resistencia para adultos mayores y carriolas**



montealbanoaxaca.com

Llegada y logística con movilidad reducida

Dejar y recoger:

Pídele a tu conductor que se acerque al pavimento de concreto cerca de la entrada. Evita bajarte en medio del estacionamiento de grava.

La entrada:

Hay una rampa de concreto bastante amplia que conecta el punto de descenso directamente con la Taquilla, el Museo, el Restaurante y los Baños.

Baños (importante):

Los baños están ubicados antes de la entrada al sitio. No necesitas boleto para acceder a ellos. Úsalos de inmediato al llegar porque no hay baños disponibles después de entrar al sitio.

Acceso a la Plaza Principal (El camino secreto)

La ruta:

No intentes subir por los montículos. Hay un sendero accesible específico que pasa por detrás de los Palacios del Norte, gira hacia el sur alrededor de la Plataforma Norte y entra a la Plaza cerca de la Estela 18 y el Sistema IV (consulta el mapa en la siguiente página).

Condición del terreno:

Este sendero es de tierra compactada y pasto corto. Es parejo y estable, pero no está pavimentado.

Nivel de esfuerzo:

Las sillas de ruedas eléctricas no tendrán ningún problema. Para sillas de ruedas manuales, el sendero en general es plano, pero la fricción del terreno significa que una persona mayor o alguien con fuerza limitada en la parte superior del cuerpo probablemente necesitará que la empujen.

Estrategia del recorrido (Circuito en sentido contrario a las manecillas del reloj)

La vista:

Una vez que entras por la Estela 18, ya estás al nivel de la Plaza Principal. No hay escalones hacia abajo; es una transición continua.

Navegación:

Recomendamos una ruta en sentido contrario a las manecillas del reloj. Esto te permite ver todas las estructuras principales desde el nivel del suelo y también te da la ruta más corta de regreso a la entrada.

Edificio J:

Dependiendo del ancho de tu silla de ruedas, quizá puedas entrar al interior del Edificio J para ver las lápidas. Las sillas más angostas funcionan mejor.

Aquí es donde suben la gente para ver los Palacios del Norte. ¡Tu sigues derecho!

Entrada principal aquí

Aquí es donde la gente sigue derecho para salir. Tu te das la vuelta y regresas.

Oportunidad fotográfica

Aquí está la rampa para subir al Juego de Pelota.

Salas a la Gran Plaza aquí.

Te cortas camino por la Gran Plaza y regresas por donde veniste.

Stela 18 y System IV se encuentran aquí.

Primer árbol para el descanso

Segundo árbol para el descanso

Entras en Edificio L aquí

Oportunidad fotográfica

Éste es el ascenso a Plataforma Sur. No lo hagas.

La advertencia de “callejón sin salida” (Ahorra tu energía)

Al final del circuito en sentido contrario a las manecillas del reloj, hay una rampa que te lleva por encima del Juego de Pelota. Ahí arriba hay vistas impresionantes del Valle de Oaxaca. ¿El detalle? Aunque para la mayoría esa es la salida, para sillas de ruedas o cualquier persona con problemas de movilidad es un callejón sin salida. Más adelante hay escaleras irregulares y son peligrosos para bajar. Así que tendrás que regresar y bajar por la rampa, volver a la Plaza, caminar hacia el suroeste de regreso al camino por donde entraste por la Estela 18 (de nuevo, consulta el mapa). Ten esto presente y planea tu visita en consecuencia.

Las dos mejores fotos accesibles (Para personas con movilidad reducida)

La foto clásica:

Desde los Danzantes (Galería de los Danzantes) mirando hacia el norte. Captura perfectamente la escala de la Gran Plaza desde el nivel del suelo.

La foto del valle:

Desde la parte de arriba de la rampa del Juego de Pelota se ve una vista hermosa del valle. Claro que hay muchas más oportunidades para fotos, pero estas dos son las más populares y son accesibles para todos.



View of the ramp leading to the top of the Ballcourt

Personas mayores: la estrategia “ahorradora de energía”

(Consejo crítico para viajeros de 60+ o con problemas respiratorios o de rodillas)

La realidad de “calor y distancia”:

La Gran Plaza mide 300 metros de largo (aproximadamente 3 canchas de fútbol). Está completamente expuesta al sol.

La regla de la “liga”:

mientras más te alejas de la entrada, más lejos tendrás que caminar de regreso.

Advertencia de salud:

Si tienes problemas respiratorios o te cuesta el calor, no pases del área del Museo. La combinación de altitud, calor y distancia puede ser peligrosa.

Imprescindibles:

Sombrero y agua son obligatorios. Un bastón ayuda con el equilibrio, pero recuerda: el bastón no camina, tú caminas.

La trampa del Palacio Norte (Advertencia crucial)

El error que muchos visitantes cometen es entrar por el camino que sube a los Palacios del Norte o al Patio Hundido. Subir suele ser posible, pero bajar hacia la Plaza Principal implica escalones empinados, altos y disparejos. Esos escalones requieren levantar mucho la rodilla y ofrecen poco soporte. Es un riesgo grande para cualquiera con problemas de flexibilidad o de rodillas. La solución es: si subes, no bajes a la Plaza por ahí. Regresa por donde viniste y entra por el sendero de acceso para discapacitados (consulta el mapa).

Recorriendo la Plaza Principal (Lado oeste)

Ritmo:

Tómalo con calma. La energía es elevadora, pero el sol es implacable.

Vistas accesibles:

Puedes ver la Estela 18, el Edificio L, los Danzantes y el Sistema M perfectamente desde el nivel del suelo.

Parada de descanso número 1:

Hay un árbol para descansar a la mitad del recorrido (consulta el mapa). Úsalo.

La Plataforma Sur (Subir o no subir)

La tentación:

Vas a ver gente subiendo la enorme Plataforma Sur para tener “la mejor vista” del valle. La realidad es que subir cansa muchísimo, y eso es lo fácil. Bajar es el “asesino de rodillas”. Los escalones son altos, disparejos y exigen un impacto peligroso en las articulaciones.

El veredicto:

A menos que estés en excelente condición física, sáltate la subida.

Parada de descanso número 2:

En la esquina sureste (junto a la base de la Plataforma Sur) hay un árbol con sombra. Descansa ahí. Es la última sombra que tendrás por un buen rato.

El regreso (Lado este y salida)

Vistas accesibles:

El Edificio P, el Adoratorio, los Edificios G, H, I y el Juego de Pelota se acceden fácilmente desde el camino.

Advertencia del Edificio VG:

Para ver el Edificio VG tienes que subir una loma de tierra. Después de 2 a 3 horas bajo el sol, para muchos es “la gota que derrama el vaso”. Sáltalo y guarda energía para la salida.

Tumba 56:

Visible al salir, cerca del camino hacia la salida.

La última parada (Tumba 7)

Ubicación:

Justo al lado del estacionamiento y del camino de salida. Accesibilidad: Sencilla y plana.

Recomendación:

Visítala al final, de salida. Es fácil de acceder y está cerca del coche por si necesitas irte rápido.



La guía de supervivencia para niños pequeños (Logística esencial para familias con carriolas)

Logística de la carriola (Lo que los papás deben saber)

Terreno “todo terreno”:

La plaza es de tierra compactada y pasto corto.

Consejo pro:

Las carriolas con llantas grandes (tipo jogging) funcionan excelente. Las carriolas “paraguas” con llantitas pequeñas de plástico van a vibrar horrible y pueden atorarse una y otra vez.

Estacionamiento de carriola:

Si decides subir a la Plataforma Sur (ver advertencias abajo), no puedes llevar la carriola. Por lo general es seguro dejarla estacionada al pie de las escaleras. El robo dentro de las ruinas es muy raro. Llévate tus objetos de valor (cartera, cámara), pero deja la carriola. Podrás mantenerla a la vista mientras subes.

El protocolo de “código café” (Pañales y baños)

Mesas para cambiar:

No cuentes con ellas.

El punto de emergencia:

Si estás adentro del sitio (lejos de la entrada) y necesitas cambiar uno o dos pañales, ve hacia uno de los “árboles de descanso” marcados en el mapa. Son el mejor lugar para un cambio rápido.

Tirar la basura:

No necesitas cargar pañales sucios hasta la salida. Hay botes de basura ubicados a lo largo de los caminos entre las estructuras.



Snacks y comida **(Comer o no comer)**

La regla del picnic:

Aunque los picnics completos y elaborados no son comunes, las pausas rápidas para snacks sí son necesarias con niños. Usa los “árboles de descanso” (otra vez, marcados en el mapa) para tener sombra.

Cobertura para sentarse:

El pasto puede tener hormigas. Se recomienda una manta ligera si planeas sentarte más de 5 minutos.

El restaurante:

El restaurante dentro del sitio es apto para niños y es una apuesta segura para comer antes o después del recorrido.

SEGURIDAD CRÍTICA **(Las reglas de “no subir”)**

Advertencia sobre la Plataforma Sur:

Las escaleras son empinadas, disparejas y altas.

La regla de “no cargar”:

NUNCA intentes cargar a un niño pequeño o a un bebé en brazos mientras subes la pirámide. Tu centro de gravedad cambia y un resbalón puede causar un accidente serio.

Límite de edad:

Recomendamos que solo los niños de 8 años en adelante intenten la subida, y solo si están tranquilos y son cuidadosos. Si tu hijo es menor, quédate a nivel del suelo.

Vencer el aburrimiento **(Los trucos “mágicos”)**

El eco:

Párate cerca de la Estela 9 (ubicada justo frente a la Plataforma Norte) y haz que tus niños aplaudan fuerte. La acústica de la ciudad antigua crea un eco muy particular, como un “trino de pájaro”, que se siente como magia. También verás gente haciendo lo mismo en la parte alta del Juego de Pelota.

Búsqueda de iguanas:

Mantén a los niños entretenidos buscando iguanas en los muros de piedra (mira, pero no toques).

El museo (nota aparte):

Esta es una zona de “bajo estrés”. La mayoría de las piezas frágiles están detrás de vidrio o cuerdas. Es seguro para que los niños pequeños caminen dentro, siempre y cuando los vigiles.

Un último consejo: no solo lo recorras, escúchalo.

Ahora que ya sabes cómo moverte por Monte Albán de forma segura sin agotarte, asegúrate de entender lo que estás viendo.

Antes de que se te vaya la señal en la cima del cerro:

1. Abre tu correo.
2. Descarga ahora los archivos del Tour de Audio en tu teléfono.
3. Ponte los audífonos mientras recorres el “Camino Accesible”.

¿Necesitas comida o planes para esta noche?

¡Sobreviviste las ruinas! *Ahora ve a disfrutar la ciudad.*

Visita montealbanoaxaca.com para ver nuestra lista curada de restaurantes alternativos que no te van a dejar plantado en la puerta y que, al mismo tiempo, te dan la mejor comida y la mejor experiencia de la gastronomía oaxaqueña. Haz clic [AQUÍ](#) para ver la lista.

¿Buscas destinos de vida nocturna que se te antojen en Oaxaca? Haz clic [AQUÍ](#).

Y para todos los eventos que están pasando en Oaxaca en este momento, revisa nuestro Calendario de Eventos [AQUÍ](#).

¡Diviértete y disfruta Oaxaca!

