

Recomendaciones

- Utilice ropa confortable, sombrero o gorra y zapatos apropiados cuando Usted visite el Parque.
- Traiga suficiente agua o bebida hidratante, además de alguna merienda saludable.
- Recuerde que en estación lluviosa debe traer un capote. Sugerimos que adicione ropa extra para cambiarse después de la caminata si ha llovido.
- No olvide traer repelente para insectos y bloqueador solar.
- Siga las instrucciones de los guías. Ellos le recomendarán el / los senderos más apropiados para Usted.
- Las mejores horas para caminar son temprano en la mañana o en el atardecer.
- Los niños son nuestros visitantes más importantes. Si vienen con Usted, vigílelos de cerca.
- Si Usted le gusta correr o trotar el sitio más apropiado es el Camino del Mono Tífi.
- El personal del Parque está para ayudarle. Si necesita alguna información, no dude en preguntar.
- Si desea contar con los servicios de un guía ambiental deberá comunicarse con el Departamento de Turismo Ecológico con anticipación.
- Le sugerimos que obtenga su carnet de senderismo, el cual le ofrece acceso a los senderos de Parque de Lunes a Domingo en horarios de 6:00 a.m. – 4:30 p.m. y además, puede venir con un amigo/a sin costo adicional.

Recuerde que cada vez que visita el Parque debe registrarse en el Centro de Visitantes.

Si desea mayor información comuníquese a:

Teléfonos: (507) 232-5552
(507) 232-5516

Fax: (507) 232-5615

Visite nuestro Sitio Web

www.parquemetroolitano.org

Facebook: **Parque Natural Metropolitano**

Twitter: **@PNMetropolitano**

Horarios

Horarios de oficina: Lunes a Viernes

8:00 a.m. – 5:00 p.m.

Sábados

8:00 a.m. – 1:00 p.m.

Giras guiadas REQUIEREN PREVIA CITA

Lunes – Viernes 8:00 a.m. – 4:30 p.m.

Sábados 8:00 a.m. – 1:00 p.m.

Caminata por los senderos SIN GUÍA

Lunes – Domingo 6:30 a.m. – 5:00 p.m.

Apartado Postal 0843-03129

República de Panamá.



El Parque Natural Metropolitano fue creado para Preservar y Proteger los Recursos Naturales del área. Por favor ayúdenos en nuestro esfuerzo, siguiendo las reglas y recomendaciones .

**Cada área protegida tiene su propia flora y fauna; evite extraer o introducir semillas, plantas y otros animales.
Usted es un huésped en el hogar de muchos animales, no los asuste, no destruya sus nidos o madrigueras.**



Traer animales domésticos perturba la fauna del bosque y pone en riesgo a ambos. Cuide a las mascotas y a los animales silvestres. El Parque es la casa de los animales silvestres. Coopere, no la haga.



Los avisos crean disonancia con la belleza natural del bosque. Sólo son permitidos los avisos creados por el Parque.



Los reproductores de sonido perturban el ambiente así como a otros visitantes. Su visita es para hacer contacto con la naturaleza y disfrutar de sus melodías. Si usted está interesado en la fauna, el ruido lo mantendrá alejados.



Los senderos fueron creados con el propósito de permitir que usted goce de los principales puntos de interés con seguridad. Permanezca dentro de ellos para reducir el mínimo impacto en el bosque.



Para garantizar una actividad sana, las bebidas alcohólicas no se permiten en esta área.



Tallar en los árboles y piedras deteriora y altera el aspecto natural del área. Escribir en bancas y las paredes, crean gasto de mantenimiento innecesarios.



Colgarse o tirar de las lianas y las ramas de los árboles puede causar accidentes.
¡NO lo haga!



El fuego ha causado la muerte de muchos animales y plantas en el Parque. No haga fogatas en áreas no permitidas, ni tire material inflamable al bosque.



Todo papel, plástico y latas se deben colocar en recipientes apropiados. Recuerde, el Parque está aquí para que lo disfrute. Protéjalo y deposite la basura en su lugar. Para esto existen recipientes para reciclaje de latas, papel y periódico. **¡Ayúdanos!**



Las armas u objetos usados para cacería, pesca, captura de especímenes **se prohíbe totalmente.**

Si usted es testigo de cualquier daño, explique estas normas y **SEA FELIZ de ser un conservacionista!!!**