



BRÚJULA W&W TAILANDIA

PARA FAMILIAS CURIOSAS
Y ESPÍRITUS LIBRES





iNTRO

Sácale el máximo partido a tu inmersión en las maravillosas tierras de Tailandia con esta brújula de aterrizaje cultural y natural a los hitos que vas a visitar en ruta.
Así, sabrás desde dónde partir para ampliar tu exploración previa y saciar tus ganas de aprender y disfrutar al máximo, en familia.

Moneda
Baht tailandés (THB)

Idioma
Tailandés (lengua oficial); inglés frecuente en zonas turísticas

Gobierno
República semipresidencialista

Hora local
UTC +7

Pagos con Visa
Tarjeta habitual; efectivo útil para pequeños comercios

Regateo
Habitual en mercados y algunos comercios locales

Seguridad
Buena para viajeros; atención al tráfico, al calor y a las motos

Religión
Mayoritariamente budista, con comunidades musulmanas, cristianas e hinduistas

Ropa
Ligera y transpirable; hombros y rodillas cubiertos en templos

Compras
Seda tailandesa, aceites naturales musculares de uso tópico, artículos relacionados con masaje tailandés, especias, artesanía, productos de coco y cerámica

Clima
Tropical; estación seca, calurosa y monzónica según la región

Guías recomendadas
Tailandia de cerca Lonely Planet



Edición escrita por We Go Wild Travel

EN RUTA

BANGKOK

Introducción al lugar

Bangkok es una de las principales metrópolis del sudeste asiático y el centro político, económico, religioso y administrativo de Tailandia. Su desarrollo urbano actual combina infraestructuras contemporáneas —autopistas elevadas, líneas de metro, trenes elevados y distritos financieros— con templos budistas, mercados tradicionales, canales históricos y barrios de origen mercantil. Esta superposición de funciones explica buena parte de la complejidad de la ciudad.

La capital se sitúa en la llanura aluvial del río Chao Phraya, un sistema fluvial fundamental para la historia tailandesa. Durante siglos, el río conectó las zonas agrícolas del interior con el golfo de Tailandia y permitió el transporte de arroz, madera, cerámica, pescado, especias y otros productos. Antes de la expansión de las carreteras modernas, Bangkok funcionaba en gran medida como una ciudad anfibia, organizada alrededor del agua y de una red de canales conocidos como khlongs.

La ciudad adquirió su papel actual en 1782, cuando el rey Rama I, fundador de la dinastía Chakri, trasladó la capital a la orilla oriental del Chao Phraya. La decisión se produjo tras la destrucción de Ayutthaya por el ejército birmano en 1767 y la etapa intermedia de Thonburi como centro político. Desde entonces, Bangkok se convirtió en el núcleo de reorganización del reino de Siam y en el principal espacio ceremonial de la monarquía.

A diferencia de la mayor parte del sudeste asiático, Siam no fue colonizado formalmente por una potencia europea. Sin embargo, esta independencia debe entenderse dentro de un contexto geopolítico complejo. Durante el siglo XIX, el territorio quedó situado entre dos grandes áreas de expansión imperial: la Birmania británica al oeste y la Indochina francesa al este. Para conservar su autonomía, los monarcas siameses impulsaron reformas administrativas, diplomáticas, militares y educativas, además de ceder territorios periféricos en distintos tratados. Bangkok fue el centro desde el que se gestionó esta adaptación al orden colonial sin convertirse en colonia. Pero este hecho marca de alguna manera el carácter tailandés, es un pueblo fuerte y con una autoestima nacional alta que convive con una acogida a turistas altísima. Y cuando viajéis por ella entenderéis por qué.



El crecimiento de la ciudad durante los siglos XX y XXI transformó radicalmente su escala. Bangkok pasó de ser una capital fluvial y palaciega a una megaciudad deltaica, marcada por la migración interna, la industrialización, el turismo internacional y la concentración de poder económico. En sus barrios conviven comunidades de origen chino-tailandés, población llegada de regiones rurales, trabajadores migrantes de países vecinos, monjes budistas, clases medias urbanas, comerciantes informales y élites financieras.

La dimensión religiosa de Bangkok es especialmente visible. El budismo theravada estructura buena parte de la vida ritual tailandesa, pero la ciudad también conserva santuarios chinos, mezquitas, iglesias y altares asociados a cultos de origen hinduista o animista. Esta diversidad no debe entenderse como una simple acumulación de templos, sino como el resultado de siglos de comercio, migración y adaptación cultural.

Bangkok también permite observar algunos de los principales retos urbanos contemporáneos del sudeste asiático. Su localización en una llanura baja, junto al delta del Chao Phraya, la hace vulnerable a inundaciones, subsidencia del terreno y aumento del nivel del mar. La expansión urbana, la presión sobre los recursos hídricos, la contaminación atmosférica y la desigualdad territorial forman parte de los desafíos actuales de la ciudad.

La Bangkok contemporánea es también uno de los principales centros culturales del sudeste asiático. Durante las últimas décadas han surgido museos, galerías independientes, centros de arte contemporáneo y espacios creativos que reflejan las transformaciones sociales del país. Instituciones como





el Bangkok Art and Culture Centre (BACC) han contribuido a consolidar una escena artística donde conviven fotografía, arte urbano, performance, cine experimental y reflexión política. Muchos artistas tailandeses utilizan su obra para abordar cuestiones relacionadas con la memoria histórica, la urbanización acelerada, la desigualdad social o las tensiones entre tradición y modernidad.

La ciudad es asimismo un importante referente regional para las comunidades **LGTBIQ+**. Tailandia ha desarrollado históricamente una visibilidad pública de la diversidad de género mayor que la observada en otros países vecinos, aunque esta realidad convive con desigualdades legales y sociales. Especial relevancia tienen las personas conocidas como **kathoey**, término utilizado para describir identidades femeninas asignadas varón al nacer y que forman parte visible de la sociedad tailandesa desde hace generaciones. Aunque frecuentemente simplificadas en la cultura popular occidental, las experiencias kathoey son diversas y constituyen un elemento importante para comprender la relación entre género, cultura y modernidad en Tailandia.

La **monarquía** continúa ocupando una posición central en la vida política y simbólica del país. La dinastía Chakri, fundada en 1782, ha desempeñado un papel fundamental en la construcción del Estado tailandés moderno. Los retratos de la familia real son habituales en edificios públicos, escuelas, comercios y espacios religiosos. Al mismo tiempo, el papel de la institución monárquica ha sido objeto de debate en los últimos años, especialmente entre sectores jóvenes que reclaman reformas políticas y una mayor apertura democrática. Estas discusiones forman parte de un proceso más amplio de



transformación social que afecta a toda la sociedad tailandesa.

Bangkok también refleja las profundas desigualdades económicas que acompañan al crecimiento urbano contemporáneo. La ciudad concentra una parte muy significativa de la riqueza nacional y atrae población procedente de todas las regiones del país en busca de oportunidades laborales. Distritos financieros, centros comerciales de lujo y urbanizaciones exclusivas conviven con mercados populares, barrios históricos y áreas donde persisten condiciones de vulnerabilidad económica. Esta coexistencia de realidades muy diferentes constituye una de las características más visibles de la metrópolis contemporánea. Entender Bangkok implica observar simultáneamente todas estas dimensiones: una capital monárquica y budista, un centro financiero globalizado, un laboratorio de transformación urbana, un espacio de creación artística contemporánea y una ciudad donde se negocian

constantemente cuestiones relacionadas con identidad, género, poder y modernidad.
Es una ciudad que no os va a dejar indiferentes y que tiene un magnetismo enorme se conecte con la faceta de la ciudad con la que se conecte.

Qué esperar

Bangkok es intensa.
El calor y la humedad suelen ser elevados durante gran parte del año.
Las calles están llenas de actividad desde primera hora de la mañana y el espacio público se utiliza de una forma muy diferente a la que estamos acostumbrados en Europa.
La ciudad es famosa por sus contrastes. En pocas horas se puede pasar de un templo cubierto de mosaicos dorados a un mercado flotante, de un barrio tradicional a uno de los distritos financieros más modernos de Asia.
El tráfico forma parte del paisaje urbano. Sin embargo, Bangkok dispone también de una de las redes de transporte público más desarrolladas del sudeste asiático, con metro, tren elevado y barcos que navegan por el río Chao Phraya.
La (suprema) gastronomía tailandesa ocupa un lugar central en la vida cotidiana. Comer en la calle es una práctica habitual para millones de personas y muy seguro, así que os recomendamos no dejar de hacerlo.
Los mercados y puestos ambulantes son auténticos espacios de encuentro social.
También es una ciudad profundamente espiritual. Los templos budistas, los pequeños altares urbanos y las ofrendas florales aparecen constantemente en calles, comercios y viviendas.





Mirada inclusiva y responsable

Bangkok recibe millones de visitantes y el turismo sostiene muchas economías locales, pero también presiona barrios históricos, templos, residuos y vivienda. Conviene apoyar negocios locales (no cadenas de cafés o restauración) y no reducir la ciudad a sus circuitos más fotografiados. Piérdete por sus callejuelas.

La imagen internacional asociada al ocio nocturno y al turismo sexual simplifica realidades sociales, migratorias y económicas complejas. Bangkok es mucho más que ese estereotipo, aunque también es una triste realidad. Es una de las razones por las que We Go Wild Travel se ha unido a The Code.

Los templos son espacios religiosos activos. Hay que vestir con respeto, hablar bajo y observar las normas locales forma parte de una visita responsable.

También merece tiempo la Bangkok contemporánea para no quedarse sólo con la visión de postal turística. Visitar galerías, cafés, librerías, mercados creativos y barrios modernos ayuda a entender una ciudad que buye.



Qué vivir (no solo ver)

- **Descubrir la street food de Bangkok** permite entender una cultura gastronómica donde la comida callejera forma parte de la vida cotidiana de millones de personas.
- **Navegar por el río Chao Phraya** ayuda a comprender cómo el agua articuló el crecimiento histórico de la ciudad mucho antes de la construcción de sus grandes avenidas.
- **Visitar Wat Pho, Wat Arun o el Gran Palacio** permite observar la estrecha relación entre budismo, monarquía e identidad nacional tailandesa.
- **Explorar mercados y tiendas de seda tailandesa** acerca al viajero a una de las tradiciones artesanales más reconocidas del país.
- **Recorrer un mercado nocturno al caer la tarde** ofrece una ventana privilegiada a los hábitos de ocio, consumo y encuentro social de la Bangkok contemporánea.
- **Observar los pequeños santuarios urbanos** dedicados a espíritus protectores muestra cómo conviven antiguas creencias animistas con el budismo contemporáneo.

TIPS BRÚJULA

- **Calor tropical:** hidratarse frecuentemente y realizar pausas a la sombra ayuda a disfrutar mucho más de la ciudad.
- **Templos:** hombros y rodillas cubiertos para acceder a los principales espacios religiosos.
- **Moverse por el río:** los barcos públicos son una de las formas más interesantes de descubrir Bangkok.
- **Comida callejera:** una de las mejores maneras de conocer la cultura local es probar platos preparados al momento en puestos concurridos por población local.
- **Saludo básico:** "Sawasdee krap" (hombres) o "Sawasdee kha" (mujeres) significa hola y suele ser recibido con una sonrisa.
- **Respeto cultural:** evitar tocar la cabeza de otras personas y señalar con los pies son normas básicas de cortesía en la cultura tailandesa.
- **Masaje tailandés:** forma parte de la cultura cotidiana del país. Después de varios días de caminatas, puede ser una excelente forma de descansar y recuperar energía.



AYUTTHAYA

Introducción al lugar

La antigua capital se desarrolló sobre una isla fluvial formada por la confluencia de los ríos Chao Phraya, Lopburi y Pa Sak, en el corazón de la fértil llanura central de Tailandia. Esta región constituye uno de los grandes sistemas agrícolas del sudeste asiático gracias a los sedimentos depositados durante siglos por las crecidas estacionales. El agua no solo facilitaba el cultivo del arroz —base histórica de la alimentación y la economía regional —, sino que funcionaba como una extensa red de transporte que conectaba el interior del territorio con el golfo de Tailandia y las rutas marítimas internacionales.

Durante más de cuatro siglos, Ayutthaya fue una de las ciudades más importantes de Asia. Fundada en 1350, se convirtió en la capital del Reino de Siam y en uno de los principales centros políticos, religiosos y comerciales del sudeste asiático.

Su ubicación, en la confluencia de varios ríos de la llanura central tailandesa, favoreció el desarrollo de una poderosa red comercial que conectaba Siam con China, Japón, India, Persia y, más tarde, Europa. Entre los siglos XVI y XVII, comerciantes portugueses, neerlandeses, franceses, ingleses y japoneses establecieron comunidades permanentes en la ciudad, atraídos por un mercado internacional en plena expansión. Los cronistas europeos describieron Ayutthaya como una de las mayores urbes del mundo de su tiempo. Sus templos, palacios y canales impresionaron a embajadores y mercaderes que llegaban desde lugares tan distantes como París, Ámsterdam o Nagasaki. Lejos de ser un reino aislado, Siam participaba activamente en las redes económicas y diplomáticas que conectaban Asia con el resto del mundo.

La ciudad fue también un importante centro del budismo theravada, religión que continúa siendo mayoritaria en Tailandia. Los templos no solo desempeñaban funciones religiosas, sino que actuaban como espacios de educación, transmisión cultural y legitimación del poder real.

En 1767, tras meses de asedio, el ejército del Reino de Birmania conquistó y destruyó Ayutthaya. Gran parte de sus palacios, archivos y templos quedaron arrasados. La caída de la ciudad marcó uno de los episodios más traumáticos de la historia tailandesa y todavía ocupa un lugar central en la memoria colectiva del país.

Las ruinas que hoy se conservan permiten comprender la magnitud de aquella capital desaparecida. Declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO, el conjunto arqueológico constituye uno de los testimonios más importantes de la historia política, religiosa y comercial del sudeste asiático.

Relevantes son también los alrededores de Ayutthaya que forman parte de un paisaje dominado por humedales, arrozales, bosques ribereños y canales artificiales. Estas zonas albergan una notable diversidad de aves, reptiles, anfibios y peces adaptados a ecosistemas inundables. Aunque la urbanización y la intensificación agrícola han transformado gran parte del paisaje original, la dinámica del agua es uno de los factores que mejor explican el desarrollo histórico de la ciudad y la vida cotidiana de la región.



Qué esperar

Ayutthaya es un gran parque arqueológico disperso entre canales, zonas verdes y barrios habitados. A diferencia de otros conjuntos monumentales, las ruinas aparecen integradas en el paisaje urbano contemporáneo.
La visita suele realizarse en bicicleta, tuk-tuk o a pie, recorriendo antiguos templos, estupas y complejos monásticos construidos entre los siglos XIV y XVIII. El terreno es completamente llano y las distancias entre monumentos son accesibles.
A pesar de su importancia histórica, Ayutthaya conserva una atmósfera tranquila que contrasta con la intensidad de Bangkok. El ritmo pausado de la ciudad permite observar con calma cómo conviven patrimonio, vida cotidiana y actividad religiosa.

Mirada inclusiva y responsable

Ayutthaya es uno de los lugares históricos más importantes de Tailandia y sus templos continúan teniendo significado religioso para la población local. Aunque se visiten como espacios arqueológicos, conviene recordar que siguen siendo lugares vinculados a la práctica espiritual budista.
Las ruinas han sufrido el impacto de guerras, saqueos, inundaciones y presión turística. Respetar las zonas protegidas, evitar subirse a las estructuras y seguir los itinerarios señalizados contribuye a su conservación.
La ciudad ofrece también una oportunidad para reflexionar sobre cómo las civilizaciones cambian, se transforman o desaparecen.



Qué vivir (no solo ver)

- **Recorrer los principales templos históricos** permite comprender la dimensión política y religiosa que alcanzó el Reino de Siam durante más de cuatro siglos.
- **Observar las raíces que envuelven antiguas esculturas y estructuras** permite apreciar cómo naturaleza y patrimonio han evolucionado conjuntamente tras siglos de abandono.
- **Detenerse junto a las estupas y antiguos altares** permite percibir la dimensión sensorial del lugar: piedra caliente, olor a incienso, flores marchitas, humedad vegetal y silencio interrumpido por aves.
- **Observar los macacos entre las ruinas** muestra cómo la fauna ha ocupado parte de la antigua capital o la capital está dentro de su hábitat. Son animales salvajes, así que no conviene tocarlos ni alimentarlos.

TIPS BRÚJULA

- **Calor:** gran parte de la visita transcurre sin sombra; agua, gorra y protección solar son recomendables.
- **Fotografía:** las primeras y últimas horas del día ofrecen la mejor luz para recorrer las ruinas.
- **Templos activos:** algunos espacios mantienen funciones religiosas; conviene vestir con respeto.
- **Paisaje fluvial:** observar los canales y cursos de agua explica por qué la ciudad se desarrolló precisamente aquí.
- **Suelo caliente:** en algunos templos hay que descalzarse y la piedra puede quemar en las horas de más calor. Unos calcetines en la mochila pueden ser de gran ayuda.

MAE KAMPONG / POBLADO KAREM

Introducción al lugar

En las montañas del norte de Tailandia, a unos 1.300 metros de altitud y rodeado por bosques húmedos subtropicales, se encuentra Mae Kampong, una pequeña aldea conocida por haber desarrollado uno de los modelos de turismo comunitario más estudiados del país. Situada en una cuenca montañosa atravesada por arroyos permanentes, la comunidad se desarrolló históricamente gracias a la disponibilidad de agua, la fertilidad de los valles y la riqueza biológica de los bosques circundantes.

La región forma parte de las estribaciones meridionales de las cordilleras que conectan Tailandia con Myanmar y Laos, un territorio caracterizado por una gran diversidad ecológica. Los bosques de montaña albergan helechos, musgos, orquídeas, árboles tropicales y numerosas especies de aves, insectos, anfibios y pequeños mamíferos adaptados a un clima más fresco y húmedo que el de las llanuras centrales del país.

Durante generaciones, las comunidades del norte desarrollaron formas de vida estrechamente ligadas al bosque. La agricultura, la recolección de productos forestales, el cultivo de té y, más recientemente, de café, han configurado una economía adaptada a las condiciones de la montaña. El paisaje actual es el resultado de una larga interacción entre actividad humana y entorno natural. Esta región presenta una identidad diferenciada respecto al centro de



Tailandia. Durante siglos formó parte del antiguo Reino de Lanna, un importante centro político y cultural cuya influencia todavía puede apreciarse en la arquitectura, la gastronomía, las festividades y las prácticas religiosas locales. Muchas tradiciones del norte conservan elementos propios que las distinguen de la cultura desarrollada históricamente alrededor de Bangkok.

La espiritualidad ocupa también un lugar destacado en la vida comunitaria. Aunque el budismo theravada es la religión predominante, muchas creencias tradicionales relacionadas con los bosques, las montañas, los espíritus protectores y los antepasados continúan formando parte de la vida cotidiana. Esta convivencia entre budismo y tradiciones animistas es frecuente en numerosas

comunidades rurales del norte del país.
Mae Kampong resulta especialmente interesante porque muestra una realidad de Tailandia muy diferente a la asociada habitualmente a templos monumentales, playas o grandes ciudades. Aquí el protagonismo lo tienen el bosque, el agua, la vida comunitaria y la relación histórica entre las personas y un entorno natural del que todavía dependen en gran medida.
Visitar la aldea permite experimentar cómo cultura, biodiversidad y formas de subsistencia tradicionales pueden mantenerse vivas en un contexto de transformación económica y creciente interés turístico.

Qué esperar

Mae Kampong ofrece una experiencia muy diferente a la de Bangkok o Chiang Mai. Aquí no encontrarás grandes monumentos ni una agenda repleta de actividades, sino un entorno donde el bosque, el agua y la vida comunitaria marcan el ritmo del día.
Las temperaturas suelen ser más frescas que en otras zonas de Tailandia gracias a la altitud. Los senderos presentan algunas pendientes, la humedad es elevada y los mosquitos pueden estar presentes, especialmente al amanecer y al atardecer. Un calzado cómodo, repelente y una capa ligera para la lluvia suelen ser suficientes para disfrutar de la estancia.
Los alojamientos son sencillos pero acogedores. El sonido de los arroyos, los insectos y la actividad del pueblo forma parte de la experiencia. Más que buscar comodidad o entretenimiento constante, la visita invita a desacelerar y observar una forma de vida estrechamente vinculada al bosque y a la montaña.



Qué vivir (no solo ver)

- **Caminar por los senderos del bosque** y ver cómo las comunidades de montaña han dependido históricamente de los recursos forestales para su subsistencia.
- **Conocer la producción local de té y café** muestra cómo el clima, la altitud y los conocimientos tradicionales han moldeado la economía de la región.
- **Escuchar el sonido constante del agua y los insectos del bosque** permite apreciar la banda sonora de un ecosistema muy diferente al de las llanuras centrales de Tailandia.
- **Compartir tiempo con las familias locales** ofrece una aproximación a formas de vida donde la comunidad sigue desempeñando un papel central en la organización cotidiana.
- **Observar la arquitectura tradicional de madera** enseña cómo las viviendas han sido adaptadas durante generaciones a las condiciones climáticas de la montaña.

Mirada inclusiva y responsable

Las comunidades del norte de Tailandia han experimentado profundas transformaciones durante las últimas décadas debido al desarrollo económico, el turismo y los cambios en los usos del suelo. Mae Kampong se ha convertido en un referente de turismo comunitario por intentar compatibilizar la actividad turística con la conservación del entorno y la vida local.

Visitar la aldea implica recordar que se trata de un lugar habitado, no de un museo etnográfico, aunque al mismo tiempo no podremos dejar de hacer una lectura en este sentido. Desde luego, pedir permiso antes de fotografiar personas, respetar los espacios privados y mostrar interés genuino por la cultura local favorece un intercambio más respetuoso. Establecer comunicación es fundamental, incluso si no se hablan los mismos idiomas. Ya veréis que los niños/as no tendrán ningún problema para relacionarse sin ningún tipo de barrera.

El bosque que rodea la comunidad desempeña además un papel fundamental en la conservación de la biodiversidad y en la regulación de los recursos hídricos de la región.

TIPS BRÚJULA

- **Calzado cómodo:** los caminos y senderos presentan pendientes y superficies irregulares.
- **Montaña húmeda:** una chaqueta ligera impermeable puede resultar útil en cualquier época del año.
- **Café local:** la región produce algunos de los cafés de montaña más reconocidos del norte de Tailandia.
- **Respeto comunitario:** muchas zonas son espacios de uso cotidiano para las familias locales.
- **Ritmo pausado:** es un buen lugar para observar, escuchar y adaptarse a los tiempos de la vida rural.



CHIANG MAI

Introducción al lugar

Rodeada por montañas, bosques tropicales y fértiles valles fluviales, Chiang Mai fue durante siglos la capital del antiguo Reino de Lanna, un estado independiente que dominó gran parte del norte de la actual Tailandia entre los siglos XIII y XVI. Su nombre significa literalmente "Ciudad Nueva", aunque hoy constituye uno de los centros históricos, culturales y espirituales más importantes del país.

A diferencia de las llanuras centrales donde se desarrolló el poder de Ayutthaya y posteriormente Bangkok, el norte de Tailandia estuvo históricamente conectado con los territorios que hoy forman Myanmar, Laos y el sur de China. Esta posición geográfica favoreció el intercambio de mercancías, religiones, conocimientos y tradiciones que todavía pueden apreciarse en la arquitectura, la gastronomía, las festividades y las artes locales. De hecho, muchos tailandeses consideran que el norte conserva una identidad cultural propia, distinta a la del resto del país. Y, al menos a nosotras, eso nos parece cada vez que la visitamos.

Chiang Mai se encuentra en la cuenca del río Ping, uno de los principales afluentes del sistema Chao Phraya. Las montañas que rodean la ciudad forman parte de un importante corredor biológico donde sobreviven bosques tropicales, orquídeas silvestres, centenares de especies de aves, reptiles, anfibios e insectos adaptados a un clima más fresco y húmedo que el de las regiones del sur. Durante siglos, estos bosques proporcionaron madera, alimentos, plantas medicinales y refugio a numerosas comunidades de montaña. La región alberga además una notable diversidad étnica. En las montañas circundantes viven comunidades Karen, Hmong, Akha, Lahu, Lisu y otros pueblos que han desarrollado formas de vida adaptadas a estos paisajes montañosos. Sus conocimientos agrícolas, textiles, medicinales y forestales forman parte de un patrimonio cultural que sigue muy presente en el norte tailandés. Son étnias presentes en otros países de sudeste asiático, y en nuestra Ruta por Laos, conocemos de primera mano a algunas de ellas y tenemos una inmersión cultural profunda en esta diversidad.

La espiritualidad ocupa un lugar central en la identidad de Chiang Mai. La ciudad alberga más de trescientos templos budistas y continúa siendo uno de los principales centros religiosos del país. Sin embargo, la vida espiritual de la región no se explica únicamente a través del budismo theravada. Muchas creencias tradicionales relacionadas con los bosques, las montañas, los espíritus protectores y los antepasados continúan formando parte de la vida cotidiana. Esta convivencia entre budismo y tradiciones animistas constituye una de las características más interesantes de la cultura del norte. Precisamente esa atmósfera espiritual fue uno de los motivos por los que Chiang Mai comenzó a atraer a viajeros occidentales a partir de los años setenta. Muchos de ellos llegaban siguiendo la llamada "ruta hippie" asiática en busca de meditación, comunidades alternativas y formas de vida más sencillas. Décadas después, aquella corriente ha evolucionado hacia una

nueva población internacional formada por artistas, investigadores/as, escritores/as, emprendedores/as y trabajadores/as remotos que han convertido la ciudad en uno de los principales centros de vida nómada digital del sudeste asiático. El signo de los tiempos.

Sin embargo, Chiang Mai no es una ciudad congelada en el tiempo. Junto a los templos históricos conviven universidades, espacios de arte contemporáneo, estudios de diseño, cafeterías de especialidad y una escena cultural extraordinariamente activa. Durante las últimas décadas se ha consolidado como uno de los polos creativos más dinámicos de Tailandia, especialmente en ámbitos como la ilustración, la artesanía contemporánea, el diseño textil y la gastronomía.

La vida urbana adquiere una dimensión especial al caer la tarde. Cuando las temperaturas descienden, las calles y mercados nocturnos se llenan de familias, estudiantes y grupos de amigos que salen a pasear, cenar y reunirse. Estos mercados funcionan como auténticos centros sociales donde conviven gastronomía, música, artesanía y vida cotidiana. Es aquí donde mejor se percibe el carácter relajado y comunitario que distingue a Chiang Mai de otras grandes ciudades del país.

La cocina del norte constituye también una seña de identidad propia. Influida por antiguas rutas comerciales que conectaban la región con China, Myanmar y Laos, presenta sabores diferentes a los del centro y sur de Tailandia. Platos como el khao soi, una sopa de curry y fideos considerada emblema de la ciudad, reflejan siglos de intercambios culturales y



migraciones regionales. Al mismo tiempo, Chiang Mai enfrenta algunos de los grandes desafíos contemporáneos del sudeste asiático. El crecimiento del turismo, la expansión urbana y la llegada de nuevos residentes internacionales han transformado profundamente determinados barrios. A ello se suma el problema de la contaminación atmosférica asociada a las quemas agrícolas estacionales, uno de los principales retos ambientales de la región.

Chiang Mai es única y en cada persona causa un efecto distinto. Veamos qué te hace sentir a ti.

Qué esperar

Chiang Mai es **más tranquila y manejable que Bangkok**. Se recorre con calma, entre templos, mercados, cafeterías, talleres artesanales y barrios donde todavía se percibe la herencia cultural del antiguo Reino de Lanna.

El **clima suele ser algo más suave**, aunque las horas centrales pueden ser calurosas. Al caer la tarde la ciudad se activa con mercados nocturnos, puestos de comida, música y vida social ocupan las calles. Os será muy fácil integrados en esta cadencia.

Es una ciudad espiritual y contemporánea a la vez. Monjes, estudiantes, artistas, viajeros de larga estancia y familias locales conviven en un espacio donde tradición, creatividad y vida cotidiana se mezclan constantemente. **Esta pluralidad constante os será muy visible**.

Como en toda Tailandia, la comida es una fuente de placer accesible e inagotable a vuestra disposición. Las noches tienen un protagonismo especial en este sentido. Los mercados nocturnos se llenan de actividad y ofrecen algunas de las especialidades más reconocidas del norte de Tailandia, como el **khao soi**, la **sai ua** o los postres elaborados con arroz glutinoso y mango. Delicioso, en WGW somos muy fans de la gastronomía tailandesa.



Qué vivir (no solo ver)

- **Escuchar los cánticos de los monjes al amanecer os** pone de manifiesto que los templos siguen siendo espacios vivos.
- **Perderse entre los aromas de los mercados nocturnos —carbón, especias, curry, frutas tropicales y comida a la parrilla—** es una de las mejores formas de acercarse a la vida cotidiana de la ciudad. La comida es el primer intercambio profundo entre culturas.
- **Sentarse en una cafetería rodeada de vegetación tropical** da una idea de por qué Chiang Mai se ha convertido en uno de los lugares favoritos para la bohemia contemporánea.
- **Escuchar música tradicional Lanna, músicos callejeros o pequeñas bandas locales** permite descubrir una escena cultural donde tradición y modernidad conviven de forma natural.
- **Recorrer los puestos de artesanía de los mercados nocturnos** pone a vuestra disposición tejidos, cerámicas, papel artesanal, jabones, tallas de madera y trabajos de otros oficios que siguen formando parte de la identidad cultural del norte de Tailandia.

Mirada inclusiva y responsable

Evitar la mirada estereotipada, tanto de las étnias como de las personas tailandesas. Es el primer paso para acceder desde el respeto a cualquier cultura. Entendernos como iguales dentro de la diversidad.
La artesanía local forma parte de la identidad cultural del norte. Priorizar talleres y productores locales ayuda a mantener oficios tradicionales que compiten cada vez más con productos industrializados y recuerdos importados. No compres Made in China.
Ofrecer respeto en los templos es esencial, vestir adecuadamente, hablar en voz baja y observar las costumbres locales, “donde fueres, haz lo que vieres” de nuestro refranero.
Finalmente, merece la pena dedicar tiempo a conocer la Chiang Mai contemporánea. Más allá de los templos y mercados, la ciudad es hoy un espacio de creación artística y de innovación cultural. Además Tailandia tiene una población muy joven, y eso se nota.



TIPS BRÚJULA

- **Mercados nocturnos:** cuando baja el calor, la ciudad sale a la calle. Es el mejor momento para pasear, cenar y observar la vida local.
- **Gastronomía del norte:** aprovecha para probar el khao soi, la especialidad más emblemática de Chiang Mai.
- **Templos activos:** lleva siempre hombros y rodillas cubiertos si quieres entrar en espacios religiosos.
- **Artesanía local:** Chiang Mai es uno de los mejores lugares de Tailandia para comprar textiles, cerámica, papel artesanal o productos elaborados por artesanos locales.
- **Clima de montaña:** las mañanas y noches pueden ser más frescas que en Bangkok, especialmente entre noviembre y febrero.
- **Ciudad para caminar:** el casco histórico se disfruta mejor a pie, perdiéndose entre callejuelas, templos y pequeños cafés.

KOH LANTA

Introducción al lugar

En la costa de Andamán, frente a la provincia de Krabi, Koh Lanta ofrece una Tailandia insular muy distinta a la de las islas más urbanizadas y concurridas del país. Su territorio combina playas largas, manglares, colinas cubiertas de vegetación tropical, pequeñas comunidades pesqueras y un litoral salpicado por islas y arrecifes.

Cuando se habla de Koh Lanta, normalmente se hace referencia a Koh Lanta Yai, la isla principal y donde se concentran la mayor parte de alojamientos, restaurantes y playas. Al norte se encuentra Koh Lanta Noi, más tranquila y rural, conectada a la primera mediante un puente.

Durante siglos, esta zona del mar de Andamán estuvo vinculada a rutas marítimas que conectaban la península malaya, Tailandia y otros territorios del sudeste asiático. El mar fue durante generaciones la principal vía de comunicación y sigue siendo un elemento esencial para comprender la cultura y la economía local.

Una de las características más interesantes de Koh Lanta es su diversidad cultural. En la isla conviven comunidades budistas, musulmanas y poblaciones tradicionalmente vinculadas al mar. Buena parte de la población local profesa el islam, algo que se percibe en las mezquitas, en la gastronomía y en el ritmo cotidiano de algunas aldeas.

Entre las comunidades históricamente ligadas a estas costas se encuentran los Urak Lawoi, uno de los pueblos conocidos como "gentes del mar" del sur de Tailandia. Durante generaciones desarrollaron formas de vida estrechamente relacionadas con la pesca, la navegación y el conocimiento de las mareas y del medio marino.

La isla conserva también importantes extensiones de manglar. Estos ecosistemas, aparentemente tranquilos, desempeñan una función fundamental: protegen la costa frente a la erosión, sirven de refugio a numerosos peces juveniles y constituyen el hábitat de aves, crustáceos, reptiles y muchas otras especies.

Parte del extremo sur de la isla pertenece al Parque Nacional Mu Ko Lanta, que protege bosques tropicales, zonas costeras y numerosas islas del archipiélago. Estos ecosistemas forman parte del extraordinario patrimonio natural del mar de Andamán.

Pero Koh Lanta no es únicamente naturaleza. Los pueblos pesqueros, los pequeños mercados, las casas construidas junto al mar y la mezcla de comunidades que habitan la isla permiten acercarse a una realidad más cotidiana del sur de Tailandia. Aquí la vida continúa profundamente condicionada por el océano. Las mareas, el viento y las estaciones determinan buena parte de la actividad pesquera, los desplazamientos y las actividades que tienen lugar alrededor de la isla.

Es precisamente esa mezcla de mar, naturaleza, diversidad cultural y ritmo pausado lo que convierte Koh Lanta en un lugar especialmente interesante para terminar un viaje por Tailandia.


WE GO WILD



Qué esperar

Koh Lanta invita a bajar revoluciones. Después de Bangkok, Ayutthaya y las montañas del norte, llegar al mar supone un cambio completo de ritmo. Las distancias son pequeñas, gran parte de la vida transcurre al aire libre y el océano aparece constantemente en el paisaje.

Las playas de la costa oeste son generalmente largas y abiertas, con arena, vegetación tropical y aguas cálidas. Dependiendo de la época del año, el mar puede mostrarse completamente tranquilo o algo más movido.

Las temperaturas son cálidas y la humedad elevada. Bañador, sandalias, ropa ligera, protección solar y repelente se convierten rápidamente en parte del uniforme cotidiano.

Pero Koh Lanta no es únicamente playa.

Adentrarse hacia el interior permite descubrir plantaciones, pequeños pueblos y zonas de vegetación tropical. En la costa oriental aparecen manglares y comunidades pesqueras donde la relación con el mar resulta mucho más visible.

Al caer la tarde, el ritmo cambia. Las playas se llenan de familias paseando, pequeños restaurantes comienzan a preparar las cenas y el cielo del mar de Andamán suele regalar algunos de los momentos más bonitos del día.

Aquí no hace falta llenar la agenda. Parte de la experiencia consiste precisamente en tener tiempo: bañarse, caminar por la playa, observar cómo cambia la luz, leer bajo una palmera o simplemente dejar que los niños y niñas jueguen durante horas junto al mar.

Después de varios días intensos de viaje, Koh Lanta funciona como una transición perfecta hacia otro tipo de aventura: la de no tener siempre algo que hacer.

Qué vivir (no solo ver)

- **Explorar los manglares** ayuda a comprender uno de los ecosistemas costeros más importantes del sudeste asiático y su papel como refugio para peces, aves, crustáceos y otros animales.
- **Comer pescado, marisco o cocina del sur de Tailandia** acerca al viajero a una gastronomía influida por el mar, las especias, el coco, la lima y la importante presencia musulmana de la región.
- **Descubrir pequeñas comunidades costeras** ayuda a entender que Koh Lanta no es simplemente un destino de playa, sino una isla habitada por familias que mantienen una relación profunda con el mar desde hace generaciones.

Mirada inclusiva y responsable

Koh Lanta es un destino turístico, pero también es el hogar de comunidades que llevan generaciones viviendo de la pesca, la agricultura y los recursos del mar.
La isla tiene una importante población musulmana. Respetar las costumbres locales, especialmente al visitar pueblos o espacios alejados de las zonas estrictamente turísticas, forma parte de una relación más respetuosa con el territorio.
Los manglares son ecosistemas extremadamente valiosos. Aunque a primera vista puedan parecer zonas fangosas poco atractivas, protegen la costa, almacenan carbono y funcionan como auténticas guarderías naturales para numerosas especies marinas.
Los arrecifes y ecosistemas del mar de Andamán también son especialmente sensibles. No tocar corales, no recoger conchas ni organismos vivos y evitar dejar cualquier tipo de residuo son pequeños gestos con un impacto real.
Como ocurre en muchas islas, la gestión del agua y de los residuos representa un desafío. Reducir plásticos de un solo uso, rellenar botellas siempre que sea posible y utilizar el agua con sentido ayuda a disminuir la presión sobre los recursos locales.
También merece la pena elegir pequeños restaurantes, tiendas y servicios gestionados localmente. El turismo puede convertirse en una herramienta económica positiva cuando una mayor parte de los ingresos permanece en las comunidades que habitan el territorio.

TIPS BRÚJULA

- **Sol tropical:** incluso con nubes la radiación puede ser intensa. Protección solar, gorra y sombra durante las horas centrales.
- **Protector solar:** utiliza opciones respetuosas con los ecosistemas marinos siempre que sea posible y evita aplicarlo justo antes de entrar al agua.
- **Manglares:** son uno de los ecosistemas más importantes de la isla. Obsérvalos con calma y sin interferir con la fauna.
- **Comunidades locales:** fuera de las zonas de playa, vestir de forma algo más discreta es una muestra sencilla de respeto hacia una población mayoritariamente musulmana en muchas zonas de la isla.
- **Agua:** como en cualquier isla, los recursos son limitados. Duchas razonables y evitar desperdiciar agua tiene un impacto real.
- **Mosquitos:** especialmente al amanecer y al atardecer, lleva repelente.
- **Mar:** las condiciones pueden cambiar rápidamente. Sigue siempre las indicaciones locales antes de realizar excursiones o actividades.

CURIOSIDADES

Muchos centros comerciales, aeropuertos y rascacielos tienen "casas para espíritus".
Antes de construir un edificio se consulta a especialistas rituales para determinar dónde deben colocarse estas pequeñas estructuras destinadas a los espíritus protectores del lugar. Incluso algunas grandes multinacionales instaladas en Bangkok las mantienen.

—

El pez más grande de agua dulce del mundo vive en Tailandia.
La raya gigante de agua dulce (Urogymnus polylepis) puede superar los 600 kilos y habita algunos grandes ríos del país, aunque actualmente se encuentra amenazada.

—

El plato más picante que pruebes en Tailandia probablemente no sea una receta tradicional.
Hace apenas 500 años el chile no existía en Asia. Llegó desde América tras los viajes portugueses y acabó transformando por completo la cocina tailandesa.

—

En Tailandia existe un árbol que puede caminar.
Los manglares avanzan lentamente hacia nuevas zonas mediante complejas redes de raíces que colonizan terrenos ganados al mar. Algunos bosques costeros parecen literalmente desplazarse con el tiempo.

—

Algunos peces de Tailandia pueden sobrevivir fuera del agua durante días.
El pez trepador (Anabas testudineus) respira aire atmosférico y puede desplazarse por tierra húmeda buscando nuevos estanques cuando su hábitat se seca.



WE GO WILD

TO TAILANDIA

VIAJAR ES APRENDER A MIRAR



WE GO WILD

AVENTURA EN FAMILIA