PACK LIGHTLY

COLINAS DE REGGAE, COSTA DE RESORTS, ISLA REAL

Jamaica

Todo para planear un viaje a Jamaica que va más allá del resort: donde alojarse, que comer, cómo moverse y cómo leer el panorama de seguridad sin filtros.

p.7 Por qué la mayoría de los primerizos debería reservar un conductor, no un auto de alquiler

p.15 La caminata al amanecer en las Blue Mountains que casi ningún turista conoce

p.11 Qué pueblo costero saltarse en un día de crucero

37 PÁGINAS PRECIOS EN USD ENTRADA SIN VISADO EDICIÓN 2026.07

Para empezar

la forma de un viaje a Jamaica, cuánto cuesta, qué resolver primero


SEVEN MILE BEACH, NEGRIL

Jamaica se divide en dos viajes. Uno es la costa todo incluido: Negril, Montego Bay, Ocho Ríos, tumbonas y buffets, ron punch sin límite, casi ninguna razón para salir del resort. El otro es la isla detrás de esa fachada: los estudios y la comida callejera de Kingston, las Blue Mountains elevándose frías y verdes sobre el calor, pueblos de pescadores donde nadie vende un tour de multipropiedad. Diez días alcanzan para hacer una parte de cada uno sin apurar ninguno.

La forma de un viaje

Aterriza en Montego Bay o Kingston, establece base en una costa para los días de playa, luego separa dos o tres noches hacia el interior. Una semana cubre bien una región. Diez a catorce días cubren la costa norte más las Blue Mountains más un desvío a la costa sur hasta Treasure Beach.

Lo que cuesta un día

El viaje con presupuesto ajustado ronda los 60 USD diarios: cama en guesthouse, comidas de puesto de jerk, taxis colectivos. La gama media se acerca a 130: una habitación privada, un conductor para excursiones de día, cenas sentado. Resorts y villas superan los 300 en cuanto se suman bebidas y excursiones.

Resuelve antes de volar

Los titulares de pasaporte de EE. UU., Reino Unido, la UE (incluida España) y Canadá entran sin visado hasta 90 días con boleto de regreso. No hay requisitos de vacunación más allá de las rutinarias. El JMD es la moneda local, pero el USD se acepta casi en todas partes de la costa turística, a menudo con peor tipo de cambio que un cajero bancario.

PUESTO DE JERK JUNTO A LA CARRETERA


FINCA DE CAFÉ EN LAS BLUE MOUNTAINS

CÓMO FUNCIONAN LOS ENLACES

Algunos enlaces de reserva generan una comisión para Pack Lightly, sin costo adicional para ti. El detalle completo está en la última página.

Indice

toca una línea para ir directo allí

01 El país 04

02 Adónde ir 08

03 Qué hacer 16

04 Rutas e itinerarios 19

05 Cuándo ir 23

06 Práctico 25

07 Seguro e inteligente 29

08 Herramientas, fichas para imprimir, fuentes 32

ACCESOS RÁPIDOS

Seguridad y cómo moverte, sin rodeos 07

Adentrándote en las Blue Mountains 15

Lo que realmente cuesta un día 26

01

El país

La forma de un primer viaje a Jamaica, el marcador de puntos y la lectura honesta sobre seguridad y cómo moverse.

EN ESTE CAPÍTULO

Tu viaje en una página 05

Jamaica de un vistazo 06

Seguridad y cómo moverte, sin rodeos 07

Tu viaje en una página

8 días · 60 a 300 USD/día · lo mejor de noviembre a abril

Si no lees nada más, que sea esta página. Aterriza en Montego Bay, establece base en la costa norte para los días de playa, corta hacia el interior a las Blue Mountains por café y aire fresco, y cierra en Kingston por la historia del reggae. Presupuesta con las cifras de abajo, no con las tarifas de mostrador del resort. Reserva las tres cosas de la esquina inferior derecha antes de volar; todo lo demás es más fácil de organizar ya en el país.

LA RUTA

Montego Bay / Negril
día 1-4

3h de auto

Blue Mountains
día 5-6

1.5h de auto

Kingston
día 7-8

PRESUPUESTO POR DÍA

Ajustado	60 USD
Gama media	130 USD
Lujo	300 USD

RESERVA PRIMERO

01	Vuelos, con 6 a 8 semanas de antelación	Buscar vuelos
02	Alojamiento, asegura las estancias en la costa pronto	Buscar alojamiento
03	eSIM, instalala antes de salir	Obtener eSIM

MEJORES MESES

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic

lo mejor: más seco, menor riesgo de tormentas

temporada media: cálido, más lluvia, menor riesgo de tormentas

riesgo máximo de huracanes

Jamaica de un vistazo

puntuaciones 0-100 · datos de la herramienta comparativa de países de Pack Lightly

MARCADOR

Infraestructura turística	65
Seguridad	50
Amigable con el presupuesto	55
Naturaleza	75
Comida y bebida	70
Cultura	75

Viaje ajustado	60 USD/día
Gama media	130 USD/día
Lujo	300 USD/día

PLAYA · CULTURA · NATURALEZA · VIDA NOCTURNA

fuente: herramienta comparativa de países, 2026-07

DATOS RÁPIDOS

Capital	Kingston
Idioma	Inglés, patois jamaicano
Moneda	Dólar jamaicano (JMD)
Huso horario	EST, UTC-5, sin horario de verano
Mejores meses	Noviembre a abril
Días necesarios	10 recomendados, 7-14 flexible
Enchufes	tipo estadounidense A/B, 110V
Agua del grifo	segura en pueblos y resorts
Propinas	10-15%, revisa la cuenta primero

Seguridad y cómo moverte, sin rodeos

la burbuja del resort, la isla real y cómo moverte entre ambas

El panorama de seguridad de Jamaica es desigual, no uniformemente peligroso. Las zonas de resorts de Montego Bay, Negril y Ocho Ríos están fuertemente vigiladas y registran muy poco crimen violento contra turistas. Los barrios del centro de Kingston y algunas zonas de Montego Bay alejadas de la franja turística conllevan un riesgo real y no son lugares para pasear por accidente. La lectura honesta: el robo menor, las estafas y el sobrecobro son el riesgo cotidiano para un turista prudente. El crimen violento dirigido a visitantes que se quedan en zonas conocidas es raro, aunque no inexistente.

La burbuja del resort frente a la isla real

Dentro de un resort o un tour reservado, el perfil de riesgo se acerca al de cualquier destino de playa del Caribe. Al salir de forma independiente, Jamaica pide el mismo sentido común que cualquier ciudad desconocida: conoce el barrio antes de recorrerlo, acuerda precios por adelantado, no muestres efectivo ni teléfonos.

Detalles de Kingston y Montego Bay

El centro de Kingston, Spanish Town Road y varias zonas del centro con nombre propio registran violencia relacionada con pandillas que casi nunca toca a los turistas pero es real para los residentes. En Montego Bay, la franja turística y el Hip Strip están bien; las zonas justo detrás no ofrecen nada que ver de todos modos.

Knutsford Express: la forma fácil de moverte entre pueblos

Un servicio de autobus con aire acondicionado cubre rutas fijas entre Montego Bay, Kingston, Ocho Ríos, Negril y Mandeville. Reserva online con antelación, los asientos son asignados y es la manera más tranquila de cubrir largas distancias.

Placas rojas con licencia frente a todo lo demás

Los taxis con licencia llevan placas rojas PPV y están afiliados a JUTA o una asociación similar; los taxis sin licencia de placa blanca son comunes, más baratos y más riesgosos en disputas sobre tarifa o ruta.

Conducir por la izquierda, y por qué casi nadie lo hace

En Jamaica se conduce por la izquierda, con carreteras estrechas y llenas de baches fuera de las autopistas principales. Un traslado del resort a la llegada y un conductor privado para las excursiones eliminan toda la cuestión de la navegación y el riesgo vial.

Taxis colectivos, para el viajero con confianza

Los autos compartidos que se llenan con pasajeros locales por una ruta fija son la opción económica para un viajero que habla algo de patois y no le importa el espacio reducido.

PROFUNDIZA MÁS

Toda la selección costera en el centro de Jamaica, y los cayos frente a la costa en el reportaje de las islas.

02

Adónde ir

Seis regiones, dos islas distintas. Elige una costa antes de elegir fechas, luego decide si el interior forma parte del viaje.

EN ESTE CAPÍTULO

Negril 09

Montego Bay 10

Ocho Ríos 11

Port Antonio 12

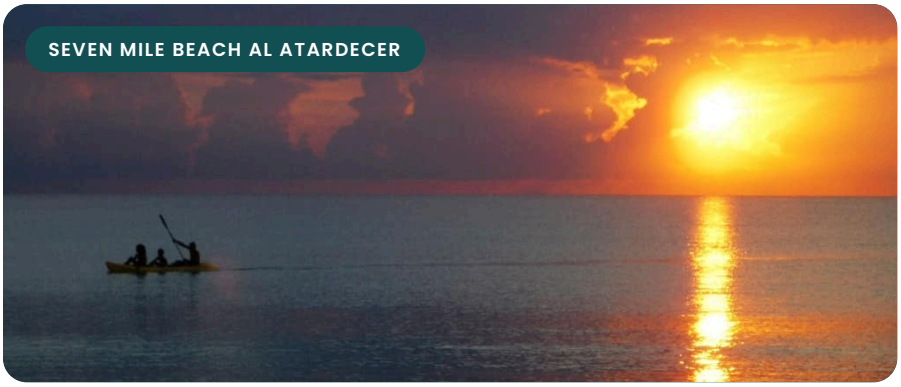
Treasure Beach 13

Kingston 14

Adentrándote en las Blue Mountains 15

Negril

playa · 3 noches · todo el año


SEVEN MILE BEACH AL ATARDECER

Seven Mile Beach es la razón para venir: un tramo largo, plano y genuinamente público de arena blanca con arrecife cerca de la orilla, bueno para nadadores y buceadores de superficie que no quieren un bote. Rick's Cafe en los acantilados de West End ofrece atardecer y saltos desde acantilados, ruidoso y turístico pero se gana la reputación. Ideal para una pareja que quiera días de playa fáciles sin mucha planificación.

Sáltate esto: la franja todo incluido después del atardecer recibe presión de venta desde todas direcciones, vendedores de jet ski, de aloe, guías sin licencia. Acuerda un precio antes de que empiece cualquier cosa, o sigue caminando.

Los acantilados de West End para el atardecer, la calle de la playa para nadar. Son dos paseos distintos, no uno solo.

Seven Mile Beach

Arena pública en toda su extensión, agua tranquila, arrecife lo bastante cerca para bucear desde la orilla.

Rick's Cafe

Saltos desde acantilados y bebidas al atardecer en West End; llega temprano para un lugar junto a la baranda.

Acantilados de West End

Guesthouses boutique sobre el agua, más tranquilos que la franja de la calle de la playa.

Reservar un conductor

Un conductor con licencia para excursiones de día gana siempre frente a negociar con vendedores de la calle de la playa.

PROFUNDIZA MÁS

Toda la selección de Negril en el reportaje de Negril, y la playa en detalle en la página de Seven Mile Beach.

Montego Bay

centro de resorts · 2 noches · todo el año



El pueblo del aeropuerto y el punto de llegada por defecto para la mayoría de los visitantes. Doctor's Cave Beach es la única playa pública que merece medio día, agua tranquila y un arrecife real justo frente a la costa. El Hip Strip tiene restaurantes y tiendas orientados por completo a pasajeros de cruceros y huéspedes de resorts. Buena base para una excursión de día con conductor al rafting de Martha Brae o a las Blue Mountains, menos buena como destino en si mismo.

⚠

Sáltate esto: las excursiones reservadas por el resort cobran de 2 a 3 veces más que un conductor independiente con licencia por el mismo tour a cascada o río. Compara antes una cotización de un taxi JUTA.

La mayoría de los primeros viajes aterrizan aquí. Trátalo como un punto de traslado, no como el viaje en sí.

Doctor's Cave Beach

La única playa pública con un arrecife real, agua tranquila, vale la entrada.

Río Martha Brae

Descensos en balsa de bambu por selva tropical, medio día relajado reservado desde el pueblo.

Laguna Luminosa

Una bahía luminiscente cerca de Falmouth, mejor en noche sin luna, se reserva como tour nocturno.

Hip Strip

Restaurantes y tiendas pensados para días de crucero; bien para una noche, no un punto destacado.

PROFUNDIZA MÁS

Selección de la ciudad en el reportaje de Montego Bay, el paseo en balsa en la página del Río Martha Brae, y la bahía luminiscente en el resumen de la Laguna Luminosa.

Ocho Ríos

costa de cruceros · 1-2 noches · todo el año



Las cascadas Dunn's River, de 55 metros escalonados que se suben en cadena humana tomados de la mano, valen la pena hacerlas una vez. Blue Hole cerca de allí está más tranquilo y menos concurrido. El pueblo en sí existe casi por completo para procesar los días de crucero: puestos de souvenires, presión de venta en el mercado artesanal, tráfico que se colapsa cuando hay tres barcos en puerto.

Sáltate esto: nunca hagas las cascadas Dunn's River en un día de crucero. Revisa el horario del puerto y ve un día sin barcos atracados, o llega a la apertura antes de que lleguen los autobuses turísticos.

Los zapatos de agua son casi obligatorios en la subida de las cascadas; el terreno es rocoso y resbaladizo en todo el recorrido.

Cascadas Dunn's River

La subida escalonada, mejor a la apertura antes de que llegue la multitud del crucero.

Blue Hole

Un lugar de baño en la selva más tranquilo cerca de allí, columpios de cuerda y pozas cristalinas.

Discovery Bay

El sitio de desembarco de Colón y un pequeño laboratorio marino, un desvío tranquilo de medio día.

Runaway Bay

Un pueblo de resorts más tranquilo al lado, con menos vendedores insistentes que el núcleo de Ocho Ríos.

PROFUNDIZA MÁS

Toda la selección en el reportaje de Ocho Ríos, la subida de las cascadas en la página de las cascadas Dunn's River, y las cascadas más allá en el resumen de cascadas.

foto: Wikimedia Commons

Port Antonio

este tranquilo · 2 noches, necesita pernoctar · nov-abr



La costa este que casi ningún turista alcanza: el agua turquesa asombrosamente profunda de Blue Lagoon, la playa de río y mar con sensación privada de Frenchman's Cove, selva tropical que llega hasta la propia costa. Muchos menos vendedores insistentes, muchos menos resorts, un ritmo genuinamente distinto al de la franja de la costa norte. Ideal para viajeros en un segundo viaje a Jamaica o dispuestos a sumar un trayecto largo.

Sáltate esto: el trayecto desde Montego Bay son 3 a 4 horas por carretera costera sinuosa, en cada sentido. No lo agregues como excursión de un día; necesita al menos una noche para que valga la pena.

Boston Bay, el punto de origen del jerk, está a poca distancia en auto del pueblo: el plato de referencia para medir cualquier otro puesto de jerk.

Blue Lagoon

Una laguna mineral casi sin fondo, fresca y tranquila frente al calor costero.

Frenchman's Cove

Un río se encuentra con el mar en una playa de sensación privada, la entrada de pago la mantiene tranquila.

Jerk en Boston Bay

El punto de origen de la cocción jerk, fogones junto a la carretera sobre madera de pimienta.

Costa de selva tropical

Bosque que baja hasta el agua, una isla distinta a la de la costa de resorts.

PROFUNDIZA MÁS

Toda la selección en el reportaje de Port Antonio, y la historia del origen de la comida en la guía de comida y bebida.

foto: Wikimedia Commons

Treasure Beach

costa sur · 2-3 noches · nov-abr

UNA CALA DE PESCADORES EN TREASURE BEACH

Pueblos de pescadores, guesthouses gestionadas por la comunidad, sin grandes resorts y sin infraestructura de cruceros en absoluto. Esto es lo más cercano en la isla a una Jamaica sin guion: calas tranquilas de arena gris, puestos locales de mariscos, un ritmo genuinamente más lento. Ideal para viajeros que ya hicieron la costa de resorts y quieren unos días fuera del circuito turístico.

Sáltate esto: la vida nocturna y la variedad de restaurantes escasean rápido después del anochecer. Trae un libro, no expectativas de opciones.

Un auto o un conductor son casi imprescindibles aquí; no hay una red de autobuses pensada para visitantes en la costa sur.

Guesthouses comunitarias

Alojamientos gestionados localmente, sin cadenas de resorts, ingresos que se quedan en la costa sur.

Puestos de mariscos

Pesca fresca cocinada al momento en el punto de desembarco del día, barato y sin prisas.

Calas de arena gris

Lugares de baño tranquilos con casi ningún otro visitante, incluso en temporada alta.

El ritmo más lento

El mejor argumento para agregar un tramo de costa sur después de la costa de resorts.

PROFUNDIZA MÁS

Toda la selección en el reportaje de Treasure Beach.

Kingston

capital cultural · 2 noches · todo el año



La historia del reggae está aquí y en ningún otro lugar: el Museo de Bob Marley en la que fue su casa, el estudio de grabación Tuff Gong, los sitios de origen de Trench Town. Los barrios de la parte alta como New Kingston son seguros, transitables de día, llenos de restaurantes reales en lugar de buffets de resort. Aquí es donde realmente vive la cultura de la isla, no un decorado de playa para ella.

⚠

Sáltate esto: el centro de Kingston y ciertos barrios específicos del centro conllevan un riesgo real después del anochecer y no son zonas turísticas. Un conductor o un tour guiado cubre los sitios culturales sin necesidad de recorrerlo a pie.

☺

La escena de música en vivo de New Kingston funciona entre semana, no solo los fines de semana. Pregunta en la recepción del hotel que hay programado.

Museo de Bob Marley

Solo con visitas guiadas, en la que fue su casa y estudio.

Tuff Gong

El estudio que fundó Marley, todavía prensando discos, los tours explican la historia de la industria.

Trench Town

Donde el reggae tomó forma; mejor visitarlo con un guía local que solo.

New Kingston

Transitable de día, restaurantes reales, la base para una estancia centrada en la cultura.

PROFUNDIZA MÁS

El museo en detalle en el reportaje del Museo de Bob Marley, y el calendario de la isla en la página de días festivos.

foto: Wikimedia Commons

Adentrándote en las Blue Mountains

fincas de café, aire fresco y el peso del reggae en Kingston

Las Blue Mountains se elevan justo detrás de Kingston hasta más de 2.200 metros, lo bastante frescas como para necesitar chaqueta al amanecer, y casi por completo ignoradas por el turismo de la costa de resorts. Este es el otro viaje de Jamaica: café cultivado en laderas empinadas y neblinosas, una caminata al amanecer que recompensa una alarma temprana, y una capital que carga el peso de la historia real del reggae.

Blue Mountain Peak al amanecer

La ruta clásica sube unos 11 km desde Portland Gap, comenzando alrededor de las 2 de la mañana para llegar a la cumbre con el amanecer sobre la isla y, en un día despejado, con Cuba en el horizonte. Fría, empinada, y vale la pena un guía que conozca el sendero en la oscuridad.

Las fincas Craighton y Old Tavern

El café Blue Mountain se cultiva en casi ningún otro lugar a esta altitud y alcanza un precio premium en todo el mundo. Craighton Estate, cerca de Irish Town, ofrece tours con catas; Old Tavern es más pequeña, familiar, y vende directamente desde la finca a una fracción de los precios de exportación.

Museo de Bob Marley y Trench Town

El museo ocupa la que fue su casa y estudio en Kingston, solo con visitas guiadas, y va más allá de la versión de camiseta del personaje. Trench Town es mejor visitarlo con un guía local que solo.

Tuff Gong, una industria viva

El estudio que fundó Marley sigue prensando discos y ofrece tours que explican cómo el reggae pasó de los patios de Trench Town a una industria global. La escena en vivo de New Kingston sigue funcionando entre semana, no es una recreación turística.

PROFUNDIZA MÁS

Senderos y fincas de café en el reportaje de las Blue Mountains, y los picos más amplios en el resumen de montañas.

03

Qué hacer

Fogones de jerk por encima de los buffets de resort, y la lista corta de datos que vale la pena conocer antes de aterrizar.

EN ESTE CAPÍTULO

Comida: jerk, ackee y ron 17

Datos rápidos y consejos 18

Comida: jerk, ackee y ron

qué pedir, y cuánto debería costar

La comida jamaicana funciona con calor, humo y el ají Scotch bonnet. El plato nacional es un desayuno, no una cena, y el mejor jerk sale de un fogón junto a la carretera, no de una mesa de buffet de resort.



Jerk chicken o jerk pork

5-11 USD · fogón callejero

Ahumado lento sobre madera de pimienta, con el picante del Scotch bonnet. Boston Bay, cerca de Port Antonio, es el punto de origen y sigue siendo la referencia.



Ackee and saltfish

7-14 USD · desayuno

El plato nacional: fruta ackee revuelta con bacalao salado, cebolla y ají. Mejor comerlo antes del mediodía en un local del lugar.



Curry goat

10-16 USD · almuerzo dominical

Cocinado a fuego lento y profundamente especiado, suele servirse con rice and peas en los locales de almuerzo del domingo.



Patty jamaicana

1-3 USD · en todas partes

Masa hojaldrada de color amarillo curcuma rellena de carne, pollo o vegetales especiados. Se vende en todas partes, desde panaderías hasta estaciones de servicio.



Red Stripe y ron Appleton

clásico de bar de playa

Red Stripe es la cerveza del día a día, barata y bien fría. El ron Appleton Estate vale la pena solo, sin mezclar, frente a un ron punch de resort.



Cafe Blue Mountain

directo de finca, Irish Town

Comprado directo en la finca de Irish Town por una fracción del precio de exportación que se encuentra en supermercados fuera del país.

PROFUNDIZA MÁS

El desglose completo plato por plato en la guía de comida y bebida.

Datos rápidos y consejos

ocho líneas que vale la pena recordar antes de aterrizar

La lista corta. Ninguno de estos puntos necesita una página entera, pero saltarse cualquiera de ellos cuesta tiempo o dinero sobre el terreno.

Reserva Knutsford Express online

Las tarifas sin reserva salen un 20% más caras y los asientos se llenan rápido en las rutas populares.

Acuerda las tarifas de taxi por adelantado

Los taxis de placa roja tienen licencia por ley. Nunca viajes solo de noche.

El jerk callejero gana al buffet de resort

Auténtico, más barato, y solo funciona a la hora del almuerzo. Pregunta a los locales por el mejor puesto de cada pueblo.

Retira JMD en los cajeros

Kingston, Montego Bay, Negril y Ocho Ríos entregan todos JMD. El USD funciona pero con peor tipo de cambio.

Tours de café cerca de Irish Town

15 a 25 USD por un recorrido por la finca más cata; solo vale la pena con auto o un tour reservado.

Un poco de patois llega lejos

"Wa ya seh" (que tal), "Respect" (hola), "One love" (adiós). El esfuerzo se traduce en mejores tratos.

El protector solar apto para arrecifes no es opcional

La barrera de arrecife cerca de Montego Bay y Negril es fragil y vale la pena protegerla.

Los cortes de luz ocurren cada semana

Descarga mapas sin conexión y lleva una batería portátil de 20.000 mAh o más.

04

Rutas e itinerarios

Un circuito de una semana para la costa norte y las Blue Mountains, y una versión más larga que suma la costa sur.

EN ESTE CAPÍTULO

La ruta, en mapa 20

7 días: costa norte y Blue Mountains 21

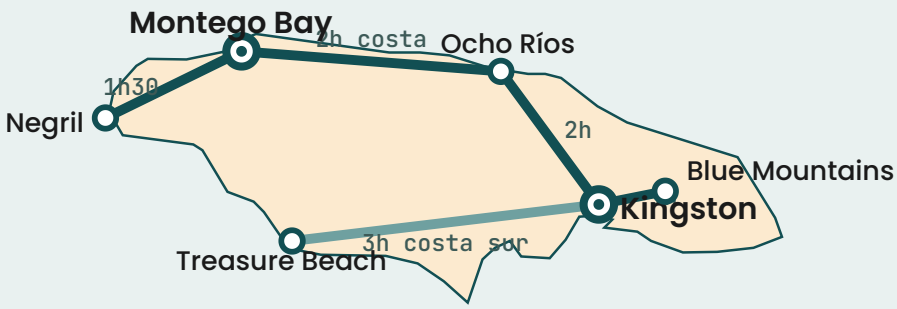
10-14 días: circuito completo con costa sur 22

Tours que vale la pena reservar 23

La ruta, en mapa

costa norte, Blue Mountains, Kingston y el desvío de la costa sur

Cada itinerario de este capítulo sigue el mismo esqueleto: aterriza en la costa norte, corta hacia el interior a las montañas, cierra en Kingston, y suma Treasure Beach si el viaje supera los diez días. El mapa de abajo marca las paradas usadas en ambas rutas.



Todos los tramos son por carretera. No hay red de ferris domésticos en esta ruta; un conductor privado o un auto de alquiler cubren todos los traslados de abajo.

Sáltate Ocho Ríos por completo si el viaje dura 7 días o menos; el desvío a las cascadas cuesta un día entero de todas formas.

packlightly.es

7 días: costa norte y Blue Mountains

la versión compacta, sin desvío a la costa sur

Pensada para un primer viaje de una sola semana. Reserva con antelación el conductor para el traslado a las montañas; todo lo demás se puede organizar desde la recepción del hotel una vez que aterrizas.

1	**Aterrizaje, Montego Bay** día de llegada	Aterriza, instálate, atardecer en Doctor's Cave Beach. Noche temprana tras el vuelo.
2	**Martha Brae y el Hip Strip** excursión de día con conductor	Rafting en bambu en Martha Brae por la mañana, cena en el Hip Strip por la noche.
3	**Negril** 1h de auto	Seven Mile Beach de día, saltos desde acantilados y atardecer en Rick's Cafe.
4	**Traslado a las Blue Mountains** 3h de auto hacia el interior	Conductor privado hacia el interior, tour por la finca de café Craighton a la llegada, cena temprana antes de un inicio previo al amanecer.
5	**Amanecer en Blue Mountain Peak** salida a las 2am, guiada	Caminata previa al amanecer desde Portland Gap hasta la cumbre, resto del día recuperándose con aire de montaña y café.
6	**Kingston** 1.5h de auto	Museo de Bob Marley, tour por el estudio Tuff Gong, cena en New Kingston.
7	**Vuelo de vuelta** Kingston o traslado de vuelta a Montego Bay	Mañana libre para compras de última hora o un tour por Trench Town, vuelo de regreso por la tarde.

Reserva el conductor privado para los días 4 y 6 como un solo paquete; separarlos en reservas distintas cuesta más.

Sal en vuelo desde Kingston si el itinerario lo permite; te ahorras un segundo traslado largo de vuelta a Montego Bay.

10-14 días: circuito completo con costa sur

la versión que suma Port Antonio y Treasure Beach

El circuito completo de Jamaica. Suma la tranquila costa este y un tramo de desconexión en la costa sur al esqueleto de 7 días, a costa de dos días largos de trayecto.

1-3	**Montego Bay / Negril** base de playa	Doctor's Cave y Seven Mile Beach, una excursión hacia el interior con conductor con licencia a Martha Brae.
4	**Ocho Ríos** día sin cruceros en puerto	Cascadas Dunn's River a la apertura, luego sigue viaje en lugar de quedarte a pasar la noche.
5-6	**Port Antonio** 3-4h de auto, ritmo más lento	Blue Lagoon, Frenchman's Cove, mínimo de vendedores insistentes, costa de selva tropical.
7-8	**Blue Mountains** café y caminata al amanecer	Fincas de café, aire fresco, caminata a la cumbre al amanecer desde Portland Gap.
9-10	**Kingston** historia del reggae	Sitios de la historia del reggae, Trench Town con un guía local, restaurantes de New Kingston.
11-14	**Treasure Beach** desconexión en la costa sur	Guesthouses comunitarias, sin infraestructura de resorts, antes de volar desde Montego Bay o Kingston.

Diez días eliminan el tramo de costa sur y aun así cubren la costa norte, las Blue Mountains y Kingston por completo.

Treasure Beach suma tiempo real de trayecto desde cualquier punto de la costa norte; trátalo como el capítulo final del viaje, no como una escapada lateral.

Tours que vale la pena reservar

operadores locales mejor valorados, filtrados a viajes en grupo, ordenados hacia precios de mochilero

Estos son tours en vivo y mejor valorados en las bases principales, filtrados a viajes en grupo independientes y ordenados hacia el extremo más económico. Combínalos con la ruta de las páginas anteriores, y reserva con antelación los pocos que necesitan bote, guía o permiso.

Sesión de fotos y video en kayak transparente en Montego Bay

desde 30 USD

5.0 (37 reseñas)

1 hora

Montego Bay

Snorkel guiado en el arrecife Anchor and Cannon

desde 60 USD

5.0 (15 reseñas)

1.5 horas

Negril

Tour combinado Blue Hole y cascadas Dunn's River

desde 40 USD

5.0 (39 reseñas)

3 horas

Ocho Ríos

Rafting en bambu por el Río Grande desde Port Antonio

desde 188 USD

5.0 (17 reseñas)

4 horas

Port Antonio

Rafting en el Great River y masaje corporal de piedra caliza

desde 20 USD

5.0 (33 reseñas)

2 horas

Montego Bay

Transporte y tour de Montego Bay a Blue Hole

desde 120 USD

5.0 (110 reseñas)

8 horas

Negril

Tours en vivo de Viator, precios capturados en julio de 2026, valoraciones de reservas verificadas. Toca una ficha para reservar. Algunos enlaces generan una comisión para Pack Lightly sin costo adicional.

05

Cuándo ir

La temporada seca es la temporada cara. Qué sacrifica cada ventana en realidad.

EN ESTE CAPÍTULO

Leer el calendario 25

Leer el calendario

la temporada seca es temporada alta · la temporada de huracanes necesita un plan real

La temporada seca de Jamaica va aproximadamente de noviembre a abril, con menos lluvia y menor humedad, lo cual la convierte también en la ventana más cara y concurrida. La temporada de huracanes va oficialmente de junio a noviembre, con el mayor riesgo de tormentas concentrado entre agosto y octubre. De mayo a julio queda en medio: cálido, con lluvia ocasional, notablemente más barato.

TRES FRANJAS

VENTANA	MESES	QUÉ SACRIFICA
La mejor	Nov-Abr	Clima más seco y confiable, precios y aglomeraciones máximas en los resorts
Temporada media	May-Jul	Cálido, algo de lluvia, menos multitudes y tarifas más suaves
A evitar / tormentas	Ago-Oct	Ventana de mayor riesgo de huracanes, reserva con cancelación flexible

De diciembre a febrero es temporada alta dentro de la temporada alta: reserva vuelos y hoteles de costa con 8 semanas de antelación o las mejores habitaciones desaparecen.

Un seguro de viaje con cobertura de tormentas con nombre importa más en la ventana de agosto a octubre que en casi cualquier otro lugar del Caribe.

06

Práctico

Lo que cuesta un día, qué empacar y dónde dormir en cada costa.

EN ESTE CAPÍTULO

Lo que cuesta un día 27

Lista de equipaje 28

Cómo moverte y dónde alojarte 29

Lo que cuesta un día

dos estilos de viaje · impreso tal como el día lo gasta

Los presupuestos diarios se esconden en los promedios, así que aquí está el día desglosado en su lugar: una cama, tres comidas, moverte, algo que vale la pena hacer, y la bebida al final. Dos versiones reales del mismo martes.

UN DÍA EN JAMAICA

* mochilero *

cama en guesthouse	22.00
día de comida (3 comidas)	13.00
transporte local	4.00
una actividad	16.00
una bebida	5.00
TOTAL / DÍA	**~60 USD**

datos de la calculadora de presupuesto · 2026-07

UN DÍA EN JAMAICA

* gama media *

habitación privada	60.00
día de comida (3 comidas)	27.00
transporte local + taxi	8.00
una actividad	28.00
una bebida	10.00
TOTAL / DÍA	**~133 USD**

datos de la calculadora de presupuesto · 2026-07

Calcula las mismas cifras para tus propias fechas, tamaño de grupo y moneda en la calculadora de presupuesto gratuita de packlightly.es.

Abrir la Calculadora de Presupuesto

La diferencia entre niveles está en la habitación y el conductor, no en la comida. Las comidas callejeras cuestan más o menos lo mismo en cada nivel de presupuesto.

Los resorts todo incluido superan los 300 USD al día en cuanto se suman bebidas y excursiones, y te aislan de casi todo lo que hay en este recibo.

Lista de equipaje

calor, humedad, cerca del arrecife · empaca para el calor, no para el frío

Jamaica rara vez pide más que capas ligeras y protección solar, pero un puñado de artículos resuelven problemas que una tienda de regalos de resort cobra hasta tres veces más caro. Empaca esto antes de volar.

DOCUMENTOS Y ROPA

- [ ] Pasaporte, 6 meses de validez
- [ ] Seguro de viaje, más cobertura de deportes acuáticos si buceas
- [ ] Copia de las confirmaciones de hotel y actividades
- [ ] Capas ligeras y transpirables de algodón
- [ ] Cobertura modesta para Kingston y sitios culturales
- [ ] Traje de baño apto para arrecifes o camiseta de protección, UPF 50+
- [ ] Capa impermeable ligera o poncho compacto
- [ ] Zapatos cómodos para caminar y sandalias
- [ ] Sombrero o visera para el sol

SALUD, TECNOLOGÍA Y AGUA

- [ ] Protector solar apto para arrecifes SPF 30+
- [ ] Repelente de insectos con DEET
- [ ] Sales de rehidratación
- [ ] Botiquín básico y tabletas antidiarreicas
- [ ] Medicamentos recetados, en su envase original
- [ ] Batería portátil, 20.000 mAh o más
- [ ] Adaptador universal para enchufes tipo estadounidense
- [ ] Zapatos de agua para las cascadas Dunn's River y playas rocosas
- [ ] Bolsa hermética para teléfono y efectivo en la playa

Genera una lista completa para la duración y el estilo de tu propio viaje en el generador de listas de equipaje gratuito.

Abrir el Generador de Listas de Equipaje

Cómo moverte y dónde alojarte

un conductor gana a un auto de alquiler para la mayoría de primeros viajes

En Jamaica se conduce por la izquierda, y a la mayoría de los visitantes primerizos les conviene más un traslado de resort para la llegada y un conductor privado para las excursiones que un auto de alquiler: bastante económico en presupuestos de gama media como para eliminar toda la cuestión de la navegación y las carreteras desconocidas. Knutsford Express cubre las rutas fijas entre ciudades de forma confiable. Los taxis con licencia de placa roja, afiliados a JUTA o una asociación similar, cubren todo lo demás; acuerda siempre la tarifa antes de que el auto se mueva.

Negril

Establece base en Seven Mile Beach o en los acantilados más tranquilos de West End. Consulta cuánto cuesta una habitación cerca de la playa antes de decidir; la oferta de guesthouses funciona a través de Hostelworld.

Montego Bay

El punto de traslado para la mayoría de los viajes; duerme cerca de Doctor's Cave Beach en lugar de la franja del aeropuerto. Precios en vivo por la zona, o la oferta económica en Hostelworld.

Blue Mountains (Irish Town)

Una guesthouse de pequeña finca cerca del sendero de Portland Gap gana a un hotel de Kingston para la caminata al amanecer. Consulta cuánto cuesta una habitación cerca de Irish Town o revisa Hostelworld.

Kingston

New Kingston para restaurantes transitables y el circuito de museos. Precios en vivo por New Kingston, o Hostelworld para la oferta económica.

Hoteles y guesthouses por toda la isla, cancelables hasta pocos días antes del check-in.

Buscar alojamiento

07

Seguro e inteligente

Una puntuación de seguridad más baja que sus vecinos, ganada por una desigualdad real entre zonas y no por un riesgo parejo para todo visitante.

EN ESTE CAPÍTULO

Seguridad, en detalle 31

Qué hacer y qué evitar 32

Seguridad, en detalle

desigualdad real entre barrios, no un riesgo parejo para todo visitante

La puntuación de seguridad de Jamaica se ubica en el extremo bajo para el Caribe, y esa cifra se explica por una desigualdad real entre barrios, no por un riesgo parejo para todo visitante. Un turista que se queda dentro de zonas de resorts, tours reservados y transporte con licencia enfrenta un viaje de bajo riesgo. El riesgo aumenta de forma marcada y específica en zonas del centro de Kingston y Montego Bay con nombre propio que, de todos modos, no ofrecen ninguna razón para que un visitante esté allí.

Robo menor y estafas por encima de la violencia

El riesgo realista para un turista prudente es el sobrecobro, la presión de venta y el robo oportunista, no el crimen violento. Acuerda los precios de taxis y tours antes de empezar, mantén los objetos de valor fuera de vista en la playa.

El cannabis está despenalizado, no legalizado

La posesión de pequeñas cantidades está despenalizada y rara vez se aplica contra turistas, pero comprarle a vendedores callejeros sigue conllevando riesgo de estafa y de calidad, y las cantidades mayores siguen siendo un problema legal real.

Usa transporte conocido después del anochecer

Los taxis con licencia de placa roja, los autobuses de Knutsford Express y los traslados organizados por el hotel eliminan la mayor parte del riesgo práctico. Evita caminar por barrios desconocidos, en cualquier ciudad, después del anochecer.

La temporada de huracanes necesita un plan real

Un seguro de viaje con cobertura de tormentas con nombre y cancelación flexible de hotel importan más en la ventana de agosto a octubre de Jamaica que en casi cualquier otro lugar de esta lista.

PROFUNDIZA MÁS

El contexto completo ruta por ruta en la página de seguridad y cómo moverte, y las excursiones frente a la costa en el reportaje de las islas.

Qué hacer y qué evitar

diez cosas que importan, cinco de cada lado

Las primeras causan problemas reales si las ignoras; el resto sobre todo cuesta tiempo o dinero. Todo lo demás es preferencia personal.

HACER

Usa Knutsford Express para viajar entre ciudades

Reserva online para un ahorro del 20% y un horario confiable.

EVITAR

Comprar ganja en la calle

La posesión sigue siendo perseguida en la práctica pese al discurso de despenalización.

HACER

Acuerda las tarifas de taxi por adelantado

Los taxis de placa roja tienen licencia. Usa solo servicios con licencia después del anochecer.

EVITAR

Mostrar efectivo, joyas o teléfonos

El robo menor y oportunista apunta a objetos de valor visibles.

HACER

Come jerk en puestos callejeros

Auténtico, barato, y vale la parada casual.

EVITAR

Tomar taxis sin licencia solo de noche

Quédate con hoteles y operadores establecidos después del anochecer.

HACER

Visita una finca de café Blue Mountain

Un tour más cata cuesta 15 a 25 USD, vale el desvío.

EVITAR

Esperar caminar entre atracciones

Las distancias son grandes y las carreteras carecen de infraestructura peatonal.

HACER

Empaca protector solar apto para arrecifes

Las zonas de barrera de arrecife cerca de Montego Bay y Negril necesitan protección.

EVITAR

Recurrir al todo incluido cada noche

Los buffets de resort son repetitivos y caros frente a la comida callejera.

07

PROFUNDIZA MÁS

Contexto completo de presupuesto en la guía de comida y bebida, y la escena de buceo en buceo en Jamaica.

08

Herramientas, fichas para imprimir, fuentes

Las herramientas en vivo detrás de esta guía, respuestas a las preguntas más comunes, y de donde salió cada número.

EN ESTE CAPÍTULO

Llévate las herramientas en vivo 34

Preguntas frecuentes 35

Una nota sobre los enlaces de esta guía 36

Llévate las herramientas en vivo

escanea para abrir · los datos se actualizan después de imprimir esta guía

Esta guía es una foto fija; las herramientas detrás de ella siguen actualizándose. Escanea un código o escribe la URL corta. Cada una viene precargada con los mismos datos de Jamaica con los que se construyó esta guía.



Calculadora de Presupuesto de Viaje

Jamaica: 60 USD/día mochilero, 300 USD/día lujo.

packlightly.es/
herramientas/calculadora-de-presupuesto/



Mapa de Viaje Interactivo por País

Lugares de Jamaica en el mapa, de Negril a las Blue Mountains.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-viaje-interactivo-por-pais/



Mejor Época para Viajar

Lo mejor: nov-abr. Clima mes a mes para más de 140 países.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-la-mejor-epoca-para-viajar/



Qué Comer y Beber

Jerk chicken desde 5 USD, y más platos con precios.

packlightly.es/
herramientas/comida-y-bebida-local/

Preguntas frecuentes

las siete preguntas que más surgen

Respuestas cortas a lo que preguntan los lectores antes de reservar. El detalle más largo de cada tema está en el capítulo correspondiente.

Es seguro Jamaica?

Kingston tiene robo menor y asaltos en barrios específicos, evita el centro después del anochecer. Los pueblos de playa son notablemente más seguros. El crimen violento rara vez apunta a turistas que se quedan en zonas conocidas.

Necesito un auto de alquiler?

No. Knutsford Express conecta las principales ciudades de forma confiable. Los taxis negocian tarifas por adelantado. El alquiler de autos sale caro e innecesario salvo que quieras acceso remoto a las Blue Mountains con tu propio horario.

Vale la pena el todo incluido?

No si buscas comida o cultura auténticas. Los todo incluido te atrapan en buffets de resort repetitivos y te aislan de la comida local, que cuesta una fracción fuera de la puerta.

Es legal la marihuana?

Despenalizada para posesión personal, pero no totalmente legal. La policía sigue arrestando por tráfico o consumo en público. No compres en la calle ni la lleves a través de fronteras.

Puedo usar dólares estadounidenses?

Sí, se aceptan ampliamente en zonas turísticas, pero los tipos de cambio en hoteles y tiendas son malos. Retira JMD en cajeros para mejores tasas y negocia los taxis en moneda local.

Cuál es la mejor época para visitar?

De noviembre a abril es seco y cálido, de diciembre a febrero es temporada alta y más caro. Marzo y abril son temporada media con precios más bajos y buen clima todavía.

Puedo visitar cayos frente a la costa en excursiones de un día?

Sí. Los pequeños cayos cerca de Montego Bay son excursiones de snorkel de un día a través de operadores locales o tours del hotel, la mayoría a 30 a 90 minutos en bote desde la orilla.

Créditos de imágenes

cada foto, su autor y licencia

Todas las fotografías de lugares, comida y vida silvestre provienen de Wikimedia Commons. Cada una se reutiliza bajo la licencia Creative Commons o de dominio público indicada abajo, con atribución al fotógrafo. Bajo CC BY-SA, esta lista y cualquier reutilización mantienen los mismos términos de compartir igual. Toca cualquier título para abrir el archivo original en Commons.

1. **Ackee and saltfish**. Wikipedia (imagen principal del artículo), CC BY-SA.
2. **Blue Lagoon**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA.
3. **Granos de café Blue Mountain**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA.
4. **Finca de café en las Blue Mountains**. Desconocido (subida de panoramio), CC BY 3.0.
5. **Museo de Bob Marley**. Wikipedia (imagen principal del artículo), CC BY-SA.
6. **Curry goat con rice and peas**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA.
7. **Doctor's Cave Beach**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA.
8. **Cascadas Dunn's River**. Wikipedia (imagen principal del artículo), CC BY-SA.
9. **Patty jamaicana de carne**. Wikipedia (imagen principal del artículo, Jamaican patty), CC BY-SA.
10. **Jerk chicken sobre madera de pimienta**. Wikipedia (imagen principal del artículo, Jerk (cocina)), CC BY-SA.
11. **Red Stripe y ron Appleton**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA.
12. **Seven Mile Beach**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA.
13. **Seven Mile Beach, Negril**. VV Nincic, CC BY-SA 4.0.

Datos y precios de tours: Viator Partner API, capturados en julio de 2026. Retrato del autor y marcas de la marca: Pack Lightly.

Una nota sobre los enlaces de esta guía

divulgación y fuentes · por qué esta guía es gratuita



ESCRITO POR

Wouter van Kemenade

Fundador de Pack Lightly. Formación en marketing de rendimiento, investigación de viajes basada en datos. Cada cifra de esta guía se verifica contra una fuente listada abajo; si un precio se mueve más de un 15 por ciento, la siguiente edición lo señala.

Esta guía es gratuita porque algunos de los enlaces de reserva dentro de ella son enlaces de afiliado. Cuando un lector reserva una estancia, un vuelo o una eSIM a través de uno de esos enlaces, el comercio le paga a Pack Lightly. El lector paga el mismo precio de cualquier forma.

La elección viene antes que el socio. Una zona de alojamiento o una opción de reserva se elige por el viaje que hace posible, y donde existe un enlace de socio para ella se usa ese enlace; donde no existe, el enlace simple sigue apuntando allí. La comisión financia la guía, no la elige por ella.

Preguntas, correcciones, o un lugar que probaste y que merece estar en la próxima edición: escribe a hello@pack-lightly.com.

Socios enlazados en esta edición: **Skyscanner** · **Stay22** · **Saily** · **Hostelworld** · **GetYourGuide** · via **Travelpayouts**

FUENTES USADAS EN ESTA EDICIÓN

1. Cifras de presupuesto: conjunto de datos de la calculadora de presupuesto de Pack Lightly, capturado en julio de 2026.
2. Puntuaciones de país y etiquetas de tipo de vacación: herramienta comparativa de países de Pack Lightly, capturada en 2026-07.
3. Franjas climáticas estacionales: conjunto de datos de mejor época para viajar de Pack Lightly, capturado en 2026-07.
4. Precios de comida: conjunto de datos de comida y bebida local de Pack Lightly para Jamaica, capturado en 2026-07.
5. Páginas del cluster de Jamaica de Pack Lightly, consultadas en 2026-07: el centro · comida · islas · buceo.

Qué cambió en la edición 2026.07: primer lanzamiento con el estándar de diseño v2 para Jamaica. No cubierto aquí: escalas de crucero, turismo médico, tours grupales.