



Checklist de viaje a Japón

Una checklist imprimible para planear tu primer viaje

Creado para AskTourGuide.com | Actualizado junio de 2026

Cómo usarlo: imprímelo, guárdalo en tu teléfono o úsalo como hoja de planificación previa al viaje. Algunas reglas cambian según la nacionalidad, el tipo de medicamento y el aeropuerto, así que verifica siempre fuentes oficiales antes de salir.

Lista rápida de imprescindibles

- El pasaporte está vigente durante todo el viaje, con margen extra después de tu fecha de regreso.
- Las reglas de visa o exención de visa están revisadas según tu pasaporte y el motivo del viaje.
- Las confirmaciones de vuelos, hoteles y actividades están guardadas sin conexión.
- La cuenta de Visit Japan Web está creada y los datos de llegada están preparados.
- Las reglas sobre medicamentos están revisadas antes de empacar recetas o medicinas de venta libre.
- El plan de efectivo está listo: yenes, tarjeta de débito, tarjeta de crédito y respaldo para cajero.
- El plan de transporte está listo: tarjeta IC, billetera móvil, pases de tren o boletos individuales.
- Mapas sin conexión, app de traducción, app de transporte y direcciones de hoteles están guardados.

Tip: guarda una carpeta digital llamada VIAJE A JAPÓN con escaneo de pasaporte, reservas, seguro, teléfonos de emergencia e itinerario.

6 a 8 semanas antes de salir

Ruta y reservas

- Elige tu ruta principal: Tokio, Kioto, Osaka, Hiroshima, Hokkaido, Okinawa u otra región.
- Decide si tu viaje será de ciudad, comida, anime/videjuegos, naturaleza o templos/cultura.
- Reserva vuelos y hoteles cerca de tren o metro, especialmente si es tu primera vez.
- Revisa la temporada: sakura, hojas de otoño, lluvias, calor de verano o nieve.
- Compara pases de tren contra boletos individuales antes de comprar.
- Reserva experiencias populares con tiempo: teamLab, boletos relacionados con Ghibli, parques, restaurantes y tours de temporada.
- Haz un itinerario diario con una zona principal por día para evitar traslados largos.

Documentos y dinero

- Revisa información oficial de visa según tu nacionalidad y motivo del viaje.
- Confirma el estado de tu pasaporte: sin daños importantes, hojas libres y datos correctos.
- Contrata seguro de viaje que cubra atención médica, retrasos, equipaje y cancelaciones.
- Guarda copias de pasaporte, seguro, vuelos, hoteles y contactos de emergencia.
- Avisa a tu banco que viajarás o confirma uso internacional desde la app.
- Configura tus NIP/PIN y prueba tu tarjeta de débito antes de salir.

Recordatorio de entrada: Japón publica países con exención de visa y periodos de estancia en el Ministerio de Asuntos Exteriores. Para muchos pasaportes exentos se otorgan comúnmente 90 días, pero importan tu nacionalidad y motivo del viaje.

3 a 4 semanas antes de salir

Medicamentos y salud

- Revisa cada medicamento por ingrediente activo, no solo por marca.
- Mantén medicamentos en su empaque original con tu nombre cuando sea posible.
- Lleva recetas y carta médica para medicamentos importantes.
- Solicita confirmación o permiso de importación si el tipo o cantidad de medicamento lo requiere.
- No empaques sustancias controladas o prohibidas, incluso si son legales en tu país pero restringidas en Japón.
- Lleva medicinas en equipaje de mano, con un pequeño margen por retrasos si las reglas lo permiten.

Celular, internet y apps

- Instala una app de mapas y descarga mapas sin conexión de tus ciudades principales.
- Instala una app de traducción con japonés descargado sin conexión.
- Instala una app de transporte para rutas de tren y metro.
- Decide entre eSIM, pocket Wi-Fi o roaming antes de llegar.
- Guarda nombres y direcciones de hoteles en inglés y japonés.
- Agrega una tarjeta IC móvil si tu celular lo permite o planea dónde comprar una física.
- Crea un itinerario compartido con tu acompañante o contacto de emergencia.

Recordatorio de medicamentos: Japón puede pedir aprobación previa para ciertos fármacos, sustancias controladas o cantidades. Algunas medicinas no pueden importarse aunque tengas receta de tu país.

1 semana antes de salir

Planeación final

- Completa o prepara la información de Visit Japan Web para inmigración y aduana.
- Confirma traslado del aeropuerto de llegada al hotel.
- Confirma hora de check-in y opciones para guardar equipaje.
- Reserva restaurantes, museos, day trips o parques que falten.
- Cambia o prepara efectivo inicial en yenes para el día de llegada.
- Descarga todas las reservas en tu celular y en la nube.
- Toma screenshot de la dirección del primer hotel y estación cercana.
- Revisa reglas de equipaje de tu aerolínea y traslados internos en Japón.

24 horas antes de salir

- Carga power bank, celular, cámara y audífonos.
- Pon pasaporte, cartera, tarjetas, medicinas y documentos en tu artículo personal.
- Lleva una pluma para formularios, aunque uses trámites digitales.
- Revisa estatus del vuelo y terminal del aeropuerto.
- Guarda instrucciones de roaming/eSIM donde puedas verlas sin internet.
- Comparte itinerario y dirección del hotel con alguien de confianza.

Tip de llegada: Visit Japan Web es un servicio oficial para trámites de llegada como inmigración y aduana. Ten tus QR o screenshots a la mano por si el Wi-Fi del aeropuerto está lento.

Checklist de equipaje

Esenciales para empacar

- Pasaporte y copia del pasaporte
- Confirmaciones de vuelo y hotel
- Datos del seguro de viaje
- Tarjeta de débito y crédito
- Efectivo en yenes para llegada
- Medicamentos y recetas
- Celular y cargador
- Adaptador universal
- Power bank
- Datos de Wi-Fi portátil o eSIM
- Zapatos cómodos para caminar
- Ropa por capas según clima
- Paraguas compacto o impermeable
- Botella reutilizable
- Bolsa pequeña para el día
- Monedero o bolsita pequeña
- Gel antibacterial y pañuelos
- Artículos básicos de aseo
- Bolsa para ropa sucia
- Etiqueta de equipaje
- Cubos de compresión
- Cámara o tarjetas de memoria
- Skincare y protector solar
- Bolsa pequeña para basura diaria

Opcional pero útil

- Screenshots de reservas de restaurantes.
- Dirección del hotel impresa para taxi o emergencias.
- Toalla pequeña o pañuelo.
- Calcetas extra para templos o restaurantes donde te quitas los zapatos.
- Bolsa plegable para konbinis, snacks o souvenirs.
- Plan de envío de maletas si te moverás entre ciudades.

Checklist de llegada y viaje diario

Primer día en Japón

- Conéctate a internet antes de salir del aeropuerto.
- Retira o confirma efectivo suficiente en yenes para las primeras 24 horas.
- Compra o activa una tarjeta IC si la necesitas.
- Guarda tu hotel como favorito en la app de mapas.
- Revisa horario del último tren si llegas tarde.
- Lleva el pasaporte contigo si lo requieren reglas locales u hoteles.
- Usa guardaequipaje o envío de maletas si tu check-in es tarde.

Revisión diaria de viaje

- Revisa el clima antes de salir del hotel.
- Lleva efectivo, tarjeta, tarjeta IC y respaldo de batería.
- Confirma la ruta de tren antes de entrar a la estación.
- Guarda la ruta de regreso al hotel.
- Reserva restaurantes del día temprano cuando sea posible.
- Guarda tu basura hasta encontrar el bote correcto.
- Respeta filas, silencio en trenes y señalización local.

Tip de dinero y transporte: tarjetas IC como Suica o PASMO se pueden usar en muchos trenes, buses, máquinas expendedoras y tiendas de conveniencia. Aún así lleva efectivo porque no todo funciona en todos lados.

Emergencias y notas del viaje

Información importante para llenar

Nombre del viajero: _____

Número de pasaporte: _____

Tipo de sangre / alergias: _____

Dirección del hotel principal: _____

Contacto de emergencia: _____

Póliza de seguro de viaje: _____

Contacto de embajada o consulado: _____

Notas de medicamentos: _____

Notas

Referencias oficiales para verificar antes de viajar: lista de exención de visa del Ministerio de Asuntos Exteriores de Japón; Visit Japan Web de la Agencia Digital de Japón; artículos prohibidos y restringidos de la Aduana de Japón; guía de importación de medicamentos del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar; guías de tarjetas IC y pagos sin efectivo de la Organización Nacional de Turismo de Japón.

Este checklist es información general de planeación de viaje, no asesoría legal, migratoria ni médica.