



¿Qué debo traer?

Esta lista es para todos los participantes. Ajusten la cantidad de artículos con base en el número de días que permanecerán en NatureBridge. Asimismo, les pedimos que lleguen con ropa y equipo adecuados para senderismo y con su mochila para el día lista. **¡Entre más capas de ropa lleven, más cómodos se sentirán!**

Para el día de senderismo

- ☐ Almuerzo para el primer día del programa
- ☐ Mochila para el día (lo suficientemente grande para contener dos botellas de agua, un cuaderno, un lápiz, ropa para clima lluvioso, capas de ropa abrigadora y un paliacate)
- ☐ Botella para agua (dos botellas de plástico duro o metal)
- ☐ Pluma o lápiz
- ☐ Ropa para clima lluvioso (chamarra y pantalones impermeables o poncho)
- ☐ Chamarra (con capa aislante que tenga capucha)
- ☐ Capas adicionales (polar, ropa interior larga y camisas de manga larga para días más fríos)
- ☐ Calzado (zapatos o botas de uso rudo para senderismo, con soporte para el tobillo, de preferencia resistentes al agua. También pueden traer tenis o zapatos deportivos.)
- ☐ Cubierta impermeable o bolsa de plástico grande para conservar seca la mochila
- ☐ Paliacate o pañuelo de tela para usarlo como mantel individual para el almuerzo al aire libre
- ☐ Gorra con visera, bloqueador solar, lentes de sol
- ☐ Medicamentos personales (en coordinación con su maestro)
- ☐ Una mascarilla para cada día del programa

Para la noche (después de las 4:00 p. m.)

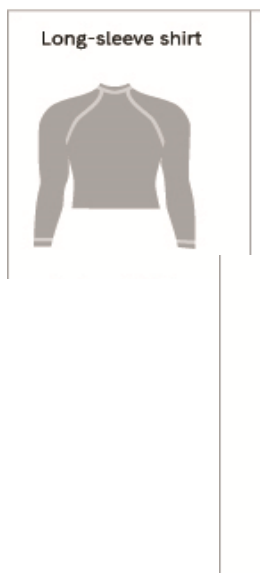
- ☐ Saco de dormir abrigador y almohada
- ☐ Zapatos cómodos para el tiempo libre y de repuesto
- ☐ Capas base (camisa de manga larga y ropa interior)
- ☐ Camisas (adicionales, de preferencia de manga larga, de tela sintética o lana)
- ☐ Pantalones largos (holgados a fin de poder usar una capa de ropa debajo)
- ☐ Calcetines (un par por cada día que permanecerán en NatureBridge, más tres pares adicionales)
- ☐ Ropa interior
- ☐ Pijama abrigador
- ☐ Gorro y guantes abrigadores
- ☐ Artículos de aseo personal (jabón, cepillo y pasta de dientes, cepillo para cabello, champú, entre otros)
- ☐ Toalla y paño de baño
- ☐ Sandalias para usar en la regadera
- ☐ Linterna
- ☐ Medicamentos personales (en coordinación con su maestro)

Para los meses de invierno (principios de noviembre hasta principios de abril)

Base de Capas

(vea la imagen abajo)

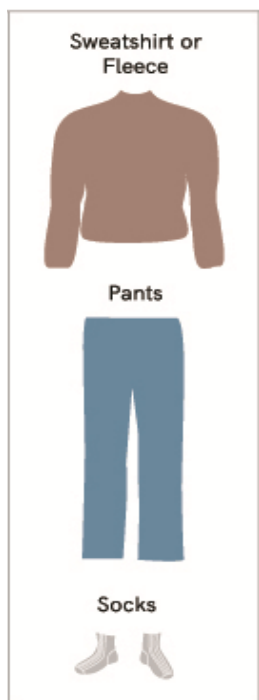
- ☐ Camisas (recomendamos manga larga, de material sintético/lana)
- ☐ Ropa interior larga o leggings (de material sintético/lana)
- ☐ Ropa interior
- ☐ Calcetines que no sean de algodón (**traiga 3 más pares de el número de días de su estancia**)



Capas intermedias (insulacion)

(vea la imagen abajo)

- ☐ Pantalones largos (Que le quede un poco flojo para las capas de abajo...**¡no algodón!**)

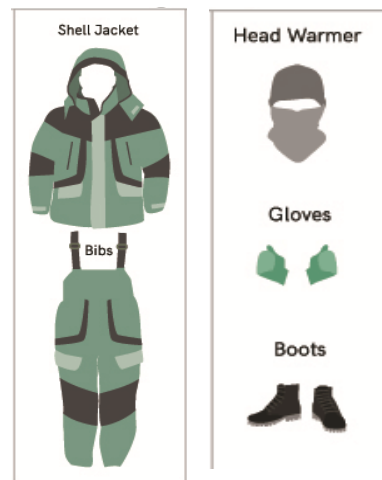


- ☐ *Chaqueta cálida o suéter (hecha de plumas, sintético, o lana...**¡no algodón!**)

Capas externas (contra el clima)

(vea la imagen abajo)

- ☐ *Chaqueta contra el agua con gorra
- ☐ *pantalones contra la lluvia y nieve
- ☐ *Calzado (resistente al agua, botas para caminatas)
- ☐ *Gorra cálida
- ☐ *Guantes cálidos y contra el agua
- ☐ Protección contra el sol - gorra, bloqueador de sol, chapstick, and Gafas de sol



Opcional

- ☐ Cámara
- ☐ Dinero para comprar en la tienda de NatureBridge (¡las ganancias se destinan a becas para otros estudiantes!)

¿Qué no traer consigo?

- ☐ Comida de más (no se permiten alimentos en las cabañas o tiendas de campaña)
- ☐ Dispositivos electrónicos (teléfonos celulares)
- ☐ Cualquier cosa que sería una pena perder.