



## ¿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 (chamarras y pantalones impermeables o poncho)
- Chamarras (con capa aislante que tenga capucha)
- Capas adicionales (polar, ropa interior larga y camisetas 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)
- Camisetas (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)

### 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.