



¿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 una botella de agua, un cuaderno, un lápiz, ropa para clima lluvioso, capas de ropa abrigadora y un paliacate)
- Botella para agua (una botella de plástico duro o metal con tapa)
- 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 cerrados, 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)

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

- Saco de dormir abrigador y almohada
- Zapatos cómodos para realizar actividades 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, y tres pares más)
- 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
- Medicamentos personales (en coordinación con su maestro)

Opcional

- Cámara
- Linterna
- Pequeños artículos personales (peluches, libros, entre otros)

¿Qué no traer consigo?

- Comida de más (no se permiten alimentos en los dormitorios)
- Dispositivos electrónicos (teléfonos celulares)
- Cualquier cosa que sería una pena perder.