



## Empacar para Youth Leadership Adventures

---

### Información acerca del equipaje



A continuación, encontrará una lista de las prendas y ropas que necesitará para su viaje. Tenemos una biblioteca de préstamo de equipo y estamos felices de prestar cualquier equipo que no tenga ya. **Te pedimos que traiga lo que tiene y te proporcionaremos el resto.** Un instructor te llamará poco antes de tu viaje para hablar sobre lo que necesitas pedir prestado.

### Medicamentos

**Por favor trae dos sets de tus medicamentos**, si es aplicable, para que podamos almacenar de forma segura un set en caso de que algo suceda con el primer set. El primer set de medicamentos NECESITA estar en los envases originales con el medicamento y la dosis escrita en el frasco. El segundo set debe guardarse en una bolsa o recipiente impermeable con la información de medicación y dosificación. Los instructores del Instituto de North Cascades mantienen y administran todos los medicamentos. Las excepciones a esta regla médica son los inhaladores para el asma, los epipens para alergias graves y / o medicamentos para la diabetes: los estudiantes llevan el primer set y su instructor llevará el otro set para mantenerlo seguro.

### Teléfonos celulares

Te animamos a traer un teléfono celular para contactar a tu familia en tu camino a casa desde el viaje, **pero no permitimos teléfonos celulares en el viaje.** Los teléfonos celulares serán recogidos por nuestro personal y encerrados de forma segura para la totalidad de tu paseo. No hay recepción de teléfonos celulares en el Centro de Aprendizaje Ambiental o en el bosque.

### Cámaras digitales

Si tienes una cámara fotográfica digital barata, puedes traerla en tu viaje. Asegúrate de que tiene pilas y tarjetas de memoria adicionales. Tomamos una cámara de grupo y las fotos se compartirán digitalmente después de cada viaje.

### Alcohol, tabaco, y drogas ilegales

Tenemos una póliza de cero tolerancias para el alcohol, el tabaco y las drogas ilegales. Los estudiantes que traigan estos artículos al Instituto North Cascades serán enviados a casa de inmediato.





## Lista del equipaje

### Debes de traer de casa

**Ropa interior:** 4-5 pares; 2 brasieres deportivos (si aplican)

**Ropa para nadar:** shorts; shorts que se secan pronto y brasieres deportivos (no bikinis)

**Playeras:** 2-3, idealmente que no sean de algodón

**Shorts atléticos:** 2-3 pares, idealmente que no sean de algodón

**Productos de higiene:** Cepillo de dientes y pasta dental (chiquita), artículos de menstruación. Solo lleva otros artículos de baño si los necesitas. **No traigas:** rastrillos, desodorantes, maquillaje, champú, etc.

**Medicamento recetado:** Si aplica; trae 2 sets

**Gafas graduadas:** Si aplica; si lleva lentes de contacto asegúrase de llevar también gafas

**North Cascades Institute puede prestar los siguientes artículos. Trae lo que tengas y nosotros te prestaremos el resto:**

**Camisa para el sol** (Manga larga con botones, puede ser de algodón)

**Chaqueta de lana**

**Pantalones de senderismo:** 1 par, nylon/sintético

**Ropa interior largas:** pantalón y camisa

**Calcetines:** 3-4 pares; calcetines de lana o de senderismo sintético

**Zapatos de agua o de acampar:** zapatos cerrados (Crocs o Keens) o un par de zapatos de gimnasio viejos

**Chaqueta para el agua/pantalones para el agua**

**Gorro caliente**

**Sombrero de sol**

**Botas de senderismo:** de Piel, que lleguen al tobillo

**Lentes de sol:** con una correa o estuche

**Bandana/pañuelos:** 2

**kit para comer:** vaso y plato hondo, tenedor y/o cuchara, en una bolsa

**Botellas de agua:** 2, 1 litro

**Lampara pequeña y lampara de cabeza**

Artículos opcionales:

**Libro:** Pequeño, Libro con tapa blanda

**Materiales para pintar o dibujar** (Tenemos algunas)

**Reloj**

**Cámara** (Vamos a cargar una cámara del todo el grupo)

