



NORTH CASCADES INSTITUTE YOUTH LEADERSHIP ADVENTURES



¡Bienvenidos a un verano de aventura!

ncascades.org/youth | [@youth_leadership_adventures](https://www.instagram.com/youth_leadership_adventures) | [@ncascades](https://www.instagram.com/ncascades) | youth@ncascades.org





Bienvenido a las North Cascades

Estimado participante y familia de Youth Leadership Adventures (Aventuras de liderazgo juvenil),



Felicidades por ser aceptado al programa de Youth Leadership adventures (Aventuras de Liderazgo juvenil) 2025. Youth Leadership Adventures ha estado liderando viajes en North Cascades desde 2006, y estamos encantados de trabajar contigo este verano.

¡Estamos emocionados de darte la bienvenida a las North Cascades! Todos los estudiantes se reunirán el primer día de tu viaje en un campamento cerca del lago Diablo para conocerse, conocer a tus instructores y aprender sobre tu itinerario. Esa noche cenaremos y probaremos nuestras tiendas de campaña y sacos de dormir. La mañana siguiente, los estudiantes van a ser transportados a la ubicación donde comenzarán tu aventura de campamento con canoa o con mochilas. Todos los viajes se llevarán a cabo en el parque nacional de North Cascades o el bosque nacional de Mt. Baker-Snoqualmie.

Este **paquete de bienvenida** incluye mucha de la información que te va a preparar para este viaje. Por favor, familiarízate con la información en este paquete y completa y **devuelve la documentación requerida antes del 26 de mayo**. Si tienes alguna pregunta o dudas, por favor contáctenos. ¡Prepárate para unirte a una comunidad de estudiantes increíbles que han explorado las North Cascades con Youth Leadership Adventures!

Atentamente,



Kate Little
Youth Leadership Coordinator



Neal Smeltzer
Youth Leadership Manager



Eva Araujo
Youth Leadership Specialist

ncascades.org/youth | facebook.com/nciyala | [@ncascades](https://twitter.com/ncascades) | youth@ncascades.org





¿Qué hay dentro del paquete de bienvenida?

Preparar para las Aventuras de Liderazgo juvenil

Formularios requeridos

Información general del programa

Información de contacto de emergencia
Manejo de riesgo, seguridad y salud
Itinerario general
Comidas

Empacar para Youth Leadership Adventures

Información de equipaje
Lista de equipaje





Preparar para las Aventuras de liderazgo juvenil

Lista de formularios requeridos - ¡Tienen que ser regresados!

- ___ Formulario de información y divulgación del participante
- ___ Formulario de viaje
- ___ Declaración de compromiso y formulario de pago

Para completar tu inscripción al programa, estos formularios deben ser completados y devueltos antes de la fecha límite que está en la tabla a continuación. No estás completamente inscrito/a hasta que se hayan recibido tus formularios completos y tu pago del curso. Devuélvenos tus formularios de una de las siguientes maneras:

Escaneado/enviado por correo electrónico

youth@ncascades.org

Correo

North Cascades Institute
 Attn: YLA
 810 State Route 20
 Sedro-Woolley, WA 98282-1263

Tabla de fechas de aceptación y plazo límite para entregar los formularios

El 26 de mayo	Plazo límite para entregar los formularios
El 17 de junio	Plazo límite de pago

Formulario de información y divulgación del participante

Este es el procedimiento estándar para cualquier programa basado en el campo. Por favor lee el formulario completo y haznos saber si tienes alguna preocupación o pregunta sobre el programa o este formulario. Nuestro personal e instructores revisarán estos formularios antes de que comience el viaje. Consulta la sección de Salud, seguridad y manejo de riesgos para obtener más información.

Formulario de viaje

Por favor, rellene el formulario de viaje que viene en el paquete para reservar tu lugar en el servicio gratuito de transporte de NCI. Puedes encontrar información sobre las ubicaciones y horas de las paradas del servicio de transporte en el programa de transporte. Se proporciona transporte para todos los viajes de Youth Leadership Adventures desde lugares designados. Si tienes dificultades para organizar un viaje a tu lugar de recogida, ponte en contacto con nosotros.

ncascades.org/youth | facebook.com/nciyla | @ncascades | youth@ncascades.org





Formulario de declaración de compromiso y pago (si procede)

Tu saldo total debe ser pagado antes del 17 de junio. Las instrucciones sobre cómo pagar están incluidas en el **formulario de Declaración de Compromiso y Pago**. Podemos hacer planes de pago según sea necesario. Por favor, haznos saber cómo podemos ayudarte.

Información general del programa

Preparación mandatorio antes del viaje

Recibirás un correo electrónico y una llamada telefónica de nosotros una semana o así antes de tu viaje. Esta será una oportunidad para que hagas cualquier pregunta y dar a tu instructor una lista del equipo y la ropa que tomarás prestado para su viaje. Preparada esta lista para tu llamada telefónica. **Consulte la lista del equipaje.**

Curso de Youth Leadership Adventures

Durante este curso de 5 o 8 días, aprenderás a acampar e ir de excursión con canoa y/o mochilas mientras recibes práctica en liderazgo al aire libre, habilidades de comunicación e historia cultural y natural de la naturaleza de North Cascades.

Proyectos de servicio

Viajes de ocho días participarán en un proyecto de servicio con el Parque Nacional o el Servicio Forestal. El proyecto de servicio puede incluir trabajo en los senderos, proyectos de restauración de plantas nativas, mantenimiento de campamentos y más. Los estudiantes recibirán un certificado después del viaje para documentar sus 8 horas de trabajo de servicio.

Community Day (Día de la comunidad)

En la última tarde del viaje, algunos miembros de la comunidad (incluido el personal de Youth Leadership Adventures) se unirán al grupo para escuchar lo que los estudiantes quieren decir sobre el cambio climático y otros temas de justicia ambiental. Cada estudiante tendrá la oportunidad de hacer peticiones a los adultos en su propia comunidad, y compartir cómo planean utilizar sus habilidades al aire libre y de liderazgo entre su propia comunidad. ¡Los estudiantes tienen la opción de grabar sus conclusiones y compartirlas con un público más amplio!





Información de contacto de emergencia para familiares

Si hay una emergencia y necesita hablar con el participante durante el programa, por favor de llamar al número que está en seguida. Los estudiantes **no van a tener** acceso a teléfonos ni a internet durante la mayor parte del programa. No hay servicio de telefonía celular en ninguno de los campings remotos.

Teléfono principal: (360) 722-1082

Correo electrónico: youth@ncascades.org

Si necesitas contactar con un miembro específico del personal, usa los números siguientes:

Eva: (360) 612-8616 Kate: (360) 358-7565 Neal: (360) 614-7097

Por favor deja un mensaje si llamas después de las horas de trabajo y nosotros le devolveremos la llamada lo más pronto posible. **Proporciona el nombre del estudiante al que intenta contactar.**

Manejo de riesgo, seguridad y salud

Riesgos durante Aventuras de liderazgo juvenil:

Este programa se lleva a cabo en el bosque y, por lo tanto, implica riesgos inherentes que normalmente se asocian con la actividad física moderada a vigorosa en terrenos de gran altitud o silvestres. Consulte la sección “**Supuesto de riesgo y acuerdo**” del **Formulario de información y divulgación del participante** para obtener detalles específicos sobre los riesgos y háganos saber si tiene alguna pregunta. Nuestro programa tiene estrictas líneas de guía y pólizas de seguridad para mitigar los riesgos en la medida de lo posible. Nuestros instructores también están certificados como Wilderness First Responders en caso de una emergencia.

Photo by Benjamin Drummond / iLCP



Responsabilidad personal:

Mientras los instructores hacen todo lo posible por actuar con precaución para evitar incidentes, los participantes deben asumir la responsabilidad total de su seguridad individual y son responsables de su propio seguro de salud y accidentes. Pedimos que todos los estudiantes tomen la responsabilidad de mantenerse seguros a sí mismos y a sus compañeros siguiendo las reglas y lista de guías.

ncascades.org/youth | facebook.com/nciyla | [@ncascades](https://twitter.com/ncascades) | youth@ncascades.org





Salud mental y emocional:

Por favor, se lo más completo que pueda en la parte de salud en el **Formulario de información y divulgación del participante**. Hacemos todo lo posible para satisfacer tus necesidades, pero sólo podemos hacerlo una vez que nos hayas proporcionado tu información. Si cualquier información médica cambia, por favor, asegúrate de ponerte en contacto con nosotros para cualquier actualización. Si tienes alguna preocupación de salud, háganoslo saber, **y por favor visita a su médico antes de tu viaje.**

Emergencias:

Cada grupo tiene instructores con entrenamiento médico de Wilderness First Responder. Cada viaje tendrá una radio y mensajero satelital mediante los que los grupos pueden contactar al Servicio de Parque o Bosque Nacionales para iniciar una respuesta de emergencia. Esta es también la manera en que el personal del Instituto North Cascades puede contactar a grupos en caso de una emergencia en casa. Nuestros instructores tienen años de experiencia y están bien entrenados para dirigir a jóvenes en viajes de acampada en el bosque.

El menú durante el Paseo

A lo largo de los años, hemos refinado nuestro menú para mantener a nuestros estudiantes felices y bien alimentados. Durante los viajes, los estudiantes aprenden a cocinar en cocinas de campo y a tomar turnos cocinando comidas para el grupo con la ayuda de un instructor. No hay necesidad de traer comida con usted, ya que ofrecemos tres comidas completas al día más muchos aperitivos. ***Se pueden satisfacer necesidades dietéticas especiales, pero debemos saberlo con anticipación (incluir información en el Formulario de Información y divulgación del Participante).***

Desayuno

Granola
Avena
Burritos de
desayuno

Comida

Bagels & Cream Cheese
Crema de cacahuete y
mermelada
Queso, galletas y salami

Cena

Pad Thai
Curry
Burritos
Domoda (Guiso
de cacahuete)
Chili con frijoles
negros
Pasta

Botanas Bebidas

Trail Mix
Galletas
Frutas
Beef Jerky
Gatorade
Chocolate
caliente
Té
Jugo de
manzana
(Cider)





Itinerario general del curso

Día 1:

En el primer día, los participantes se reunirán con otros miembros del viaje e instructores, irán a través de la orientación del viaje, empacarán equipo, cenarán, y dormirán en un campamento en el Parque Nacional de North Cascades. Los estudiantes pueden dormir en tiendas de campaña individuales o tiendas de campaña de varias personas (3-4) dependiendo de tus preferencias. Puede hablar con los instructores cuando llamen antes de tu viaje.

Día 2:

Ir al bosque con tu grupo. Remar o caminar al campamento y aprender habilidades para acampar.

Próximos días:

¡Remar/caminar, explorar, aprender, liderar y hacer horas de comunidad!

Noche final:

Regresar al primer campamento, pasar la noche acampando, desempacando y teniendo actividades grupales finales, incluido el Día de la Comunidad

Día final (Día 5 o 8):

Devolver el equipo prestado, desayunar y salir a las 9:00 am. Por favor, consulte el horario del servicio de traslado para ver las ubicaciones y horarios de entrega..





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)

