



NORTH CASCADES INSTITUTE YOUTH LEADERSHIP ADVENTURES



Photo by Benjamin Drummond / iLCP

¡Bienvenidos a un verano de aventura!

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





Bienvenido/a a North Cascades

Querido/a participante y familia de Youth Leadership Adventures (Aventuras de liderazgo juvenil),



Felicidades por ser aceptado/a al programa de Youth Leadership adventures (Aventuras de Liderazgo juvenil) 2022. Youth Leadership Adventures ha estado liderando viajes en North Cascades desde 2006, y estamos encantados de trabajar contigo este verano.



Estamos felices de darte la bienvenida no solamente a North Cascades, sino también al Centro de aprendizaje ambiental para comenzar tu viaje. Todos los estudiantes se reunirán en el Centro de aprendizaje ambiental en el primer día para conocerse uno al otro, conocer a los instructores y que sean orientados para su viaje. Una vez que ya estemos equipados, nos dirigiremos a un campamento local para cenar y probar las casas de campaña y bolsas de dormir por la noche. La mañana siguiente, los estudiantes van a ser transportados a la ubicación donde comenzarán su aventura de mochilero o campamento en canoa. Todos los viajes se llevarán a cabo en el parque nacional de North Cascades.

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 de la fecha límite para tu sesión específica que está en una tabla en la página cinco**. Si tienes alguna pregunta o dudas, por favor contáctenos. ¡Prepárate para unirte a una comunidad de estudiantes increíbles que han explorado North Cascades con Youth Leadership Adventures!

Sincerely,



Mia Munoz
Coordinadora Asistente
(360) 826-0913



Neal Smeltzer
Coordinador de Liderazgo Juvenil



Elle Gasperini
Manager de Liderazgo Juvenil





¿Dónde está el Centro de Aprendizaje ambiental?

Del Oeste de las Cascadas:

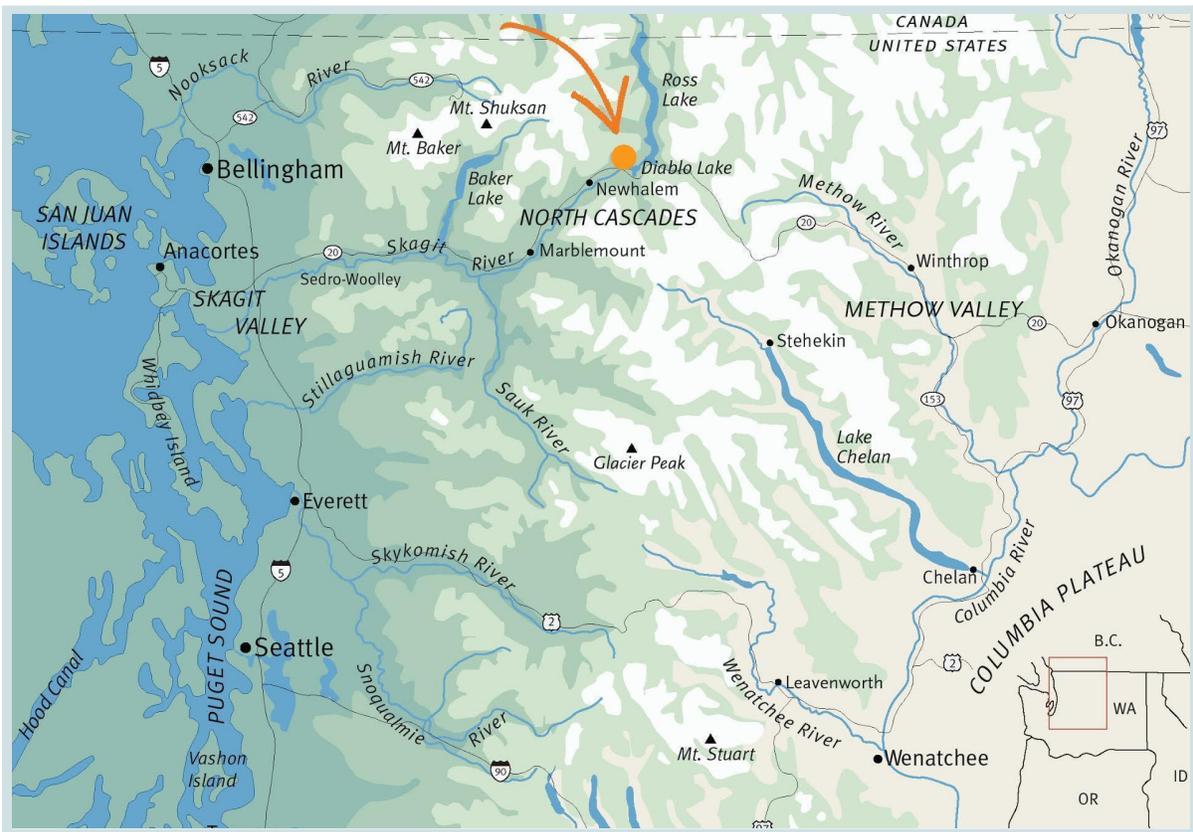
Toma la interestatal 5 a la salida 230, North Cascades Highway/Ruta estatal 20 hacia el este. Maneja 65 millas para llegar a Diablo Dam Road, poste de milla 127.5. Gira a la izquierda, maneja sobre la presa de Diablo, gira a la derecha y estacionate al final de la carretera en el estacionamiento.

Tiempo estimado desde Seattle: 3 horas, Bellingham: 2 horas, Sedro-Woolley: 1.5 horas.

Del Este de las Cascadas:

Toma Cascades Highway/State Route 20 hacia el oeste. Maneja 35 millas al oeste desde Washington Pass a Diablo Dam Road, poste de milla 127.5. Maneja sobre la presa de Diablo, gira a la derecha y estacionate al final de la carretera en el estacionamiento.

Tiempo estimado desde Winthrop: 1.5 horas.



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





¿Qué hay dentro del paquete de bienvenida?

Preparándote para las Aventuras de Liderazgo juvenil

Formularios requeridos
Calendario de los eventos

Información general del programa

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

Empacando para Aventuras de liderazgo juvenil

Información de equipaje
Lista de equipaje





Preparandote 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 **completarse y devolverse** 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

Fax

360-856-1943

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

Fechas de viaje	Plazo para aceptar participación	<u>Plazo límite para entregar los formularios</u>
Viaje 1 - Julio 5 - Julio 13	Mayo 13, 2022	Junio 13, 2022
Viaje 2 - Julio 26- Agosto 3	Mayo 23, 2022	Junio 23, 2022
Viaje 3 -Agosto 16 - Agosto 24	Junio 3, 2022	Julio 1, 2022





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, rellena 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 tiene dificultades para organizar un viaje a su lugar de recogida, póngase en contacto con nosotros.

Formulario de declaración de compromiso y pago (si procede)

tu tarifa de aceptación no reembolsable debe pagarse con la aceptación de tu lugar a tu viaje para la fecha límite de aceptación indicada en la tabla anterior. Las tarifas de aceptación son de \$25. **Tu saldo total debe ser pagado para la fecha límite de papeleo para tu Viaje específico y no es reembolsable después de esta fecha.** 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.





Calendario de eventos

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 tu viaje. Ten preparada esta lista para tu llamada telefónica. **Consulte la lista de empaque.**

Pólizas de COVID-19 antes del paseo

Antes de llegar a tu paseo, le pedimos a los estudiantes que sigan las guías establecidas por el Departamento de Salud del Estado de Washington para limitar su exposición potencial a COVID-19. No estamos haciendo que los estudiantes cumplan un aislamiento estricto, pero pedimos a los estudiantes que sean más cuidadosos antes de su viaje.

El día en que los estudiantes serán recogidos para su viaje, el personal del NCI hará una prueba rápida de COVID antes de que los estudiantes se suban a nuestro autobús. A cualquier persona que sea dejada personalmente en el Centro de Aprendizaje se le hará una prueba rápida COVID a su llegada.

Le pediremos a los estudiantes que revelen cualquier historia de contacto que los ponga en una categoría de alto riesgo para contactar o transmitir COVID-19.

También realizaremos controles de salud cuando lleguen los estudiantes y continuaremos con controles de salud generales cada día del viaje.

Curso de Aventuras de liderazgo juvenil

Durante este curso de 9 días, aprenderás a acampar e ir de excursión con mochila o canoa (dependiendo del viaje en el que te encuentres) mientras recibes práctica en liderazgo al aire libre, habilidades de comunicación e historia cultural y natural de la naturaleza de North Cascades. Algunos viajes participarán en un proyecto comunitario con el Parque Nacional o el Servicio Forestal. El proyecto comunitario podría incluir trabajos de senderos, proyectos de restauración de plantas nativas, mantenimiento de campamentos y más.





Información general del programa

Información de contacto de emergencia para familiares

Si hay una emergencia y necesita hablar con el/la participante durante el programa, por favor de llamar al número que está en seguida y ellos van a saber cómo mejor comunicarse con nosotros. 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 el Centro de Aprendizaje Ambiental ni en ninguno de los campings remotos.

Centro de Aprendizaje Ambiental de North Cascades

Teléfono: (206) 526 -2599 (Pregunte por Youth Leadership Adventures/Aventuras de liderazgo juvenil)

Abierto 9 am - 5 pm, 7 días de la semana

Por favor deje un mensaje si llama después de las horas de trabajo y nosotros le devolveremos la llamada lo más pronto posible. Proporcione la siguiente información cuando llame para ayudar a obtener la información al miembro del personal adecuado rápidamente:

- **Nombre del estudiante** al que intenta contactar
- Nombre del programa: **Youth Leadership Adventures**

Si tiene un mensaje que no sea de emergencia que le gustaría enviar, envíenos un correo electrónico a: youth@ncascades.org

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**

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





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.

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 sus 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 tu médico antes de tu viaje.**

Emergencias:

Cada grupo tiene instructores con entrenamiento médico de Wilderness First Responder. Cada viaje tendrá una radio en la que los grupos pueden contactar al Servicio de Parques 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.





Guías y precauciones de Covid-19:

Junto con las pólizas de COVID-19, se han realizado otras adaptaciones al programa YLA para ayudar con las precauciones de seguridad. Debido a que el YLA tiene lugar principalmente al aire libre, se reduce el riesgo de exposición al COVID-19 entre los participantes. A continuación, se presentan algunos cambios específicos que ayudarán a reducir aún más ese riesgo:

Requisitos de Vacunación: No estamos requiriendo que nuestros estudiantes sean vacunados, siguiendo con las guías escolares locales. Haremos una prueba rápida A TODOS los estudiantes en el primer día y el tercer día del programa.

Transporte: Todo el mundo recibirá una prueba COVID rápida antes de subir al vehículo y completar una prueba de estado. Todos en el vehículo llevarán una máscara y las ventanas estarán abiertas.

Arreglos para dormir: Todos los estudiantes dormirán en una casita de campaña para 1 persona durante todo el viaje.

Otros cambios incluyen aumentos en las prácticas de higiene con artículos compartidos y al cocinar. También se harán esfuerzos para limitar o eliminar cualquier tiempo que pase adentro.

Se realizarán exámenes de salud diariamente para todas las personas involucradas en estos viajes. El personal DE YLA será completamente vacunado antes del comienzo de los viajes de este verano e independientemente del estado de vacunación, todo el personal y los estudiantes deberán seguir nuestras guías de seguridad de COVID-19.

Qué pasa si alguien en el grupo enseña síntomas de COVID-19:

A pesar de las pruebas previas al viaje y las medidas de seguridad cuidadosas, es imposible garantizar que los participantes no contraigan COVID-19 durante su viaje en YLA. Si un estudiante exhibe un caso sospechoso de COVID-19 durante el viaje, los evaluaremos y requerimos que un padre/guardián los recoja de nuestra oficina en el Centro de Aprendizaje Ambiental. Los estudiantes restantes dentro de ese grupo de estudiantes serán monitoreados si desarrollan síntomas y evaluados casos por caso





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 (Peanut Stew)
Black Bean Chili
Pasta

Botanas Bebidas

Trail Mix Gatorade
Galletas Chocolate
Fruto caliente
Beef Jerky Té
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 en el Centro de Aprendizaje Ambiental, y dormirán en un campamento en el Parque Nacional de North Cascades. Los estudiantes dormirán en su propia casa de campaña individual debido a nuestras guías de seguridad.

Día 2:

Irse al bosque con su grupo. Llegar al campamento y aprender habilidades para acampar.

Día 3-9:

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

Día 9:

Vuelva al Centro de Aprendizaje Ambiental de North Cascades para desempacar y devolver el equipo prestado, comer el almuerzo y asistir a una ceremonia de clausura. Los autobuses saldrán a las 1:15 pm. Consulte el horario del servicio de transporte para conocer los lugares y horarios de vuelta.





Empacar para Aventuras de liderazgo juvenil



Información acerca del equipaje

A continuación, encontrarás una lista de las prendas y ropas que necesitarás para tu viaje. Tenemos una biblioteca de préstamo de equipo y estamos felices de prestar cualquier equipo que no tengas ya. Le pedimos que traigas lo que tienes y le proporcionaremos el

resto. Un instructor le llamará una semana antes de su viaje para hablar sobre lo que necesitas pedir prestado.

Medicamentos

Por favor trae dos sets de sus 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 DEBE 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 de 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). Tienes la opción de traer tu bloqueador solar personal o labial (chapstick) que contenga SPF. Trae artículos de menstruación por si los necesitas. **No traigas:** rastrillos, desodorantes, maquillaje, champú, etc.

Medicamento recetado: Si aplica; trae 2 sets

Máscaras: Trae por lo menos 1, puedes traer más.

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

Guantes calientes y gorro caliente

Cachucha/

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 (plástico o aluminio), tenedor y/o cuchara, en una bolsa





Botellas de agua: 2, 1 litro

Lampara pequeña y lampara de cabeza

Bolsa de dormir: 30 grados Fahrenheit o menos en una bolsa que se pueda guardar

Colchoneta inflable para dormir (Sleeping pad)

Mochila para senderismo: 60-80 litros. Debe de quedarte bien.

Bastones de senderismo

Artículos opcionales:

Libro: Pequeño, Libro con tapa blanda

Materiales para pintar o dibujar

Reloj

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

