



### Sugerido "Qué llevar" - Lista de verificación

#### **Ropa:**

- Camisas: camisas de manga corta y larga en tela transpirable o liviana, como algodón o mezcla de algodón
- Pantalones: pantalones ligeros tipo cargo
- Sandalias: Tevas o Crocs para caminar por el albergue
- Zapatos / botas: botas o zapatos de caminatas
- Calcetines: calcetines ligeros
- Chaqueta ligera
- Poncho - chubasquero / rompe-vientos con capucha, es preferible poncho
- traje de baño
- ropa interior

#### **Esenciales diarios:**

- Cepillo de dientes / pasta de dientes / hilo dental
- Cepillo para el pelo / peine
- Artículos de afeitar
- Desodorante
- Champú / Acondicionador (se proporciona una pastilla de jabón con toallas y paños)

#### **Other Items:**

- Sombrero de ala ancha
- Gafas de sol
- Tela tubular para la cabeza / cuello / cara
- Protección solar y contra insectos / protector solar - SPF 15 o más fuerte
- Repelente de insectos (algunas personas sugieren 99% de Deet)
- Crema hidratante y bloqueador solar
- Anteojos / lentes de contacto de repuesto
- Paquete de pañuelos pequeños
- Toallas húmedas y / o limpiador de manos antibacteriano
- Linterna o linterna de cabeza y baterías / foquitos adicionales
- Bolsas Ziploc grandes y pequeñas para proteger la cámara / ropa de la humedad
- Bolsa impermeable o bolsa seca para proteger la cámara / teléfono en caso de tormenta

- Mochila: pequeña, ligera
- Binoculares
- Alarma de viaje
- Equipo de cámara con baterías adicionales o cargador de batería: el equipo se puede cargar cada noche
- Cuaderno para diario
- Botella de agua plástica vacía (ejemplo CamelBack)
- Kit de costura básico

### **Medicamentos y primeros auxilios:**

- Visite a su médico para hablar sobre medicamentos antimalaricos, antibióticos y vacunas
- Medicamentos recetados
- Dolor de cabeza y alivio del dolor
- Pastillas antidiarreicas y laxantes
- Pepto Bismol o algo más para un malestar estomacal
- Crema antibiótica
- Tiritas
- Crema para picaduras de insectos (como Benadryl o crema de hidrocortisona)
- Ungüento para quemaduras solares (como el gel de aloe vera)

### **Dinero:**

- Si USD - Los billetes no deben ser dañados (sin rasgaduras, sin marcas, sin arrugas o rotas)

### **Diversos:**

- Copias de documentos de viaje: pasaporte, seguro de viaje, tarjeta de seguro médico, etc.