



Centro / Retiro de la Isla del Sol, Lago Titicaca, Bolivia Wiñay Qhana Wawa

Isla del Sol
Qué hay que llevar
Recomendaciones prácticas

Bienvenidos y bienvenidas a la Isla del Sol

Aquí vienen algunas recomendaciones para facilitar su estadía allá.

¿Qué hay que llevar?

- Crema solar, gorra de sol, gafas de sol, crema labial (manteca de cacao)
- Ropa para sol durante el día y ropa para frío en las noches, buen abrigo, guantes, bufanda, gorro (en **diciembre, enero y febrero** prever ropa para lluvia incluyendo poncho de agua y zapatos impermeables. Los otros meses casi no tiene lluvia)
- Traje de baño y toalla
- Medias de lana y/o pantuflas para ingresar en la sala de clase
- Jabón de ser posible ecológico, y su estuche de baño completo con las necesidades de cada uno y una
- Buenos zapatos para caminar en sendero de montaña
- Botella para llevar agua
- Linterna
- Mochila pequeña de día
- Cuaderno y lápiz
- Pilas en caso de tener artefactos a pila
- Despertador y relojes. Las clases son muy puntuales.

Pendrive

Por favor llevar un pendrive de 8K (memoria USB) para llevar el material digital (video, power point, música, etc...)

Gracias

Hasta pronto

Alojamiento y comida en La Isla del Sol

Cada día se camina 30 a 45 min para llegar al lugar donde tiene lugar la capacitación.

Hay agua embotellada y mate de coca. **El lugar del curso y los hoteles tienen recursos básicos.**

Llevar su papel higiénico y toallas húmedas por si acaso se corte el agua.

Estaremos en un lugar donde no hay farmacia ni centro de salud (es una isla, el centro de salud más cerca está a 2 horas y media de barco), por lo tanto es importante llevar todo lo necesario para el

bienestar personal de cada uno que incluya medicamentos, tratamientos personales, snacks de preferencia y cualquier objeto que consideren indispensable para una estadía sana para cada uno/a.

Llevar sus vitaminas (especialmente la C y B), y algo para diarrea por si acaso.

Donde estaremos, no hay señal de Internet pero si funciona el teléfono y mensajes de texto. Es mejor si avisa a su familia con anticipación que probablemente no tendrán señal de Internet.

Cada persona es responsable de traer lo necesario para **mantenerse en buena salud**, conociendo sus necesidades personales, protegerse del sol y del frío y quedarse hidratados/as y sin soroche (mal de altura).

Requisitos importantes

- Tener buena salud física (se recomienda consumir una dieta saludable y evitar el tabaco y alcohol por un mes antes del viaje así como hacer ejercicios diarios)
- Tener buena salud emocional

Soroche o mal de altura

Estamos casi a 4.000 metros sobre nivel del mar. Por lo tanto:

- Para los que llegan en avión, por favor contar un mínimo de tres días de reposo para acostumbrarse a la altura antes de llegar a la Isla. Si no, puedes tener violentos dolores de cabeza y nauseas.
- Tomar mate de coca.
- Tomar muchos líquidos.
- No tomar alcohol ni fumar (además que es prohibido en WQW, lugar del encuentro).
- No agotarse. Caminar despacito. No agitarse.
- Consultar a su médico antes de venir si tiene problemas de corazón o de salud en general.

Para más información

Geraldine Lupa Cruz geraldine_lupa_cruz@hotmail.com

Whatsapp: +591 706 96 524