

Isla del Sol

Logística y recomendaciones prácticas

Bienvenidos y bienvenidas a la Isla del Sol

Aquí vienen algunas recomendaciones para facilitar su estadía allí.

¿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 prever ropa para lluvia incluyendo poncho de agua y zapatos impermeables)
- Traje de baño y toalla
- 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 para llevar sus cosas y agua cada 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.)

Una presentación de 7 minutos

PEDAGOGIA 3000

La Educación del mañana, hoy

Por favor preparar una presentación de 7 minutos sobre algún tema educativa y/o lo que hace, para presentar al grupo. La presentación no debe durar más de 7 minutos exactamente. Incluye un power point y/o un video. Gracias

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. Llevar una mochila "de día".

Hay agua embotellada y mate de coca. El lugar del curso y los hoteles son rústicos y tienen recursos básicos. A veces no hay luz eléctrica.

Llevar su papel higiénico y toallas húmedas por si acaso se corta 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 problemas intestinales... por si acaso.

Internet

Donde estaremos, **no** hay señal de Internet, pero si funciona el teléfono y mensajes de texto con la compañía Entel (conseguir chip en el aeropuerto. Es el único lugar que tiene chip para extranjeros). Es mejor si avisa a su familia que no tendrán señal de Internet con anticipación.

Responsabilidad

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 diariamente)
- Tener buena salud emocional

PEDAGOGIA 3000

La Educación del mañana, hoy

- Sonrisa y buen humor. Dar abrazos
- No fumar ni tomar alcohol durante el training por favor (salvo en la graduación ☺)

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 dos 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 WOW, lugar del encuentro).
- No agotarse. Caminar despacito. No agitarse. Hablar poco.
- Consultar a tu médico antes de venir si tiene problemas de corazón o de salud en general.

Gracias.