



Lista de empaque

Lo que conviene traer a El Refugio

El clima aquí cambia varias veces en un mismo día: sol, lluvia, barro y a veces zancudos. Ven preparado/a y ven ligero/a. Recuerda que la vestimenta es cómoda, holgada y modesta (hombros, pecho, abdomen, espalda y rodillas cubiertos, también para nadar), según los Lineamientos de Convivencia.

Para todos

- ☐ Biblia (y himnario, si tienes)
- ☐ Botella para agua
- ☐ Repelente y protección solar
- ☐ Sombrilla o capa impermeable
- ☐ Botas de hule o zapato cerrado que se pueda mojar y embarrear
- ☐ Medias largas para las botas
- ☐ Sombrero o gorra
- ☐ Abrigo o suéter (las noches refrescan)
- ☐ Medicamentos de prescripción médica en cantidad suficiente para toda tu estadía, con su receta
- ☐ Cuaderno y lapicero para lo que aprendas

Si te hospedas con nosotros

- ☐ Ropa cómoda y holgada para todos los días de tu estadía (hay lavadora de autoservicio, sujeta a disponibilidad eléctrica)
- ☐ Ropa para trabajar en el campo y para caminatas
- ☐ Para nadar: camiseta oscura con mangas y pantaloneta o short holgado hasta la rodilla
- ☐ Ropa de dormir y sandalias
- ☐ Toalla, sábanas, almohada y cobija (consúltanos si no puedes traerlas)
- ☐ Artículos de higiene personal: jabón, champú, pasta y cepillo de dientes, papel higiénico
- ☐ Jabón para lavar ropa
- ☐ Foco o linterna pequeña (de noche no se encienden luces de techo en hospedaje compartido)
- ☐ Cargador de celular (es lo único que se conecta libremente; cualquier otro aparato, consúltalo antes)

Mejor déjalo en casa

- ☐ Alimentos, bebidas, snacks y golosinas: en El Refugio la alimentación es 100% basada en plantas y no se ingresan productos externos sin autorización escrita de cocina
- ☐ Radios, parlantes, televisores y videojuegos
- ☐ Ropa de baño convencional, ropa translúcida o ajustada, blusas sin mangas, shorts por encima de la rodilla
- ☐ Fósforos, encendedores, velas e incienso
- ☐ Alcohol, tabaco, vapeadores y cualquier sustancia psicoactiva
- ☐ Objetos de valor que no necesites (no contamos con vigilancia y no nos hacemos responsables por extravíos)

Si te falta algo de la lista, avísanos: con gusto vemos cómo ayudarte. Tu refugio te espera.