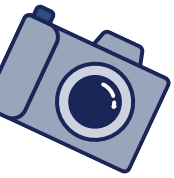
Vision Australia

De excursión o de campamento escolar

Las excursiones y los campamentos son una oportunidad de probar cosas nuevas, divertirte y pasar tiempo con tus amigos. ¿El objetivo? Saber de antemano qué puedes esperar para que te sientas preparado y organizado y afrontes el día con ilusión.



Prepárate antes de ir



- Pregúntale a tu profesor adónde van y qué van a hacer.
- Haz una lista de todo lo que necesitas llevar.
- Habla con alguien en casa sobre el plan para ese día.
- Si no tienes claro qué va a pasar durante el día, pregunta.

Haz que las cosas te resulten más fáciles y se ajusten a tu visión

- Averigua dónde están los lugares importantes, como los baños, el lugar donde almorzarán y los puntos de encuentro.
- Si puedes, visita el lugar antes de la excursión o pide fotos o un mapa.
- Lleva la tecnología de apoyo, el equipo y los cargadores que puedas necesitar.
- Cuando llegues, pídele al profesor que te explique los espacios nuevos.
- Si durante el día necesitas ayuda adicional, díselo al profesor.



Antes de salir de casa

Haz una revisión rápida antes de salir por la puerta. ¿Llevas todo esto?:

- ☐ La mochila de la escuela o la bolsa para pasar la noche.
- ☐ El almuerzo, algo para comer y una botella de agua.
- ☐ Un gorro y ropa adecuada para el tiempo que haga.
- ☐ El bastón o la tecnología de apoyo.
- ☐ Los medicamentos y artículos personales que puedas necesitar.

☑ **¡Ya tienes todo listo para la aventura!**

Una cosa que puedes hacer

Piensa en una pregunta que te gustaría hacer a tu profesor antes de la excursión o el campamento. Saber qué puedes esperar puede ayudarte a estar mejor preparado.

Tú puedes

Es normal que al principio algunas cosas te resulten difíciles. Pide ayuda cuando la necesites, tómate tu tiempo y recuerda que aprender cosas nuevas requiere práctica. Es normal sentir nervios cuando se va a un lugar nuevo. Prepararte con antelación puede ayudarte a sentirte con más confianza.

